

## Piano della Lezione: Preparazione del Tortino di Sarde e Patate con Velouté ai Semi di Papavero

**Materia:** Arti Culinarie / Cucina Mediterranea

**Livello Scolastico:** Studenti di Scuola Superiore di Gastronomia

**Durata:** Circa 2 ore

---

### Obiettivi

**Conoscenze:** Comprendere come ingredienti mediterranei come sarde, patate e semi di papavero si combinano per creare un piatto equilibrato e ricco di sapore.

**Abilità:** Praticare tecniche per formare tortini salati, preparare una salsa velouté e ottenere un equilibrio tra consistenze diverse.

**Atteggiamenti:** Apprezzare l'uso di ingredienti locali e scoprire come sapori diversi possano unirsi in un piatto armonioso.

---

### Materiali Necessari

#### Ingredienti

*Per i Tortini di Sarde e Patate:*

- 300 g di sarde fresche
- 400 g di patate
- 50 g di pangrattato
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe, q.b.

*Per la Velouté ai Semi di Papavero:*

- 200 ml di latte
- 20 g di farina
- 30 g di burro
- 1 cucchiaio di semi di papavero
- Sale e pepe, q.b.

#### Attrezzatura

- Pentola media
- Padella grande
- Frusta
- Mestoli e misurini



*This document may be used and distributed in its original and unabridged form for non-commercial purposes (CC BY-SA). Any other public reproduction of this document is permitted only on the condition that the original author is named and the derived work is licensed under the same terms (CC BY-SA).*

- 
- Ciotola per mescolare
  - Coltello e tagliere
- 

## Schema della Lezione

### 1. Introduzione (10 minuti)

- **Domande iniziali:** Chiedere agli studenti se hanno esperienza con tortini salati o ingredienti mediterranei come sarde e semi di papavero.
- **Contesto culturale:** Discutere la dieta mediterranea e l'uso tradizionale delle sarde e dei semi di papavero in cucina.
- **Obiettivi della lezione:** Presentare i principali obiettivi, concentrandosi sul bilanciamento dei sapori e sulla creazione di consistenze omogenee nei tortini e nella velouté.

### 2. Sicurezza e Igiene (5 minuti)

- **Punti chiave:** Sottolineare l'importanza di maneggiare correttamente il pesce crudo e di pulire accuratamente superfici e utensili.
- **Dimostrazione:** Mostrare come sanificare le superfici e gli strumenti dopo aver lavorato con i prodotti ittici.

### 3. Ingredienti e Tecniche (10 minuti)

- **Presentazione:** Esaminare ogni ingrediente, discutendo l'equilibrio tra la ricchezza delle sarde e la delicatezza delle patate.
  - **Termini culinari:** Definire termini come "velouté" e "tortino" per fornire una comprensione più approfondita delle tecniche usate nella ricetta.
- 

## Attività Pratica

### a. Preparazione del Mix di Patate e Sarde (15 minuti)

- **Istruzioni:** Lessare le patate con la buccia in acqua salata fino a quando saranno morbide. Sbuciarle e schiacciarle. Pulire le sarde, eliminando testa e lisce, e tagliarle a pezzetti.
- **Attività:** Gli studenti misurano e mescolano gli ingredienti, imparando a bilanciare sapori e consistenze.
- **Discussione:** Spiegare come le patate aiutano a legare i tortini, conferendo una consistenza cremosa, mentre le sarde aggiungono profondità saporita.

### b. Formatura e Cottura dei Tortini (20 minuti)

- 
- **Istruzioni:** In una ciotola, unire le patate schiacciate, le sarde a pezzetti, il prezzemolo, l'uovo, il pangrattato, l'aglio tritato, sale e pepe. Formare dei tortini e cuocerli in padella con olio d'oliva fino a doratura su entrambi i lati.
  - **Attività:** Gli studenti modellano e cuociono i tortini, osservando come ottenere uno spessore uniforme e una crosticina croccante.
  - **Discussione:** Parlare dell'importanza di una dimensione e forma coerenti per garantire una cottura uniforme e una presentazione accattivante.

### c. Preparazione della Velouté ai Semi di Papavero (15 minuti)

- **Istruzioni:** Sciogliere il burro in una casseruola a fuoco medio, aggiungere la farina mescolando continuamente per formare un roux. Versare gradualmente il latte, mescolando con una frusta fino a quando la salsa si addensa. Aggiungere i semi di papavero, sale e pepe.
- **Attività:** Gli studenti preparano la velouté, imparando a mantenere una consistenza liscia evitando grumi.
- **Discussione:** Spiegare il ruolo del roux per addensare le salse e l'importanza di mescolare continuamente durante l'aggiunta del latte.

---

## Fasi Finali e Assemblaggio

Servire i tortini di sarde caldi, guarniti con la velouté ai semi di papavero. Aggiungere una spolverata di prezzemolo fresco, se desiderato.

### Suggerimento per il Servizio:

Disporre i tortini su un letto di insalata verde condita leggermente e versare ulteriore velouté sopra i tortini per esaltarne il sapore.

---

## Valutazione

- **Osservazione:** Monitorare le tecniche degli studenti nella modellatura e cottura dei tortini, oltre alla preparazione di una velouté liscia.
- **Domande e Risposte:** Chiedere agli studenti come gli ingredienti si completano a vicenda nel bilanciare i sapori.
- **Riflessione:** Far scrivere agli studenti un breve riassunto sulla loro esperienza, concentrandosi sul bilanciamento dei sapori e delle consistenze.

---

## Chiusura (10 minuti)

- **Riepilogo:** Ripassare i passaggi chiave per preparare tortini salati e velouté.

- 
- **Condivisione degli studenti:** Consentire agli studenti di condividere intuizioni o fare domande.
  - **Incoraggiamento:** Suggestire di sperimentare con diversi tipi di pesce o erbe aromatiche per variare la ricetta.
- 

## Estensioni

- **Esplorazione Culinaria:** Ricercare altri piatti a base di pesce della tradizione mediterranea e l'uso dei semi di papavero in diverse cucine.
  - **Progetto di Pianificazione del Menu:** Creare un menu che utilizzi il tortino di sarde come antipasto, abbinato a piatti complementari.
- 

## Risorse

- **Materiale Stampato:** Ricetta dettagliata con note sulle tecniche e sulla presentazione.
- **Informazioni:** Scheda sulla dieta mediterranea e l'importanza di utilizzare ingredienti locali.
- **Lecture Consigliate:** Articoli sull'equilibrio dei sapori nei tortini salati e sulla padronanza delle tecniche per le salse.

## Note per l'Istruttore:

- **Preparazione:** Pre-lessare le patate se il tempo è limitato, così da concentrarsi sulla formatura e cottura dei tortini.
- **Sicurezza:** Ricordare agli studenti l'importanza di una manipolazione corretta e di una sanificazione accurata quando si lavora con il pesce.
- **Adattamenti:** Suggestire il tofu come alternativa alle sarde per una versione vegetariana.