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. Ogni contenuto nasce con l'obiettivo di ispirare, informare e valorizzare la cultura del buon cibo, unendo creatività, ricerca e innovazione.

Ricette italiane e internazionali, consigli pratici, approfondimenti sulle attrezzature professionali e curiosità dal panorama gastronomico 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, offrendo contenuti capaci di ispirare ogni giorno chi ama il mondo della gastronomia.

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 02 · Secondi Piatti Gourmet

Il secondo volume della Chef Costantino Collection.

FOCUS DEL VOLUME

Un viaggio tra secondi piatti contemporanei, eleganti e replicabili, pensati per valorizzare carne, pesce e ingredienti protagonisti attraverso tecnica, equilibrio e presentazione.

Le ricette del Volume 02 uniscono tecnica, stagionalità e forte impatto visivo, con indicazioni chiare su ingredienti, preparazioni, servizio, food cost e logica professionale. Ogni piatto è costruito per adattarsi a ristoranti, bistrot, hotel e catering, offrendo idee concrete per valorizzare il menu e rendere il servizio più efficace.

Secondi Piatti Gourmet prosegue la Collection con una proposta editoriale moderna, utile e riconoscibile, dove creatività, organizzazione e qualità della materia prima lavorano insieme.

Rinderrouladen

Involtini di Manzo alla Tedesca
con Bacon, Senape e Fondo al Vino Rosso



Le Rinderrouladen sono uno dei grandi classici della tradizione gastronomica tedesca. Sottili fette di manzo vengono farcite con senape, bacon, cetriolini e verdure croccanti, quindi arrotolate e brasate lentamente in un fondo ricco di vino rosso, ortaggi e spezie. La lunga cottura rende la carne estremamente tenera, mentre il fondo si trasforma in una salsa intensa e aromatica. Un piatto sostanzioso, elegante e ricco di sapori autentici della cucina mitteleuropea.

CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondi piatti di carne	4	35–40%	10 minuti	Facile

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Fesa di manzo: 180 g
- Bacon: 3 fette
- Sedano rapa: 60 g
- Carota: 40 g
- Cipolla: 35 g
- Cetriolini sott'aceto: 1 pz
- Senape: 10 g
- Vino rosso: 60 ml
- Brodo di carne: 120 ml
- Burro chiarificato: 10 g
- Concentrato di pomodoro: 4 g
- Bacche di ginepro: q.b.
- Alloro: ½ foglia
- Sale e pepe nero: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 4 fette di fesa di manzo
- 12 fette di bacon
- 250 g di sedano rapa
- 3 carote
- 1 ½ cipolle
- 4 cetriolini sott'aceto
- 100 g di porro
- 250 ml di vino rosso
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di bacche di ginepro
- 2 foglie di alloro
- Brodo di carne caldo q.b.
- 2 cucchiai di burro chiarificato
- Senape, sale e pepe nero

PREPARAZIONI BASE (PREP)

RIPIENO

01 Tagliare carota, sedano rapa, cipolla e cetriolini a bastoncini sottili e regolari.

02 Battere le fette di manzo se necessario, condire e spennellare con senape.

03 Distribuire bacon e verdure, arrotolare e fissare con spago o stecchini.

FONDO

01 Rosolare gli involtini nel burro chiarificato, quindi rimuoverli.

02 Appassire sedano rapa, carote, cipolla e porro nello stesso fondo.

03 Unire il concentrato di pomodoro e tostare per alcuni minuti.

BRASATURA

01 Sfumare con il vino rosso in due fasi, lasciando ridurre ogni volta.

02 Aggiungere brodo, ginepro e alloro; riposizionare gli involtini e cuocere dolcemente coperto per circa 1 ora e 45 minuti.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Preparale il giorno precedente: il riposo intensifica il fondo di cottura e migliora la morbidezza della carne. Riscaldale lentamente direttamente nella loro salsa.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Rimuovere spago o stecchini mantenendo integra la forma degli involtini.

02 Riscaldare lentamente le Rinderrouladen direttamente nel loro fondo.

03 Disporre un involtino al centro del piatto, leggermente inclinato.

04 Nappare generosamente con il fondo al vino rosso e le verdure brasate.

05 Accompagnare con purè di patate, knödel, patate lesse o cavolo rosso.

06 Completare con timo fresco o prezzemolo e servire ben caldo.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Battere uniformemente la carne per ottenere una cottura omogenea.

02 Rosolare accuratamente gli involtini prima della brasatura.

03 Ridurre il vino in due fasi per ottenere un fondo più concentrato.

04 Mantenere una brasatura dolce senza ebollizione vigorosa.

05 Eliminare lo spago soltanto prima del servizio.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
40 min	2 h 15 min	10 min

PRESENTAZIONE

01 Usare un piatto piano ampio in ceramica chiara.

02 Adagiare l'involtino leggermente inclinato al centro.

03 Versare abbondante salsa con le verdure brasate tutto intorno.

04 Affiancare una quenelle di purè di patate oppure due knödel tradizionali.

ERRORI DA EVITARE

- ✕ Brasatura troppo vigorosa o fondo asciutto.
- ✕ Riduzione insufficiente del vino rosso.
- ✕ Carne non sufficientemente tenera.
- ✕ Rimuovere lo spago troppo presto.

FOOD COST

INGREDIENTE	Costo
Fesa di manzo	€ 14,00
Bacon	€ 3,00
Verdure	€ 2,20
Cetriolini	€ 1,20
Senape	€ 0,40
Vino rosso	€ 1,50
Brodo di carne	€ 0,80
Burro chiarificato	€ 0,90
Aromi e condimenti	€ 0,80
Totale	**€ 24,80**
Costo porzione	**€ 6,20**

LOGICA PROFESSIONALE

Le Rinderrouladen possono essere preparate completamente il giorno precedente. Il riposo permette alla carne di assorbire meglio gli aromi del fondo e rende la salsa più intensa. Prima del servizio è sufficiente riscaldare lentamente gli involtini nella loro salsa, mantenendo morbidezza, succosità e un servizio regolare.

Polpette di Tonno

e Zucchine

Le polpette di tonno e zucchine sono un secondo piatto semplice, leggero e ricco di gusto. La dolcezza delle zucchine si unisce alla sapidità del tonno creando un impasto morbido e ben equilibrato, mentre la cottura in padella dona una crosticina dorata che racchiude un cuore soffice e saporito. Ottime da servire appena preparate oppure tiepide, sono adatte anche a buffet e servizi informali.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondi piatti di pesce	4	20–25%	5 minuti	Facile

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Zucchine: 190 g
- Tonno sott'olio sgocciolato: 58 g
- Uovo intero: ¼
- Tuorlo: ¼
- Pangrattato: 38 g
- Olio extravergine d'oliva: 10 g
- Sale: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 3 zucchine medie
- 230 g di tonno sott'olio ben sgocciolato
- 1 uovo
- 1 tuorlo

PREPARAZIONI BASE (PREP)

ZUCCHINE

01 Tagliare le zucchine a cubetti molto piccoli e regolari.

02 Rosolarle con olio EVO per 15-20 minuti, mantenendole morbide ma compatte.

03 Regolare di sale e lasciare raffreddare completamente.

IMPASTO

01 Unire zucchine, tonno ben sgocciolato, uovo intero e tuorlo.

02 Incorporare il pangrattato gradualmente fino a ottenere un composto morbido e lavorabile.

03 Lasciare riposare l'impasto per circa 10 minuti.

FORMATURA E COTTURA

01 Formare polpette regolari di circa 4-5 cm di diametro.

02 Cuocere 2-3 minuti per lato fino a doratura uniforme e scolare l'olio in eccesso.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Preparare l'impasto con alcune ore di anticipo e conservarlo ben coperto in frigorifero. Formare le polpette in anticipo, ma cuocerle il più vicino possibile al servizio.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Disporre le polpette ben calde al centro del piatto.

02 Completare con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

03 Aggiungere prezzemolo fresco o basilico per colore e freschezza.

04 Accompagnare con insalata di stagione oppure salsa allo yogurt ed erbe aromatiche.

05 Servire immediatamente per preservare la croccantezza esterna.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Utilizzare zucchine non troppo grandi per limitare l'acqua nell'impasto.

02 Sgocciolare accuratamente il tonno prima dell'utilizzo.

03 Aggiungere il pangrattato poco alla volta fino alla giusta consistenza.

04 Evitare una temperatura dell'olio troppo elevata.

05 Servire immediatamente per mantenere la croccantezza esterna.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
25 min	30 min	5 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto piano ampio in ceramica chiara.

02 Disporre quattro o cinque polpette leggermente sovrapposte al centro.

03 Guarnire con prezzemolo fresco e un filo di olio extravergine d'oliva.

04 Accompagnare con una piccola insalata oppure salsa allo yogurt e limone.

ERRORI DA EVITARE

- Impasto troppo umido o poco compatto.
- Tonno non sufficientemente sgocciolato.
- Temperatura dell'olio eccessivamente elevata.
- Preparazione troppo anticipata rispetto al servizio.

FOOD COST

INGREDIENTE	Costo
Zucchine	€ 2,20
Tonno sott'olio	€ 4,20
Uova	€ 0,70
Pangrattato	€ 0,50
Olio EVO	€ 0,90
Condimenti	€ 0,50
Totale	**€ 9,00**
Costo porzione	**€ 2,25**

LOGICA PROFESSIONALE

L'impasto può essere preparato con alcune ore di anticipo e conservato in frigorifero ben coperto. Le polpette possono essere formate in anticipo e cotte al momento del servizio per garantire una superficie croccante e un interno morbido. In ristorazione è possibile effettuare una prima doratura e completare la cottura pochi minuti prima dell'impiattamento.

Melanzane Ripiene

al Forno con Scamorza, Pomodorini e Olive Taggiasche



Le melanzane ripiene al forno con scamorza, pomodorini e olive taggiasche rappresentano un secondo piatto vegetariano ricco di gusto, ideale anche come piatto unico o antipasto gourmet. Le melanzane vengono cotte fino a diventare morbide e cremose, quindi farcite con un ripieno mediterraneo a base di pomodorini freschi, scamorza filante, olive taggiasche e Parmigiano Reggiano. La gratinatura finale dona una piacevole crosticina dorata, mantenendo un perfetto equilibrio tra leggerezza e sapidità.

CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondi piatti vegetariani	4	24–28%	5 minuti	Facile

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Melanzana piccola: 1
- Pomodorini datterini: 60 g
- Scamorza bianca: 45 g
- Parmigiano Reggiano: 12 g
- Olive taggiasche: 12 g
- Pangrattato: 8 g
- Basilico fresco: 1 foglia
- Olio extravergine d'oliva: 12 g
- Sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 4 melanzane piccole
- 250 g pomodorini datterini
- 180 g scamorza bianca
- 50 g Parmigiano Reggiano
- 50 g olive taggiasche denocciolate
- 2 cucchiai pangrattato
- Origano, basilico, olio EVO, sale e pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

MELANZANE

01 Lavare, eliminare il picciolo e dividere le melanzane a metà nel senso della lunghezza.

02 Incidere la polpa a griglia senza danneggiare la buccia; condire con olio EVO, sale e pepe.

03 Cuocere a 180 °C per 25-30 minuti, poi creare delicatamente un incavo nella polpa.

RIPIENO E GRATINATURA

01 Mescolare pomodorini, olive, origano, olio, sale e pepe; tagliare la scamorza a cubetti.

02 Farcire le melanzane e completare con scamorza, Parmigiano, pangrattato e olio EVO.

03 Gratinare a 180 °C per 10-12 minuti; usare il grill solo negli ultimi 2-3 minuti.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Preparare e farcire le melanzane in anticipo; completare la gratinatura solo al momento dell'ordine per mantenere la scamorza filante.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Disporre due mezze melanzane leggermente sfalsate al centro del piatto.

02 Completare con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

03 Aggiungere basilico fresco e una leggera macinata di pepe nero.

04 Accompagnare, se previsto, con pane casereccio tostato o insalata di stagione.

05 Servire immediatamente per mantenere la scamorza perfettamente filante.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Scegliere melanzane piccole e compatte per garantire una cottura uniforme.

02 Incidere la polpa senza danneggiare la buccia, che funge da contenitore naturale.

03 Non eccedere con il sale considerando la sapidità di olive e Parmigiano.

04 Azionare il grill solo negli ultimi minuti per evitare che il formaggio si secchi.

05 Servire immediatamente per mantenere la scamorza filante.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
20 min	40 min	5 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto piano ampio, preferibilmente in ceramica chiara.

