

PROGETTO EDITORIALE

Chef Costantino Collection

Una collana di ricettari digitali professionali dedicata alla cucina contemporanea, alla cultura gastronomica e all'innovazione nel settore Ho.Re.Ca.

Ricette, tecnica, presentazione e food cost diventano strumenti concreti per ispirare appassionati e professionisti.



La Collection

GUIDA EDITORIALE DEL PROGETTO

Chef Costantino Collection è una collana di ricettari digitali gratuiti progettata per dare valore a ricette, tecnica, impiattamento, food cost e organizzazione del lavoro in cucina.

Ogni volume è costruito come un prodotto editoriale riconoscibile e collezionabile, utile sia agli appassionati sia ai professionisti del settore Ho.Re.Ca.

PUNTI CHIAVE

- Formato digitale, gratuito e collezionabile
- Ricette professionali, replicabili e narrative
- Attenzione a mise en place, servizio e impiattamento
- Food cost e logica professionale integrati in ogni scheda

STRUTTURA DEL RICETTARIO

- 01 Copertina editoriale
- 02 Presentazione della Collection
- 03 Pagina dedicata a Chef Costantino
- 04 Pagina categoria del volume
- 05 Schede ricetta professionali
- 06 Pagina finale di valorizzazione del progetto

Chef Costantino

BIOGRAFIA · IDENTITÀ EDITORIALE · CANALI UFFICIALI



Chef Costantino è un progetto editoriale dedicato al mondo della cucina, della gastronomia e dell'innovazione professionale, nato per condividere idee, ricette, tecniche e approfondimenti rivolti ad appassionati e professionisti del settore.

Attraverso una visione moderna della cucina, Chef Costantino racconta il valore degli ingredienti, delle tradizioni gastronomiche e delle tecnologie che contribuiscono all'evoluzione del mondo culinario.

Ricette italiane e internazionali, consigli pratici, approfondimenti sulle attrezzature professionali e curiosità gastronomiche diventano parte di un percorso editoriale pensato per chi desidera vivere la cucina con passione, competenza e continua voglia di scoprire.

Chef Costantino rappresenta una firma editoriale che interpreta la cucina come un luogo d'incontro tra tradizione, innovazione e cultura.



SITO



INSTAGRAM

UNA FIRMA EDITORIALE PER LA CUCINA CONTEMPORANEA

Tradizione, tecnica, innovazione e cultura gastronomica: contenuti pensati per ispirare chi vive la cucina con passione e competenza.



Volume 06 · Contorni Contemporanei & Verdure Gourmet

Una raccolta Chef Costantino dedicata ai contorni moderni e alla cucina vegetale professionale.

FOCUS DEL VOLUME

Un viaggio tra verdure di stagione, patate, legumi, ortaggi, cereali e preparazioni vegetali contemporanee, pensate per trasformare il contorno in una proposta gastronomica curata, riconoscibile e replicabile.

Le ricette uniscono tecnica, organizzazione della mise en place, rispetto delle consistenze, valorizzazione delle materie prime e forte impatto visivo, con indicazioni chiare su ingredienti, preparazioni, servizio, food cost e logica professionale.

Una raccolta pensata per ristoranti, bistrot, hotel, catering, banqueting e ristorazione moderna, dove stagionalità, creatività ed efficienza operativa lavorano insieme.



Insalata di Finocchi e Arance

con Semi Tostati e Citronette Agrumata

Contorno fresco e leggero progettato per valorizzare la croccantezza del finocchio e la dolce acidità dell'arancia. La citronette agrumata lega gli elementi senza appesantirli, mentre i semi di girasole tostati aggiungono una nota fragrante. Una proposta stagionale, rapida e replicabile, ideale con pesce, carni bianche e menu vegetali contemporanei.

**CATEGORIA****Contorno freddo****PORZIONI****4****FOOD COST TARGET****18-24%****TEMPO SERVIZIO****3 minuti****DIFFICOLTÀ****Bassa**

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Finocchio mondato: 140 g
- Arancia pelata al vivo: 100 g
- Citronette agrumata: 18 g
- Semi di girasole tostati: 8 g
- Barba di finocchio: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 560 g finocchi mondati
- 400 g arance
- 32 g semi di girasole
- 45 ml olio extravergine di oliva
- 25 ml succo d'arancia filtrato
- 8 ml succo di limone
- sale marino fino
- pepe nero
- barba di finocchio fresca

PREPARAZIONI BASE (PREP)

FINOCCHI

- 01** Mondare, lavare e asciugare accuratamente.
- 02** Affettare a 1-2 mm con mandolina e conservare al freddo.
- 03** Tenere la barba più fresca per la finitura.

ARANCE

- 01** Pelare al vivo eliminando albedo e membrane.
- 02** Ricavare spicchi puliti e raccogliere il succo.
- 03** Conservare refrigerate in contenitore protetto.

SEMI E CITRONETTE

- 01** Tostare i semi a secco e raffreddarli completamente.
- 02** Emulsionare olio, succhi, sale e pepe prima del servizio.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Condisci soltanto al pass: sale e acidità ammorbidiscono rapidamente il finocchio e riducono la croccantezza.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Tamponare finocchi e arance per eliminare l'umidità residua.

02 Emulsionare nuovamente la citronette.

03 Condire il finocchio con circa due terzi dell'emulsione.

04 Disporre il finocchio creando volume e alternare gli spicchi d'arancia.

05 Completare con la citronette restante e i semi tostati.

06 Finire con barba di finocchio, pepe nero e servire subito.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Finocchi: compatti, freddi e privi di ossidazioni.

02 Taglio: uniforme per croccantezza e facilità di servizio.

03 Arance: prive di albedo, membrane ed eccesso di succo.

04 Semi: tostati uniformemente, mai amari o bruciati.

05 Condimento: aggiunto esclusivamente al momento del servizio.

06 Allergeni: verificare contaminazioni crociate secondo il piano HACCP.

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

3 min

SERVIZIO

3 min

PRESENTAZIONE

- 01** Usare un piatto piano chiaro o una fondina contemporanea.
- 02** Creare un nido leggero di finocchi senza comprimere le falde.
- 03** Alternare gli spicchi d'arancia mantenendo visibili gli elementi.
- 04** Completare con semi, barba di finocchio, citronette e pepe nero.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Finocchio affettato troppo spesso.
- ⊗ Arance con membrane o parti bianche.
- ⊗ Condimento aggiunto con eccessivo anticipo.
- ⊗ Semi ancora caldi o eccessivamente tostati.
- ⊗ Eccesso di liquido sul fondo del piatto.

FOOD COST

Finocchi	€ 2,20
Arance	€ 1,80
Semi di girasole	€ 0,55
Olio, limone e aromi	€ 0,85
Totale	€ 5,40
Costo porzione	€ 1,35

LOGICA PROFESSIONALE

Contorno stagionale a basso food cost, rapido da assemblare e facilmente standardizzabile. La mise en place separata preserva freschezza e consistenze; l'equilibrio tra dolcezza, acidità e croccantezza rende la proposta adatta a pesce, carni bianche e menu vegetali.



Carpaccio di Zucchine Marinate

al Limone, Mandorle Tostate e Parmigiano

Contorno fresco e contemporaneo che valorizza zucchine giovani affettate sottilmente e marinate con un'emulsione al limone e miele. Mandorle tostate, Parmigiano Reggiano e basilico completano il piatto con equilibrio tra acidità, sapidità, dolcezza e croccantezza. Una proposta fredda, leggera e replicabile, ideale per menu estivi e servizio à la carte.

