

Aprile 2023

buon Appetito **SUPER** **CROCCANTE!**

*Impanata e gustosa,
semplice da preparare.*



Una Tradizione impanata.



Chi l'ha inventata? Esatto: il cordon bleu è un autentico classico svizzero. Farcite la cotoletta di vitello con del prosciutto e del gruyère, quindi impanatela seguendo le nostre istruzioni passo dopo passo su carnesvizzera.ch*. Sul sito troverete anche altre 55 squisite ricette con testo, immagini e video.



**Carne
Svizzera**

La raffinata differenza.

* Il sito web è disponibile solo in tedesco e francese.

UN SOGNO DORATO

Cara lettrice, caro lettore,

chi non ne va matto? Fuori croccante e saporita, dentro tenera e succosa: la carne impanata è semplicemente squisita. In questo numero vi mostriamo come impanare correttamente una cotoletta secondo il metodo classico.

Per voi la panatura classica è già qualcosa di «superato»? Provate allora le nostre idee creative per presentare una croccante sorpresa nel piatto.

*Buon Appetito,
le vostre macellaie e i vostri
macellai svizzeri*



*Consigli e suggerimenti
dalla vostra macelleria*



Cosa c'è dentro la panatura?

I migliori tagli da impanare sono le fettine di sottofesa di vitello svizzero oppure di fesa francese di maiale svizzero.

.....



Avete poco tempo?

Niente paura, chiedete all'esperto: in macelleria saremo lieti di impanare la carne per voi, seguendo le vostre istruzioni.

.....



Si può tenere al caldo?

Uno dei segreti per la perfetta cotoletta impanata consiste nel servirla e consumarla subito, caldissima e appena cotta. Se la si lascia riposare, perde la sua croccantezza.

LA COTOLETTA PERFETTA

Avete voglia di una classica cotoletta di vitello impanata? Qui vi mostriamo passo dopo passo come prepararla alla perfezione.

1

Estraete le cotolette dal frigo 1 ora prima.



2



Inserite ciascuna fettina in un sacchetto per congelatore. Con una padella pesante, battete e stendete le fettine fino a ridurle a uno spessore di circa 2 mm. È un'operazione che potete anche richiedere in macelleria.

3

Preparate ora la panatura: versate farina, uova e pangrattato in tre piatti diversi. Prima di impanare le cotolette, insaporitele con sale e pepe.



4



7

Rimuovetele dalla padella, guarnitele con uno spicchio di limone e servitele immediatamente.



6



Dopo circa 3 minuti ribaltate le cotolette e cuocetele per altri 3 minuti sul lato opposto, fino a quando diventano belle dorate in ogni parte.

5



A fuoco medio, riscaldete la padella con del burro per arrostire. Non appena il burro è liquefatto e acquoso, iniziate a rosolare le cotolette. Il fondo della padella deve essere completamente ricoperto di burro.

Impanate le cotolette una a una, dapprima nella farina, scuotendo via la farina residua, poi immergendole completamente nelle uova. Infine, copritele bene con il pangrattato e poi premete.

LA FESTA DELLA PANATURA

Perché non dare un tocco nuovo alla classica panatura? Lasciatevi ispirare da queste varianti, originali e anche un po' esotiche.



CORNFLAKES

Sostituite il pangrattato con cornflakes, che avrete dapprima tritato finemente nel robot da cucina o a mano. Per dare più sapore alla panatura, potete inoltre aggiungere un po' di senape alle uova.

PATATE

Che ne direste di una panatura al rösti? Grattugiate grossolanamente delle patate bollite e mescolatele poi a uova, sale e pepe. Versate l'impasto di rösti e uova direttamente sulla carne e rosolate il tutto in padella. O forse preferite una panatura di fiocchi di patate? Nell'ultimo passaggio, impanate le cotolette nei fiocchi di patate per puré anziché nel pangrattato.

FRUTTI A GUSCIO

Prendete una bella manciata di frutti a guscio svizzeri finemente macinati e mescolateli al pangrattato. Maggiore è la percentuale di frutti a guscio, più intenso è il sapore.

ERBE AROMATICHE

Mescolate al pangrattato una generosa porzione di erbe aromatiche stagionali fresche, come prezzemolo o aglio orsino.

ESOTICA

Per assaporare una sensazione di vacanza, mescolate a piacere al pangrattato fiocchi di cocco, arachidi tritate o citronella finemente tritata.

LOW CARB

Volete provare una panatura a basso contenuto di carboidrati? Sostituite il pangrattato con farina di semi di lino svizzeri.

Cotolette di maiale ripiene in manto di semi di lino

per 4 persone

Ingredienti

- 4 cotolette di maiale svizzero (coscia) da ca. 120 g l'una
- 4 fette di prosciutto crudo di maiale svizzero
- 250 g di riso a chicco lungo
- 5 dl di brodo vegetale
- Sale
- Pepe nero macinato fresco
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 c.o di burro
- 800 g di spinaci in foglia surgelati, scongelati
- 100 g di formaggio fresco alle erbe
- 2 uova
- 40 g di sbrinz
- 200 g di semi di lino macinati
- 4 c.i di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*

*Questi oli stabili al calore sono ideali per le cotture ad alta temperatura.