02 Disporre due mezze melanzane leggermente sfalsate al centro del piatto.

03 Guarnire con basilico fresco, pepe nero e poche gocce di olio extravergine d'oliva.

04 Completare, se desiderato, con riduzione di aceto balsamico e basilico baby.

ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Danneggiare la buccia durante l'incisione.
- ⊗ Eccedere con il sale nel ripieno.
- ⊗ Prolungare eccessivamente la gratinatura.
- ⊗ Preparare il piatto troppo in anticipo rispetto al servizio.

FOOD COST

INGREDIENTE	Costo
Melanzane	€ 3,20
Pomodorini	€ 2,00
Scamorza	€ 2,80
Parmigiano Reggiano	€ 1,40
Olive taggiasche	€ 1,60
Pangrattato	€ 0,30
Olio EVO e aromi	€ 0,90
Totale	**€ 12,20**
Costo porzione	**€ 3,05**

LOGICA PROFESSIONALE

Le melanzane possono essere cotte e farcite alcune ore prima del servizio e conservate refrigerate. La gratinatura finale viene eseguita esclusivamente al momento dell'ordine, garantendo scamorza filante e superficie croccante. Questa organizzazione ottimizza i tempi di servizio mantenendo elevata la qualità del piatto.

Pollo Cremoso

con Spinaci e Pomodorini

Il pollo cremoso con spinaci e pomodorini è un secondo piatto ricco e avvolgente, perfetto per una preparazione semplice ma raffinata. I bocconcini di petto di pollo vengono rosolati fino a ottenere una leggera crosticina dorata, quindi avvolti in una salsa cremosa a base di panna fresca e Parmigiano Reggiano. Gli spinaci freschi regalano una nota vegetale, mentre i pomodorini bilanciano la cremosità con la loro naturale acidità.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondi piatti di carne	4	28–33%	5 minuti	Facile

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Petto di pollo: 150 g
- Panna fresca: 50 ml
- Pomodorini: 50 g
- Spinaci freschi: 50 g
- Parmigiano Reggiano: 15 g
- Aglio: ½ spicchio
- Olio EVO: 10 g
- Sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 600 g petto di pollo
- 200 ml panna fresca
- 200 g pomodorini
- 200 g spinaci freschi
- 60 g Parmigiano Reggiano
- 2 spicchi d'aglio
- 3 cucchiai olio EVO
- Sale e pepe nero

PREPARAZIONI BASE (PREP)

POLLO

01 Tagliare il petto di pollo in bocconcini regolari di circa 3-4 cm.

02 Rosolare in olio EVO a fuoco medio-alto fino a ottenere una doratura uniforme.

03 Regolare di sale e pepe e trasferire temporaneamente la carne su un piatto.

SALSA E COMPLETAMENTO

01 Rosolare leggermente l'aglio, aggiungere i pomodorini e cuocere finché rilasciano parte del succo.

02 Versare la panna e incorporare il Parmigiano a fuoco basso fino a ottenere una salsa vellutata.

03 Unire gli spinaci, poi rimettere il pollo in padella e completare la cottura per 3-4 minuti.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Rosolare il pollo in anticipo e rigenerarlo nella salsa solo per pochi minuti durante il servizio, così da mantenerlo morbido e succoso.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Disporre i bocconcini di pollo ben caldi al centro del piatto.

02 Nappare con la salsa cremosa distribuendo uniformemente spinaci e pomodorini.

03 Completare con Parmigiano Reggiano grattugiato.

04 Aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

05 Servire immediatamente per preservare la consistenza cremosa della salsa.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Rosolare il pollo senza sovrapporre i bocconcini per ottenere una doratura uniforme.

02 Evitare di bruciare l'aglio per non compromettere il sapore della salsa.

03 Aggiungere il Parmigiano a fuoco basso per evitare una consistenza granulosa.

04 Non prolungare eccessivamente la cottura finale del pollo.

05 Servire immediatamente per mantenere la salsa cremosa.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
35 min	25 min	5 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto fondo ampio in ceramica chiara.

02 Disporre i bocconcini leggermente sovrapposti al centro.

03 Distribuire intorno spinaci e pomodorini e nappare con la salsa cremosa.

04 Completare con Parmigiano, pepe nero e qualche foglia di basilico fresco.

ERRORI DA EVITARE

- × Sovrapporre il pollo durante la rosolatura.
- × Bruciare l'aglio nella preparazione della salsa.
- × Aggiungere il Parmigiano a temperatura troppo alta.
- × Prolungare la cottura finale rendendo il pollo asciutto.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Petto di pollo	€ 7,80
Panna fresca	€ 1,40
Spinaci freschi	€ 2,20
Pomodorini	€ 2,00
Parmigiano Reggiano	€ 1,80
Olio EVO	€ 0,80
Aglio e condimenti	€ 0,50
Totale	**€ 16,50**
Costo porzione	**€ 4,10**

LOGICA PROFESSIONALE

Il pollo può essere rosolato con alcune ore di anticipo e conservato in frigorifero. La salsa viene preparata al momento del servizio e il pollo viene rigenerato direttamente al suo interno per pochi minuti, mantenendo morbidezza e qualità del piatto.

Zucchine Tonde Ripiene

con Salsiccia e Peperoni



Le zucchine tonde ripiene con salsiccia e peperoni sono un secondo piatto genuino e ricco di sapore, perfetto per la cucina di tutti i giorni e per i pranzi della tradizione. Il ripieno, preparato con salsiccia rosolata, peperoni, polpa delle zucchine e Parmigiano Reggiano, rimane morbido e saporito, mentre la cottura in forno regala una superficie dorata e gratinata. Una ricetta semplice ma elegante, ideale da servire sia come piatto unico sia come secondo accompagnato da un contorno di stagione.

CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondi piatti di carne	4	28–32%	5 minuti	Facile

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Zucchina tonda: 1 pz (circa 180 g)
- Salsiccia: 50 g
- Peperone rosso: 25 g
- Parmigiano Reggiano: 12 g
- Uovo: ¼
- Pangrattato: 10 g
- Aglio: ¼ di spicchio
- Olio EVO: 10 g
- Basilico fresco: 2–3 foglie
- Sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 4 zucchine tonde
- 200 g salsiccia
- 1 peperone rosso
- 50 g Parmigiano Reggiano
- 1 uovo
- 3 cucchiai pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- Basilico fresco
- Olio EVO
- Sale e pepe nero

PREPARAZIONI BASE (PREP)

ZUCCHINE

01 Lavare le zucchine, tagliare la calotta superiore e scavare delicatamente la polpa lasciando circa ½ cm di spessore.

02 Tritare finemente la polpa estratta e tenerla da parte.

RIPIENO

01 Rosolare in olio EVO l'aglio, la polpa di zucchina e il peperone a piccoli cubetti per circa 5 minuti.

02 Unire la salsiccia sbriciolata, cuocere fino a doratura, eliminare l'aglio e lasciare intiepidire.

03 Aggiungere Parmigiano, uovo e pangrattato; regolare di sale e pepe e amalgamare.

COTTURA

01 Farcire le zucchine senza comprimere eccessivamente il ripieno e disporle in teglia leggermente unta.

02 Cuocere in forno statico a 180°C per 35–40 minuti, fino a ottenere zucchine morbide e superficie gratinata.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Lasciare intiepidire il ripieno prima di aggiungere l'uovo e non pressarlo troppo nella zucchina: resterà più morbido e uniforme.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Lasciare riposare le zucchine per 5 minuti dopo la cottura.

02 Disporre una zucchina ripiena al centro del piatto.

03 Completare con basilico fresco e un leggero filo di olio EVO a crudo.

04 Servire ben calda oppure leggermente tiepida.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Non scavare eccessivamente le zucchine per evitare rotture durante la cottura.

02 Lasciare intiepidire il ripieno prima di incorporare l'uovo.

03 Non comprimere troppo il ripieno per favorire una cottura uniforme.

04 Cuocere fino a gratinatura dorata senza asciugare eccessivamente la farcia.

05 Servire dopo qualche minuto di riposo per stabilizzare il ripieno.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
30 min	40 min	5 min

PRESENTAZIONE

01 Disporre una zucchina ripiena al centro del piatto piano, leggermente inclinata.

02 Valorizzare il ripieno lasciandolo ben visibile e mantenendo la calotta come elemento scenografico.

03 Guarnire con basilico fresco, poche gocce di olio EVO e una leggera spolverata di Parmigiano.

04 A piacere accompagnare con una crema leggera di zucchine o verdure di stagione saltate.

ERRORI DA EVITARE

- × Scavare troppo la zucchina indebolendone la struttura.
- × Aggiungere l'uovo quando il ripieno è ancora troppo caldo.
- × Pressare eccessivamente la farcia.
- × Prolungare la cottura fino ad asciugare il ripieno.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Zucchine tonde	€ 3,20
Salsiccia	€ 2,80
Peperone rosso	€ 1,00
Parmigiano Reggiano	€ 1,10
Uovo	€ 0,35
Pangrattato	€ 0,25
Olio EVO	€ 0,80
Aromi e condimenti	€ 0,50
Totale	**€ 10,00**
Costo porzione	**€ 2,50**

LOGICA PROFESSIONALE

Le zucchine possono essere svuotate e farcite con alcune ore di anticipo, conservandole in frigorifero ben coperte. La cottura finale può essere eseguita poco prima del servizio, garantendo un prodotto caldo e fragrante. Questa organizzazione ottimizza il lavoro in cucina e mantiene elevata la qualità del piatto durante il servizio.

Seppie Ripiene alla Lucana

con Pecorino e Acciughe



Le seppie ripiene alla lucana sono un secondo piatto che racchiude tutta la semplicità della cucina mediterranea. Le seppie vengono farcite con un composto ricco di pane, pecorino, acciughe ed erbe aromatiche, quindi cotte lentamente fino a raggiungere una consistenza morbida e succosa. Il fondo di cottura, arricchito con brodo di pesce e olio extravergine d'oliva, dona al piatto un sapore intenso e perfettamente equilibrato.

CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondi piatti di pesce	4	30-35%	5 minuti	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Seppie pulite: 180 g
- Mollica di pane raffermo: 25 g
- Pecorino grattugiato: 10 g
- Uovo: ½
- Acciughe dissalate: ½ filetto
- Aglio: ½ spicchio
- Prezzemolo fresco: 2 g
- Brodo di pesce: 25 ml
- Olio EVO: 15 g
- Sale e pepe nero: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 8 seppie medie già pulite
- 2 panini raffermi (solo mollica)
- 40 g Pecorino grattugiato
- 2 uova
- 2 filetti di acciuga dissalati
- 2 spicchi d'aglio
- 1 ciuffo prezzemolo fresco
- 100 ml brodo di pesce
- 100 ml olio EVO
- Sale e pepe nero

PREPARAZIONI BASE (PREP)

FARCIA

01 Sbriciolare la mollica e unirla a Pecorino, prezzemolo, aglio tritato e acciughe dissalate a piccoli pezzi.

02 Aggiungere le uova, amalgamare fino a ottenere un composto morbido e omogeneo; regolare leggermente di sale e pepe.

SEPPIE

01 Lavare e asciugare accuratamente le seppie.

02 Farcire ogni sacca senza comprimere eccessivamente e chiudere con uno stecchino.

COTTURA

01 Disporre le seppie in teglia leggermente unta, condire con olio, sale e pepe.

02 Cuocere a 190°C per circa 30 minuti, bagnando periodicamente con brodo di pesce caldo.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Non eccedere con la farcia: durante la cottura il ripieno si assesta e la seppia deve mantenere forma e morbidezza.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Eliminare gli stecchini dalle seppie.

02 Disporre le seppie nel piatto da portata.

03 Irrorare con il fondo di cottura.

04 Completare con prezzemolo fresco tritato e un filo di olio EVO.

05 Servire immediatamente.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Non riempire eccessivamente le seppie per evitare la fuoriuscita del ripieno.

