



REGIONE DEL VENETO

Ricettario per le Case di Riposo ed Ospedali



www.shutterstock.com · 62308378



Area tematica 6 Sicurezza Nutrizionale

*S.I.A.N. Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione
delle Aziende U:L.S.S. del Veneto*

Febbraio 2012

INDICE

PREMESSA	12
REGOLE PER PREPARARE IN MODO SICURO GLI ALIMENTI	13
MODALITA' DI COTTURA DEGLI ALIMENTI	15
COTTURA IN ACQUA.....	15
Ortaggi e frutta	15
Pasta e riso.....	15
Pesce	15
Carni	15
COTTURE A VAPORE.....	16
IN PENTOLA A PRESSIONE (VAPORE SPINTO)	16
IN PENTOLA A VAPORE (VAPORE DOLCE)	16
COTTURA BRASATA	16
COTTURA ALLA GRIGLIA	16
METODO CLASSICO.....	16
METODO A BASSA TEMPERATURA	17
METODO CON ROSOLATURA INIZIALE.....	17
COTTURA A BASSA TEMPERATURA.....	17
FRITTURA.....	17
COTTURA IN PADELLA.....	18
COTTURA NEL FORNO A MICROONDE	18
RICETTARIO	20
ANTIPASTI.....	21
ANTIPASTO DI VERDURE.....	21
PRIMI PIATTI ASCIUTTI.....	21
CANNELLONI CON CREMA DI ZUCCHINE E RICOTTA.....	21
CANNELLONI CON RICOTTA E SPINACI.....	22
CREPES CON CREMA DI ZUCCHINE E RICOTTA.....	22
DITALINI IN INSALATA.....	23
GNOCCHI ALLA ROMANA	24
GNOCCHI DI RICOTTA	24
GNOCCHI CON ZUCCHINE E GORGONZOLA	25
GNOCCHI DI PANE.....	26
GNOCCHI DI PATATE AL RAGU' DI CARNE.....	26
GNOCCHI DI PATATE E SPINACI.....	27
GNOCCHI DI RICOTTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO.....	27
GNOCCHI DI SEMOLINO.....	28
GNOCCHI DI ZUCCA.....	28
INSALATA DI PASTA MEDITERRANEA	29
INSALATA DI RISO	29
KAMUT CON VERDURE GRIGLiate	30
LASAGNE AL FORNO.....	31
LINGUINE AL CAVOLO	31
ORZOTTO CON ZUCCA E FUNGHI.....	32
PASTA AI CARCIOFI.....	32
PASTA AI FORMAGGI.....	33
PASTA ALL'OLIO E SALVIA	33
PASTA AL POMODORO.....	34
PASTA AL RAGU' DI CARNE E PISELLI.....	34
PASTA AL TONNO E PISELLI.....	35
PASTA ALL'AMATRICIANA.....	35
PASTA ALL'OLIO E SARDELA	36
PASTA ALL'ORTOLANA CON PROSCIUTTO	36
PASTA ALLA BARESE.....	37
PASTA ALLA BOSCAIOLA.....	37