**CATEGORIA****Contorno freddo****PORZIONI****4****FOOD COST TARGET****20-25%****TEMPO SERVIZIO****4 minuti****DIFFICOLTÀ****Bassa**

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Zucchine: 150 g
- Parmigiano Reggiano: 12 g
- Mandorle: 10 g
- Olio extravergine di oliva: 10 g
- Succo di limone: 8 g
- Miele: 2 g
- Basilico fresco: 2 g
- Scorza, sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 600 g zucchine giovani e compatte
- 50 g Parmigiano Reggiano
- 40 g mandorle pelate
- 40 g olio extravergine di oliva
- 30 g succo di limone fresco
- 8 g miele delicato
- 8-10 foglie di basilico fresco
- Scorza di 1/2 limone non trattato
- Sale fino e pepe nero

PREPARAZIONI BASE (PREP)

ZUCCHINE

- 01** Lavare, asciugare ed eliminare le estremità.
- 02** Affettare longitudinalmente a 1-2 mm con mandolina.
- 03** Conservare refrigerate, protette e separate dal condimento.

MANDORLE

- 01** Tostare a secco 2-3 minuti, muovendole spesso.
- 02** Raffreddare completamente e tritare grossolanamente.

EMULSIONE AL LIMONE

- 01** Sciogliere miele, sale e pepe nel succo di limone.
- 02** Emulsionare con l'olio e completare con la scorza.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Marina solo la quantità necessaria al servizio: le zucchine resteranno croccanti, brillanti e prive di acqua in eccesso.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01 Tamponare le lamelle di zuccina se presentano umidità.
- 02 Emulsionare nuovamente il condimento al limone.
- 03 Condire le zucchine e marinare al freddo per 15-20 minuti.
- 04 Disporre le lamelle sovrapposte formando un cerchio regolare.
- 05 Aggiungere Parmigiano, mandorle e basilico solo al pass.
- 06 Finire con emulsione, scorza di limone e pepe nero; servire fresco.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01 Zucchine: fresche, integre, lavate e mantenute refrigerate.
- 02 Taglio: uniforme a 1-2 mm con mandolina stabile e affilata.
- 03 Marinatura: non oltre il tempo standardizzato di 15-20 minuti.
- 04 Mandorle: tostatura moderata, uniforme e senza bruciature.
- 05 Finiture: Parmigiano e mandorle aggiunti soltanto al servizio.
- 06 Allergeni: latte e frutta a guscio; gestire le contaminazioni.

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

3 min

SERVIZIO

4 min

PRESENTAZIONE

- 01** Usare un piatto piano ampio, preferibilmente scuro.
- 02** Formare un cerchio concentrico di lamelle sovrapposte.
- 03** Distribuire poche scaglie di Parmigiano lasciando visibili le zucchine.
- 04** Completare con mandorle, basilico, emulsione, scorza e pepe.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Zucchine mature, acquose o affettate troppo spesse.
- ⊗ Marinatura eccessivamente lunga.
- ⊗ Mandorle calde, amare o bruciate.
- ⊗ Parmigiano e mandorle aggiunti in anticipo.
- ⊗ Eccesso di emulsione sul fondo del piatto.

FOOD COST

Zucchine	€ 1,80
Parmigiano Reggiano	€ 1,10
Mandorle	€ 0,70
Olio EVO	€ 0,55
Limone, miele e aromi	€ 0,85
Totale	€ 5,00
Costo porzione	€ 1,25

LOGICA PROFESSIONALE

Affettare le zucchine durante la mise en place e conservarle separate dall'emulsione. Marinare solo poco prima del servizio; preparare anticipatamente il condimento e aggiungere mandorle e Parmigiano al pass. Questa sequenza accelera l'assemblaggio e mantiene distinte le componenti umide e croccanti.



Flan di Zucca Butternut

con Parmigiano, Timo e Semi Tostati

Contorno caldo dalla consistenza morbida e vellutata, pensato per valorizzare la naturale dolcezza della zucca butternut. Parmigiano Reggiano, timo e noce moscata definiscono il profilo aromatico, mentre i semi tostati aggiungono croccantezza. La cottura monoporzione garantisce regolarità, rapidità di servizio e un'elegante presentazione contemporanea.



CATEGORIA

Contorno caldo

PORZIONI

4

FOOD COST TARGET

20-25%

TEMPO SERVIZIO

5 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Zucca butternut pulita: 150 g
- Parmigiano Reggiano: 15 g
- Uovo intero: 1/2
- Panna fresca: 25 g
- Burro: 5 g
- Semi di zucca: 8 g
- Timo fresco: 1 g
- Noce moscata, sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 600 g zucca butternut pulita
- 60 g Parmigiano Reggiano
- 2 uova intere
- 100 g panna fresca
- 20 g burro
- 30 g semi di zucca
- 4-5 rametti di timo fresco
- Noce moscata, sale e pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

ZUCCA E CREMA

- 01** Tagliare la zucca a cubetti e salare leggermente.
- 02** Cuocere a 180°C per 20-25 minuti fino a completa morbidezza.
- 03** Frullare con panna, Parmigiano, timo, noce moscata e pepe.

IMPASTO E STAMPI

- 01** Incorporare le uova alla crema tiepida senza montare.
- 02** Imburrare gli stampi e riempirli lasciando libero il bordo.

SEMI DI ZUCCA

- 01** Tostare a secco 2-3 minuti a temperatura moderata.
- 02** Raffreddare e conservare in ambiente asciutto.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Frulla la zucca ancora tiepida, ma incorpora le uova solo quando la crema non è più calda: il flan resterà liscio e uniforme.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01 Cuocere i flan a bagnomaria a 165°C per 20-25 minuti.
- 02 Verificare un cuore compatto ma ancora morbido e cremoso.
- 03 Lasciare riposare 5 minuti prima di sformare.
- 04 Rigenerare delicatamente, se preparati in anticipo.
- 05 Sformare al centro del piatto e aggiungere il radicchio brasato.
- 06 Finire con semi tostati, timo e poche gocce di fondo vegetale.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01 Zucca: completamente cotta e priva di fibre evidenti.
- 02 Crema: non eccedere con i liquidi per non perdere stabilità.
- 03 Uova: incorporare soltanto nella crema non eccessivamente calda.
- 04 Bagnomaria: acqua calda e temperatura del forno controllata.
- 05 Cottura: evitare una struttura asciutta, spugnosa o separata.
- 06 Conservazione: refrigerare e rigenerare secondo il piano HACCP.
- 07 Allergeni: latte e uova; gestire le contaminazioni crociate.

PREPARAZIONE

25 min

COTTURA

40 min

SERVIZIO

5 min

PRESENTAZIONE

- 01** Posizionare un flan cilindrico al centro del piatto.
- 02** Affiancare una piccola falda di radicchio tardivo brasato.
- 03** Completare la superficie con semi di zucca e timo fresco.
- 04** Finire con fondo vegetale ristretto e pepe, lasciando spazio libero.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Crema troppo liquida o zucca ancora fibrosa.
- ⊗ Uova incorporate nella crema eccessivamente calda.
- ⊗ Cottura aggressiva o prolungata.
- ⊗ Sformatura immediata senza riposo.
- ⊗ Semi aggiunti in anticipo e privi di croccantezza.

FOOD COST

Zucca butternut	€ 1,80
Parmigiano Reggiano	€ 1,25
Uova	€ 0,70
Panna e burro	€ 0,80
Semi, timo e aromi	€ 0,85
Totale	€ 5,40
Costo porzione	€ 1,35

LOGICA PROFESSIONALE

Cuocere e lavorare la zucca durante la mise en place; preparare i flan in anticipo e conservarli refrigerati negli stampi. La produzione monoporzione standardizza peso e forma e velocizza il servizio. Rigenerare delicatamente e aggiungere i semi solo all'impiattamento per mantenerli croccanti.

