



La cottura al cartoccio è una particolare tecnica di cottura al forno che unisce in sé sia i vantaggi della cottura al vapore, sia quelli della cottura al forno vera e propria; inoltre è molto veloce e facile da realizzare. Con la cottura al cartoccio, oltre a ridurre i tempi di cottura, è possibile preservare al massimo le sostanze nutritive contenute negli alimenti ed esaltare i sapori e i profumi delle pietanze da cuocere. E' possibile cucinare praticamente qualsiasi alimento al cartoccio: l'unica "difficoltà" sta nel creare dei cartocci adeguati alle dimensioni e alla forma dell'alimento che dovrete cuocere. Il cartoccio è anche indicato per diete ipocaloriche, poiché permette di cucinare senza utilizzare una quantità eccessiva di grassi, eventualmente aggiunti a crudo a cottura ultimata.

Il cartoccio può essere di diversi materiali: i più comuni prevedono l'utilizzo di alluminio o di carta da forno, ma può anche essere "vegetale", cioè realizzato con le foglie di alcune verdure, come la vite, il fico, il cavolo o il banano. Più recentemente sono stati ideati anche cartocci in silicone, altrettanto validi ma meno economici. Seguendo la ricetta imparerete a realizzare alcune tra le forme di cartoccio più usate: il pacchetto regalo, il fagottino e il quadrato.

### CARTOCCIO A PACCHETTO REGALO

Il cartoccio a "pacchetto regalo" è quello più facile da realizzare, e può essere usato per cuocere ad esempio i pesci interi, come ad esempio un'orata o un branzino.



Per realizzare questo tipo di cartoccio ritagliate un rettangolo di carta da forno che sia più lungo e largo del pesce che dovete preparare, quindi ponete l'orata al centro del foglio (1) e ripiegate i lati lunghi della carta forno sopra l'alimento (2) e sovrapponeteli (3),



quindi sigillate il tutto ripiegando i lati corti verso l'interno, come se doveste chiudere un pacchetto regalo (4). Fermate il pacchetto legandone la parte più lunga con dello spago da cucina ben stretto (5) e terminate con un fiocco (6) in questo modo il cartoccio avrà una tenuta perfetta!

### CARTOCCIO A FAGOTTINO

Il cartoccio a "fagottino" è consigliato nel caso di cotture di tranci o filetti di pesce, oppure di alimenti di piccole dimensioni (come, ad esempio, paste asciutte o verdure).



Per realizzarlo ritagliate un cerchio o un quadrato di carta da forno che siano più grandi della pietanza che dovete preparare: noi abbiamo scelto di utilizzare della pasta. Posizionate al centro del foglio la pasta, precedentemente cotta al dente e condita (1); sollevate i bordi del foglio verso l'alto e raccoglieteli nella mano come mostra la foto (2), quindi chiudete e sigillate bene il cartoccio a fagottino, legandolo con dello spago da cucina e facendo un nodo ben stretto (3).

## CARTOCCIO QUADRATO

Il cartoccio "quadrato" è molto semplice da realizzare, non necessita dello spago per la chiusura ed è molto grazioso da portare in tavola; è particolarmente indicato per cuocere alimenti voluminosi.



Per realizzarlo ritagliate due quadrati di carta da forno che siano più larghi della pietanza che dovrete cuocere; noi abbiamo scelto di utilizzare un'orata. Disponete il pesce al centro del primo foglio, sovrapponetelo al secondo (1) e sigillate il quadrato ripiegando insieme i bordi verso l'interno per tutti e 4 i lati (2). Ripiegate infine ogni lato più volte affinché il cartoccio sia ben sigillato (3).

### Consiglio

Per una cottura ottimale e uniforme è indispensabile che il cartoccio sia sigillato perfettamente; il forno dev'essere già caldo e la temperatura ideale è intorno ai 200°. È importante che nel cartoccio, insieme all'alimento, sia sempre presente una parte liquida per far sì che la cottura ad alta temperatura non secchi troppo la vostra preparazione (sono consigliati vino, brodo, acqua o, più semplicemente, il sughetto rilasciato dal cibo stesso). È anche possibile ideare cartocci monoporzioni: l'importante è adattare le misure del foglio e i tempi di cottura alla dimensione dell'alimento da cuocere. Per preparare il cartoccio consigliamo di preferire la carta da forno o le foglie di verdura, poiché a contatto con l'alimento risultano essere più "naturali".

