

La salsa dietetica al Pomodoro

Siamo Italiani!!! non può mancare una salsa al pomodoro!!! questa è la mia ricetta diventata famosa perché la preparazione è semplice e veloce!!! basata su componenti a lunga conservazione, ideale da farsi velocemente in camper.

Semplice e veloce salsa dietetica al pomodoro, e qualche variante

Ingredienti per 4 persone

- 1 scatola di polpa di pomodoro da 400 grammi.
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- Qualche foglia di basilico, fresco oppure surgelato. (opzionale)
- 1 pizzico di sale grosso.
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- 50 grammi di Parmigiano grattugiato.

Procedimento:

- In una casseruola antiaderente o di acciaio con fondo spesso, mettere la polpa di pomodoro.
- Aggiungere le foglie di basilico tritate a mano, a strappo, ed iniziate a cuocere a fuoco lento.
- Quando la polpa di pomodoro inizia a sobbollire, aggiungete il vino bianco secco.
- Lasciare sfumare, aggiungere un pizzico di sale grosso ed un cucchiaino di zucchero semolato. (lo zucchero serve a togliere l'acidità del pomodoro, ed a non farvi fare il "burp")
- Continuate la cottura per 15-20 minuti, sino al rassodamento della salsa.
- Ogni tanto mescolare con mestolo di legno.
- A cottura ultimata, spegnere il gas, e mantecare col parmigiano grattugiato.

Utilizzo della salsa

- Per piatti di pasta
- Per risotti dietetici fatti con riso bollito e salsa
- Per insaporire piatti di verdure, esempio fagiolini, spinaci, fagioli, ecc.

Varianti più gustose e ...meno dietetiche

- Per mantecare, oltre al parmigiano, aggiungere 40 grammi di burro.
- Se non avete problemi di dieta, a fine cottura aggiungere una confezione da 200 ml di panna da cucina, scaldare ancora un po' affinché la panna si amalgami bene col pomodoro.

Salsa al Tonno e Pomodoro, di Giovanni Garrone

Ingredienti per 4 persone

- Gli stessi della Salsa al Pomodoro
- 1 scatola di tonno sott'olio da 150 grammi

Procedimento:

- Lo stesso sopradescritto
 - Mentre la polpa di pomodoro cuoce, aprite la scatola di tonno, rimettete il coperchio sopra, premete forte ed inclinate la scatola affinché esca tutto l'olio di conservazione
 - In un piatto sbriciolate il tonno con una forchetta
 - Quando la polpa di pomodoro è cotta, cioè si è addensata, aggiungete il tonno sbriciolato
 - Amalgamate e fate cuocere ancora un pochino, affinché il tonno si riscaldi e si amalgami bene col pomodoro
 - Spegnete il fuoco, e mantecate con una spruzzata di parmigiano, amalgamate.
-
-

Apple Sauce, di Giovanni Garrone

E' una americanata! avuta da colleghi Texani, da abbinare a carni alla brace per attenuarne il sapore aspro delle parti bruciate.
Salsa di mela di origine Texana.

Procedimento:

- Mixare la polpa di qualche mela.
 - Mettere il composto ottenuto in una casseruola antiaderente
 - Aggiungere un po' di burro ed un po' di zucchero semolato, a piacimento.
 - Stufare (cuocere a fuoco dolce) sino al raggiungimento di una salsa cotta ed omogenea
 - Si può servire sia calda che fredda, in abbinamento a carni alla brace.
-
-

Salsa bolognese, di Giovanni Garrone

per quelli che hanno più tempo da dedicare allo spadellamento

Ingredienti (per 1 Kg di salsa)

- Polpa di manzo tritata 250 grammi
- Polpa di maiale tritata 250 grammi
- Pancetta di Maiale 100 grammi
- Materia grassa 70 grammi
- Brunoise (cipolla + carota + sedano) 150 grammi

- Farina bianca 30 grammi
- Funghi secchi 30 grammi
- Concentrato di pomodoro 25 grammi
- Polpa di pomodoro 350 grammi
- Vino rosso secco ¼ di litro
- Brodo ½ litro
- Aglio 1 spicchio generoso
- Mazzetto aromatico (salvia, rosmarino, alloro)
- Sale + pepe + noce moscata

