



## CORSO DI CUCINA

MyHome Kitchen  
[www.myhome.kitchen](http://www.myhome.kitchen)  
[info@myhome.kitchen](mailto:info@myhome.kitchen)

via degli ulivi, 44  
18014 . Ospedaletti . (IM)

t. +39 366 6516420  
t. +39 335 8364165

**MyHome.Kitchen&Events** organizza un corso di cucina - **max 6 persone per corso** - in cui verranno spiegate le principali tecniche di cottura, il corretto uso dell'attrezzatura di cucina, consigli sugli ingredienti; **tutti i partecipanti parteciperanno direttamente alla preparazione dei piatti.**



Tutta l'attrezzatura utilizzata è di tipo casalingo e non verranno mai utilizzate attrezzature di tipo professionale.

Il corso sarà composto da cinque lezioni (4 + 1) che si terranno una volta alla settimana dalle ore 9:30 alle 13:30/14.30.

Il corso è adatto sia ai principianti sia a chi vuole approfondire le proprie conoscenze delle tecniche di base.

Nella quinta lezione ogni partecipante cucinerà un piatto a scelta, in totale autonomia, ma con la nostra supervisione, portando gli ingredienti base da casa.

Alla fine di ogni lezione pranzereemo con quanto è stato preparato ed, ovviamente, non mancheranno vino e bevande.

---

## ISCRIZIONE:

Compilate e consegnateci il **modulo di iscrizione** allegato  
Chiamateci al numero **+39 366 6516420 - +39 335 8364165**  
Inviateci una mail a **[info@myhome.kitchen](mailto:info@myhome.kitchen)**  
Direttamente dal nostro sito **[www.myhome.kitchen](http://www.myhome.kitchen)**

### **MAX 6 persone per corso**

COSTO DEL CORSO: **225,00 euro**

ORE COMPLESSIVE: **circa 25**



## PIANO DEL CORSO

**Lezione 1:** LE SALSE 1 - LA CARNE - TECNICHE DI COTTURA - l'uso del coltello da chef - gli additivi - la carne separata meccanicamente - gli acidi grassi - gli additivi

**Lezione 2:** LE SALSE 2 - PASTA E RISO - leggere le ricette - TECNICHE DI BASE - LA CUCINA CON AVANZI - igiene e pulizia - le etichette - le farine

**Lezione 3:** LE SALSE 3 - LE VERDURE - LA CUCINA CON AVANZI - vitamine e altro - creare un menu

**Lezione 4:** LE SALSE 4 - IL PESCE - Il frigorifero: la conservazione del cibo - l'anisakis - sottovuoto

**Lezione 5:** CUCINATE VOI! - Riassunto delle lezioni precedenti - L'attrezzatura minima indispensabile, ma spesso più che sufficiente, per preparare migliaia di ricette.

Materiale didattico: **dispensa "Cucina per principianti"**

Materiale da portare: **Coltello da Chef**

**Luca Rusconi**

**Agata Trezza**



## LEZIONE 1: LE SALSE 1 - LA CARNE - TECNICHE DI COTTURA - l'uso del coltello da chef - gli additivi - la carne separata meccanicamente - gli acidi grassi

Burro manipolato

Roux

Consommé bianco - Brodo di carne

Maionese

Salsa tonnata

Salsa al Porto

SALTARE / COTTURA IN UMIDO: Paté di fegatini di pollo

GRIGLIARE / ARROSTIRE / CUOCERE ALLA PIASTRA: Tagliata con salsa al porto e vellutata di zucchine

STUFARE / GLASSARE: Coniglio agli agrumi con patate Hasselback o con quenelle di patate e erbe

STUFARE: Spezzatino al vino rosso cotto al forno con verdure all'inglese

ARROSTIRE: Petto di pollo con miele, soia, mirim e sottili verdure saltate con zenzero fresco

Tartare con verdure al forno

Tartare con uovo marinato e fritto

ARROSTO MORTO: Magatello di vitello tonnato alla monferrina

COTTURA AL CARTOCCIO: Polpettone





**LEZIONE 2: LE SALSE 2 - PASTA E RISO E GNOCCHI - leggere le ricette - TECNICHE DI BASE - LA CUCINA CON AVANZI - igiene e pulizia - le etichette - le farine**