02 Utilizzare acciughe ben dissalate per mantenere il giusto equilibrio di sapidità.

03 Bagnare frequentemente le seppie con il brodo durante la cottura.

04 Evitare tempi di cottura troppo lunghi che renderebbero la carne tenace.

05 Servire appena sfornate per preservare morbidezza e profumi.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
20 min	30 min	5 min

PRESENTAZIONE

01 Disporre due seppie ripiene leggermente sovrapposte al centro del piatto.

02 Nappare con il fondo di cottura mantenendo visibile la struttura delle seppie.

03 Decorare con prezzemolo fresco tritato e poche gocce di olio EVO.

04 A piacere accompagnare con vellutata di patate o verdure di stagione saltate.

ERRORI DA EVITARE

- × Riempire eccessivamente le seppie.
- × Usare acciughe non correttamente dissalate.
- × Lasciare asciugare il fondo durante la cottura.
- × Prolungare troppo la cottura rendendo le seppie tenaci.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Seppie fresche	€ 15,50
Pane raffermo	€ 0,60
Pecorino	€ 1,80
Uova	€ 0,80
Acciughe	€ 1,20
Brodo di pesce	€ 0,70
Olio EVO	€ 1,20
Aromi e condimenti	€ 0,70
Totale	**€ 22,50**
Costo porzione	**€ 5,60**

LOGICA PROFESSIONALE

Le seppie possono essere farcite con diverse ore di anticipo e conservate in frigorifero ben coperte. Il fondo di cottura può essere preparato separatamente e aggiunto durante la cottura finale. Questo consente di ridurre i tempi di servizio mantenendo intatte morbidezza e intensità aromatica.

Baccalà alla Ligure

con Salsa di Capperi e Acciughe su Polenta Morbida

Il baccalà alla ligure con salsa di capperi e acciughe su polenta morbida è un secondo piatto ricco di tradizione mediterranea. Il baccalà, delicatamente infarinato e cotto lentamente in una salsa a base di pomodoro, capperi, acciughe e pinoli, sviluppa una consistenza morbida e un gusto intenso ma equilibrato. La polenta, cremosa e avvolgente, completa il piatto valorizzando ogni sfumatura del condimento.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondi piatti	4	30–35%	5 minuti	Facile

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Baccalà dissalato: 200 g
- Pomodori pelati: 75 g
- Polenta cotta: 200 g
- Capperi dissalati: 12 g
- Acciughe sott'olio: 1 filetto
- Pinoli: 8 g
- Cipolla: 25 g
- Sedano: 15 g
- Carota: 15 g
- Vino bianco secco: 35 ml
- Olio EVO: 12 g
- Basilico e prezzemolo: q.b.
- Farina 00, sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 800 g baccalà già dissalato
- 300 g pomodori pelati
- 800 g polenta già cotta
- 50 g capperi sotto sale
- 4 filetti acciughe sott'olio
- 30 g pinoli
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 150 ml vino bianco secco
- Olio EVO, farina, aromi, sale e pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

BACCALÀ

01 Immergere il baccalà nel latte per circa 2 ore, quindi scolarlo e tamponarlo accuratamente.

02 Eliminare pelle ed eventuali lische, tagliare in tranci regolari e infarinare leggermente.

SALSA LIGURE

01 Tritare cipolla, sedano, carota e prezzemolo e farli appassire dolcemente in olio EVO.

02 Frullare capperi, acciughe, pinoli e parte del vino; unire al soffritto e lasciare insaporire.

COTTURA

01 Rosolare delicatamente i tranci, aggiungere pomodori pelati frullati e vino restante.

02 Cuocere coperto 35–40 minuti a fuoco dolce, evitando di rompere il pesce.

ASSEMBLAGGIO

01 Distribuire la polenta calda, adagiare il baccalà con abbondante salsa e completare con basilico.

02 Passare in forno a 180°C per circa 5 minuti prima del servizio.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Mantenere la salsa fluida e la cottura dolce: il baccalà deve restare integro, morbido e ben nappato.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Servire il baccalà ben caldo sopra uno strato di polenta morbida.

02 Distribuire la salsa ligure mantenendo ben visibile il trancio di pesce.

03 Terminare con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

04 Completare con basilico fresco e una leggera macinata di pepe nero.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Asciugare perfettamente il baccalà dopo l'ammollo nel latte.

02 Infarinare leggermente il pesce senza creare uno strato eccessivo.

03 Dissalare accuratamente i capperi mantenendone però l'aroma.

04 Evitare di rompere i tranci durante la cottura.

05 Mantenere la salsa morbida e ben emulsionata.

06 Servire la polenta ben calda per garantire la corretta consistenza.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
25 min	45 min	5 min

PRESENTAZIONE

01 Realizzare uno specchio di polenta morbida sul fondo del piatto.

02 Disporre sopra uno o due tranci di baccalà nappandoli con la salsa di capperi e acciughe.

03 Decorare con foglioline di basilico fresco e qualche pinolo tostato.

04 Completare con un filo di olio extravergine d'oliva.

ERRORI DA EVITARE

- × Servire una polenta troppo compatta o fredda.
- × Eccedere con la farina sul baccalà.
- × Mescolare energicamente rompendo i tranci.
- × Lasciare restringere eccessivamente la salsa.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Baccalà dissalato	€ 13,50
Polenta	€ 1,80
Pomodoro pelato	€ 1,00
Capperi	€ 1,20
Acciughe	€ 1,30
Pinoli	€ 2,20
Verdure e aromi	€ 1,20
Vino e condimenti	€ 1,30
Totale	**€ 23,50**
Costo porzione	**€ 5,90**

LOGICA PROFESSIONALE

La salsa può essere preparata in anticipo e conservata in frigorifero fino a 48 ore. Il baccalà può essere cotto lentamente poco prima del servizio, mentre la polenta viene rigenerata al momento con un goccio di acqua o latte per mantenerla cremosa. Questo consente un servizio rapido senza compromettere qualità e consistenza.

Tacchino Glassato ai Fichi

con Salsa Agrodolce al Miele



Il tacchino glassato ai fichi con salsa agrodolce al miele è un secondo piatto raffinato che unisce la delicatezza della carne bianca alla naturale dolcezza dei fichi freschi. La lenta cottura permette al tacchino di rimanere morbido e succoso, mentre la riduzione di vino bianco, miele e aceto crea una salsa vellutata e leggermente agrodolce. Una ricetta elegante ma semplice da realizzare, ideale sia per un pranzo delle feste che per una cena gourmet.

CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondi piatti	4	28–32%	5 minuti	Facile

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Fesa di tacchino: 125 g
- Fichi freschi: 2-3
- Cipolla dorata: 20 g
- Vino bianco secco: 30 ml
- Aceto di vino bianco: 20 ml
- Miele millefiori: 8 g
- Burro: 10 g
- Olio extravergine d'oliva: 8 g
- Farina 00: q.b.
- Rosmarino fresco: q.b.
- Alloro: 1 foglia
- Sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 500 g di fesa di tacchino a fette
- 10 fichi freschi maturi ma sodi
- 1 cipolla dorata
- 120 ml di vino bianco secco
- 80 ml di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaio di miele millefiori
- 40 g di burro
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Farina 00 q.b.
- 2 rametti di rosmarino
- 1 foglia di alloro
- Sale e pepe nero macinato fresco

PREPARAZIONI BASE (PREP)

TACCHINO

01 Asciugare le fette di tacchino e infarinarle leggermente eliminando l'eccesso.

02 Rosolare in olio e burro circa 2 minuti per lato; trasferire la carne e mantenerla al caldo.

SALSA AGRODOLCE

01 Appassire la cipolla nella stessa padella per circa 5 minuti.

02 Sfumare con il vino; unire aceto, miele, rosmarino e alloro e ridurre lentamente.

COTTURA FINALE

01 Tagliare i fichi a metà e rimettere il tacchino in padella insieme alla frutta.

02 Cuocere coperto 15-18 minuti a fuoco dolce, irrorando con il fondo; regolare di sale e pepe.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Usare fichi maturi ma ancora sodi: manterranno la forma e daranno alla salsa dolcezza senza sfaldarsi.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Disporre le fette di tacchino leggermente sovrapposte nel piatto.

02 Sistemare i fichi glassati accanto alla carne.

03 Nappare con abbondante salsa agrodolce.

04 Completare con un piccolo rametto di rosmarino fresco e servire ben caldo.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Infarinare il tacchino in modo uniforme senza eccedere.

02 Rosolare rapidamente la carne per mantenerla morbida.

03 Utilizzare fichi maturi ma consistenti affinché mantengano la forma.

04 Ridurre la salsa lentamente senza caramellare eccessivamente il miele.

05 Evitare una cottura prolungata del tacchino per preservarne la succosità.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
15 min	35 min	5 min

PRESENTAZIONE

01 Adagiare la carne al centro del piatto formando un ventaglio.

02 Distribuire i fichi glassati lateralmente.

03 Rifinire con la salsa lucida e ben ridotta.

04 Decorare con rosmarino fresco e una leggera macinata di pepe nero.

ERRORI DA EVITARE

- × Cuocere troppo a lungo il tacchino rendendolo asciutto.
- × Usare fichi eccessivamente maturi che si sfaldano in cottura.
- × Far caramellare troppo il miele durante la riduzione.
- × Servire la salsa troppo liquida o non sufficientemente emulsionata.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Fesa di tacchino	€ 6,50
Fichi freschi	€ 3,20
Miele	€ 0,50
Vino bianco	€ 0,80
Cipolla	€ 0,30
Burro e olio EVO	€ 0,90
Aromi e condimenti	€ 0,50
Totale	**€ 12,70**
Costo porzione	**€ 3,20**

LOGICA PROFESSIONALE

La salsa può essere preparata con alcune ore di anticipo e conservata in frigorifero. Il tacchino può essere rosolato precedentemente e terminato in cottura poco prima del servizio insieme ai fichi, ottenendo una carne ancora più saporita. Questa organizzazione rende la ricetta ideale anche per il servizio in ristorazione.

Tagliata di Manzo

con Rosmarino, Patate Croccanti e Riduzione al Vino Ro



La Tagliata di Manzo con Rosmarino, Patate Croccanti e Riduzione al Vino Rosso è un grande classico della cucina professionale, ideale per ristoranti, hotel, steakhouse e bistrot. La cottura ad alta temperatura favorisce una perfetta reazione di Maillard, mantenendo la carne morbida e succosa. La riduzione al vino rosso e le patate croccanti completano il piatto con eleganza, creando un equilibrio tra intensità, consistenza e profumi.

CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondi piatti	4	30-34%	5 minuti	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Controfiletto di manzo: 220 g
- Patate: 180 g
- Vino rosso: 40 ml
- Burro: 10 g
- Rosmarino fresco: 2 g
- Olio extravergine d'oliva: 10 ml
- Aglio: 1/2 spicchio
- Sale Maldon: q.b.
- Pepe nero macinato fresco: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 880 g di controfiletto di manzo
- 720 g di patate
- 160 ml di vino rosso
- 40 g di burro
- 8 g di rosmarino fresco
- 40 ml di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- Sale Maldon q.b.
- Pepe nero macinato fresco q.b.

PREPARAZIONI BASE (PREP)

PATATE

01 Pelare le patate, tagliarle a spicchi regolari, sbollentarle per alcuni minuti, quindi scolarle e asciugarle accuratamente.

02 Rosolarle con olio extravergine d'oliva, aglio e rosmarino fino a renderle dorate e croccanti.

RIDUZIONE AL VINO ROSSO

01 Ridurre il vino rosso a fuoco dolce fino a ottenere una salsa concentrata.

02 Terminare incorporando il burro freddo per ottenere una consistenza lucida e vellutata.

TAGLIATA

01 Scaldare una padella in acciaio a temperatura molto elevata e cuocere il controfiletto pochi minuti per lato.

02 Lasciare riposare la carne alcuni minuti, quindi affettarla e condire con sale Maldon e pepe nero.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Dopo la cottura lasciare riposare la carne prima del taglio: i succhi si redistribuiscono e la tagliata rimane più morbida e succosa.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Disporre la tagliata leggermente sovrapposta al centro del piatto.

02 Posizionare accanto le patate croccanti.

03 Versare la riduzione al vino rosso sul fondo senza coprire completamente la carne.

04 Completare con rosmarino fresco, cristalli di sale Maldon e poche gocce di olio extravergine d'oliva.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Portare la carne a temperatura ambiente prima della cottura.

02 Utilizzare una padella perfettamente calda.

03 Evitare di forare la carne durante la cottura.

04 Lasciare riposare il controfiletto prima del taglio.

05 Ridurre il vino lentamente per ottenere una salsa equilibrata.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
20 min	20 min	5 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto piano in porcellana bianca opaca oppure in ceramica antracite.

