

### TECNICHE DI COTTURA

Fondamentalmente le tecniche di cottura si possono suddividere in cinque categorie principali, anche se le operazioni collegate alla cottura degli alimenti sono molto più numerose.

Le principali sono:

**ARROSTIRE** -Cottura in ambiente asciutto ed a temperature elevate in forno, padella, griglia, ai ferri, allo spiedo, ecc.

La cottura al **Cartoccio** è una sua variante e consiste nell'arrostire gli alimenti dopo averli chiusi in un involucre di carta stagnola o carta forno, in modo che i pori restino all'interno dell'involucro. va

**CUOCERE A VAPORE** -Consiste nel cuocere un alimento con il vapore prodotto da un liquido in ebollizione (acqua, brodo, liquidi aromatizzati, ecc.).

**FRIGGERE** -Cuocere in olio, o altro grasso, a temperature elevate (dai 140 ai 185°C).

**Rosolare** è portare a coloritura intensa (imbiondire, dorare) carni, verdure o altri alimenti, in

## Tecniche di cottura

Scritto da Antonio Cedrola  
Mercoledì 03 Ottobre 2012 23:06

---

un grasso.

**Saltare** è rosolare, di norma in padella, a temperatura medio/alta.

**Soffriggere** è cuocere in un grasso a temperatura di poco inferiore a quella della frittura.

**Trifolare** è una modesta rosolatura in un fondo di olio, aglio e prezzemolo, di funghi, rognone e qualche verdura.

**LESSARE O BOLLIRE** -Cuocere un alimento in un liquido portato ad ebollizione. Normalmente in pentolame fondo con molta acqua.

**Affogare** è il cuocere uova o pesce in acqua vicina all'ebollizione (circa 90°C).

**Sbollentare** consiste nell'immergere gli alimenti in acqua bollente, per tempi molto brevi.

**STUFARE o BRASARE** -Cottura in umido, adatta a carne e verdura, lenta ed a fuoco moderato. Cottura in umido di un alimento fatto prima rosolare e poi aggiungendo un liquido.

Altre tecniche abbastanza diffuse sono:

**Bagnomaria** consiste nell'immergere il contenitore con l'alimento da cuocere, in uno più grande contenete acqua calda. Esiste anche il bagnomaria freddo ed in questo caso il contenitore grande conterrà acqua fredda o ghiaccio.

**Gratinare** Cuocere, o finire la cottura, di una preparazione al forno (grill) fino a dorare e rendere croccante la sua parte superiore.

**Mantecare** Lavorare tutti gli ingredienti di una preparazione in modo da amalgamarli molto bene.

**Sfumare** Bagnare un cibo molto caldo con un liquido che, per effetto dell'alta temperatura, tenderà ad evaporare quasi subito, rilasciando i suoi aromi nella preparazione.

**Deglassare** Consiste nel diluire con un liquido (brodo, acqua, vino, ecc.) una preparazione calda che risulta troppo densa.