Funghi Trifolati



con Champignon Bruni, Cardoncelli, Timo e Limone

Contorno caldo, rapido e versatile, costruito su un mix di champignon bruni e cardoncelli. La cottura vivace preserva consistenza e aromaticità; aglio e timo definiscono la base, mentre burro, prezzemolo e una nota di scorza di limone completano il piatto con rotondità, freschezza e lucentezza. Ideale con carni, pollame, polenta e proposte vegetariane.



CATEGORIA

Contorno caldo

PORZIONI

4

FOOD COST TARGET

20-25%

TEMPO SERVIZIO

3 minuti

DIFFICOLTÀ

Bassa

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Champignon bruni: 90 g
- Funghi cardoncelli: 60 g
- Olio extravergine di oliva: 10 g
- Burro: 5 g
- Aglio: 1/2 spicchio
- Prezzemolo fresco: 3 g
- Timo fresco: 1 g
- Scorza, sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 360 g champignon bruni
- 240 g funghi cardoncelli
- 40 g olio extravergine di oliva
- 20 g burro
- 2 spicchi di aglio
- 12 g prezzemolo fresco
- 4 rametti di timo fresco
- Scorza di 1/2 limone non trattato
- Sale fino e pepe nero

PREPARAZIONI BASE (PREP)

FUNGHI

- 01** Eliminare le parti terrose e pulire senza immersione in acqua.
- 02** Affettare gli champignon a 4-5 mm.
- 03** Tagliare i cardoncelli in lamelle leggermente più spesse.

AROMI

- 01** Tritare il prezzemolo, sfogliare il timo e schiacciare l'aglio.
- 02** Grattugiare finemente la scorza di limone al momento.

FINITURE

- 01** Porzionare burro e olio per rendere il servizio replicabile.
- 02** Conservare funghi e aromi separati fino alla cottura.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Cuoci in più lotti: una padella sovraccarica perde calore e trasforma la rosolatura in una cottura umida.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01** Scaldare molto bene una padella ampia a fondo spesso.
- 02** Aggiungere olio, aglio e metà del timo.
- 03** Unire i funghi e rosolare a fuoco vivo 7-8 minuti senza coperchio.
- 04** Eliminare l'aglio, aggiungere il burro e saltare rapidamente.
- 05** Regolare di sale e pepe; togliere dal fuoco.
- 06** Completare con prezzemolo, timo, scorza e servire subito.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01** Funghi: freschi, integri e privi di parti deteriorate.
- 02** Pulizia: eliminare la terra senza lasciare i funghi immersi.
- 03** Taglio: regolare e differenziato in base alla consistenza.
- 04** Padella: ampia, molto calda e mai sovraccaricata.
- 05** Cottura: alta temperatura e assenza di coperchio.
- 06** Sale: aggiunto prevalentemente verso fine cottura.
- 07** Aromi: prezzemolo e scorza inseriti fuori dal fuoco.
- 08** Servizio: rapido, evitando soste che alterano colore e consistenza.

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

10 min

SERVIZIO

3 min

PRESENTAZIONE

- 01** Disporre una porzione contenuta al centro del piatto.
- 02** Alternare cardoncelli e champignon mostrando le superfici rosolate.
- 03** Completare con timo, prezzemolo e poche gocce del fondo.
- 04** Finire con scorza di limone e pepe, mantenendo spazio libero.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Funghi immersi nell'acqua durante la pulizia.
- ⊗ Padella fredda o sovraccaricata.
- ⊗ Cottura con coperchio e ristagno di liquidi.
- ⊗ Sale aggiunto troppo presto.
- ⊗ Aromi freschi cotti a lungo o servizio ritardato.

FOOD COST

Champignon bruni	€ 1,80
Funghi cardoncelli	€ 2,40
Olio EVO e burro	€ 0,80
Aglione	€ 0,10
Erbe, limone e condimenti	€ 0,70
Totale	€ 5,80
Costo porzione	€ 1,45

LOGICA PROFESSIONALE

Pulire e porzionare i funghi durante la mise en place, conservandoli asciutti e non conditi. Per volumi elevati, cuocere in più lotti per mantenere temperatura e rosolatura. Burro, erbe e scorza entrano solo nella fase finale, rendendo il contorno rapido, aromatico e replicabile al servizio.



Involtini di Melanzane

con Ricotta, Pomodorini Confit e Finocchietto

Contorno mediterraneo caldo o tiepido, composto da melanzane grigliate farcite con una crema leggera di ricotta, finocchietto e limone. Pomodorini confit e pangrattato aromatico completano la proposta con dolcezza, acidità e croccantezza. La porzione ridotta di due involtini accompagna secondi piatti senza sostituirli e mantiene una presentazione elegante e contemporanea.



CATEGORIA

Contorno caldo

PORZIONI

4 × 2 involtini

FOOD COST TARGET

20-25%

TEMPO SERVIZIO

4 minuti

DIFFICOLTÀ

Bassa

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Melanzane: 150 g
- Ricotta vaccina: 50 g
- Pomodorini ciliegino: 50 g
- Pangrattato: 8 g
- Olio extravergine di oliva: 10 g
- Finocchietto fresco: 2 g
- Scorza di limone: q.b.
- Sale e pepe nero: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 600 g melanzane
- 200 g ricotta vaccina ben scolata
- 200 g pomodorini ciliegino
- 32 g pangrattato
- 40 g olio extravergine di oliva
- 8 g finocchietto fresco
- Scorza di 1 limone non trattato
- Sale fino e pepe nero

PREPARAZIONI BASE (PREP)

MELANZANE

- 01** Affettare longitudinalmente a 4-5 mm.
- 02** Grigliare su entrambi i lati mantenendo le fette elastiche.
- 03** Raffreddare distese e senza sovrapporle.

RICOTTA E POMODORINI

- 01** Lavorare la ricotta con finocchietto, scorza e pepe.
- 02** Cuocere i pomodorini a 160°C per 10-12 minuti.

PANGRATTATO

- 01** Tostare con poco olio fino a doratura uniforme.
- 02** Raffreddare e conservare asciutto fino al servizio.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Scola bene la ricotta e mantieni elastiche le melanzane: gli involtini resteranno compatti senza perdere liquidi.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01** Stendere sulle fette una quantità controllata di crema di ricotta.
- 02** Arrotolare formando otto involtini regolari e compatti.
- 03** Disporre in teglia con la chiusura rivolta verso il basso.
- 04** Passare sotto il grill per 4-5 minuti senza asciugare il ripieno.
- 05** Servire due involtini con pomodorini confit per porzione.
- 06** Finire con pangrattato, finocchietto, olio e scorza di limone.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01** Melanzane: fresche, compatte e prive di parti deteriorate.
- 02** Grigliatura: fette morbide ed elastiche, non secche.
- 03** Ricotta: fresca, ben scolata e mantenuta refrigerata.
- 04** Pomodorini: appassiti ma ancora morbidi e succosi.
- 05** Assemblaggio: chiusura stabile e ripieno non eccessivo.
- 06** Grill: passaggio breve per evitare disidratazione.
- 07** Conservazione: refrigerare e rigenerare secondo il piano HACCP.
- 08** Allergeni: latte e glutine; gestire le contaminazioni crociate.

PREPARAZIONE

30 min

COTTURA

15 min

SERVIZIO

4 min

PRESENTAZIONE

- 01** Servire due involtini leggermente sovrapposti per porzione.
- 02** Orientarli in direzioni diverse mostrando la spirale interna.
- 03** Disporre pochi pomodorini confit senza coprire gli involtini.
- 04** Finire con pangrattato, finocchietto, basilico, olio e scorza.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Fette troppo spesse, secche o poco elastiche.
- ⊗ Ricotta acquosa o ripieno eccessivo.
- ⊗ Involentini non serrati e instabili.
- ⊗ Passaggio sotto il grill troppo prolungato.
- ⊗ Pangrattato aggiunto in anticipo e non croccante.

