

**NUOVO**

Maggio 2010 - Anno 1 - N. 1 - Euro 4,00 (Italia) - www.cucinagourmet.it

# Cucina

# Gourmet

IL MENSILE DEL BUON VIVERE



**40**  
RICETTE  
DI STAGIONE



**MENU DEI FIORI**

**SPAGHETTI CHIC**

**BAMBINI:  
FESTA DI  
COMPLEANNO**

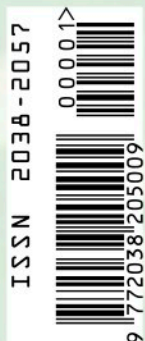
**CIOCCOLATO  
DI MODICA**



I CONSIGLI DEGLI CHEF



Frittelle di pane e alici  
con salvia e violette.



**Nuovi Itinerari**

**Percorsi di charme in Alto Adige**



CUCINA GOURMET MENSILE N° 01 MAGGIO 2010 ANNO 1 - EURO 4,00 EDIFIM EDITORE



# FILETTO DI VITELLO CON MOUSSE DI PROVOLONE SU CREMA DI FAVE

Preparazione: 20 min  
Cottura: 15 min

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 filetti di vitello da 150 g  
300 g di fave fresche, già sgusciate  
50 ml di olio extravergine di oliva  
1 spicchio d'aglio  
1/2 cipolla bianca  
sale  
pepe nero di mulinello  
300 g di mousse di provolone (vedi ricetta), per accompagnare



## PREPARAZIONE

Lessate le fave in una casseruola con acqua bollente salata per 10 min circa, finché saranno tenere. Sgocciolatele e rosolatele in una casseruola bassa con olio e l'aglio spellato. Aggiungete un mestolo d'acqua, salate, pepate e proseguite la cottura per 6 min. Passate al mixer, passate al setaccio e tenete in caldo a bagnomaria la crema ottenuta (oppure la riscaldere in microonde al momento del servizio).

Legate i filetti con un giro di spago da cucina, in modo che prendano la forma di medaglioni. Scottateli in una padella con 15 ml di olio ben caldo per 4 min circa per lato. Distribuite la crema di fave calda nei piatti, disponetevi sopra i filetti e guarnite con la mousse di provolone (vedi ricetta), aiutandovi con un cucchiaino o la tasca da pasticceria. Decorate, a piacere, con qualche fava intera. Servite immediatamente.

## MOUSSE DI PROVOLONE

### Ingredienti per 300 g circa

100 ml di latte fresco intero  
100 ml di panna fresca  
20 g di farina "00"  
100 g di formaggio Provolone

Preparate una besciamella: portate a bollore il latte in un pentolino con metà della panna; aggiungete farina a pioggia, mescolando in continuazione con un cucchiaino di legno, e fate addensare. Aggiungere il Provolone tagliato a cubetti e frullate con il mixer a immersione. Montate leggermente la panna rimasta e incorporatela al composto, in modo da ottenere una mousse ariosa.

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Energia	733	Kcal
Proteine	59	g
Carboidrati	52	g
Grassi	33	g

## L'ABBINAMENTO

Un piatto strutturato, dove la succulenza della carne è contrastata dall'aromaticità e persistenza della mousse di formaggio e dalla dolcezza e acidità delle fave. Ben si accompagna a un vino monovitigno e giovane, dai forti profumi di frutti rossi e con tocchi minerali e speziati. Pieno al palato, con tannini lievemente vivi ma eleganti.

Dolcetto di Dogliani Docg - Vigna Tecc  
2008 - Poderi Luigi Einaudi

Piatto in porcellana "Bolero Satin" di J.L. Coquet, Limoges (Fr). In vendita da Fiorindo Besozzi, Milano.