02 Disporre le fette di tagliata sovrapposte e orientate in diagonale, lasciando visibile il grado di cottura.

03 Sistemare le patate croccanti accanto alla carne creando volume senza coprirla.

04 Distribuire la riduzione al vino rosso sul fondo e completare con rosmarino, sale Maldon, pepe e olio EVO.

ERRORI DA EVITARE

- × Cuocere la carne quando è ancora troppo fredda.
- × Utilizzare una padella non sufficientemente calda.
- × Tagliare il controfiletto immediatamente dopo la cottura.
- × Coprire completamente la carne con la riduzione al vino rosso.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Controfiletto di manzo	€ 20,00
Patate	€ 2,20
Vino rosso	€ 2,40
Burro	€ 0,80
Rosmarino fresco	€ 0,40
Olio extravergine d'oliva	€ 1,60
Aglio	€ 0,20
Sale e pepe	€ 0,70
Totale	**€ 28,30**
Costo porzione	**€ 7,08**

LOGICA PROFESSIONALE

Il piano cottura a gas professionale consente di raggiungere rapidamente temperature elevate e di regolare la fiamma in tempo reale. Nella cottura della tagliata questo favorisce la reazione di Maillard e una crosta esterna uniforme, preservando i succhi della carne. La regolazione immediata dell'intensità permette inoltre di adattare la cottura allo spessore del taglio e al grado desiderato, garantendo risultati costanti anche durante servizi con un elevato numero di coperti.

Filetto di Salmone

all'Arancia, Zenzero e Verdure Croccanti



Il Filetto di Salmone all'Arancia, Zenzero e Verdure Croccanti è un secondo piatto elegante e contemporaneo, ideale per ristoranti, hotel, resort e bistrot. La cottura precisa permette di ottenere una pelle croccante e una carne morbida e succosa. L'abbinamento tra la dolcezza degli agrumi, la freschezza dello zenzero e la croccantezza delle verdure crea un piatto equilibrato, leggero e di grande impatto visivo.

CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondi piatti	4	28-32%	5 minuti	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Salmone fresco: 180 g
- Zucchine: 40 g
- Carote: 30 g
- Peperone giallo: 30 g
- Succo d'arancia: 20 ml
- Zenzero fresco: 5 g
- Burro: 5 g
- Olio EVO: 10 ml
- Timo fresco: q.b.
- Sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 4 filetti di salmone da 180 g
- 2 arance
- 20 g di zenzero fresco
- 2 zucchine
- 2 carote
- 1 peperone giallo
- 40 ml di olio extravergine d'oliva
- 20 g di burro
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.
- Timo fresco
- Scorza grattugiata di arancia

PREPARAZIONI BASE (PREP)

VERDURE

01 Tagliare zucchine, carote e peperone a julienne sottile.

02 Saltare rapidamente le verdure con poco olio, mantenendole croccanti.

SALSA AGLI AGRUMI

01 Grattugiare lo zenzero fresco e ricavare il succo e la scorza dell'arancia.

02 Ridurre succo d'arancia, scorza, burro e zenzero fino a ottenere una salsa leggera e profumata.

SALMONE

01 Scaldare la padella a temperatura media e adagiare il salmone con la pelle rivolta verso il basso.

02 Cuocere 7-8 minuti senza muoverlo, girare delicatamente e completare per altri 2-3 minuti.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Per una pelle davvero croccante, asciugare perfettamente il filetto prima della cottura e non muoverlo finché la pelle non si stacca naturalmente dalla padella.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Disporre il filetto di salmone al centro del piatto con la pelle croccante rivolta verso l'alto.

02 Aggiungere accanto un piccolo nido di verdure croccanti.

03 Versare la salsa agli agrumi intorno al pesce evitando di bagnare la pelle.

04 Completare con scorza d'arancia, timo fresco, germogli e poche gocce di olio extravergine d'oliva.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Utilizzare salmone freschissimo.

02 Evitare temperature troppo elevate che potrebbero asciugare il pesce.

03 Non girare il filetto troppo presto.

04 Mantenere le verdure croccanti con una cottura rapida.

05 Servire immediatamente dopo la preparazione.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
20 min	12 min	5 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto piano di grandi dimensioni in ceramica bianca opaca o porcellana antracite.

02 Posizionare il filetto leggermente decentrato con la pelle croccante rivolta verso l'alto.

03 Creare accanto al salmone un piccolo nido di verdure julienne disposto in altezza.

04 Versare la salsa intorno al pesce e rifinire con scorza d'arancia, timo, germogli, pepe e olio EVO.

ERRORI DA EVITARE

× Cuocere il salmone a temperatura eccessiva rendendolo asciutto.

× Girare il filetto prima che la pelle sia ben croccante.

× Cuocere troppo a lungo le verdure perdendo la loro consistenza.

× Versare la salsa direttamente sulla pelle croccante.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Filetti di salmone	€ 18,00
Arance	€ 1,20
Zenzero fresco	€ 0,80
Zucchine	€ 1,40
Carote	€ 0,80
Peperone giallo	€ 1,80
Burro	€ 0,60
Olio extravergine d'oliva	€ 1,60
Timo, sale e pepe	€ 0,80
Totale	**€ 27,00**
Costo porzione	**€ 6,75**

LOGICA PROFESSIONALE

La piastra a induzione professionale consente un controllo preciso e una risposta immediata della temperatura. Nella cottura del salmone permette di ottenere una pelle croccante senza surriscaldare la polpa, mantenendola morbida e succosa. La rapidità di regolazione è particolarmente utile nelle preparazioni di pesce e garantisce risultati costanti anche nei servizi ad alta intensità, con elevata efficienza e ridotta dispersione di calore.

Patate Fondenti

al Burro, Timo e Parmigiano

Le Patate Fondenti al Burro, Timo e Parmigiano sono un contorno elegante della cucina francese reinterpretato in chiave contemporanea. L'esterno dorato e leggermente croccante contrasta con un interno morbido e cremoso, mentre il burro aromatizzato al timo e il Parmigiano completano il piatto con note intense e avvolgenti. Una preparazione ideale per ristoranti, hotel, bistrot e catering di qualità, perfetta in abbinamento a carni, pollame e secondi piatti gourmet.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Contorni gourmet	4	18-22%	5 minuti	Facile

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Patate a pasta gialla: 230 g
- Burro: 18 g
- Parmigiano Reggiano 24 mesi: 12 g
- Brodo vegetale: 40 ml
- Timo fresco: 2 rametti
- Olio extravergine d'oliva: 5 ml
- Sale Maldon: q.b.
- Pepe nero macinato fresco: q.b.
- Microgreens: 2-3 g

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 920 g patate a pasta gialla
- 72 g burro
- 48 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 160 ml brodo vegetale
- 8 rametti di timo fresco
- 20 ml olio extravergine d'oliva
- Sale Maldon
- Pepe nero
- Microgreens

PREPARAZIONI BASE (PREP)

PATATE

01 Pelare le patate e ricavare cilindri regolari dello stesso diametro.

02 Tagliare le estremità per ottenere basi piane e una cottura uniforme.

ROSOLATURA

01 Scaldare una padella con olio EVO e rosolare le patate su entrambe le superfici fino a doratura.

02 Aggiungere burro, timo e brodo vegetale.

COTTURA E GRATINATURA

01 Trasferire in forno e cuocere fino a ottenere un interno morbido e una superficie glassata.

02 Negli ultimi minuti distribuire il Parmigiano e completare la gratinatura.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Disporre due cilindri di patata al centro del piatto.

02 Nappare con il fondo di cottura senza coprire completamente le patate.

03 Terminare con Parmigiano appena grattugiato, timo fresco, pepe nero e pochi microgreens.

04 Servire immediatamente ben caldo.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Tutte le patate devono avere dimensioni uniformi.

02 Evitare una rosolatura eccessiva prima della cottura in forno.

03 Il fondo di cottura deve rimanere lucido e non asciugarsi.

04 Il Parmigiano va aggiunto solo nella fase finale.

05 Servire immediatamente per mantenere la consistenza fondente.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
15 min	35 min	5 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto piano bianco dal diametro ampio.

02 Posizionare le due patate leggermente sfalsate al centro del piatto.

03 Versare il fondo di cottura intorno senza coprirle completamente.

04 Completare con Parmigiano, timo fresco e microgreens per un risultato elegante e raffinato.

ERRORI DA EVITARE

- × Tagliare cilindri di dimensioni diverse, ottenendo cotture non uniformi.
- × Rosolare eccessivamente le patate prima del passaggio in forno.
- × Lasciare asciugare completamente il fondo di cottura.
- × Aggiungere il Parmigiano troppo presto, rischiando di bruciarlo.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Patate a pasta gialla	€ 1,66
Burro	€ 0,76
Parmigiano Reggiano	€ 0,86
Brodo vegetale	€ 0,19
Olio EVO	€ 0,22
Timo fresco	€ 0,40
Sale e pepe	€ 0,16
Microgreens	€ 0,60
Totale	**€ 4,85**
Costo porzione	**€ 1,21**

LOGICA PROFESSIONALE

L'utilizzo della pelapatate professionale consente di preparare rapidamente grandi quantità di patate con una pelatura uniforme, riducendo tempi di lavorazione e scarti. La standardizzazione delle dimensioni favorisce una cottura regolare e risultati costanti anche durante servizi con un elevato numero di coperti.

Filetto di Branzino

su Crema di Patate, Verdure Croccanti e Olio alle Erbe



Il branzino è uno dei pesci più apprezzati nella ristorazione professionale per la carne delicata e la grande versatilità. In questa preparazione il filetto, cotto con la pelle croccante, viene servito su una crema morbida di patate e completato con verdure julienne e olio aromatico alle erbe. Un secondo piatto elegante, equilibrato e adatto a ristoranti, hotel, catering e banqueting.

CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	PESO PORZIONE	DIFFICOLTÀ
Secondo di pesce	10	28–32%	circa 260 g	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Filetto di branzino: 170 g
- Crema di patate: 60 g
- Verdure croccanti: 25 g
- Olio alle erbe: 5 g
- Peso totale indicativo: circa 260 g

INGREDIENTI TOTALI (10 PORZIONI)

- 10 filetti di branzino da circa 170 g
- 900 g patate
- 250 ml latte
- 60 g burro
- Zucchine, carote e porri q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Prezzemolo, erba cipollina e basilico q.b.
- Sale, pepe bianco e noce moscata q.b.

PREPARAZIONI BASE (PREP)

CREMA DI PATATE

01 Lessare le patate, pelarle e frullarle con latte e burro.

02 Regolare di sale, profumare con poca noce moscata e mantenere in caldo.

VERDURE E OLIO ALLE ERBE

01 Tagliare zucchine, carote e porri a julienne e saltarli rapidamente mantenendoli croccanti.

02 Frullare olio EVO con prezzemolo, basilico ed erba cipollina; filtrare e conservare per il servizio.

BRANZINO

01 Controllare i filetti, eliminare eventuali lische e asciugarli accuratamente.

02 Cuocere dalla parte della pelle fino a renderla croccante e terminare brevemente in forno secondo lo spessore.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Stendere la crema di patate calda sul fondo del piatto.

02 Adagiare il filetto di branzino con la pelle croccante rivolta verso l'alto.

03 Completare con le verdure croccanti e alcune gocce di olio alle erbe.

04 Decorare con germogli freschi e servire immediatamente.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Controllare la qualità della materia prima al ricevimento.

02 Conservare il pesce secondo il piano HACCP aziendale.

03 Evitare contaminazioni crociate durante la lavorazione.

04 Utilizzare attrezzature pulite e sanificate.

05 Rispettare le temperature previste durante preparazione e conservazione.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
90 min	forno + padella	espresso

PRESENTAZIONE

01 Disporre la crema di patate al centro del piatto creando una base regolare.

02 Posizionare il branzino sopra la crema con la pelle rivolta verso l'alto.

03 Creare volume con le verdure julienne croccanti.

04 Rifinire con olio alle erbe e germogli freschi senza coprire il filetto.

ERRORI DA EVITARE

- × Servire il filetto con la pelle umida o poco croccante.
- × Cuocere eccessivamente il branzino rendendo la polpa asciutta.
- × Lasciare le verdure troppo a lungo in padella perdendo croccantezza.
- × Usare una crema di patate troppo liquida, che non sostenga l'impiattamento.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Branzino	€ 48,00
Patate	€ 3,50
Verdure	€ 6,00
Latte e burro	€ 3,20
Olio e aromi	€ 4,30
Totale	**€ 65,00**
Costo porzione	**€ 6,50**

LOGICA PROFESSIONALE

Il pesce fresco va gestito secondo il piano HACCP dell'attività, con corretta separazione dei lotti e prevenzione delle contaminazioni crociate. Una mise en place ordinata consente di predisporre crema, verdure e olio alle erbe in anticipo, lasciando la cottura del branzino alla fase finale del servizio. Questo permette di preservare la croccantezza della pelle e la succosità della polpa, mantenendo costante lo standard del piatto.

