

## Verdure da re nei contorni di Chef Alberto Brogгинi

**Pubblicato:** Martedì 7 Maggio 2019



Contorni sì, ma belli e “sostanziosi” come piatti veri e propri: sono le ricette che ha raccontato **Chef Alberto Broggin** del **Panorama Golf** di Varese al corso Tigros dedicato alle verdure che accompagnano i piatti: un corso che si è svolto, tra una vera folla di corsisti, al **Buongusto di Castellanza** di via Bettinelli, 10

### PIU' CHE CONTORNI, TRE STRABILIANI RICETTE VEGETARIANE

Le realizzazioni di Broggin, pur con molti spunti che si possono replicare a casa, sono ricette “di livello”, di quelle da gran ristorante. Ma non è il caso di scoraggiarsi: in molti casi infatti sono frutto di grandi e semplici idee, in grado di riproporre le verdure in modo sano e diverso.

La prima è un originale contorno per **Barbecue**: delle “verdure alla griglia” che non hanno nemmeno visto la griglia ma sanno persino di affumicato.

Per realizzarlo, lo chef utilizza **asparagi verdi, melanzane, peperoni rossi, zucchine, pomodori datterini, cuori di lattuga e piattoni**. A questo si aggiungono i condimenti: Olio extravergine d’oliva, sale, pepe e qualche odore come rosmarino, timo, menta e basilico.

Tutte le verdure, anziché passarle alla griglia, le ha infatti letteralmente **bruciate con l’aiuto di un cannello da pasticceria**: «In particolare il peperone l’ho totalmente annerito, per poi eliminare la buccia strofinandolo sotto l’acqua corrente con una spugnetta abrasiva».



Anche la melanzana è stata bruciata allo stesso modo: «Una alternativa può essere fare la stessa operazione sul fuoco del fornello, ma il cannello è comodo e può essere usato per molte altre preparazioni, come la creme brulè, o per fiammeggiare la frutta».

Lo stesso procedimento vale per tutte le altre verdure, col vantaggio che piattoni e asparagi, per esempio, una volta puliti non vanno spellati.

Condire le melanzane con sale, pepe e basilico, mentre le altre verdure vanno condite semplicemente con sale, pepe e altre erbe aromatiche, terminando con l'olio extra vergine di oliva. «Per renderlo più saporito, si può preparare un olio affumicato – suggerisce Brogginì – Per realizzarlo si può usare l'apposito affumicatore, di cui esistono versioni casalinghe, oppure semplicemente mettere della carbonella in un po' d'olio extravergine, meglio ancora se in un pacchetto sottovuoto. Funziona benissimo».



La seconda ricetta, **“Sopra e sotto terra”** è davvero riduttivo chiamarla contorno: si tratta infatti di un vero e proprio **piatto vegetariano**, che vede come ingredienti principali sedano rapa, cipollotti, rapanelli, carotine, coste, olive nere dolci, nocciole, panna fresca , uova e aceto rosso.

La preparazione più complessa coinvolge il **sedano rapa**: che va lessato, passato al setaccio e, una volta regolato di sale, amalgamato alla panna e alle uova. Il tutto viene poi versato in stampi singoli e cotto a bagnomaria in forno preriscaldato a 140° finchè non è ben rappreso. Questa sarà la “parte principale” del piatto, un vero e proprio budino, a cui verranno accompagnate le altre verdure.

Le carote e i rapanelli vengono tagliati e messi a marinare, così come i cipollotti, in aceto acqua e sale. Le coste sono invece crude: vanno solo tagliate finemente, come per la cicoria, e le si condiscono con olio e sale. Olive e nocciole vanno essiccate e tritate per ricavarne una farina non troppo fine, fatta con un frullatore o un tritatutto.

Il piatto poi è stato composto dallo chef mettendo sul fondo la farina di olive e nocciole, poi il budino di sedano rapa, le carote, i rapanelli i cipollotti e infine l’insalata di coste.



Il terzo piatto è il più elaborato di tutti. Si intitola “**Al contadin non far sapere**” e per farlo bello come quello di chef Brogginì ci vuole..uno spiralizzatore.

**Un apparecchio, insomma, in grado di rendere spaghetti sia le barbabietole che userà sia le patate fritte** che serviranno a impreziosire e guarnire il contorno, con una frittura dall’aspetto di un nido.

Molte, anche in questo caso, le verdure utilizzate: **cetrioli, peperoni gialli, fagiolini, agretti, patate, piselli sgusciati, barbabietole**. Oltre a olio evo, aceto di vino rosso e bianco, sale, pepe, olio extravergine di oliva, aglio, un limone non trattato, dello yogurt, olio per friggere.

**Quasi tutte le verdure sono utilizzate o poco cotte o quasi crude:** stanno “sotto i denti” anche i fagiolini, tenuti apposta “al dente” e un po’ meno del solito vanno cotti anche piselli, che dopo essere stati lessati vanno passati al setaccio fine insieme a uno spicchio d’aglio in modo da ottenere una purea. «**L’ideale è cuocere l’aglio quattro volte, partendo dall’acqua fredda** – spiega lo chef- Dopo un tale trattamento, non solo l’aglio si disferà facilmente in crema ma “non si ripresenterà” al vostro stomaco». Una volta ottenuta la purea, si amalgama la pasta ottenuta all’olio extravergine di oliva, si insaporisce con sale e la scorza e poco succo di limone.

A questo punto entra in gioco l’apparecchio che riduce le verdure in spaghetti: la barbabietola allungata in fili lunghi viene poi condita con sale, pepe nero e aceto. Anche la patata va tagliata così, ricavandone dei fili lunghi che poi vanno lasciati sotto l’acqua corrente per perdere l’amido in eccesso. **Una volta scolati e asciugati i fili di patata vanno arrotolarli su di un cilindro conico in acciaio**, «Quelli per fare i cannoli, per intenderci». Si butta tutto in olio caldo fino a completa doratura, poi si asciuga bene su carta assorbente e si lascia intiepidire prima di togliere il cilindro. «Se l’amido è stato tolto per bene, la frittura verrà perfetta».

Infine, chef Brogginì trita il cetriolo e lo unisce allo yogurt, per realizzare uno **tzatziki senz’aglio**. A questo punto dispone tutto e il risultato è così:



Questa è la spiegazione “rapida delle ricette: come sempre, per avere gli ingredienti nei particolari e le ricette passo passo, collegatevi sul sito [www.tigros.it](http://www.tigros.it)., o meglio ancora iscrivetevi alla newsletter: quando le ricette saranno disponibili, verrete avvisati via email.

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)