Procedimento:

- Tritare la pancetta e farla appassire in casseruola con la materia grassa
 - Aggiungere la brunoise (carota + cipolla + sedano tritati), e l'aglio tritato, lasciare rosolare
 - Aggiungere i funghi secchi spugnati e tritati.
 - Aggiungere la polpa di manzo e di maiale tritate, lasciare rosolare nel fondo aromatico.
 - Aggiungere il concentrato di pomodoro.
 - Aggiungere il vino e lasciare sfumare
 - Aggiungere la farina a pioggia e mescolare affinché il composto la assorba
 - Aggiungere la polpa di pomodoro, amalgamare
 - Dopo qualche minuto aggiungere il brodo ed il mazzetto aromatico. (da togliere a fine cottura)
 - Cuocere a fuoco dolce per 1,5 ore, ogni tanto mescolare.
-
-

Salsa maionese, di Giovanni Garrone

Tutti la comperiamo in tubetto, già fatta, ma si può farsela in casa..... senza conservanti.....

Ingredienti per 1/2 Kg

- Tuorli di uova (fuori frigo) 4
- Olio di semi ½ litro
- Senape poca
- Succo di limone qb
- Sale qb

Procedimento:

- Mettere in una bacinella i tuorli e la senape
- Sbattere il composto energicamente, con una frusta elettrica
- Man mano che si procede con lo sbattimento aggiungere l'olio a filo, poco alla volta
- Man mano che la salsa si emulsiona e si monta, aggiungere un pò di succo

di limone

- Proseguire sino al completamento dell'olio e della sbattitura
- Aggiustare di sale

Note

- E' molto importante che tutti gli ingredienti siano a temperatura ambiente, non dal frigo.
 - Per dare un miglior profumo ed aroma, sostituire una parte dell'olio di semi con olio d'oliva
-
-

Salse Vinaigrette - Citronette, di Giovanni Garrone

Due salsine emulsionate per condire meglio le nostre insalate, così non troviamo più certe foglie piene di aceto, altre piene di olio, ed altre piena di sale.....

Salse fredde emulsionate a base di olio, usate in Francia per condire insalate e verdure.

Ingredienti per salsa Vinaigrette

- Olio di oliva 1 cucchiaio a persona
- Aceto di vino bianco 1 cucchiaino a persona
- Salsa senape 1 cucchiaino a persona
- Sale fino e pepe macinato a piacimento

Procedimento:

- In una tazza mettere l'aceto, il sale ed il pepe
 - Aggiungere l'aceto e la salsa senape, amalgamare sino allo scioglimento del sale.
 - Aggiungere l'olio.
 - Con forchetta o frustino sbattere energicamente sino ad ottenere una emulsione
-
-

Salsa Citronette

Ingredienti e procedimento come per la Vinaigrette, ma al posto dell'aceto usare succo di limone.

Varianti

Aumentare o diminuire la dose di salsa senape, anche eliminandola.

Utilizzo di queste salse

- Per condire ogni tipo di insalate, verdure crude e bollite.
- In particolare per le insalate di verdure a foglia larga, condendo con aceto

ed olio separati avremo foglie più cariche di aceto ed altre foglie più cariche di olio.

- Idem per condire verdure bollite, esempio patate e cavolfiori, condendo con aceto ed olio separati, avremo pezzi di verdura più cariche di aceto ed altre più cariche di olio.

Principali salse derivate dalla salsa vinaigrette

Salsa Ravigote: Salsa vinaigrette con aggiunta di cetriolini, capperi, cipolla fresca, erba cipollina, cerfoglio e dragoncello, passati in mixer.

Salsa Gribiche: Salsa vinaigrette con aggiunta di un trito composto da uova sode, cetriolini, capperi, prezzemolo e dragoncello

La famiglia delle salse Bianche, di Giovanni Garrone

Un giorno il signor Burro incontrò la signorina Farina.

