

**CORSO ONLINE**

# **Friggere alla perfezione con Allan Bay**

**Imparare a scegliere e  
utilizzare grassi, attrezzature  
e dotarsi delle tecniche  
tradizionali e moderne  
indispensabili**



a cura di  
• **Allan Bay**

**GIUNTI EDUCare**  
editoria digitale e formazione

La frittura è una tecnica di **cottura rapida**, che **rispetta al massimo l'ingrediente** e ne **esalta il buon sapore**.

Questo videocorso è un viaggio nelle **diverse tecniche della frittura**: la **rosolatura**, la **tecnica di Maillard**, la **frittura classica** e il **deep frying**, per impararne **astuzie e segreti** e per scoprire **come evitare** i tanti piccoli e grandi errori che si possono commettere.

Sai, per esempio, quali sono i grassi vegetali ed animali più consigliati per friggere?

O quando si arriva al giusto punto di fumo?

Oppure sai cosa scegliere tra infarinatura, panatura e pastella a seconda dell'ingrediente che vorrai friggere?

Troverai ogni risposta nelle videolezioni di questo corso, grazie anche alla presenza di **utili schede, tabelle tecniche e ricette scaricabili**.

Il corso dedica una serie di approfondimenti alla conoscenza dei **tanti strumenti utili**, piccoli e grandi, che permettono di ottenere la migliore frittura e a come usarli, nonché alla scoperta degli **insaporitori**, parte integrante delle ricette e spesso indispensabili per il gusto e il successo di un piatto. Infine, una lezione si sofferma anche sui **corretti approcci dietetici** e affronta miti e mistificazioni della frittura.

Questo straordinario corso, completo e approfondito, racchiude quindi nelle sue videolezioni una **sintesi esaustiva di tutte le informazioni** relative all'arte del friggere ed è completato da ricette di sfiziosità salate e dolci.

Il corso online dura 2 ore, in modalità asincrona, ed è strutturato in **17 videolezioni**, corredate da una serie di **ricette scaricabili** e dalle indispensabili **tabelle dei punti di fumo**.

## PROGRAMMA

- Videolezione 1 – **Introduzione:** il corso si apre parlando del senso del friggere, della sua evoluzione e di alcune regole generali che hanno guidato gli autori a definire i contenuti.
- Videolezione 2 – **Gli aiuti cuochi da utilizzare:** ci sono alcuni piccoli strumenti molto utili che non tutti utilizzano al meglio: guida all'uso sapiente del termometro e della bilancia, per imparare a usarli sempre.
- Videolezione 3 – **La grassofobia:** un breve cenno alla grassofobia imperante, basata in (piccola) parte su corretti approcci dietetici e in (grande parte) su miti e mistificazioni.
- Videolezione 4 – **Friggitrice ad aria:** ma la friggitrice ad aria frigge? No, per nulla, si frigge in un grasso, la friggitrice ad aria cuoce con aria caldissima, ed è quindi da considerarsi un fornello potente. Però è utilissima per cucinare, anche se il nome crea confusione.
- Videolezione 5 – **Il soffritto:** Il soffritto è un fritto? No, l'etimo è sub frigare, cuocere a una temperatura minore di quella di frittura. Però è fondamentale nella nostra cucina. Vi spieghiamo come prepararlo e conservarlo al meglio.
- Videolezione 6 – **Gli insaporitori:** Come per tutta la cucina, gli insaporitori, spezie su tutti ma non solo, contribuiscono alla grande al successo di un piatto. Anche nel friggere. Una sintesi su come usarli.
- Videolezione 7 – **Padelle, casseruole e altri attrezzi per friggere:** Una lezione importante dove si spiegano quali e come sono costruiti gli strumenti da utilizzare per friggere al meglio: dai materiali ottimali di padelle e casseruole alle pinze al resto. Si parla anche di cosa fare del grasso di cottura utilizzato.
- Videolezione 8 – **I grassi:** è importantissimo sapere quali siano i grassi migliori per friggere, vegetali e animali. Soprattutto alla luce del raggiungimento del punto di fumo, ovvero la temperatura oltre la quale il grasso degrada.
- Videolezione 9 – **La Maillard:** la reazione di Maillard è quella che permette il crearsi di una crosticina su molti ingredienti, rosolandoli con grassi, ma anche con fuoco e aria bollente. È un sapore arche-

tipo, retaggio degli antenati che hanno inventato la cottura a fuoco vivo, allo spiedo. In questa lezione ne conosceremo le tecniche e le astuzie per ottenere una cottura dorata perfetta.

- Videolezione 10 – **Gli errori da evitare nel rosolare:** quali sono gli errori ricorrenti e come evitarli quando dobbiamo rosolare un ingrediente.
- Videolezione 11 – **Un esempio di fritto all'italiana:** la cotoletta alla milanese: Il friggere classico all'italiana, con gli ingredienti da girare almeno una volta, tutti lo conoscono. Facciamo quindi solo l'esempio esemplare: la cotoletta alla milanese, il più mitico dei tagli da friggere all'italiana. Con un'enfasi sul come creare la crosta di pane per arricchire il fritto.
- Videolezione 12 – **Gli errori da evitare nel friggere all'italiana:** Una rapida sintesi degli errori da evitare quando si frigge all'italiana: siamo ripetitivi sugli errori, perché sono un rischio che incombe sempre
- Videolezione 13 – **Deep frying:** La frittura in grasso abbondante, dove l'ingrediente è del tutto immerso nel grasso. L'esempio delle patate fritte, con la loro doppia cottura, archetipo di questa tecnica. Inclusi gli errori da evitare.
- Videolezione 14 – **Gli errori da evitare nel deep frying:** Gli errori da evitare nel deep frying.
- Videolezione 15 – **Friggere i dolci:** Il racconto di come friggere i dolci, con i grassi ottimali e le altre piccole attenzioni che richiedono.
- Videolezione 16 – **Gli errori da evitare nel friggere i dolci:** tanti piccoli e grandi errori da conoscere, riconoscere ed evitare, come l'attenzione nella gestione della temperatura dell'olio o le dimensioni della padella che si sceglie di usare.
- Videolezione 17 – **Conclusioni e considerazioni finali** per invogliare a imparare a utilizzare al meglio la frittura, una tecnica veloce, che piace a tantissimi e che è bene conoscere anche nei suoi tecnicismi: il punto di fumo e i grassi giusta da utilizzare.

## MATERIALI SCARICABILI

- Tabella dei punti di fumo
- Gli involucri per gli ingredienti: infarinatura, panatura, panatura aromatizzata, panatura all'italiana, pastella in stile giapponese, pastella phillo.
- Ricette scaricabili
- Questionario di gradimento
- Attestato

## DURATA:

2 ore

## OBIETTIVI

- ✓ Conoscere al meglio le diverse tecniche di frittura.
- ✓ Conoscere le caratteristiche dei grassi, quali utilizzare per le diverse occasioni e ricette e perché.
- ✓ Conoscere al meglio le attrezzature ottimali per friggere e il loro uso.
- ✓ Evitare gli errori più classici realizzati nel friggere.



Maggiori dettagli su  
[www.giuntieducare.it](http://www.giuntieducare.it)  
oppure scrivi a  
[formazione.edu@giunti.it](mailto:formazione.edu@giunti.it)