<i>PASTA ALLA CARBONARA</i>	38
<i>PASTA ALLA CREMA DI CARCIOFI E PROSCIUTTO</i>	38
<i>PASTA ALLA MARINARA</i>	39
<i>PASTA ALLA NORCINA</i>	39
<i>PASTA CON SALSA BESCIAMELLA E FUNGHI</i>	40
<i>PASTA CON SALSA BESCIAMELLA E PEPERONI</i>	40
<i>PASTA ALLA SALSA BESCIAMELLA E PISELLI</i>	41
<i>PASTA CON SALSA BESCIAMELLA E SPECK</i>	41
<i>PASTA AL PROSCIUTTO E PEPERONI</i>	42
<i>PASTA ALLA PIZZAIOLA</i>	42
<i>PASTA CON BESCIAMELLA E RAGU' DI CARNE</i>	43
<i>PASTA CON BROCCOLI</i>	43
<i>PASTA CON PISELLI</i>	44
<i>PASTA CON POMODORO E MELANZANE</i>	44
<i>PASTA CON VERDURE E STRACCHINO</i>	45
<i>PASTA CON ZUCCHINE E BASILICO</i>	45
<i>PASTA CON ZUCCHINE E POMODORO</i>	46
<i>PASTA E CECI</i>	46
<i>PASTA POVERA</i>	47
<i>RISO AI FORMAGGI</i>	47
<i>RISO AI FUNGHI</i>	48
<i>RISO CON LE MELE</i>	48
<i>RISOTTO AI CARCIOFI</i>	49
<i>RISOTTO AI FRUTTI DI MARE</i>	49
<i>RISOTTO AI PEPERONI</i>	50
<i>RISOTTO AL PORRO</i>	50
<i>RISOTTO AL RADICCHIO</i>	51
<i>RISOTTO ALLA MARINARA</i>	51
<i>RISOTTO ALLA MILANESE</i>	52
<i>RISOTTO ALLA ZUCCA</i>	52
<i>RISOTTO CON RADICCHIO E SCAMORZA</i>	53
<i>RISOTTO CON SALSICCIA</i>	53
<i>RISOTTO CON VERDURE</i>	54
<i>RISOTTO CON ZUCCHINE</i>	54
<i>SPAGHETTI ALLA CIOCIARA</i>	55
<i>SPAGHETTI AL VERDE</i>	55
<i>TORTINO DI FUNGHI E CARCIOFI</i>	56
<i>TORTINO DI SPINACI E RICOTTA</i>	57
PRIMI PIATTI UMIDI (MINESTRE)	58
<i>CREMA DI ASPARAGI</i>	58
<i>CREMA DI CARCIOFI</i>	58
<i>CREMA DI CAROTE CON RISO</i>	59
<i>CREMA DI CIPOLLA</i>	60
<i>CREMA DI FUNGHI</i>	60
<i>CREMA DI PATATE</i>	61
<i>CREMA DI PISELLI</i>	61
<i>CREMA DI SPINACI</i>	62
<i>CREMA DI ZUCCA CON ORZO</i>	62
<i>CREMA DI ZUCCHINE</i>	63
<i>CREMA DI ZUCCHINE CON ORZO</i>	63
<i>MINESTRA ALLA FIORENTINA</i>	64
<i>MINESTRA D'ORZO ALLA RUSTICA</i>	64
<i>MINESTRA D'ORZO CON PISELLI</i>	65
<i>MINESTRA D'ORZO CON ZUCCHINE</i>	65
<i>MINESTRA D'ORZO E FUNGHI</i>	66
<i>MINESTRA DI LEGUMI CON RISO</i>	67
<i>MINESTRA DI PATATE</i>	67
<i>MINESTRA DI PORRI E PATATE</i>	68
<i>MINESTRA DI RISO E PATATE</i>	68
<i>MINESTRA DI RISO E ZUCCHINE</i>	69
<i>MINESTRA DI SEDANO E PATATE</i>	69
<i>MINESTRE DI ORZO E FAGIOLI</i>	70