FOOD COST

Melanzane	€ 1,50
Ricotta	€ 1,30
Pomodorini	€ 0,80
Pangrattato	€ 0,16
Olio, erbe e limone	€ 0,79
Totale	€ 4,55
Costo porzione	€ 1,14

LOGICA PROFESSIONALE

Grigliare le melanzane e preparare ricotta e pomodorini durante la mise en place, conservando ogni componente separata. Assemblare gli involtini in anticipo e rigenerarli rapidamente all'ordine. Pangrattato, finocchietto e scorza entrano solo in finitura per preservare croccantezza e freschezza.

Scarola in Padella



con Olive Taggiasche, Capperi, Pinoli e Uvetta

Contorno mediterraneo che equilibra la nota amarognola della scarola con olive taggiasche, capperi, pinoli tostati e una piccola quantità di uvetta. Aglio e peperoncino costruiscono il fondo aromatico, mentre scorza di limone e olio a crudo completano il piatto con freschezza. Una proposta calda o tiepida, adatta a carni, pesce, baccalà e menu vegetali contemporanei.



CATEGORIA

Contorno caldo

PORZIONI

4

FOOD COST TARGET

20-25%

TEMPO SERVIZIO

4 minuti

DIFFICOLTÀ

Bassa

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Scarola: 200 g
- Olive taggiasche: 20 g
- Capperi dissalati: 8 g
- Pinoli: 8 g
- Uvetta: 10 g
- Olio extravergine di oliva: 12 g
- Aglio: 1/2 spicchio
- Peperoncino, scorza e sale: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 800 g scarola
- 80 g olive taggiasche denocciolate
- 30 g capperi sotto sale
- 30 g pinoli
- 40 g uvetta
- 50 g olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 piccolo peperoncino fresco
- Scorza di 1/2 limone e sale

PREPARAZIONI BASE (PREP)

SCAROLA

- 01** Mondare e lavare ripetutamente eliminando terra e impurità.
- 02** Sbollentare 2-3 minuti mantenendo le foglie consistenti.
- 03** Raffreddare e scolare con particolare accuratezza.

OLIVE, CAPPERI E UVETTA

- 01** Dissalare i capperi e porzionare le olive.
- 02** Ammollare l'uvetta 10 minuti, scolarla e asciugarla.

PINOLI

- 01** Tostare a secco a temperatura moderata.
- 02** Raffreddare e conservare asciutti fino al servizio.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Scola e strizza delicatamente la scarola: meno acqua residua significa salto più rapido, colore migliore e sapore più concentrato.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01** Scaldare l'olio con aglio e poco peperoncino senza bruciarli.
- 02** Eliminare l'aglio appena dorato e unire la scarola ben scolata.
- 03** Saltare a fiamma alta per 5-6 minuti eliminando l'umidità.
- 04** Aggiungere olive, capperi e uvetta; cuocere altri 2-3 minuti.
- 05** Regolare il sale solo dopo aver verificato la sapidità.
- 06** Fuori dal fuoco completare con pinoli, scorza e olio a crudo.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01** Lavaggio: eliminare completamente terra e impurità.
- 02** Sbollentatura: breve, per mantenere struttura e colore.
- 03** Scolatura: accurata prima del passaggio in padella.
- 04** Capperi: dissalati correttamente prima dell'utilizzo.
- 05** Pinoli: tostati uniformemente e mai bruciati.
- 06** Sale: aggiunto solo dopo il controllo di olive e capperi.
- 07** Salto finale: alta temperatura e durata contenuta.
- 08** Servizio: caldo o tiepido, senza prolungati mantenimenti.

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

15 min

SERVIZIO

4 min

PRESENTAZIONE

- 01** Attorcigliare una porzione contenuta creando volume al centro.
- 02** Distribuire in vista olive, capperi e chicchi di uvetta.
- 03** Completare la sommità con i pinoli tostati.
- 04** Finire con olio, fili di scorza e una punta di peperoncino.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Lavaggio insufficiente tra le foglie.
- ⊗ Sbollentatura eccessiva e consistenza sfatta.
- ⊗ Scarola ancora ricca di acqua in padella.
- ⊗ Sale aggiunto prima di valutare olive e capperi.
- ⊗ Pinoli bruciati o inseriti troppo presto.

FOOD COST

Scarola	€ 2,20
Olive taggiasche	€ 1,20
Capperi	€ 0,45
Pinoli e uvetta	€ 1,35
Olio, aglio e aromi	€ 1,05
Totale	€ 6,25
Costo porzione	€ 1,56

LOGICA PROFESSIONALE

Pulire, sbollentare e raffreddare la scarola durante la mise en place, conservandola ben scolata. Preparare separatamente olive, capperi, uvetta e pinoli. All'ordine eseguire soltanto il salto ad alta temperatura e la finitura: la sequenza riduce i tempi e preserva struttura, colore e contrasti aromatici.

Involtini di Zucchini



con Patate, Parmigiano, Mandorle e Timo

Contorno vegetariano strutturato, composto da sottili lamelle di zucchini che racchiudono una farcia morbida di patate, Parmigiano, mandorle e timo. Un piccolo cuore di scamorza affumicata aggiunge cremosità, mentre la gratinatura crea contrasto tra involucro vegetale, ripieno soffice e superficie croccante. La forma monoporzione garantisce eleganza e regolarità al servizio.

**CATEGORIA****Contorno caldo****PORZIONI****4 x 3 involtini****FOOD COST TARGET****20-25%****TEMPO SERVIZIO****5 minuti****DIFFICOLTÀ****Media**

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Patate: 100 g
- Zucchine: 200 g
- Parmigiano Reggiano: 15 g
- Scamorza affumicata: 20 g
- Tuorlo: 1/2
- Mandorle: 10 g
- Olio extravergine di oliva: 10 g
- Timo, scorza, sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 400 g patate
- 800 g zucchine
- 60 g Parmigiano Reggiano
- 80 g scamorza affumicata
- 2 tuorli
- 40 g mandorle
- 40 g olio extravergine di oliva
- 4-5 rametti di timo fresco
- Scorza di 1/2 limone, sale e pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

PATATE E ZUCCHINE

- 01** Cuocere le patate con la buccia 20-25 minuti e schiacciarle.
- 02** Affettare due terzi delle zucchine a 2-3 mm.
- 03** Scottare le lamelle 30 secondi per lato mantenendole flessibili.

FARCIA

- 01** Saltare le zucchine restanti a cubetti con olio e timo.
- 02** Unire patate, Parmigiano, tuorli, mandorle, scorza e pepe.

MANDORLE E SCAMORZA

- 01** Tostare le mandorle e tritarne grossolanamente una parte.
- 02** Tagliare la scamorza in dodici piccoli cubetti regolari.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Lascia intiepidire la purea prima dei tuorli e dosa la farcia con sac à poche: struttura stabile e involtini uniformi.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01** Sovrapporre due lamelle di zuccina per ciascun involtino.
- 02** Dosare la farcia e inserire al centro un cubetto di scamorza.
- 03** Arrotolare formando dodici cilindri regolari e compatti.
- 04** Spennellare con olio e completare con Parmigiano e mandorle.
- 05** Cuocere a 180°C per 15 minuti e gratinare 2-3 minuti.
- 06** Lasciare riposare 2-3 minuti prima di impiattare.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01** Zucchine: giovani, regolari e adatte a lamelle uniformi.
- 02** Patate: completamente cotte ma non impregnate d'acqua.
- 03** Tuorli: incorporati solo nella purea intiepidita.
- 04** Lamelle: flessibili e non eccessivamente cotte.
- 05** Farcia: compatta, omogenea e correttamente dosata.
- 06** Scamorza: piccoli cubetti per limitarne la fuoriuscita.
- 07** Gratinatura: controllata per non bruciare mandorle e formaggio.
- 08** Servizio: caldo, per mantenere il cuore morbido e filante.