Preparazione

- 1 | Estrarre la carne dal frigorifero ca. 30 minuti prima della preparazione.
- 2 | Portare a ebollizione il riso con il brodo, cuocere per 5 minuti, quindi ridurre la fiamma, coprire e proseguire la cottura per 20 minuti, lasciando che il riso assorba il liquido. Insaporire con sale e pepe.
- 3 | Tritare la cipolla e l'aglio. Appassirli entrambi nel burro. Aggiungere gli spinaci e appassirli insieme alla cipolla e all'aglio per 5 minuti. Insaporire con sale e pepe.
- 4 | Infilare le cotolette in un sacchetto di plastica e appiattirle a uno spessore di ca. 2 mm usando il mattarello o il batticarne. Distribuire il formaggio fresco al centro delle fette di prosciutto crudo e richiuderle formando dei pacchetti. Adagiare gli involtini di prosciutto crudo su una metà di ciascuna cotoletta, chiudere le cotolette ripiegandole e premendo bene i bordi. Insaporire con sale e pepe.
- 5 | Preriscaldare il forno statico a 180 °C sopra e sotto (ventilato a 160 °C).
- 6 | In un piatto fondo, sbattere l'uovo e il formaggio. Avvolgere dapprima le cotolette nell'uovo, poi impanarle nei semi di lino.
- 7 | Riscaldare l'olio in una padella. Rosolare le cotolette per 1 minuto, quindi girarle e rosolarle per 1 altro minuto. Infornare la padella con le cotolette e cuocere per 15 minuti. Disporre le cotolette sul piatto insieme al riso e agli spinaci e servire.

CONSIGLIO

In alternativa, è possibile aggiungere al formaggio fresco dei pomodori essiccati a strisce sottili o aglio orsino prima di formare gli involtini di prosciutto crudo.



 **Preparazione**
45 minuti

Cottura in forno
15 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
924 kcal | 59 g proteine
49 g grassi | 53 g carboidrati

Bocconcini di coscia di pollo in panatura al cocco e zenzero

per 4 persone

Ingredienti

600 g di carne di coscia di pollo svizzero, privata della pelle e delle ossa
1 l d'acqua
150 g di vermicelli asiatici fini
300 g di cavolo rapa
350 g di carote
1 cetriolo per insalata
1 peperoncino
2 cipollotti
½ mazzetto di coriandolo fresco
2 lime bio
4 c. i di olio di colza pressato a freddo
4 c. i di salsa di soia
1 c. o di zucchero di canna
Sale
Pepe nero macinato fresco
50 g di zenzero
2 uova
2 c. i di maizena
150 g di fiocchi di cocco
100 g di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*

Preparazione

1 | Portare a ebollizione l'acqua. Disporre i vermicelli in una scodella e ricoprirli con l'acqua bollente. Lasciarli ammorbidire per 10 minuti, quindi scolarli e metterli da parte per l'insalata.
2 | Pelare il cavolo rapa e le carote e grattugiarli con una grattugia da rüsti. Lavare il cetriolo, tagliarlo a metà, togliere i semi e grattugiarlo con la grattugia da rüsti.
3 | Tritare finemente il peperoncino. Lavare i cipollotti e tagliarli ad anelli sottili con la parte verde. Tritare il coriandolo.
4 | Spremere i lime e amalgamare il succo con l'olio, la salsa di soia, lo zucchero, il sale e il pepe. Unire tutti gli ingredienti preparati e mescolare.
5 | Pelare lo zenzero e grattugiarlo finemente. Frullare le uova e lo zenzero in un piatto fondo. Versare la maizena e i fiocchi di cocco su due piatti piani. Insaporire il pollo con sale e pepe. Passarlo prima nella maizena, poi nell'uovo e infine nei fiocchi di cocco. Premere bene per far aderire la panatura.
6 | Riscaldare l'olio in padella. Rosolare i bocconcini di pollo circa 5-6 minuti per lato. Appoggiarli su carta da cucina per rimuovere il grasso in eccesso. Disponerli sui piatti con l'insalata e servire.

* Questi oli stabili al calore sono ideali per le cotture ad alta temperatura.

 **Preparazione**
40 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
948 kcal | 41 g proteine
69 g grassi | 36 g carboidrati

CONSIGLIO

Le uova possono anche essere insaporite con curry in polvere anziché con lo zenzero.