MINESTRA DI PATATE E ZUCCA	70
MINISTRONE	71
ORZOTTO CON ZUCCHINE	72
PANA'	72
PASSATO DI VERDURA CON PASTINA	73
PASTINA IN BRODO VEGETALE	73
PASTA E FAGIOLI	74
RISO E LATTE	74
SEMOLINO IN BRODO VEGETALE	75
SUFA	75
TORTELLINI IN BRODO	76
ZUPPA DI VERZE E SALSICCE	76
CARNI E PIATTI DI MEZZO	77
ARISTA DI MAIALE AL LATTE	77
BOCCONCINI DI TACCHINO	77
BOCCONCINI SPECK E RICOTTA	78
BOLLITO MISTO CON SALSIA CREM O SALSIA VERDE	78
BRASATO DI VITELLONE CON PATATE E POLENTA	79
CONIGLIO ALLA GENOVESE	79
CONIGLIO IN UMIDO	80
CONIGLIO TONNATO	81
COSCE DI CONIGLIO ALLA CACCIATORA	81
COSCE DI POLLO AL ROSMARINO	82
FARAONA AL FORNO	82
FESA DI TACCHINO AGLI ASPARAGI	83
FETTINA ALLA PIASTRA	84
INSALATA DI BOLLITO	84
INSALATA DI POLLO	85
INVOLTINI DI MANZO ALLE VERDURE	85
INVOLTINI DI TACCHINO CON VERZE, GORGONZOLA E PROSCIUTTO	86
MORBIDELLE DI CARNE BIANCA E SPINACI	86
OSEI SCAPA'	87
PETTO DI POLLO ALLA SALVIA	87
PETTO DI POLLO AI PEPERONI	88
PETTO DI TACCHINO AL FORNO	88
POLLO AL FORNO	89
POLLO ALLO YOGURT	90
POLLO DISOSSATO AI CARCIOFI	90
POLLO DISOSSATO E RIPIENO AL FORNO	91
POLLO PICASSO	92
POLPETTINE DI CARNE AL SUGO	92
POLPETTONE TACCHINO	93
POLPETTONE DI POLLO AI FUNGHI	93
POLPETTONE DI MAIALE E RICOTTA	94
ROAST BEEF AL SALE	94
ROTOLO CONIGLIO DISOSSATO ARROSTO	95
ROTOLO DEL VENERDI'	95
ROTOLO DI MAIALE CON RICOTTA	96
SCALOPPE DI TACCHINO AL LIMONE E PREZZEMOLO	97
SCALOPPINA DI POLLO AI FUNGHI	97
SCALOPPINA DI POLLO AI PEPERONI E OLIVE	98
SCALOPPINA DI POLLO AL MARSALA	98
SCALOPPINA DI POLLO AL RADICCHIO	99
SCALOPPINA DI POLLO ALLA MILANESE	99
SCALOPPINA DI POLLO ALLA PIZZAIOLA	100
SPEZZATINO IN UMIDO	100
TACCHINO ALL'ACETO	101
VITELLO ARROSTO RIPIENO	102
VITELLO IN UMIDO	102
VITELLO TONNATO	103
PESCE	103
BRANZINO LESSO IN COURT-BOUILLON	103