PREPARAZIONE

30 min

COTTURA

40 min

SERVIZIO

5 min

PRESENTAZIONE

- 01** Disporre tre piccoli involtini verticali e leggermente sfalsati.
- 02** Lasciare visibile il ripieno gratinato sulla sommità.
- 03** Affiancare una pennellata di crema di zucchine al timo.
- 04** Finire con mandorle, timo, scorza e poche gocce di olio.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Purea acquosa o ancora troppo calda.
- ⊗ Lamelle spesse, rigide o eccessivamente cotte.
- ⊗ Farcia troppo morbida o sovradosata.
- ⊗ Scamorza in pezzi grandi e fuoriuscita del cuore.
- ⊗ Gratinatura prolungata e mandorle bruciate.

FOOD COST

Patate e zucchine	€ 2,70
Parmigiano Reggiano	€ 1,20
Scamorza affumicata	€ 1,00
Tuorli	€ 0,45
Mandorle, olio e aromi	€ 1,65
Totale	€ 7,00
Costo porzione	€ 1,75

LOGICA PROFESSIONALE

Preparare patate, zucchine e farcia durante la mise en place; trasferire il ripieno in sac à poche per standardizzare il peso. Assemblare gli involtini in anticipo e conservarli refrigerati. Cuocere e gratinare vicino al servizio per mantenere involucro consistente, farcia morbida e cuore filante.



Insalata di Patate al Verde

con Salsa alle Erbe, Capperi e Mandorle Tostate

Contorno fresco e aromatico che abbina patate morbide ma compatte a una salsa verde rustica di prezzemolo, basilico, capperi, limone e senape. Una quantità moderata di acciughe aggiunge sapidità senza prevalere, mentre le mandorle tostate introducono croccantezza. Il condimento sulle patate ancora tiepide garantisce assorbimento e intensità aromatica.



CATEGORIA

Contorno freddo

PORZIONI

4

FOOD COST TARGET

20-25%

TEMPO SERVIZIO

4 minuti

DIFFICOLTÀ

Bassa

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Patate: 200 g
- Mandorle: 10 g
- Olio extravergine di oliva: 12 g
- Capperi: 5 g
- Acciughe sott'olio: 4 g
- Prezzemolo: 5 g · Basilico: 3 g
- Succo di limone: 5 g
- Senape: 3 g · Sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 800 g patate a pasta gialla
- 40 g mandorle pelate
- 50 g olio extravergine di oliva
- 20 g capperi sotto sale
- 15 g filetti di acciuga sott'olio
- 20 g prezzemolo e 12 g basilico
- 20 g succo di limone
- 12 g senape delicata
- Scorza di 1/2 limone, sale e pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

PATATE

- 01** Cuocere da acqua fredda per 25-30 minuti.
- 02** Scolare quando morbide ma ancora compatte.
- 03** Pelare tiepide e tagliare in pezzi regolari di 2,5-3 cm.

SALSA VERDE

- 01** Frullare brevemente erbe, capperi, acciughe, senape e limone.
- 02** Versare l'olio a filo mantenendo una consistenza rustica.

MANDORLE

- 01** Tostare a secco 2-3 minuti a temperatura moderata.
- 02** Raffreddare e tritare grossolanamente.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Condisci le patate ancora tiepide e mescola dal basso verso l'alto: assorbiranno la salsa senza rompersi.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01 Dissalare accuratamente i capperi e asciugare le erbe.
- 02 Preparare la salsa verde senza surriscaldarla.
- 03 Condire gradualmente le patate ancora leggermente tiepide.
- 04 Unire i capperi interi rimasti e riposare per 20 minuti.
- 05 Aggiungere parte delle mandorle poco prima del servizio.
- 06 Finire con salsa, mandorle, basilico, scorza, pepe e poco olio.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01 Patate: pezzatura simile e cottura uniforme da acqua fredda.
- 02 Cottura: fermare prima che le patate inizino a sfaldarsi.
- 03 Capperi: dissalati correttamente prima dell'utilizzo.
- 04 Acciughe: mantenute refrigerate fino alla lavorazione.
- 05 Salsa: frullata brevemente per preservare colore e freschezza.
- 06 Condimento: incorporato sulle patate ancora tiepide.
- 07 Mandorle: aggiunte solo in prossimità del servizio.
- 08 Allergeni: pesce, frutta a guscio e senape.

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

30 min

SERVIZIO

4 min

PRESENTAZIONE

- 01** Creare al centro una composizione irregolare ma ordinata.
- 02** Mantenere integri e riconoscibili i pezzi di patata.
- 03** Distribuire punti di salsa verde e capperi interi.
- 04** Finire con mandorle, erbe, scorza, pepe e poche gocce di olio.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Patate di pezzatura diversa o troppo cotte.
- ⊗ Taglio troppo piccolo e struttura sfaldata.
- ⊗ Salsa verde surriscaldata o eccessivamente liscia.
- ⊗ Condimento aggiunto sulle patate completamente fredde.
- ⊗ Mandorle inserite in anticipo e non più croccanti.

FOOD COST

Patate	€ 1,40
Mandorle	€ 0,70
Olio EVO e capperi	€ 1,05
Acciughe	€ 0,55
Erbe, limone e senape	€ 0,90
Totale	€ 4,60
Costo porzione	€ 1,15

LOGICA PROFESSIONALE

Lessare e tagliare le patate durante la mise en place; preparare la salsa separatamente e proteggerla dall'ossidazione. Condire con leggero anticipo per favorire l'assorbimento senza compromettere la struttura. Mandorle, basilico e scorza entrano soltanto all'impiattamento per preservare croccantezza e colore.



Insalata di Patate con Crema di Rucola con Olive Taggiasche e Pistacchi Tostati

Contorno fresco e aromatico in cui le patate morbide ma compatte vengono avvolte da una crema intensa di rucola, Parmigiano, limone e menta. Le olive taggiasche aggiungono sapidità, mentre i pistacchi tostati introducono croccantezza e una nota aromatica contemporanea. Il risultato è equilibrato, fresco e adatto ai menu primaverili ed estivi.

**CATEGORIA****Contorno freddo****PORZIONI****4****FOOD COST TARGET****20-25%****TEMPO SERVIZIO****4 minuti****DIFFICOLTÀ****Bassa**

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Patate: 200 g
- Rucola: 40 g
- Olive taggiasche: 15 g
- Parmigiano Reggiano: 12 g
- Pistacchi: 10 g
- Olio extravergine di oliva: 15 g
- Succo di limone: 6 g
- Menta: 1 g · Sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 800 g patate a pasta gialla
- 160 g rucola fresca
- 60 g olive taggiasche denocciolate
- 50 g Parmigiano Reggiano
- 40 g pistacchi non salati
- 60 g olio extravergine di oliva
- 25 g succo di limone
- 6-8 foglie di menta fresca
- Scorza di 1/2 limone, sale e pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

PATATE

- 01** Tagliare in pezzi regolari di 2,5-3 cm.
- 02** Cuocere in acqua salata per 12-15 minuti.
- 03** Scolare quando morbide ma ancora compatte.

CREMA DI RUCOLA

- 01** Frullare a impulsi rucola, menta, Parmigiano e limone.
- 02** Versare l'olio a filo senza surriscaldare le erbe.

