

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Fritto, che passione: dal primo al dolce, i segreti dell'olio ai corsi Tigros

Leda Mocchetti · Friday, June 28th, 2019

Si può friggere proprio tutto in cucina, parola dello **chef Michele Mauri** del **ristorante La Piazzetta di Origgio**, ospite al **corso di cucina Tigros** al Buongusto di Gerenzano giovedì 27 giugno. Dal primo al dolce, lo chef ha fritto tutto in olio, facendo vedere come fritti e tempere possono essere presentati in tavola in qualsiasi momento del pasto.

✘ La frittura è il procedimento di preparazione degli alimenti che mette più a dura prova la **stabilità dell'olio**: se riscaldato ad alte temperature, può andare incontro ad una ossidazione da cui si formano alcune sostanze nocive. Una temperatura troppo elevata o un uso prolungato dello stesso olio possono rendere più marcati gli effetti di queste reazioni.

Prima ricetta presentata **“La mia pasta alla carbonara”**, dove la calamarata è stata fritta in olio di semi dopo essere stata fatta seccare in forno per tre ore. A finire il piatto ovviamente spuma di parmigiano, crema all'uovo e guanciale croccante. Il risultato è sublime per chi ama la carbonara e la può così gustare qui in una variante atipica.

Lo chef ha poi preparato **baccalà in tempura su battuto di pomodoro cuore di bue, basilico e olive taggiasche**, mentre come dolce è stata fatta una **crema fritta** servita accompagnata da crema al caffè.

Tra le domande poste allo chef quella riguardante la **scelta dell'olio**. Non ce n'è uno in ✘ assoluto migliore, ma ci sono comunque alcune **regole da rispettare**: un olio è più resistente se contiene una quota maggiore di acidi grassi monoinsaturi, come per esempio l'**olio di oliva**, il cui contenuto di acido oleico è superiore a tutti gli altri.

Anche l'**olio di arachide** ha un'elevata resistenza che lo rende ideale per una buona frittura. L'**extravergine di olive**, invece, non essendo raffinato e quindi dotato di una scorta di acidi grassi liberi superiore, ha una quota di sostanze che lo rendono pregiato, ma che ad alte temperature vengono degradate, assieme all'aroma, che tende a svanire. Ancora, gli **oli di semi di girasole, di mais e di soia** tendono a deteriorarsi facilmente esposti all'aria e ad alte temperature.

✘ Infine, è stato ricordato che non bisognerebbe **mai friggere ad una temperatura inferiore ai 160 gradi e superiore ai 180**. È in questo intervallo che, con un tempo adeguato, si ottiene la migliore cottura senza la liberazione di sostanze tossiche. È estremamente importante inoltre la

---

**quantità di olio usato:** meglio usare più olio e friggere gli alimenti di volta in volta, se sono tanti. Ovviamente terminata la cottura il consiglio è quello di non riutilizzare l'olio o comunque di non fare il rabbocco.

This entry was posted on Friday, June 28th, 2019 at 2:42 pm and is filed under [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.