Controfiletto di Manzo Irlandese al BBQ

con Salsa al Vino Rosso, Patate Glassate, Cipolle Agrodolci e Bietole Scottate

Il controfiletto di manzo irlandese è un taglio pregiato, apprezzato per marezzatura e tenerezza. In questa interpretazione viene cotto ad alta temperatura per sviluppare una crosta intensa, quindi accompagnato da riduzione al vino rosso, patate glassate al burro, cipolle rosse in agrodolce e bietole appena scottate. Un secondo piatto elegante, pensato per ristoranti gourmet, steakhouse, hotel e menu premium.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondo gourmet	4	30–35%	10 min	Medio-Alta

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Controfiletto irlandese: 250 g
- Patata glassata: 100 g
- Cipolla agrodolce: 40 g
- Bietole scottate: 40 g
- Salsa al vino rosso: 50 ml

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 1 kg controfiletto di manzo irlandese
- 4 patate medie
- 2 cipolle rosse piccole
- 200 g bietole giovani o cime di rapa tenere
- 375 ml vino rosso corposo
- 150 ml aceto di vino rosso + 150 ml acqua
- 125 g zucchero complessivi
- 60 g burro complessivi
- Aglio, anice stellato, pepe nero, timo, olio EVO e sale q.b.

PREPARAZIONI BASE (PREP)

CARNE

01 Porzionare il controfiletto in tranci da circa 250 g e lasciarlo a temperatura ambiente per 30 minuti.

02 Condire la carne solamente poco prima della cottura.

SALSA E CONTORNI

01 Ridurre il vino con aglio, pepe in grani, anice stellato e zucchero; filtrare e montare con burro freddo.

02 Lessare le patate con la buccia, pelarle e predisporle per la glassatura al burro e timo.

03 Cuocere lentamente le cipolle nello sciroppo di acqua, aceto e zucchero fino a renderle lucide e morbide.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Scaldare la griglia o il BBQ a temperatura molto elevata.

02 Cuocere il controfiletto circa 3–4 minuti per lato per una cottura media al sangue.

03 Lasciare riposare la carne almeno 5 minuti prima del taglio o del servizio.

04 Glassare le patate nel burro con il timo; scottare rapidamente le bietole con olio EVO.

05 Scaldare la salsa al vino rosso, impiattare e completare con sale Maldon e pepe nero.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Portare la carne a temperatura ambiente prima della cottura.

02 Utilizzare una griglia molto calda per favorire la reazione di Maillard.

03 Rispettare il riposo della carne dopo la cottura.

04 Ridurre la salsa senza renderla eccessivamente dolce o densa.

05 Mantenere le patate dorate all'esterno e morbide all'interno.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
30 min	35 min	10 min

PRESENTAZIONE

01 Disporre il controfiletto leggermente decentrato, anche tagliato in due per mostrare la cottura rosata.

02 Accostare la patata glassata a ventaglio e creare un piccolo nido di bietole scottate.

03 Distribuire con equilibrio le cipolle rosse agrodolci.

04 Completare con riduzione al vino rosso, sale Maldon, pepe nero, germogli e timo fresco.

ERRORI DA EVITARE

- x Cuocere la carne direttamente da frigorifero.
- x Utilizzare una griglia non sufficientemente calda.
- x Tagliare il controfiletto senza rispettare il tempo di riposo.
- x Coprire eccessivamente la carne con la salsa, nascondendo crosta e cottura.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Controfiletto irlandese	€ 26,00
Patate	€ 2,00
Cipolle	€ 1,20
Bietole	€ 2,00
Salsa e aromi	€ 3,30
Totale	**€ 34,50**
Costo porzione	**€ 8,60**

LOGICA PROFESSIONALE

Il controfiletto irlandese è naturalmente tenero e marezzato, quindi ideale per cotture rapide ad alta temperatura. La salsa al vino rosso aggiunge profondità senza coprire la carne, mentre patate glassate, cipolle agrodolci e bietole equilibrano dolcezza, acidità e componente vegetale. La mise en place può essere anticipata, lasciando cottura e riposo della carne alla fase finale per garantire qualità costante durante il servizio.

Stufato Irlandese alla Birra

con Patate e Verdure Rustiche

Lo Stufato Irlandese alla Birra (Irish Beef Stew) è uno dei piatti simbolo della tradizione culinaria irlandese. Nato come ricetta contadina, veniva preparato con tagli di carne ricchi di collagene e lasciato cuocere lentamente insieme a ortaggi e birra. In questa versione Chef Costantino utilizza una birra ambrata artigianale, dal gusto equilibrato, per ottenere una carne estremamente morbida e un fondo intenso e vellutato.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondo piatto	4	25–30%	8 min	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Manzo: 250 g
- Patate: 100 g
- Carote: 80 g
- Cipolla: 40 g
- Sedano: 20 g
- Salsa di cottura: 120 ml

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 1 kg di cappello del prete di manzo
- 400 g di patate gialle
- 4 carote grandi
- 1 cipolla bionda grande
- 1 costa di sedano
- 250 ml di birra ambrata artigianale
- 500 ml di brodo vegetale caldo
- 2 cucchiai abbondanti di farina di quinoa
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 foglie di alloro, timo e rosmarino
- Pepe nero, pepe di Cayenna e sale q.b.

PREPARAZIONI BASE (PREP)

CARNE

01 Tagliare il manzo in cubi da circa 4 cm e asciugarlo accuratamente.

02 Infarinare leggermente con la farina di quinoa.

VERDURE E BRODO

01 Pelare le patate e tagliare patate, carote, cipolla e sedano in pezzi regolari.

02 Mantenere il brodo sempre caldo durante tutta la preparazione.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Una rosolatura intensa costruisce il fondo aromatico dello stufato.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Scaldare l'olio in una casseruola dal fondo spesso e rosolare il manzo su tutti i lati.

02 Unire cipolla e sedano e lasciare appassire.

03 Aggiungere la birra e lasciare evaporare la parte alcolica.

04 Versare il brodo caldo e unire alloro, timo e rosmarino.

05 Cuocere a fuoco bassissimo per circa 2 ore.

06 Aggiungere patate e carote e proseguire la cottura per altri 30 minuti.

07 Regolare di sale e pepe e servire quando carne e verdure sono tenere.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Carne ben rosolata prima della brasatura.

02 Fuoco molto basso durante tutta la cottura.

03 Brodo sempre caldo durante eventuali aggiunte.

04 Non eccedere con la farina.

05 La salsa deve risultare cremosa e lucida, non troppo liquida.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
20 min	2 h 30 min	8 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto fondo rotondo bianco o color antracite, con bordo ampio.

02 Disporre una generosa porzione di stufato al centro con il fondo di cottura.

03 Posizionare la carne in evidenza sopra le verdure, alternando patate e carote.

04 Completare con prezzemolo fresco, pepe nero e poche gocce di olio EVO.

ERRORI DA EVITARE

- **x** Rosolare poco la carne prima della brasatura.
- **x** Cuocere lo stufato a ebollizione vigorosa.
- **x** Aggiungere brodo freddo durante la cottura.
- **x** Lasciare il fondo troppo liquido al momento del servizio.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Manzo	€ 14,00
Verdure	€ 3,20
Birra	€ 2,00
Brodo e aromi	€ 1,20
Condimenti	€ 1,10
Totale	**€ 21,50**
Costo porzione	**€ 5,40**

LOGICA PROFESSIONALE

Il lungo tempo di brasatura permette al collagene del cappello del prete di trasformarsi naturalmente in gelatina, regalando una carne estremamente morbida e una salsa densa senza l'utilizzo di addensanti. La birra conferisce profondità aromatica e leggere note maltate, mentre verdure e aromi completano un piatto rustico ma elegante, adatto alla ristorazione.

Filetto di Salmone Cotto a Bassa Temperatura

con Verdure Croccanti e Salsa agli Agrumi

La cottura a bassa temperatura consente di ottenere un salmone estremamente morbido, succoso e uniforme. Il confezionamento sottovuoto e il controllo preciso della temperatura permettono di organizzare la preparazione con anticipo e garantire risultati costanti. Verdure croccanti e salsa agli agrumi completano il piatto con freschezza, acidità e un elegante contrasto di consistenze.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondo gourmet	4	30–34%	5 min	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Filetto di salmone: 180 g
- Zucchine: 50 g
- Carote: 50 g
- Asparagi: 40 g
- Burro: 10 g
- Olio EVO: 10 ml
- Succo d'arancia: 20 ml
- Succo di limone: 10 ml
- Scorza di agrumi: 2 g
- Erba cipollina: 2 g
- Sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 4 filetti di salmone da 180 g
- 200 g zucchine
- 200 g carote
- 160 g asparagi
- 40 g burro
- 40 ml olio extravergine d'oliva
- 80 ml succo d'arancia
- 40 ml succo di limone
- Scorza di arancia e limone
- Erba cipollina fresca
- Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONI BASE (PREP)

SALMONE

01 Condire leggermente i filetti con sale, pepe e un filo di olio extravergine.

02 Inserire nei sacchetti con una piccola noce di burro e confezionare sottovuoto.

VERDURE

01 Tagliare zucchine e carote a julienne; sbollentare rapidamente con gli asparagi.

02 Raffreddare in acqua e ghiaccio per preservare colore e croccantezza.

SALSA AGLI AGRUMI

01 Ridurre succo d'arancia e limone; emulsionare con poco burro fino a ottenere una salsa lucida.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Asciugare bene il salmone prima del confezionamento per una sigillatura affidabi

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Portare il bagno termostatato a 52 °C e verificare la corretta sigillatura dei sacchetti.

02 Cuocere il salmone sottovuoto a 52 °C per circa 45 minuti.

03 Se preparato in anticipo, abbattere rapidamente e conservare secondo il piano HACCP dell'attività.

04 Rigenerare delicatamente il salmone senza superare la temperatura prevista di servizio.

05 Saltare rapidamente le verdure con un filo di olio extravergine mantenendole croccanti.

06 Disporre le verdure sul piatto, adagiare il salmone e nappare con la salsa agli agrumi.

07 Completare con scorza grattugiata ed erba cipollina e servire immediatamente.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Verificare che ogni sacchetto sia perfettamente sigillato.

02 Mantenere costante la temperatura del bagno durante tutta la cottura.

03 Raffreddare rapidamente il prodotto se destinato a conservazione e successiva rigenerazione.

04 Non prolungare la sbollentatura delle verdure.

05 Rigenerare delicatamente senza surriscaldare il salmone.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
25 min	45 min	5 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto piano bianco, ampio e con una zona centrale pulita.

02 Creare un piccolo letto di verdure croccanti e adagiare il filetto di salmone in evidenza.

03 Distribuire la salsa agli agrumi sul fondo senza coprire completamente il pesce.

04 Completare con scorze sottili di agrumi, erba cipollina e pochi germogli freschi.

ERRORI DA EVITARE

- **x** Sigillare il sacchetto con bordi umidi o sporchi.
- **x** Superare la temperatura di cottura prevista.
- **x** Cuocere eccessivamente le verdure perdendo croccantezza.
- **x** Ridurre troppo la salsa agli agrumi rendendola eccessivamente acida o densa.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Filetti di salmone	€ 16,80
Verdure	€ 3,20
Agrumi	€ 1,50
Burro e condimenti	€ 1,10
Sacchetti sottovuoto	€ 1,40
Totale	**€ 24,00**
Costo porzione	**€ 6,00**

LOGICA PROFESSIONALE

La cottura sottovuoto a bassa temperatura consente di standardizzare il grado di cottura e ridurre le variazioni tra una porzione e l'altra. In un servizio professionale il salmone può essere porzionato e confezionato in anticipo; quando previsto dal piano HACCP, dopo la cottura può essere rapidamente abbattuto e successivamente rigenerato. Verdure e salsa vengono invece finite a ridosso del servizio per preservare croccantezza, colore e freschezza aromatica.