PISTACCHI

- 01** Tostare a secco 2-3 minuti a temperatura moderata.
- 02** Raffreddare e tritare grossolanamente.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Lavora la crema a impulsi brevi e con ingredienti freddi: manterrà un colore verde più brillante.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01** Cuocere le patate mantenendole morbide ma integre.
- 02** Preparare la crema di rucola senza surriscaldarla.
- 03** Condire delicatamente le patate ancora leggermente tiepide.
- 04** Unire olive taggiasche e metà dei pistacchi.
- 05** Lasciare riposare per circa 10 minuti.
- 06** Finire con pistacchi, Parmigiano, erbe, scorza e poco olio.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01** Patate: pezzatura uniforme per una cottura omogenea.
- 02** Cottura: fermare prima che le patate inizino a sfaldarsi.
- 03** Erbe: lavate e asciugate accuratamente.
- 04** Crema: lavorata a impulsi brevi senza surriscaldarla.
- 05** Sapidità: verificata considerando Parmigiano e olive.
- 06** Condimento: incorporato sulle patate appena intiepidite.
- 07** Pistacchi: aggiunti in parte solo durante la finitura.
- 08** Allergeni: latte e derivati, frutta a guscio.

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

15 min

SERVIZIO

4 min

PRESENTAZIONE

- 01** Creare al centro una composizione contenuta e sviluppata in altezza.
- 02** Mantenere integri e riconoscibili i pezzi di patata.
- 03** Alternare olive taggiasche e scaglie sottili di Parmigiano.
- 04** Finire con pistacchi, erbe, crema verde, scorza e poche gocce di olio.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Patate di pezzatura diversa o troppo cotte.
- ⊗ Crema di rucola calda, ossidata o troppo liquida.
- ⊗ Condimento aggressivo che rompe i pezzi di patata.
- ⊗ Sale eccessivo per la presenza di olive e Parmigiano.
- ⊗ Pistacchi inseriti troppo presto e non più croccanti.

FOOD COST

Patate	€ 1,40
Rucola	€ 1,60
Olive taggiasche	€ 0,90
Parmigiano Reggiano	€ 1,00
Pistacchi	€ 1,00
Olio EVO	€ 0,80
Limone, menta e condimenti	€ 0,50
Totale	€ 7,20
Costo porzione	€ 1,80

LOGICA PROFESSIONALE

Cuocere e raffreddare le patate durante la mise en place mantenendole separate dal condimento. Preparare la crema in quantità limitate, proteggerla con un velo di olio e conservarla refrigerata. Condire poco prima del servizio; pistacchi, Parmigiano, menta e limone entrano soltanto all'impiattamento.



Crema di Fave con Cicoria Ripassata

Mandorle Tostate e Limone

Contorno contemporaneo ispirato alla tradizione pugliese, fondato sul contrasto tra la dolcezza delle fave secche e la nota amarognola della cicoria. La crema è resa liscia e vellutata con olio extravergine e limone; la cicoria viene ripassata con aglio e peperoncino. Le mandorle tostate completano il piatto con una componente croccante.

**CATEGORIA****Contorno caldo****PORZIONI****4****FOOD COST TARGET****20-25%****TEMPO SERVIZIO****6 minuti****DIFFICOLTÀ****Media**

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Fave secche decorticate: 100 g
- Cicoria: 175 g
- Mandorle: 10 g
- Olio extravergine di oliva: 15 g
- Aglio: 1/4 spicchio
- Alloro: 1/2 foglia
- Succo di limone: 4 g
- Peperoncino e sale: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 400 g fave secche decorticate
- 700 g cicoria
- 40 g mandorle pelate
- 60 g olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- 2 foglie di alloro
- 15 g succo di limone
- Scorza di 1/2 limone
- Peperoncino e sale

PREPARAZIONI BASE (PREP)

FAVE

- 01** Ammollare in acqua fredda per 8-12 ore.
- 02** Cuocere con alloro a fuoco dolce per 75-90 minuti.
- 03** Frullare con olio, limone e poca acqua di cottura.

CICORIA

- 01** Sbollentare 3-4 minuti e raffreddare in acqua e ghiaccio.
- 02** Strizzare e ripassare con aglio e peperoncino.

MANDORLE

- 01** Tostare a secco 2-3 minuti a temperatura moderata.
- 02** Raffreddare e tritare grossolanamente.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Conserva un poco di acqua di cottura delle fave: permette di correggere la crema durante la rigenerazione.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01 Rigenerare dolcemente la crema di fave.
- 02 Correggere la densità con poca acqua calda se necessario.
- 03 Ripassare la cicoria a fuoco vivace con aglio e peperoncino.
- 04 Stendere una base contenuta di crema sul piatto.
- 05 Adagiare sopra un nido compatto di cicoria.
- 06 Finire con mandorle, scorza di limone e poco olio.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01 Ammolto: effettuato in refrigerazione quando l'ambiente è caldo.
- 02 Fave: sciacquate accuratamente dopo l'ammollo.
- 03 Cottura: completa prima della frullatura.
- 04 Crema: acqua di cottura aggiunta gradualmente.
- 05 Cicoria: lavata accuratamente per eliminare la terra.
- 06 Raffreddamento: rapido dopo la sbollentatura.
- 07 Mandorle: tostate con controllo e aggiunte alla fine.
- 08 Allergeni: frutta a guscio.

PREPARAZIONE
25 min + ammollo

COTTURA
90 min

SERVIZIO
6 min

PRESENTAZIONE

- 01** Stendere una base circolare di crema leggermente decentrata.
- 02** Avvolgere la cicoria con una pinza formando un nido compatto.
- 03** Mantenere la crema ben visibile intorno alla cicoria.
- 04** Finire con mandorle, scorza, peperoncino e poche gocce di olio.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Ammollo insufficiente o effettuato a temperatura elevata.
- ⊗ Fave non completamente morbide prima della frullatura.
- ⊗ Crema troppo liquida o non sufficientemente liscia.
- ⊗ Cicoria acquosa o ripassata troppo a lungo.
- ⊗ Mandorle inserite in anticipo e non più croccanti.

FOOD COST

Fave secche	€ 1,50
Cicoria	€ 2,00
Mandorle	€ 0,70
Olio EVO	€ 0,80
Limone	€ 0,20
Aglione e peperoncino	€ 0,15
Alloro e condimenti	€ 0,15
Totale	€ 5,50
Costo porzione	€ 1,38

LOGICA PROFESSIONALE

Cuocere e frullare le fave durante la mise en place, conservando la crema separata. Pulire, sbollentare, raffreddare e porzionare la cicoria in anticipo. Al momento dell'ordine rigenerare dolcemente la crema e ripassare velocemente la verdura. Le mandorle entrano soltanto all'impiattamento per preservare la croccantezza.



Torrette di Patate al Parmigiano

Timo, Rosmarino e Cuore di Scamorza

Contorno elegante e scenografico composto da sottili lamelle di patata sovrapposte, croccanti e dorate sui bordi ma morbide al cuore. Timo, rosmarino e noce moscata profumano gli strati, mentre un piccolo cuore di scamorza affumicata dona cremosità e una delicata nota affumicata. La finitura di Parmigiano completa la torretta senza appesantirla.