<i>CODA DI ROSPO ALLE OLIVE</i>	104
<i>CROCCHETTE DI PESCE</i>	104
<i>FETTINA DI TONNO AL PREZZEMOLO</i>	105
<i>FILETTI DI TROTA IN UMIDO</i>	105
<i>FILETTO DI PERSICO AL POMODORO</i>	106
<i>FILETTO DI PERSICO AL VAPORE CON ERBE AROMATICHE</i>	106
<i>INSALATA DI PESCE CON VERDURE</i>	107
<i>INSALATA DI POLIPO CON SEDANO</i>	107
<i>INSALATA DI TONNO</i>	108
<i>LUCCIO IN SALSA</i>	108
<i>MERLUZZO AL FORNO "ALLA VICENTINA"</i>	109
<i>MORBIDELLE DI SALMONE E CAROTE</i>	109
<i>PESCE SPADA ALLA PIASTRA</i>	110
<i>RICCIOLI DI SOGLIOLA (O PLATESSA)</i>	110
<i>ROMBO AL CARTOCCIO</i>	111
<i>ROSETTE DI MERLUZZO AL FORNO</i>	111
<i>SALMONE ALLO YOGURT</i>	112
<i>SEPPIOLE IN UMIDO</i>	112
<i>SOGLIOLE AI PINOLI</i>	113
<i>SOGLIOLE ALLO ZAFFERANO</i>	114
<i>TROTA IN UMIDO</i>	114
<i>TRINCI DI SALMONE AGLI AGRUMI AL FORNO</i>	115
<i>TORTINO DI NASELLO ALLA PARMIGIANA</i>	115
CONTORNI	116
<i>CARCIOFI AL FORNO</i>	116
<i>CAROTE IN PADELLA</i>	117
<i>CAROTINE BABY E RADICCHIO</i>	117
<i>CAVOLETTI DI BRUXELLES AL BURRO</i>	118
<i>CAVOLFIORE AL VAPORE</i>	118
<i>CAVOLFIORI GRATINATI</i>	118
<i>CIPOLLINE AL FORNO</i>	119
<i>FAGIOLI ALL'UCCELLETTO</i>	119
<i>FAGIOLI IN INSALATA</i>	120
<i>FAGIOLINI TRIFOLATI</i>	120
<i>FANTASIA DI CIMETTE</i>	121
<i>FINOCCHI GRATINATI</i>	121
<i>FUNGHI E PATATE</i>	122
<i>INSALATE E VERDURE MISTE</i>	122
<i>MACEDONIA DI VERDURE CON LEGUMI</i>	123
<i>MACEDONIA DI VERDURE</i>	123
<i>MELANZANE AL FUNGHETTO</i>	124
<i>MOUSSE DI VERDURA</i>	124
<i>PATATE AL FORNO</i>	125
<i>PATATE PREZZEMOLATE</i>	125
<i>POLENTA</i>	126
<i>POLENTA GRATINATA</i>	126
<i>PURE' DI PATATE</i>	127
<i>PEPERONATA</i>	127
<i>PEPERONI RIPIENI DI PANE</i>	128
<i>PISELLI AL PROSCIUTTO</i>	128
<i>PISELLI IN TEGAME</i>	129
<i>POMODORI ALLA PROVENZALE</i>	129
<i>POMODORI TONNATI</i>	130
<i>RADICCHIO AI FORMAGGI</i>	130
<i>SFORMATO DI FINOCCHI</i>	131
<i>SFORMATO DI SPINACI</i>	131
<i>SPINACI SALTATI</i>	132
<i>VERDURE AL VAPORE</i>	132
<i>VERDURE LESSATE</i>	133
<i>VERZE IN TECIA</i>	133
<i>ZUCCA AL VAPORE/FORNO</i>	134
<i>ZUCCHINE CON RICOTTA</i>	134

ZUCCHINE GRATINATE.....	135
ZUCCHINI TRIFOLATI.....	135
FORMAGGI E UOVA.....	136
CACIOTTA.....	136
EMMENTHAL.....	136
FONTINA.....	136
FORMAGGIO ASIAGO TENERO.....	137
FRITTATA AL FORNO CON GLI SPINACI.....	137
FRITTATA AL FORNO CON IL FORMAGGIO.....	137
FRITTATA AL FORNO CON LA CIPOLLA.....	138
FRITTATA AL FORNO CON ZUCCHINE.....	138
GORGONZOLA.....	139
GRANA.....	139
MOZZARELLA.....	140
RICOTTA DI VACCA.....	140
SALAME.....	140
STRACCHINO.....	141
UOVA IN FUNGHETTO.....	141
UOVA SODE.....	142
SALUMI E TONNO.....	142
BRESAOLA.....	142
CAPRESE.....	143
PROSCIUTTO COTTO.....	143
PROSCIUTTO CRUDO.....	143
TONNO SGOCCIOLATO.....	144
SALSE.....	144
BESCIAMELLA LIGHT.....	144
RAGU' DI CARNE.....	145
SALSA VERDE.....	145
TORTE, DOLCIUMI, DESSERT.....	147
CREMA DOLCE AL LATTE E CACAO.....	147
CREMA DI PERE.....	147
CROSTATA CON CONFETTURA DI FRUTTA O ALLA FRUTTA.....	148
DOLCE ALLO YOGURT.....	148
FRAGOLE E PERE AL VINO ROSSO.....	149
GELATO FIOR DI LATTE.....	149
GRANATINA AL LIMONE.....	150
MACEDONIA DI FRUTTA.....	150
MOUSSE ALLE MELE.....	151
MELE A SORPRESA.....	151
MUFFIN ALL'ARANCIO.....	152
PERE AL VINO ROSSO.....	152
PINZA O MACAFAME.....	153
TORTA DI CAROTE E MANDORLE.....	154
TORTA DI MELE.....	154
TORTA DI BANANA.....	155
PIATTI DELLE FESTE.....	156
BIGOLI CO' L'ARNA.....	156
TAGLIOLINI ALL'UOVO CON FEGATINI.....	156
RISOTTO A L'ISOLANA.....	157
RISOTTO DI TINCA, GOBBO, PESCE GATTO E ANGUILLA.....	157
CANEDERLI IN BRODO.....	158
COTECHINO.....	159
FAGIANO ALLE VERDURE.....	159
OSSIBUCHI.....	160
SALSICCIE COL SCOT.....	160
TRIPPE ALLA PARMIGIANA.....	161
BACCALÀ ALLA VERONESE.....	162
FRITTELLE DI MELE.....	162
RICETTARIO PER DIETE SEMISOLIDE.....	164
PRIMI PIATTI UMIDI (MINESTRE).....	165