Uovo al piatto o al tegamino



Brodo di verdure

Pesto alla trapanese o salsa alle erbe fresche

Tapenade o salsa vergine

Vinagrette alla provenzale

BOLLIRE: Riso pilaf

Baba ganush con riso pilaf e Tapenade o salsa vergine

Orecchiette con pesto di ispirazione trapanese e crema di mozzarella

Risotto salvia e rosmarino mantecato con il tuorlo d'uovo

Spaghettoni con pomodori datterini,

bottarga di muggine e scorza di limone

Gnocchetti di patate

Gnocchetti di patate con ragout di manzo al vino rosso o di coniglio, verdure e scorze d'arancia



### LEZIONE 3: LE SALSE 3 - LE VERDURE - LA CUCINA CON AVANZI 2 - vitamine e altro - creare un menu - apparecchiatura della tavola

Brodo di verdure

Salsa allo yogurt

Uovo sodo e uovo bazzotto

Roux bianco - Salsa vellutata

Flan di verdure

Vellutata di zucchine allo zenzero con quenelle di ricotta e crostoni

Frittata di zucchine, cipolle, fagiolini e spinaci



Ratatouille veloce

Sbianchire, cuocere in bianco, all'inglese - accenno

Cottura degli spinaci

Cottura delle carote, piselli, zucchine ... (glassare)

Cottura all'inglese: fagiolini

Asparagi con salsa alle uova sode e aceto balsamico

Macedonia di verdure allo zenzero e mandarino con spezzatino di agnello alla curcuma

Hummus Thay con insalata greca e crostoni al forno

*Bicchierino: Polpettine di verdure con salsa allo yogurt*

Patate saltate in padella con salsa allo yogurt

*Minestra di lenticchie con salsa allo yogurt, menta e limone*

*Ratatouille con tofu spadellato*



#### **LEZIONE 4: LE SALSE 4 - IL PESCE<sup>1</sup> - creare un menu - Il frigorifero: la conservazione del cibo - l'anisakis**

Bisques di gamberi

Fumetto di pesce

Salsa di pomodoro cruda

Salsa vergine

Salsa cappon magro

Finger food: spuma di tonno con crema di  
peperoni - la xantana

Tortino con le sarde

Risotto alla marinara

Cozze con salsa vergine

Triglie con insalata greca liquida

Cappon magro

Gnocchetti con ragout di pesce, pomodorini  
secchi, olive e capperi

Spaghetti alle vongole e bottarga di muggine

Tonno spadellato con pomodorini e aceto  
balsamico

---

<sup>1</sup> le ricette proposte possono variare in base alle disponibilità del mercato



## **LEZIONE 5: CUCINATE VOI.** Riassunto delle lezioni precedenti - L'attrezzatura minima indispensabile, ma spesso più che sufficiente, per preparare migliaia di ricette.

(le ricette proposte, soprattutto quelle a base di pesce, possono variare in base alle disponibilità del mercato)

Ogni partecipante cucinerà un piatto a scelta, in totale autonomia, ma con la nostra supervisione, portando gli ingredienti base da casa.

**Luca Rusconi**

**Agata Trezza**

Ci si sente bene a mangiar bene  
It feels good to eat well  
Se siente bien para comer bien  
Det känns bra att äta bra  
Det føles godt å spise godt  
Es fühlt sich gut, gut zu essen  
Tuntuu hyvältä syödä hyvin  
Он чувствует себя хорошо, чтобы хорошо питаться  
Sentiġas bone manġi bone  
Αισθάνεται καλό για να φάει καλά

FACEBOOK: [www.facebook.com/myhomedotkitchen](http://www.facebook.com/myhomedotkitchen)  
TWITTER: @MyHome\_Kitchen  
FLICKR: [www.flickr.com/photos/myhomekitchen](http://www.flickr.com/photos/myhomekitchen)  
TUMBLR: [myhomedotkitchen.tumblr.com](http://myhomedotkitchen.tumblr.com)  
YOUTUBE: <http://www.youtube.com/c/MyhomeKitchenITALY>

## MyHome.Kitchen

*via degli ulivi, 44 - 18014 - OSPEDALETTI - (IM)*

[www.myhome.kitchen](http://www.myhome.kitchen)

[info@myhome.kitchen](mailto:info@myhome.kitchen)

**t.** +39 366 6516420 - +39 335 8364165