Burger Gourmet di Fassona

con Cipolle Caramellate, Cheddar Stagionato e Maionese Artigianale

Un burger premium che valorizza la Fassona piemontese attraverso una cottura precisa e una mise en place pensata per il servizio professionale. Cheddar stagionato, cipolle caramellate, verdure fresche e maionese artigianale completano una proposta ricca, equilibrata e facilmente replicabile in hamburgerie, pub gourmet, bistrot e hotel.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondo gourmet	4 burger	28–32%	6 min	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER BURGER

- Hamburger di Fassona: 180 g
- Pane burger artigianale: 1 (90 g)
- Cheddar stagionato: 30 g
- Cipolle caramellate: 35 g
- Maionese artigianale: 20 g
- Lattuga croccante: 20 g
- Pomodoro ramato: 40 g
- Cetriolini: 15 g

INGREDIENTI TOTALI (4 BURGER)

- 720 g carne macinata di Fassona
- 4 panini burger artigianali
- 120 g cheddar stagionato
- 140 g cipolle caramellate
- 80 g maionese artigianale
- 80 g lattuga
- 2 pomodori ramati
- Cetriolini a fette
- Sale e pepe nero

PREPARAZIONI BASE (PREP)

CIPOLLE

01 Affettare finemente le cipolle e cuocerle lentamente con poco burro e zucchero di canna fino a renderle morbide, lucide e ben caramellate.

BURGER

01 Formare hamburger da 180 g senza comprimere eccessivamente la carne. Conservare refrigerati fino al servizio.

PANE E GUARNIZIONI

01 Lavare e asciugare lattuga e pomodoro; affettare pomodoro e cetriolini. Tagliare i panini e tostarli leggermente sulla piastra.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Non pressare il burger in piastra: preservare i succhi è essenziale per una carne r

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Portare la piastra a temperatura elevata e asciugare bene la superficie del burger.

02 Cuocere la carne senza schiacciarla; salare durante la cottura e girare una sola volta.

03 Aggiungere il cheddar nella fase finale e lasciarlo fondere con il calore residuo.

04 Tostare la parte interna del pane per creare una barriera contro l'umidità delle salse.

05 Assemblare con maionese, lattuga, pomodoro e cetriolini, quindi aggiungere il burger con cheddar.

06 Completare con le cipolle caramellate e chiudere con la parte superiore del pane.

07 Servire immediatamente con patatine rustiche e salsa della casa.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Conservare e manipolare la carne secondo il piano HACCP dell'attività.

02 Evitare di comprimere la carne durante formatura e cottura.

03 Gestire il grado di cottura in conformità alle procedure aziendali di sicurezza alimentare.

04 Tostare il pane senza seccarlo e assemblare solo al momento del servizio.

05 Mantenere verdure, salse e guarnizioni refrigerate fino all'utilizzo.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
35 min	10 min	6 min

PRESENTAZIONE

01 Servire il burger su un piatto ampio, ardesia o supporto idoneo al servizio alimentare.

02 Lasciare visibili gli strati del burger e mantenere il pane perfettamente centrato.

03 Accompagnare con patatine rustiche disposte separatamente e una piccola ciotola di salsa.

04 Completare con un cetriolino in agrodolce o una guarnizione essenziale, senza sovraccaricare la composizione.

ERRORI DA EVITARE

- **x** Pressare il burger durante la cottura disperdendo i succhi.
- **x** Usare cipolle eccessivamente liquide che bagnano il pane.
- **x** Assemblare troppo presto compromettendo temperatura e croccantezza.
- **x** Sovraccaricare il burger rendendolo instabile e difficile da servire.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Carne di Fassona	€ 11,50
Pane artigianale	€ 2,80
Cheddar stagionato	€ 2,40
Verdure	€ 2,00
Maionese	€ 1,20
Cipolle caramellate	€ 1,60
Totale	**€ 21,50**
Costo per burger	**€ 5,40**

LOGICA PROFESSIONALE

La standardizzazione del peso dei burger e la preparazione anticipata delle guarnizioni consentono di ridurre i tempi di uscita e mantenere costante la qualità. Carne, verdure e salse devono essere organizzate in una mise en place refrigerata; pane e cipolle vengono rigenerati a ridosso dell'ordine. La cottura espressa e l'assemblaggio finale preservano succosità, temperatura e struttura, elementi decisivi per un burger premium.

Petto d'Anatra Sous Vide

con Riduzione al Vino Rosso

e Purea di Sedano Rapa

Il petto d'anatra valorizza in modo eccellente la cottura sottovuoto: il controllo preciso della temperatura permette di ottenere una carne morbida, succosa e uniforme. La purea di sedano rapa e la riduzione al vino rosso completano un secondo piatto elegante, organizzabile con anticipo e facilmente replicabile durante il servizio.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondo gourmet	4 persone	28-32%	8 min	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Petto d'anatra: 220 g
- Purea di sedano rapa: 120 g
- Riduzione al vino rosso: 35 ml
- Burro: 10 g
- Microgreens: 5 g
- Sale Maldon: 2 g
- Pepe nero: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 4 petti d'anatra da circa 220 g
- 700 g sedano rapa
- 250 ml latte
- 400 ml vino rosso corposo
- 40 g scalogno
- 90 g burro totali
- 10 g miele
- Timo, aglio e rosmarino
- Microgreens
- Sale Maldon, sale e pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

ANATRA

01 Pulire il petto e incidere leggermente la pelle a losanghe senza intaccare la carne.

02 Condire, inserire in busta con timo, aglio e poco burro, quindi confezionare sottovuoto.

PUREA

01 Pelare il sedano rapa, tagliarlo a cubetti e cuocerlo nel latte fino a completa morbidezza.

02 Frullare con il burro, regolare di sale e pepe bianco e mantenere caldo.

RIDUZIONE

01 Rosolare lo scalogno, unire vino, miele e rosmarino; ridurre lentamente, filtrare e montare con burro freddo.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Asciugare perfettamente la pelle prima della rosolatura: è decisivo per renderla cr

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Portare il bagno termostatico a 58 °C e verificare la perfetta sigillatura delle buste.

02 Cuocere il petto d'anatra sottovuoto a 58 °C per 2 ore.

03 Estrarre dalla busta e asciugare accuratamente la superficie, in particolare la pelle.

04 Rosolare la pelle in padella molto calda fino a renderla croccante; girare dal lato della carne solo per pochi secondi.

05 Lasciare riposare per 3 minuti, quindi affettare il petto in modo regolare.

06 Disporre la purea sul piatto, adagiare l'anatra e nappare con la riduzione al vino rosso.

07 Completare con microgreens, sale Maldon e pepe nero macinato al momento.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Verificare la corretta sigillatura della busta prima della cottura.

02 Mantenere costante la temperatura del bagno termostatico.

03 Se il prodotto non viene servito subito, gestire raffreddamento e conservazione secondo il piano HACCP dell'attività.

04 Rosolare rapidamente la pelle evitando di prolungare la cottura della carne.

05 Mantenere la riduzione lucida e fluida, senza portarla a eccessiva densità.

PREPARAZIONE	SOUS VIDE	SERVIZIO
35 min	2 ore	8 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto piano in ceramica opaca, preferibilmente in tonalità neutra.

02 Realizzare una quenelle di purea di sedano rapa leggermente decentrata.

03 Disporre il petto d'anatra affettato a ventaglio, lasciando ben visibile la cottura interna.

04 Versare la riduzione al vino rosso con precisione e completare con microgreens, sale Maldon e pepe.

ERRORI DA EVITARE

- **x** Incidere la pelle troppo profondamente raggiungendo la carne.
- **x** Rosolare il petto senza averlo asciugato accuratamente.
- **x** Prolungare la rosolatura dopo la cottura sous vide.
- **x** Tagliare la carne immediatamente senza il breve riposo finale.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Petti d'anatra	€ 20,00
Sedano rapa	€ 3,00
Latte e burro	€ 2,00
Vino rosso	€ 5,00
Aromi e decorazioni	€ 2,00
Totale	**€ 32,00**
Costo per porzione	**€ 8,00**

LOGICA PROFESSIONALE

La cottura sous vide permette di standardizzare il risultato del petto d'anatra e di separare la fase di cottura dalla finitura espressa. In servizio, la purea e la riduzione possono essere organizzate in anticipo, mentre la rosolatura finale della pelle viene eseguita all'ordine. Questo metodo riduce i tempi di uscita e consente di mantenere costanti succosità, temperatura e presentazione del piatto.

Hot Dog Gourmet di Maialino

con Foie Gras e BBQ al Bourbon



Interpretazione contemporanea e fine dining dell'iconico hot dog americano. Il classico wurstel viene trasformato in una mousseline di maialino da latte e foie gras dalla texture setosa, accompagnata da elementi strutturali e aromatici costruiti secondo logiche di alta cucina moderna. Un piatto pensato per degustazioni gourmet, bistrot creativi e ristorazione contemporanea ad alta marginalità.

CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Main course gourmet	4 persone	28-36%	10 min	Alta

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Mousseline di maialino: 140 g
- Gelée calda di brioche: 35 g
- Riduzione BBQ al Bourbon: 18 g
- Vetro di guanciale: 1 pz
- Crumble salato di brioche: 12 g
- Brunoise di pickles: 10 g
- Aria di senape: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 450 g spalla di maialino da latte
- 110 g foie gras fresco
- 80 ml panna fresca fredda
- 250 g brioche artigianale
- 250 ml brodo di prosciutto leggero
- 8 fette sottili di guanciale di Cinta Senese
- 400 ml fondo bruno di maiale e vitello
- 20 ml Bourbon premium
- 12 ml aceto balsamico tradizionale
- 15 g sciroppo di fichi neri
- 1 cipolla rossa di Tropea e 4 cetriolini baby
- 120 ml acqua, 30 g senape antica, 2 g lecitina di soia
- Burro, agar agar, dragoncello, zucchero e aromi

PREPARAZIONI BASE (PREP)

MOUSSELINE

01 Raffreddare perfettamente carne e foie gras; frullare fino a ottenere un'emulsione liscia e stabile.

02 Aggiungere panna e aromi, insaccare in budello naturale sottile.

03 Cuocere sottovuoto a 68°C per 45 minuti, raffreddare rapidamente e rigenerare al servizio nel burro nocciola.

COMPONENTI

01 Gelée: tostare la brioche nel burro noisette, frullare con brodo, filtrare e legare con agar agar.

02 Guanciale: essiccare tra due Silpat a 120°C fino a ottenere una sfoglia asciutta e croccante.

03 BBQ: ridurre il fondo, unire balsamico e fichi; completare fuori fuoco con Bourbon.

04 Pickles: comprimere sottovuoto cipolla e cetrioli, quindi tagliare a brunoise.

05 Aria: emulsionare acqua, senape e lecitina; prelevare la schiuma solo al servizio.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Mantieni tutti gli elementi grassi molto freddi durante l'emulsione: è decisivo per una mousseline fine, setosa e stabile.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Rigenerare la mousseline nel burro nocciola fino a renderla lucida e ben calda.

02 Stendere al centro del piatto la gelée calda di brioche in forma lineare.

03 Adagiare sopra la mousseline e glassarla con la riduzione BBQ al Bourbon.

04 Posizionare delicatamente il vetro di guanciale sulla parte superiore.

05 Distribuire lateralmente crumble salato e brunoise di pickles.

06 Aggiungere l'aria di senape solo all'ultimo momento.

07 Completare con germogli freschi di senape e servire immediatamente.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Mantenere carne, foie gras e panna ben freddi durante l'emulsione.

02 Verificare la perfetta sigillatura prima della cottura sottovuoto.

03 Il guanciale deve risultare completamente asciutto e croccante.

04 La riduzione BBQ deve essere lucida e nappante, senza eccessiva dolcezza.

05 Montare l'aria di senape esclusivamente al momento del servizio.

PREPARAZIONE	SOUS VIDE	SERVIZIO
circa 2 h	45 min	10 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto rettangolare nero opaco o in pietra naturale.