CREMA DI CAROTE	165
CREMA DI CAVOLINI DI BRUXELLES.....	165
MINESTRA DI RISO E CAROTE.....	166
MINESTRA VELLUTATA DI FUNGHI	167
PANÀ.....	167
PAPPA DI POMODORO E PANGRATTATO	168
PASSATO DI VERDURE CON RISO O PASTINA	168
SEMOLINO.....	169
CARNI E PIATTI DI MEZZO.....	169
GRATIN DI SPINACI E RICOTTA	169
PESCE	170
BACCALÀ MANTECATO	170
MOUSSE DI TONNO.....	171
POLPETTONE DI TONNO	171
FORMAGGI E UOVA.....	172
SOFFIATO DI UOVA E FORMAGGIO	172
TORTA DI FORMAGGIO.....	173
UOVA STRAPAZZATE.....	173
ZUCCHINE E UOVA.....	174
PIATTO UNICO.....	174
POLENTA PASTICCIATA	174
CONTORNI.....	175
DISCHETTI DI PATATE	175
PURÈ DI ASPARAGI.....	175
PURÈ DI BROCCOLI.....	176
PURÈ DI CAROTE	176
PURÈ DI CAVOLINI DI BRUXELLES.....	177
PURÈ DI RAPE.....	178
PURÈ DI SPINACI	178
PURÈ DI ZUCCA	179
PUREA DI ZUCCHINE.....	179
SFORMATO DI BROCCOLETTI.....	180
SFORMATO DI INSALATA SCAROLA	180
SFORMATO DI PEPERONI.....	181
SFORMATO DI ZUCCHINE E CAVOLFIORE.....	182
DOLCI	183
BUDINO DI RICOTTA	183
BUDINO DI UOVA.....	183
MELE AL FORNO	184
RICOTTA ALL'ARANCIA	184
RISO DOLCE AL LATTE.....	185
SEMIFREDDO ALLE PESCHE.....	185
SOUFFLÈ DI PERA	186
RICETTARIO PER DIETE SEMILIQUIDE.....	187
PRIMI PIATTI ASCIUTTI.....	188
POLENTA CON FORMAGGIO.....	188
PRIMI PIATTI UMIDI	188
CREMA DI CAROTE	188
CREMA DI CAVOLFIORE.....	189
CREMA DI LEGUMI	190
CREMA DI ORTAGGI.....	190
CREMA DI PISELLI FRESCHI	191
CREMA DI PISELLI SECCHI	191
CREMA DI POMODORO.....	192
CREMA DI PORRI.....	192
CREMA DI RISO ALLA RICOTTA	193
CREMA DI RISO SUPERNUTRITIVA.....	193
MINESTRA DI VERDURA ALLA PAESANA.....	194
PANCOTTO	194
PANTRITO.....	195
SEMOLINO DI LATTE	195