CATEGORIA

Contorno caldo

PORZIONI

4

FOOD COST TARGET

20-25%

TEMPO SERVIZIO

5 minuti

DIFFICOLTÀ

Bassa

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Patate: 180 g
- Parmigiano Reggiano: 15 g
- Scamorza affumicata: 15 g
- Olio extravergine di oliva: 10 g
- Timo fresco: 1 g
- Rosmarino fresco: 1 g
- Noce moscata: q.b.
- Sale e pepe nero: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 720 g patate a pasta gialla
- 60 g Parmigiano Reggiano
- 60 g scamorza affumicata
- 40 g olio extravergine di oliva
- 4-5 rametti di timo fresco
- 2 rametti di rosmarino
- Noce moscata
- Sale e pepe nero

PREPARAZIONI BASE (PREP)

PATATE

01 Affettare con mandolina a 1,5-2 mm.

02 Non lasciare le lamelle in ammollo.

03 Condire con olio, erbe, noce moscata, sale e pepe.

FORMATURA

01 Alternare patate e Parmigiano nello stampo.

02 Inserire a metà un piccolo cubetto di scamorza.

COTTURA

01 Cuocere coperte a 185°C per 40 minuti.

02 Scoprire e dorare per altri 12-15 minuti.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Conserva l'amido naturale delle patate: aiuta gli strati a compattarsi senza appesantire la torretta.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01** Lasciare riposare le torrette per 5 minuti.
- 02** Estrarle delicatamente mantenendo intatti gli strati.
- 03** Rigenerare brevemente in forno se preparate in anticipo.
- 04** Posizionare una torretta leggermente decentrata.
- 05** Aggiungere una breve pennellata di crema al Parmigiano.
- 06** Finire con timo, olio aromatico e briciole di Parmigiano.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01** Patate: polpa compatta e dimensioni uniformi.
- 02** Taglio: lamelle dello stesso spessore.
- 03** Amido: non disperdere con ammollo dopo il taglio.
- 04** Condimento: uniforme e senza eccesso di olio.
- 05** Scamorza: quantità contenuta per evitare fuoriuscite.
- 06** Strati: leggermente compattati prima della cottura.
- 07** Doratura: controllata negli ultimi minuti.
- 08** Allergeni: latte e derivati.

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

55 min

SERVIZIO

5 min

PRESENTAZIONE

- 01** Posizionare una sola torretta leggermente decentrata.
- 02** Lasciare visibili gli strati sottili e i bordi dorati.
- 03** Stendere lateralmente poca crema al Parmigiano ben schiacciata.
- 04** Finire con timo, microgreens, olio aromatico e briciole croccanti.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Lamelle di spessore irregolare.
- ⊗ Patate lasciate in ammollo dopo il taglio.
- ⊗ Eccesso di olio tra gli strati.
- ⊗ Cubetto di scamorza troppo grande e fuoriuscita del ripieno.
- ⊗ Doratura eccessiva di Parmigiano e bordi.

FOOD COST

Patate	€ 1,30
Parmigiano Reggiano	€ 1,20
Scamorza affumicata	€ 0,80
Olio EVO	€ 0,55
Timo e rosmarino	€ 0,30
Noce moscata e condimenti	€ 0,15
Totale	€ 4,30
Costo porzione	€ 1,08

LOGICA PROFESSIONALE

Affettare e condire le patate poco prima dell'assemblaggio. Le torrette possono essere montate negli stampi e conservate refrigerate ben coperte. Anticipare la prima cottura coperta e completare senza copertura al momento dell'ordine per ripristinare bordi croccanti, superficie dorata e cuore caldo e morbido.



Involtini di Melanzane Grigliate

con Patate, Robiola e Pomodorini Confit

Contorno vegetariano morbido e aromatico in cui le melanzane grigliate racchiudono una farcia cremosa di patate, robiola, Parmigiano, basilico e limone. I pomodorini confit aggiungono una nota dolce e leggermente acidula, mentre le mandorle tostate completano il piatto con croccantezza. La preparazione può essere servita tiepida oppure a temperatura ambiente.



CATEGORIA

Contorno tiepido

PORZIONI

4

FOOD COST TARGET

20-25%

TEMPO SERVIZIO

5 minuti

DIFFICOLTÀ

Bassa

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Melanzane: 175 g
- Patate: 100 g
- Robiola: 40 g
- Parmigiano Reggiano: 10 g
- Pomodorini: 50 g
- Mandorle: 8 g
- Olio extravergine di oliva: 12 g
- Basilico: 2 g · Scorza, sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 700 g melanzane ovali nere
- 400 g patate
- 160 g robiola
- 40 g Parmigiano Reggiano
- 200 g pomodorini ciliegino
- 30 g mandorle
- 50 g olio extravergine di oliva
- 8-10 foglie di basilico
- Scorza di 1/2 limone, sale e pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

MELANZANE

- 01** Affettare longitudinalmente a 5-6 mm.
- 02** Salare leggermente, riposare e tamponare.
- 03** Grigliare mantenendo le fette elastiche.

FARCIA

- 01** Schiacciare le patate cotte e lasciarle intiepidire.
- 02** Unire robiola, Parmigiano, basilico e limone.

FINITURE

- 01** Cuocere i pomodorini a 160°C per 15-20 minuti.
- 02** Tostare le mandorle e tritarle grossolanamente.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

La farcia deve essere cremosa ma stabile: scola bene le patate e incorpora la robiola solo quando sono tiepide.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01 Distribuire la farcia con sac à poche sulle melanzane.
- 02 Arrotolare e adagiare con la chiusura verso il basso.
- 03 Rigenerare a 180°C per 5-6 minuti senza asciugare.
- 04 Disporre tre involtini leggermente sfalsati.
- 05 Affiancare pomodorini confit e poca crema di robiola.
- 06 Finire con mandorle, basilico, scorza e poco olio.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01 Melanzane: fresche, sode e prive di parti deteriorate.
- 02 Taglio: fette uniformi per una grigliatura omogenea.
- 03 Grigliatura: breve per mantenere elasticità.
- 04 Patate: completamente cotte e ben asciutte.
- 05 Farcia: robiola incorporata sulle patate intiepidite.
- 06 Refrigerazione: robiola e ripieno mantenuti freddi.
- 07 Rigenerazione: breve per conservare la cremosità.
- 08 Allergeni: latte e derivati, frutta a guscio.

PREPARAZIONE

25 min

COTTURA

30 min

SERVIZIO

5 min

PRESENTAZIONE

- 01** Disporre tre piccoli involtini leggermente sfalsati.
- 02** Mantenere ben visibile la superficie grigliata.
- 03** Stendere lateralmente poca crema di robiola e basilico.
- 04** Finire con pomodorini, mandorle, microgreens, scorza e poco olio.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Fette di melanzana troppo sottili o irregolari.
- ⊗ Grigliatura eccessiva e involucro poco elastico.
- ⊗ Patate acquose o farcia troppo morbida.
- ⊗ Rigenerazione prolungata che asciughi il ripieno.
- ⊗ Mandorle e basilico aggiunti con troppo anticipo.

FOOD COST

Melanzane	€ 1,80
Patate	€ 0,75
Robiola	€ 1,60
Parmigiano Reggiano	€ 0,80
Pomodorini	€ 0,80
Mandorle	€ 0,55
Olio EVO	€ 0,65
Basilico, limone e condimenti	€ 0,45
Totale	€ 7,40
Costo porzione	€ 1,85

LOGICA PROFESSIONALE

Preparare separatamente melanzane, patate e pomodorini durante la mise en place. Conservare la farcia in sac à poche refrigerata per standardizzare le porzioni. Assemblare gli involtini alcune ore prima e rigenerarli brevemente al momento dell'ordine; pomodorini, mandorle, basilico e limone entrano solo nella finitura.



Cavolo Cappuccio Saltato

con Mele, Timo e Nocciole Tostate

Contorno semplice e contemporaneo, morbido ma ancora leggermente croccante, caratterizzato da una piacevole nota agrodolce. Mela verde, timo e aceto di mele equilibrano la naturale dolcezza del cavolo; le nocciole tostate introducono croccantezza, mentre limone e peperoncino completano il profilo aromatico con freschezza e vivacità.



