



**RECETAS VII TALLER COCINA SALUDABLE. COCINA ITALIANA.**

**5-03-2014**

**Cocinero: Gianpaolo Muntoni.**

**GNOCCHI AL BURRO Y SALVIA.**

**Ingredientes:**

- 500g Gnocchi
- 80 gr de mantequilla
- 5-6 hojas de salvia
- Parmigiano Reggiano (queso)
- sal

**Elaboración:**

Poner a hervir el agua para cocinar los gnocchis.

Mientras tanto, en una cacerola a fuego lento, derretir la mantequilla junto con las hojas de salvia; una vez hechos y escurridos los gnocchis, incorporar a la mantequilla y mezclar bien; agregar al gusto el queso parmesano, un poco del agua de cocción y revolver todo para que se integre.

**SALTIMBOCCA A LA ROMANA.**

**Ingredientes:**

- 500 gramos de de ternera (para 8 filetes finos, del tamaño de un naipe o carta de una baraja). Si es posible, es mejor que te los corten muy finos en la carnicería.
- 8 lonchas de prosciutto (o de jamón serrano español de buena calidad).
- 4 hojas de salvia fresca
- Aceite de oliva virgen extra (o mantequilla sin sal )



- Palillos de madera
- Sal y pimienta

#### Elaboración:

Aplanar o aplastar la carne con un cuchillo si no nos han dado filetes finos. Sazonar con sal y pimienta.

Poner encima de cada filete una hoja de salvia y una loncha de de prosciutto (jamón). Fijar el jamón con la ternera por medio de uno o dos palillos.

Calentar un par de cucharadas de mantequilla sin sal o aceite de oliva virgen extra en una sartén y saltear los filetes hasta que estén hechos. Cocinar más el lado de la carne que el lado del prosciutto (jamón).

Sazonar al gusto y servir con sus jugos. Para mejorar estos se suele añadir un poco de mantequilla y un vasito de vino blanco, o de marsala.

#### TIRAMISÚ MASCARPONE.

##### Ingredientes:

- 500 gr de queso mascarpone.
- Huevos, 5 ó 6
- Azúcar, 5 cucharadas soperas.
- Bizcochos, 500gr.
- Café solo.
- Cacao amargo.
- Ron.

##### Elaboración:

Para empezar este deliciosos tiramisú con mascarpone vamos a separar las yemas de las claras y a ponerlas en un bol. A las yemas le añadimos el azúcar y batimos para obtener una mezcla



universidad  
de león



cremosa y de color blanco. Después le vamos a añadir el queso mascarpone y continuamos batiendo un par de minutos más para integrar el queso.

El siguiente paso es verter un poco de ron a nuestra masa. Ahora se montan las claras a punto de nieve y se añaden a la masa también. Se mezcla con movimientos suaves y envolventes para que las claras no se bajen.

Disponer el café junto con el ron en un recipiente. A continuación se mojan los bizcochos en el café con el ron para empaparlos bien. Comenzamos a montar la base del tiramisú colocando los bizcochos en el fondo del molde donde lo vamos a preparar. Cuando hayas cubierto toda la base, aprieta un poco y cubre por encima con una capa de la mezcla de queso y huevo que tenemos hecha.

Ve alternando capas de crema y de bizcochos empapados tantas veces como grosor quieras que tenga tu tiramisú. Cuando lo hayas terminado lo guardas en la nevera y dejas varias horas para que el postre cuaje. Antes de servir, espolvorea cacao por encima para darle sabor y un toque de decoración.