02 Costruire il piatto in modo lineare e minimale, mantenendo la mousseline come elemento centrale.

03 Bilanciare le altezze tra mousseline, vetro di guanciale e garnish laterali.

04 Completare con germogli di senape, polvere di brioche tostata, micro erbe e poche gocce di BBQ.

ERRORI DA EVITARE

- x Lavorare la mousseline a temperatura troppo alta, causando la separazione dei grassi.
- x Riempire eccessivamente il budello o creare sacche d'aria.
- x Servire un guanciale non perfettamente essiccato.
- x Rendere la salsa BBQ troppo dolce o troppo densa.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Maialino e foie gras	€ 22,00
Guanciale Cinta Senese	€ 8,00
Fondo e Bourbon	€ 7,00
Brioche e garnish	€ 5,00
Totale	**€ 42,00**
Costo per porzione	**€ 10,50**

LOGICA PROFESSIONALE

Il piatto reinterpreta lo street food attraverso tecniche di alta cucina e una mise en place fortemente standardizzabile. La riuscita dipende dalla stabilità della mousseline, dalla precisione della cottura sous vide e dal contrasto tra elementi morbidi, croccanti, acidi e affumicati. La preparazione anticipata delle basi consente un servizio rapido, mentre la finitura espressa preserva consistenze, temperatura e impatto estetico.

Filetto di Tonno Scottato

con Sesamo Nero, Crema di Agrumi e Verdure Croccanti

Secondo piatto gourmet progettato per valorizzare la qualità del tonno attraverso una cottura rapida ad alta temperatura che mantiene il cuore rosato e morbido. Il sesamo tostato aggiunge intensità aromatica e texture, mentre la crema agli agrumi dona freschezza e acidità. Le verdure croccanti completano il piatto con eleganza contemporanea.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondo gourmet di mare	4 persone	28-36%	7 min	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Filetto di tonno fresco: 180 g
- Crema agli agrumi: 25 g
- Verdure croccanti: 40 g
- Sesamo tostato: 8 g
- Salsa ponzu ridotta: 10 ml

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 720 g filetto di tonno fresco abbattuto qualità sashimi
- Semi di sesamo bianco e nero
- 200 ml succo di arancia fresca
- 50 ml succo di lime
- 30 g burro freddo
- 5 g amido di mais
- 1 zucchina, 1 carota, 1 cipollotto fresco
- Germogli misti
- 80 ml salsa ponzu
- 20 ml salsa di soia premium
- 10 ml mirin
- Olio EVO delicato, sale Maldon, pepe nero, scorza di lime

PREPARAZIONI BASE (PREP)

CREMA AGLI AGRUMI

01 Ridurre dolcemente succo d'arancia e lime.

02 Stabilizzare con amido di mais.

03 Emulsionare con burro freddo fino a ottenere una crema lucida e vellutata.

VERDURE E PONZU

01 Tagliare zucchina, carota e cipollotto a julienne molto fine; raffreddare in acqua e ghiaccio.

02 Ridurre leggermente ponzu, soia e mirin fino a una consistenza brillante.

TONNO

01 Porzionare il filetto in tranci regolari.

02 Passare i bordi nel mix di sesamo tostato.

03 Conservare refrigerato fino al momento del servizio.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Asciuga perfettamente il tonno prima della scottatura: favorisce una crosta netta senza prolungare la cottura.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Portare la piastra a temperatura molto elevata.

02 Scottare il tonno rapidamente su tutti i lati, lasciando il cuore rosato e morbido.

03 Lasciare riposare brevemente il trancio, quindi tagliarlo in fette regolari.

04 Distribuire la crema agli agrumi sul piatto.

05 Adagiare le fette di tonno leggermente sovrapposte.

06 Completare con verdure croccanti, ponzu ridotta, germogli freschi e sale Maldon.

07 Servire immediatamente.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Utilizzare tonno idoneo al consumo a crudo e correttamente abbattuto.

02 Effettuare una scottatura rapidissima per preservare il cuore rosato.

03 Tostare il sesamo senza bruciarlo, evitando note amare.

04 Mantenere la crema agli agrumi equilibrata e non eccessivamente acida.

05 Conservare le verdure fredde e croccanti fino al servizio.

PREPARAZIONE	COTTURA	SERVIZIO
circa 25 min	rapida	7 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto rettangolare o stoneware contemporaneo.

02 Disporre il tonno in sequenza lineare, mostrando chiaramente il cuore rosato.

03 Stendere la crema agli agrumi sotto o accanto al pesce senza coprirne la crosta di sesamo.

04 Completare con julienne croccante, germogli, zest di lime e poche gocce di ponzu.

ERRORI DA EVITARE

- x Cuocere eccessivamente il tonno, perdendo il contrasto tra esterno scottato e cuore rosato.
- x Utilizzare il pesce ancora umido, ostacolando la corretta rosolatura.
- x Bruciare il sesamo durante la scottatura.
- x Condire le verdure troppo presto, facendole perdere croccantezza.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Tonno sashimi	€ 30,00
Agrumi e verdure	€ 5,00
Ponzu e sesamo	€ 4,00
Garnish	€ 3,00
Totale	**€ 42,00**
Costo per porzione	**€ 10,50**

LOGICA PROFESSIONALE

Il piatto valorizza una materia prima premium attraverso una lavorazione minima e una cottura espressa. La mise en place può essere organizzata anticipando crema, verdure e ponzu; il tonno viene invece scottato e affettato solo al momento dell'ordine. Il risultato dipende dalla precisione della scottatura, dal corretto equilibrio tra acidità e umami e dal contrasto tra la morbidezza del pesce e la croccantezza delle verdure.

Hachis Parmentier Gratinato

con Manzo Brasato e Purè Montato al Burro



Classico della cucina francese reinterpretato in chiave contemporanea, dove la carne viene lavorata come un ragù strutturato e il purè viene montato per ottenere una consistenza più fine e setosa. Il risultato è un piatto comfort ad alta resa, perfetto per bistrot e ristorazione tradizionale evoluta.

CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondo piatto	4 persone	20-26%	10 min	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Purè di patate: 180 g
- Carne brasata lavorata: 130 g
- Fondo / salsa: 40 g
- Burro per finitura: 5 g

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 800 g patate farinose
- 120 g burro
- 200 ml latte intero
- Noce moscata, sale e pepe
- 500 g manzo brasato o stufato
- 120 g cipolla
- 10 g concentrato di pomodoro
- 100 ml vino bianco
- 200 ml fondo di carne
- 1 cucchiaino zucchero
- 1 cucchiaio aceto di vino
- Prezzemolo tritato
- Burro a fiocchi
- Parmigiano o Gruviera per gratinatura (opzionale)

PREPARAZIONI BASE (PREP)

PURÈ MONTATO

01 Cuocere le patate partendo da acqua fredda salata.

02 Passarle a caldo al passaverdura.

03 Incorporare il burro poco alla volta e aggiungere latte caldo fino a consistenza liscia e vellutata.

04 Regolare con noce moscata, sale e pepe; mantenere caldo.

CARNE LAVORATA

01 Tritare grossolanamente la carne al coltello, senza macinarla.

02 Stufare la cipolla nel burro fino a trasparenza; aggiungere e tostare il concentrato.

03 Sfumare con vino bianco, unire carne e fondo, quindi zucchero e aceto.

04 Ridurre fino a ottenere una consistenza morbida ma compatta.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Il ripieno deve essere concentrato ma ancora succoso:
così gli strati restano netti dopo il taglio.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Imburrare una pirofila o una cocotte monoporzione.

02 Stendere sul fondo uno strato sottile di purè.

03 Distribuire la carne lavorata in modo uniforme e compatto.

04 Coprire con il restante purè, creando una superficie liscia o leggermente rigata.

05 Aggiungere fiocchi di burro e, se previsto, Parmigiano o Gruviera.

06 Gratinare a 200°C per 12-15 minuti, fino a ottenere una doratura uniforme.

07 Lasciare riposare 2 minuti prima del servizio.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Il purè deve essere liscio, senza grumi e perfettamente emulsionato.

02 La carne non deve risultare troppo liquida, per evitare la separazione degli strati.

03 Ottenere una gratinatura uniforme senza asciugare il purè.

04 Bilanciare correttamente l'acidità di vino e aceto con la dolcezza della patata.

PREPARAZIONE	GRATINATURA	SERVIZIO
prep anticipabile	12-15 min	10 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto piano bianco o stoneware contemporaneo.

02 Servire una porzione compatta con taglio netto, lasciando visibili gli strati.

03 Completare con prezzemolo fresco tritato fine, pepe nero e, se desiderato, un filo di jus di carne.

04 Per una versione premium, aggiungere Gruviera gratinato, fondo bruno ridotto a specchio oppure olio al prezzemolo.

ERRORI DA EVITARE

- x Lavorare eccessivamente le patate, rendendo il purè colloso.
- x Lasciare il ripieno troppo umido, compromettendo la stabilità della porzione.
- x Gratinare troppo a lungo, asciugando la superficie e il cuore del purè.
- x Tagliare e servire immediatamente senza il breve riposo finale.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Patate	€ 1,20
Manzo	€ 5,50
Burro / latte	€ 2,00
Aromi / salsa	€ 1,30
Totale	**€ 10,00**
Costo per porzione	**€ 2,50**

LOGICA PROFESSIONALE

Preparazione ad alta resa, ideale per valorizzare carne brasata già disponibile e organizzare la produzione in anticipo. Purè e farcia possono essere preparati separatamente, assemblati in teglia o in monoporzioni e gratinati in prossimità del servizio. La qualità finale dipende dalla texture setosa del purè, dalla corretta concentrazione della carne e dalla capacità di mantenere i due strati distinti ma armonicamente integrati.

Stinco di Maiale al Forno

Glassato alla Senape, Erbe Aromatiche e Fondo di Cipolle Caramell



Secondo piatto strutturato e ad alto impatto, pensato per valorizzare le lunghe cotture. Lo stinco viene rosolato e poi cotto lentamente con senape, erbe aromatiche e un fondo di cipolle stufate al vino bianco. Il risultato è una carne morbida e succosa, completata da una leggera glassatura finale: una proposta ideale per ristoranti, brasserie e menu stagionali.

CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO TOTALE	DIFFICOLTÀ
Secondo piatto	6 persone	28-35%	3 h 30 min	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Stinco di maiale: 1 pz (circa 400-500 g)
- Fondo di cipolle: 120 g
- Salsa di cottura: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (6 PORZIONI)

- 6 stinchi di maiale
- 300 ml vino bianco secco
- 80 ml olio di semi o EVO leggero
- 50 g burro
- 3 cucchiai senape rustica
- 2 cucchiai senape delicata
- 4 cipolle grandi
- 1 testa d'aglio
- Rosmarino fresco
- Timo fresco
- Salvia fresca
- Alloro (opzionale)
- Sale e pepe
- Olio EVO per finitura

PREPARAZIONI BASE (PREP)

CARNE

01 Tamponare accuratamente gli stinchi e portarli a temperatura ambiente.

02 Condire uniformemente con sale e pepe poco prima della rosolatura.

AROMI

01 Tritare grossolanamente rosmarino, timo e salvia.

02 Affettare finemente le cipolle e dividere la testa d'aglio a metà.

03 Miscelare le due senapi per ottenere una glassatura equilibrata.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

La rosolatura iniziale deve essere intensa e uniforme:
è la base aromatica dell'intera cottura.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Rosolare gli stinchi in casseruola con olio e burro fino a colorazione uniforme.

02 Rimuovere la carne; nello stesso fondo appassire lentamente le cipolle fino a leggera caramellizzazione.

03 Sfumare con vino bianco e lasciare ridurre; unire aglio, erbe aromatiche e parte della senape.

04 Disporre gli stinchi in teglia e spennellarli con la restante senape.

05 Aggiungere fondo di cipolle e liquido di cottura; coprire con carta forno e alluminio.

06 Cuocere in forno statico a 160°C per circa 3 ore, girando gli stinchi ogni 30-40 minuti.

07 Controllare l'umidità del fondo e aggiungere brodo caldo solo se necessario.

08 Negli ultimi 20 minuti scoprire e aumentare leggermente la temperatura per ottenere la glassatura.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Rosolatura iniziale uniforme per sviluppare correttamente sapore e colore.

02 Cottura lenta e controllata per ottenere carne morbida senza asciugarla.

03 Mantenere il fondo umido durante tutta la cottura, evitando eccessi di liquido.

04 Dosare la senape con equilibrio per non coprire la componente aromatica della carne.

COTTURA	DURATA	FINITURA
160°C	circa 3 ore	20 min

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto fondo o piano dall'estetica rustico-gourmet.