Gustose costolette di agnello in panatura alle erbe aromatiche e aglio

per 4 persone

Ingredienti

600 g	di costolette di agnello svizzero
1 kg	di patate a pasta farinosa
	Sale
1	cipolla
½ mazzetto	di prezzemolo
3 rametti	di menta
1 c.o	di burro
600 g	di piselli surgelati
1 dl	di brodo vegetale
	Pepe nero macinato fresco
1 dl	di latte
1 dl	di panna
	Noce moscata
1 mazzetto	di erbe aromatiche fresche, per es. prezzemolo, rosmarino, timo, maggiorana
120 g	di pangrattato
2 c.i	di aglio in polvere
2	uova
50 g	di farina
80 g	di burro per arrostire

Preparazione

- 1 | Estrarre la carne dal frigorifero 30 minuti prima della preparazione.
- 2 | Sbucciare le patate, tagliarle a dadini e cuocerle in acqua salata fino a quando sono tenere.
- 3 | Sbucciare la cipolla e tritarla. Tritare le erbe aromatiche. Appassire la cipolla nel burro. Aggiungere i piselli e il brodo, coprire e proseguire la cottura per altri 5 minuti. Insaporire con sale e pepe. Prima di servire, unire il tutto alle erbe aromatiche.
- 4 | Portare a ebollizione il latte e la panna. Insaporire con sale e noce moscata. Scolare le patate, passarle nel passaverdure o nello schiacciapatate facendole cadere nel mix di latte e panna, mescolare fino a ottenere una miscela liscia e tenere al caldo.
- 5 | Nel tritatutto, tritare finemente le erbe aromatiche, il pangrattato e l'aglio in polvere e versare il mix su un piatto. Frullare le uova in un piatto fondo. Versare la farina in un altro piatto. Insaporire le costolette con sale e pepe. Passarle dapprima nella farina, poi nell'uovo e infine nella panatura alle erbe, facendola aderire bene alla carne.
- 6 | Riscaldare il burro per arrostire in una padella. Rosolare le costolette di agnello 3-4 minuti per lato. Appoggiarle su carta da cucina per rimuovere il grasso in eccesso. Disporle nel piatto con il purè di patate e i piselli e servire.

CONSIGLIO

La gustosa panatura con erbe aromatiche e aglio è adatta anche per la preparazione di cotolette di vitello o di maiale.



 **Preparazione**
40 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
1002 kcal | 48 g proteine
49 g grassi | 84 g carboidrati

Carne per bollito in panatura piccante

per 4 persone

Ingredienti

4 fette	di carne per bollito di manzo svizzero (cotta), dello spessore di 1 cm
800 g	di barbabietole crude
½ mazzetto	di timo
2 c.i.	di olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
½ dl	di brodo di verdure
	Sale
	Pepe nero macinato fresco
800 g	di patate a pasta soda
2 dl	di panna
2 dl	di latte
	Noce moscata
1 mazzetto	di erba cipollina
2	uova
50 g	di farina
150 g	di pangrattato
2 c.i.	di senape piccante
2 c.i.	di pasta di rafano in barattolo
80 g	di burro per arrostire

*Questi oli stabili al calore sono ideali per le cotture ad alta temperatura.

Preparazione

1 | Pelare le barbabietole e tagliarle a tocchetti. Staccare le foglie dal rametto di timo. Versare le barbabietole, il timo, l'olio e il brodo in una pirofila da forno e insaporire con sale e pepe. Cuocere le barbabietole in forno statico a 200 °C (180 °C se il forno è ventilato) per 50 minuti.

2 | Sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Portare a ebollizione la panna e il latte. Insaporire con sale, pepe e noce moscata, aggiungere le patate, coprire e cuocere a fuoco basso fino a ottenere una consistenza morbida ma non troppo. Mescolare di tanto in tanto. Tagliare l'erba cipollina a rondelle fini e aggiungerla alla fine.

3 | Frullare le uova in un piatto fondo. Versare la farina e il pangrattato su due piatti. Spalmare le fette di carne con senape e pasta di rafano su entrambi i lati. Passare la carne nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Premere bene per far aderire la panatura.

4 | Riscaldare il burro per arrostire in una padella e rosolare la carne impanata 3-4 minuti per lato, fino a quando assume un colorito dorato. Disporre nel piatto insieme alle patate e alle barbabietole e servire.

CONSIGLIO

Questa ricetta è ideale per recuperare gli avanzi di arrostito o carne alla griglia.

 **Preparazione**
45 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
1123 kcal | 43 g proteine
68 g grassi | 80 g carboidrati

Buoni dei macellai

COSA REGALARE A PASQUA? UN BUONO.



I buoni dei macellai sono sempre un'ottima idea regalo, non solo per le feste, ma anche per i compleanni. Se il regalo è destinato a

una persona che ama cucinare, fatela felice: i buoni possono essere utilizzati in tante macellerie. Chiedeteli al vostro macellaio.



La sua
**Macelleria
Svizzera.**
Eccellente
nella carne
e oltre.



La raffinata differenza.

Svizzera. Naturalmente.



SUISSE
GARANTIE

COLOFONE | Editore e redazione: Proviande, Carne Svizzera, Berna, carnesvizzera.ch | Unione Professionale Svizzera della Carne UPSC, Zurigo, upsc.ch, buonappetito.ch | **Ricette e food styling:** Florina Manz, Berna, arte-cucina.ch | **Fotografia:** Jules Moser, Berna, jules-moser.ch | **Progetto, layout e testo:** Polyconsult AG, Berna, polyconsult.ch | **Suggerimenti e desideri a:** Redazione «*buon Appetito*», Proviande, Carne Svizzera, casella postale, 3001 Berna