E dalla loro unione ebbe inizio tutta la stirpe delle salse bianche.

Salsa Roux

serve per addensare altre salse un po' liquide e fondi di cottura di carni.

Esempio, quando a fine cottura dell'arrosto volete unire il suo fondo di cottura,

ma è risultato più liquido del solito, e lo volete addensare.

Mettete il fondo di cottura in una casseruola di acciaio a fondo spesso

Aggiungete 1-2 cucchiaini di salsa Roux., amalgamate, mettete sul fuoco a calore dolce.

Cuocete mescolando continuamente sino all'addensamento voluto.

Eventualmente aggiungete altra salsa Roux

Salsa Besciamella

derivata dalla salsa Roux, serve per tanti piatti al forno basati su pasta.

Esempio le lasagne e tanti sformati da passare in forno, a base di farinacei e verdure.

Salsa besciamella Rose

derivata dalla Besciamella, stesso uso della Besciamella.

Salsa Aurora

derivata dalla Besciamella, stesso uso della Besciamella
da non confondere con la “salsa aurora” della famiglia delle salse a base di
olio.

Salsa Mornay

derivata dalla Besciamella, per condire e gratinare verdure cotte.
Esempio per fare succulenti cavolfiori e finocchi gratinati in forno.

Salsa Crema

detta anche SALSA PARMIGIANA: derivata dalla Besciamella.
Stesso uso della salsa Mornay

Salsa ai 4 Formaggi

derivata dalla Besciamella, per condire pasta e riso.
Esempi, Risotto ai 4 formaggi o Pennette ai 4 formaggi

Ingredienti per Salsa Roux

- Burro 100 grammi
- Farina bianca 80 grammi

Tutti gli altri ingredienti si nominano nel momento del loro utilizzo.

Le dosi riportate sono sempre riferite ad una quantità di 1 litro di latte.

La quantità di salse che si ottengono sono riferite per circa 8 persone.

Esempio per fare 2 teglie di lasagne.

Procedimento per la Salsa Roux

- In una pentola di acciaio a fondo spesso mettere il burro, e farlo sciogliere a fuoco dolce.
- Aggiungere la farina bianca setacciata, amalgamare e girare con frustino, spegnere.

Salsa Besciamella

- Alla salsa Roux calda, prima che diventi scura, aggiungere 1 litro di latte.
 - Amalgamare e proseguire con la cottura a fuoco dolce
 - Aggiungere noce moscata (grattugiata) + sale fino + pepe, tutti in quantità a piacimento.
 - Mescolare con frusta in continuazione e cuocere per almeno 5 minuti.
-
-

Salsa Besciamella Rose'

- Besciamella calda con aggiunta di qualche cucchiata di salsa fresca di pomodoro.
-
-

Salsa Aurora

- Besciamella Rose' calda con aggiunta di 200 millilitri di panna da cucina. (circa 200 grammi).
-
-

Salsa Crema

- Besciamella calda con aggiunta di 200 millilitri di panna da cucina e 100 grammi di parmigiano grattugiato.
-
-

Salsa Mornay

- Besciamella calda con aggiunta di 200 millilitri di panna da cucina e 2 tuorli d'uovo.
 - Amalgamare bene con frusta ad ogni tuorlo aggiunto.
-
-

Salsa 4 formaggi

- Prendere 4 tipi diversi di formaggio a piacimento, per un totale di circa 500 grammi.
- Esempio: Emmenthal, Taleggio, Fontina, e Gorgonzola.
- Privarli della crosta, tagliarli a dadini e metterli in una casseruola di acciaio con fondo spesso

- Aggiungere 1/4 di litro di latte, lasciare ammorbidire per circa 2 ore.
- Aggiungere un cucchiaio di farina bianca ed una noce di burro.
- Mettere il tegame su fuoco dolce e far fondere i formaggi.
- Continuare a mescolare con mestolo di legno sino al completo scioglimento dei formaggi.
- Aggiungere la Besciamella calda (fatta con un litro di latte), amalgamare bene.
- Condire subito la pasta o riso.