02 Creare una base con il fondo di cipolle e la salsa di cottura.

03 Posizionare lo stinco al centro, leggermente inclinato, valorizzando la glassatura.

04 Completare con erbe fresche, un filo di olio EVO e pepe nero macinato al momento.

05 Contorni consigliati: purè rustico, verdure arrosto oppure cavolo cappuccio stufato.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Stinchi di maiale	€ 18,00
Cipolle	€ 2,50
Aromi e condimenti	€ 2,00
Totale ricetta	**€ 22,50**
Costo per porzione	**€ 3,75**

ERRORI DA EVITARE

- x Saltare o abbreviare la rosolatura iniziale.
- x Lasciare asciugare completamente il fondo durante la lunga cottura.
- x Usare una quantità eccessiva di senape.
- x Prolungare la fase finale di glassatura fino a seccare la superficie.

LOGICA PROFESSIONALE

Lo stinco è particolarmente adatto a una produzione organizzata: la lunga cottura valorizza un taglio ad alta resa e consente di programmare il lavoro prima del servizio. Dopo la cottura può essere gestito secondo le procedure HACCP dell'attività e rigenerato con il proprio fondo, completando la glassatura solo al momento dell'uscita. Il risultato dipende dalla corretta concentrazione del fondo, dalla morbidezza della carne e dall'equilibrio tra senape, cipolla ed erbe aromatiche.

Suprema di Pollo, Fondo Bruno e Patate Arrosto

Pelle croccante, carne succosa e servizio rapido

Secondo piatto costruito per offrire massima resa operativa con una percezione premium. La suprema di pollo viene lavorata per ottenere pelle croccante, carne succosa e servizio rapido, accompagnata da patate arrosto e fondo bruno ristretto. Una proposta versatile, adatta a bistrot, ristoranti e catering.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondo di carne	4 persone	24-30%	6 min	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Petto di pollo: 180 g
- Fondo bruno: 40 ml
- Patate arrosto: 120 g
- Burro: 10 g
- Olio EVO: 8 ml
- Rosmarino: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

- 4 petti di pollo da circa 180 g
- 160 ml fondo bruno ristretto
- 500 g patate
- 40 g burro
- 30 ml olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- Rosmarino
- Sale
- Pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

POLLO PORZIONATO

01 Rifilare e pareggiare i petti.

02 Conservare sottovuoto o coperti a +4°C.

03 Portare a temperatura ambiente prima del servizio.

PATATE ARROSTO

01 Sbollentare le patate.

02 Raffreddare completamente.

03 Rigenerare in forno o salamandra al bisogno.

FONDO BRUNO

01 Preparare e ridurre fino a consistenza nappante.

02 Conservare a +4°C e rigenerare dolcemente.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Asciugare bene la pelle prima della rosolatura per favorire una doratura uniforme e una consistenza croccante.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Rosolare il pollo dalla parte della pelle fino a doratura uniforme.

02 Girare e completare la cottura con burro, aglio e rosmarino.

03 Lasciare riposare la carne per 2 minuti.

04 Rigenerare le patate.

05 Scaldare il fondo bruno.

06 Affettare il pollo e impiattare con salsa e patate.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Pelle asciutta e croccante.

02 Controllare attentamente il punto di cottura del pollo.

03 Riposo fondamentale per trattenere i succhi.

04 Fondo lucido e non troppo salato.

COTTURA	RIPOSO	SERVIZIO
controllata	**2 min**	**6 min**

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto piano grande.

02 Disporre la suprema affettata e leggermente sovrapposta.

03 Posizionare le patate lateralmente.

04 Versare il fondo bruno sotto o a specchio.

05 Completare con rosmarino fresco, fiocchi di sale e un filo d'olio EVO.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Pollo	€ 3,20
Patate	€ 0,60
Fondo + burro	€ 0,90
Aromi + olio	€ 0,40
Totale ricetta	**€ 5,10**
Costo per porzione	**€ 1,28**

ERRORI DA EVITARE

x Rosolare la pelle ancora umida.

x Forare o premere la carne durante la cottura.

x Saltare il riposo prima del taglio.

x Ridurre eccessivamente il fondo bruno.

LOGICA PROFESSIONALE

Piatto progettato per semplicità operativa, ottima resa economica e velocità di rigenerazione in linea. La qualità percepita dipende dalla corretta gestione della pelle, della salsa e del punto di cottura. Patate e fondo possono essere preparati in anticipo, lasciando al servizio la cottura e la finitura della suprema.

Polpo Grigliato con Crema di Patate

Morbidezza, croccantezza e note affumicate

Secondo piatto pensato per offrire un forte impatto visivo, ottima marginalità e una preparazione gestibile in anticipo. Il polpo viene cotto lentamente per mantenere morbidezza e successivamente grigliato per ottenere croccantezza esterna e note affumicate. La crema di patate bilancia il piatto con una base morbida e delicata. Ideale per ristoranti di pesce, bistrot premium e menu degustazione.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondo di pesce	4 persone	28-35%	6 min	Media

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Polpo cotto: 180 g
- Crema di patate: 80 g
- Olio EVO: 5 ml
- Prezzemolo: q.b.
- Paprika dolce o affumicata: q.b.

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

POLPO

- 1,2 kg polpo intero
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- 1 foglia di alloro
- Pepe nero in grani

CREMA E FINITURA

- 400 g patate
- 100 ml latte
- 20 g burro
- 20 ml olio EVO
- Sale e pepe
- Prezzemolo fresco
- Paprika

PREPARAZIONI BASE (PREP)

POLPO

01 Cuocere il polpo in acqua aromatizzata con sedano, carota, cipolla e alloro.

02 Raffreddare nel suo liquido per preservarne morbidezza e succosità.

03 Porzionare i tentacoli e conservare a +4°C fino al servizio.

CREMA DI PATATE

01 Lessare le patate fino a completa morbidezza.

02 Frullare con latte, burro e olio fino a ottenere una crema liscia.

03 Regolare di sale e pepe e mantenere calda o pronta per la rigenerazione.

CHEF COSTANTINO PRO TIP

Raffreddare il polpo nel suo liquido aiuta a mantenere
la carne morbida prima della finitura ad alta temperatura.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Portare la griglia o il fry-top ad alta temperatura.

02 Asciugare i tentacoli e grigliarli fino a ottenere una superficie croccante e ben marcata.

03 Rigenerare delicatamente la crema di patate mantenendola liscia.

04 Stendere la crema sul piatto.

05 Disporre il polpo sopra la crema.

06 Completare con paprika, prezzemolo fresco e olio EVO.

07 Servire immediatamente.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Evitare la sovracottura del polpo durante la prima cottura.

02 La griglia deve essere molto calda prima della finitura.

03 Asciugare bene il polpo per favorire una corretta crosticina.

04 La crema deve risultare liscia, calda e priva di grumi.

05 Servire subito per preservare il contrasto tra morbidezza interna e superficie grigliata.

GRIGLIA	TEXTURE	SERVIZIO
molto calda	**morbido/croccante**	**6 min**

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto rettangolare bianco.

02 Stendere la crema di patate in modo uniforme sul fondo.

03 Disporre i tentacoli con movimento naturale, lasciando visibile la grigliatura.

04 Completare con prezzemolo fresco, paprika e un filo di olio EVO.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Polpo	€ 8,00
Patate	€ 0,80
Aromi + olio	€ 0,70
Totale ricetta	**€ 9,50**
Costo per porzione	**€ 2,37**

ERRORI DA EVITARE

x Cuocere troppo a lungo il polpo nella prima fase.

x Grigliare il polpo ancora bagnato.

x Utilizzare una griglia non sufficientemente calda.

x Servire una crema troppo densa o con grumi.

LOGICA PROFESSIONALE

Piatto progettato per forte impatto visivo, preparazione anticipata e alta percezione premium. La prima cottura del polpo può essere organizzata in anticipo e la finitura eseguita rapidamente durante il servizio. La qualità finale dipende dalla morbidezza del polpo, dalla croccantezza ottenuta sulla griglia e dalla consistenza perfettamente liscia della crema di patate.

Chateaubriand con Salsa Bernese

Il grande classico francese tra precisione e servizio premium

Secondo piatto iconico della cucina francese, progettato per offrire massima percezione premium, servizio elegante e forte impatto gastronomico. Il filetto viene cotto con precisione per mantenere morbidezza e succosità, mentre la salsa bernese aggiunge una componente burrosa, aromatica e leggermente acidula. Ideale per ristoranti gourmet, steakhouse e menu di ispirazione francese.



CATEGORIA	PORZIONI	FOOD COST TARGET	TEMPO SERVIZIO	DIFFICOLTÀ
Secondo di carne	4 persone	30-38%	10 min	Alta

SCHEDA TECNICA

GRAMMATURE PER PORZIONE

- Filetto di manzo: 180-200 g
- Salsa bernese: 40 g
- Burro chiarificato: 10 g
- Patate novelle: 80 g
- Champignon trifolati: 40 g

INGREDIENTI TOTALI (4 PORZIONI)

CARNE

- 800 g filetto di manzo centrale
- 40 g burro chiarificato
- 20 ml olio EVO
- Sale e pepe nero

SALSA BERNESE

- 4 tuorli
- 180 g burro chiarificato
- 50 ml vino bianco secco
- 40 ml aceto di vino bianco
- 1 scalogno
- Dragoncello fresco
- Pepe bianco, sale, limone

CONTORNO

- 320 g patate novelle
- 160 g champignon
- 20 g burro
- Prezzemolo, sale e pepe

PREPARAZIONI BASE (PREP)

CARNE

01 Pulire il filetto e ricavare un taglio uniforme.

02 Legare leggermente per mantenere forma e spessore.

03 Conservare refrigerato e temperare prima della cottura.

SALSA BERNESE

01 Ridurre vino, aceto e scalogno a circa un terzo e filtrare.

02 Lavorare i tuorli a bagnomaria con la riduzione.

03 Incorporare lentamente il burro chiarificato e completare con dragoncello, sale, pepe bianco e limone.

PROCEDURA DI SERVIZIO

01 Rosolare uniformemente il filetto in padella con burro chiarificato e poco olio.

02 Terminare la cottura in forno o in padella fino al grado desiderato, controllando la temperatura al cuore.

03 Lasciare riposare la carne 4-5 minuti.

04 Rigenerare patate novelle e champignon trifolati.

05 Tagliare il filetto in fette spesse circa 1,5 cm.

06 Disporre sul piatto e nappare con salsa bernese tiepida.

07 Completare con patate e champignon e servire immediatamente.

CRITICAL CONTROL POINTS (CCP)

01 Controllare il grado di cottura della carne con precisione.

02 Rispettare il riposo prima del taglio per limitare la perdita di succhi.

03 Non surriscaldare la salsa bernese: l'emulsione deve restare stabile.

04 Incorporare il burro chiarificato lentamente.

05 Mantenere la salsa tiepida e servirla appena pronta.

CARNE	SALSA	RIPOSO
cottura precisa	**emulsione stabile**	**4-5 min**

PRESENTAZIONE

01 Utilizzare un piatto rettangolare o ovale chiaro.

02 Disporre le fette di filetto leggermente sovrapposte.

03 Nappare la salsa bernese sopra parte della carne, senza coprirla completamente.

04 Posizionare patate novelle e champignon lateralmente.

05 Terminare con dragoncello fresco, pepe nero e pochi fiocchi di sale Maldon.

FOOD COST

INGREDIENTE	COSTO
Filetto di manzo	€ 18,00
Salsa bernese	€ 3,00
Patate + funghi	€ 2,00
Totale ricetta	**€ 23,00**
Costo per porzione	**€ 5,75**

ERRORI DA EVITARE

x Tagliare il filetto subito dopo la cottura.

x Portare la salsa bernese a temperatura eccessiva.

x Aggiungere il burro troppo rapidamente e rompere l’emulsione.

x Coprire completamente la carne con la salsa.

LOGICA PROFESSIONALE

Piatto ad alta percezione premium in cui il valore dipende soprattutto dalla precisione tecnica. La carne deve arrivare al servizio succosa e regolare, mentre la salsa bernese deve mantenere una texture liscia, brillante e stabile.
L’organizzazione del contorno e della mise en place consente di concentrare l’attenzione, durante il servizio, sulla cottura del filetto e sulla corretta emulsione della salsa.