VELLUTATA DI FAVE	196
ZUPPA ALLA PAVESE.....	196
CARNI E PIATTI DI MEZZO	197
CREMA DI PATATE E CARNE.....	197
GELATO DI PARMIGIANO	197
POLPETTINE DI POLLO.....	198
POLPETTONE DI VITELLO	198
SPUMA DI VITELLO TONNATO.....	199
SPUMONE DI PROSCIUTTO.....	199
TORTA DI FUNGHI.....	200
PESCE	200
CREMA DI PESCE IN BIANCO.....	200
CREMA DI TONNO AL LIMONE	201
POLPETTONE DI SALMONE.....	201
SFORMATO DI RICOTTA.....	202
FORMAGGI E UOVA.....	203
CREMA DI FORMAGGIO SPALMABILE.....	203
SFORMATO DI PARMIGIANO.....	203
TORTINO DI PATATE E FORMAGGIO FRESCO	204
CONTORNI.....	204
PURE DI CAROTE	204
PUREA DI FAGIOLI	205
PUREA DI FAGIOLINI	205
PUREA DI PATATE.....	206
PUREA DI SPINACI.....	206
PUREA DI ZUCCHINI.....	207
SFORMATO DI CAVOLFIORE.....	207
DOLCI	208
BAVARESE AL LIMONE PER DIABETICI.....	208
BIANCO MANGIARE ALLA FRUTTA PER DIABETICI	208
BIANCO MANGIARE PER DIABETICI	209
BUDINO DI SEMOLINO.....	209
COPPA DI NEVE PER DIABETICI	210
CREMA DI MASCARPONE AL CAFFÈ.....	210
CREMA DI RICOTTA ALLE PESCHE.....	211
CREMA DOLCE ALL'ARANCIA O LIMONE.....	211
CREMA DOLCE ALL'ARANCIA PER DIABETICI	212
CREME CARAMEL	212
FRULLATO DI FRUTTA	213
MOUSSE ALL'ARANCIA	213
MOUSSE DI FRUTTA PER DIABETICI	214
SOUFFLÈ DI ALBICOCHE.....	214
TORTA AL FORMAGGIO	215
VELLUTATA DI FRUTTA.....	215
VELLUTATA DI FRUTTA SENZA ZUCCHERO PER DIABETICI.....	216
RICETTE SUGGERITE PER PAZIENTI DISFAGICI IN GRADO DI DEGLUTIRE SOLO ALIMENTI	
MORBIDI.....	217
PRIMI PIATTI.....	217
SECONDI PIATTI.....	217
CONTORNI.....	217
DOLCI	218
CONSIGLI PRATICI	220

PREMESSA

La comunità scientifica internazionale riconosce e sottolinea l'importanza di un'alimentazione corretta e bilanciata quale fattore determinante nella prevenzione delle malattie e nel mantenimento di un buono stato di salute in tutte le fasce di età, ma in particolare negli anziani.

Con l'avanzare dell'età, infatti, il nostro organismo subisce modificazioni sia fisiologiche (quali rallentamento del metabolismo, riduzione della massa muscolare e scheletrica..) sia fisiche, (ossia legate alla variazione dello stile di vita) che riducono il fabbisogno energetico ma richiedono ugualmente un adeguato apporto di nutrienti.

La combinazione equilibrata degli alimenti non può, comunque, essere fine a se stessa. L'appetito degli anziani deve essere stimolato offrendo loro pietanze che assecondino i gusti e le tradizioni locali, presentate e servite in modo attraente. Il momento del pasto deve essere sempre un'occasione per assaporare piaceri sani e genuini, stimolando il gusto e l'olfatto.

La dieta più indicata per un anziano deve quindi essere sobria, tollerata e ben accetta. Ecco perché si è ritenuto necessario elaborare ricette in grado di soddisfare le esigenze sia fisiologiche che psicologiche caratteristiche di questa fascia d'età.