CATEGORIA

Contorno caldo

PORZIONI

4

FOOD COST TARGET

20-25%

TEMPO SERVIZIO

4 minuti

DIFFICOLTÀ

Bassa

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Cavolo cappuccio: 175 g
- Mela verde: 35 g
- Nocciole: 10 g
- Olio extravergine di oliva: 10 g
- Aceto di mele: 6 g
- Aglio: 1/4 spicchio · Timo: 1 g
- Succo di limone: 3 g
- Scorza, peperoncino, sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 700 g cavolo cappuccio
- 140 g mela verde
- 40 g nocciole
- 40 g olio extravergine di oliva
- 25 g aceto di mele
- 1 spicchio di aglio
- 4-5 rametti di timo
- 12 g succo di limone
- Scorza, peperoncino, sale e pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

CAVOLO

01 Eliminare torsolo e foglie deteriorate.

02 Lavare e tagliare a julienne sottile.

03 Saltare 2-3 minuti a fiamma vivace.

COTTURA

01 Unire aceto, coprire e cuocere 10-12 minuti.

02 Aggiungere la mela negli ultimi 3 minuti.

FINITURE

01 Acidulare la mela con poco limone.

02 Tostare le nocciole e tritarle grossolanamente.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Aggiungi la mela solo alla fine: deve restare riconoscibile e leggermente consistente rispetto al cavolo.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01 Preparare un fondo leggero con aglio, timo e peperoncino.
- 02 Saltare il cavolo e completare la cottura con aceto di mele.
- 03 Unire la mela negli ultimi minuti mantenendola consistente.
- 04 Ravvivare con un breve salto ad alta temperatura.
- 05 Formare una porzione contenuta e sviluppata in altezza.
- 06 Finire con nocciole, timo, scorza ed emulsione agrodolce.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01 Cavolo: lavato accuratamente dopo la pulizia.
- 02 Taglio: julienne uniforme per una cottura omogenea.
- 03 Cottura: fermata prima di perdere tutta la consistenza.
- 04 Fondo: aglio e peperoncino senza bruciature.
- 05 Acidità: aceto aggiunto gradualmente.
- 06 Mela: tagliata all'ultimo e leggermente acidulata.
- 07 Nocciole: tostate con controllo e tenute separate.
- 08 Allergeni: frutta a guscio.

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

20 min

SERVIZIO

4 min

PRESENTAZIONE

- 01** Raccogliere una piccola porzione con la pinza.
- 02** Creare un movimento morbido leggermente decentrato.
- 03** Lasciare visibili alcuni bastoncini di mela verde.
- 04** Finire con nocciole, emulsione, timo, scorza e microgreens.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Julienne troppo spessa o irregolare.
- ⊗ Cottura prolungata e consistenza eccessivamente morbida.
- ⊗ Aglio o peperoncino bruciati nel fondo.
- ⊗ Mela aggiunta troppo presto e completamente sfaldata.
- ⊗ Nocciole inserite in anticipo e non più croccanti.

FOOD COST

Cavolo cappuccio	€ 1,40
Mela verde	€ 0,45
Nocciole	€ 0,85
Olio EVO	€ 0,55
Aceto di mele	€ 0,15
Limone	€ 0,20
Aglio e peperoncino	€ 0,15
Timo e condimenti	€ 0,25
Totale	€ 4,00
Costo porzione	€ 1,00

LOGICA PROFESSIONALE

Pulire e tagliare il cavolo durante la mise en place; tostare le nocciole e conservarle all'asciutto. È possibile anticipare una prima cottura del cavolo mantenendolo consistente. Al momento dell'ordine terminare rapidamente con aceto, timo e mela fresca; nocciole, limone ed erbe entrano soltanto nella finitura.



Patate al Forno alla Tedesca

con Senape Antica, Timo e Cipolla Rossa

Contorno rustico e contemporaneo con patate novelle arrostate, leggermente schiacciate e poi gratinate per ottenere una superficie ampia, dorata e croccante. Senape antica, aceto di mele, cipolla rossa, timo e paprika affumicata creano un condimento aromatico e acidulo, aggiunto in quantità controllata per preservare il contrasto tra esterno croccante e cuore morbido.



CATEGORIA

Contorno caldo

PORZIONI

4

FOOD COST TARGET

20-25%

TEMPO SERVIZIO

5 minuti

DIFFICOLTÀ

Bassa

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Patate novelle: 250 g
- Cipolla rossa: 30 g
- Senape antica in grani: 12 g
- Olio extravergine di oliva: 15 g
- Aceto di mele: 5 g
- Aglio: 1/2 spicchio · Timo: 1 g
- Paprika affumicata: 1 g
- Erba cipollina: 1 g · Sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 1 kg patate novelle piccole
- 120 g cipolla rossa
- 50 g senape antica in grani
- 60 g olio extravergine di oliva
- 20 g aceto di mele
- 2 spicchi di aglio
- 5-6 rametti di timo
- 4 g paprika affumicata
- 5 g erba cipollina · 30 g acqua, sale e pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

PATATE

- 01** Lavare accuratamente mantenendo la buccia.
- 02** Condire con olio, aglio, timo e paprika.
- 03** Arrostire a 200°C per 40-45 minuti.

GRATINATURA

- 01** Schiacciare delicatamente senza rompere.
- 02** Dorare a 220°C per altri 10-12 minuti.

SALSA

- 01** Emulsionare senape, aceto, olio e poca acqua.
- 02** Mantenere una consistenza fluida ma cremosa.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Distribuisci la salsa solo in finitura e in piccola quantità: le parti croccanti devono restare scoperte.

PROCEDURA DI SERVIZIO

- 01** Arrostire le patate intere e aggiungere la cipolla negli ultimi 15 minuti.
- 02** Verificare che il cuore sia completamente morbido.
- 03** Schiacciare delicatamente e gratinare ad alta temperatura.
- 04** Disporre tre patate leggermente sfalsate.
- 05** Aggiungere poca salsa alla senape senza coprire le parti croccanti.
- 06** Finire con cipolla, timo, erba cipollina e paprika.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

- 01** Patate: dimensioni simili e buccia lavata accuratamente.
- 02** Prima cottura: cuore completamente morbido.
- 03** Schiacciatura: delicata per non rompere la patata.
- 04** Gratinatura: patate ben distanziate.
- 05** Cipolla: aggiunta soltanto nella seconda fase.
- 06** Grill: controllato attentamente negli ultimi minuti.
- 07** Salsa: dosata senza ammorbidire la superficie.
- 08** Allergeni: senape.

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

60 min

SERVIZIO

5 min

PRESENTAZIONE

- 01** Disporre tre piccole patate schiacciate e dorate.
- 02** Lasciare visibili le irregolarità croccanti.
- 03** Stendere poca salsa alla senape sotto e lateralmente.
- 04** Finire con cipolla, timo, erba cipollina, senape e paprika.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Patate di dimensioni molto diverse.
- ⊗ Schiacciatura prima della completa cottura del cuore.
- ⊗ Patate troppo ravvicinate durante la gratinatura.
- ⊗ Cipolla inserita dall'inizio e eccessivamente asciutta.
- ⊗ Eccesso di salsa che elimina la croccantezza.

FOOD COST

Patate novelle	€ 2,20
Cipolla rossa	€ 0,30
Senape antica	€ 0,75
Olio EVO	€ 0,80
Aceto di mele	€ 0,15
Aglio	€ 0,10
Timo ed erba cipollina	€ 0,40
Paprika e condimenti	€ 0,20
Totale	€ 4,90
Costo porzione	€ 1,23

LOGICA PROFESSIONALE

Lavare, condire e arrostitire le patate intere durante la mise en place; preparare la salsa separatamente e conservarla refrigerata. Al momento dell'ordine schiacciare le patate, spennellarle con olio e gratinarle ad alta temperatura. Salsa, cipolla arrostita ed erbe entrano soltanto all'impiattamento.