Questo ricettario rappresenta uno strumento di supporto per tutti coloro che si occupano di alimentazione all'interno delle strutture residenziali per anziani e ospedaliere. In esso sono riportate una serie di ricette suggerite ed elaborate da cuochi che lavorano nelle residenze distribuite in tutto il territorio Veneto e che pertanto rispettano i gusti e i sapori della tradizione locale. Il ricettario contiene notizie e consigli per l'alimentazione, per la cottura e la realizzazione di ricette con le grammature, le modalità di preparazione e il conteggio dei valori calorici e nutrizionali.

Un ringraziamento va a tutti quelli che con le loro diverse proposte di piatti hanno permesso la redazione di questo ricettario e in particolare alla dott.ssa Elisabetta Buzzacaro, alla dott.ssa Lorena Zambelli, alle dietiste Maria Luigia Troncon Silvia Scremin, allo chef Franco Zampieri, e alle logopediste, che integrandosi, ognuno per le loro conoscenze ed abilità, hanno permesso di ottenere piatti delicati e gradevoli adatti a tutti dai più piccoli agli anziani, con il conteggio preciso dei nutrienti e delle calorie. Un grazie particolare a tutti coloro che, prendendo spunto da questo opuscolo, contribuiranno, attraverso la preparazione dei pasti, al miglioramento della qualità di vita nelle comunità per anziani ed ospedaliere, garantendone la copertura dei fabbisogni dei nutrienti.

Dr. Angiola Vanzo
SIAN AULSS 6 Vicenza
Responsabile A.T. Nutrizione
Piano Triennale Sicurezza Alimentare
2008-10

Dott. Saverio Chilese
SIAN AULSS 4 Alto vic.no
Referente S.T. Ristorazione Collettiva
Piano Triennale Sicurezza Alimentare
2008-10

Venezia 12.2.2012

REGOLE PER PREPARARE IN MODO SICURO GLI ALIMENTI

Alcuni cibi preparati sia in casa che nei ristoranti, gastronomie, ecc., possono causare disturbi gastrointestinali in quanto contaminati da germi e tossine; queste malattie possono assumere anche caratteri di gravità, soprattutto se interessano bambini, anziani, persone debilitate.

Per prevenire le malattie trasmesse da alimenti è necessario seguire nella scelta degli alimenti e soprattutto nella loro preparazione alcune semplici regole di comportamento che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riassunto nel seguente decalogo.

- 1. PREFERIRE MATERIE PRIME SICURE E DI QUALITÀ** - L'approvvigionamento costituisce il primo passo fondamentale per garantire la sicurezza degli alimenti: attenzione quindi alla etichettatura, alla data di scadenza, alla serietà del fornitore. Alcuni alimenti come frutta e verdura sono migliori allo stato naturale, mentre altri sono più sicuri se trattati (latte pastorizzato rispetto al crudo). Gli alimenti, se consumati crudi, devono essere lavati scrupolosamente. Particolare attenzione richiedono le uova crude, spesso causa di "salmonellosi". Tiramisù, semifreddi, gelati, maionese, specialmente se vengono utilizzate uova di produzione domestica e se fatte in casa, sono preparazioni potenzialmente pericolose. È consigliabile servirsi di uova provenienti da allevamenti controllati e mantenerle sempre in frigo; mense e ristoranti dovrebbero usare uova pastorizzate.
- 2. CUOCERE A FONDO GLI ALIMENTI** - Molti cibi crudi come la carne, le uova, il latte non pastorizzato, sono spesso contaminati da microbi che causano le malattie. Una cottura accurata li distrugge completamente, ma la temperatura deve raggiungere almeno i 70° al cuore dell'alimento.
- 3. CONSUMARE IMMEDIATAMENTE I CIBI COTTI** - Durante il raffreddamento dei cibi cotti a temperatura ambiente, si creano condizioni favorevoli alla crescita e alla moltiplicazione dei microbi eventualmente presenti: più tempo passa tra cottura e consumo, più aumenta il rischio: per maggior sicurezza consumare i cibi non appena è terminata la cottura.
- 4. CONSERVARE ACCURATAMENTE I CIBI COTTI** - I cibi preparati in anticipo, o gli avanzi, devono essere tenuti al caldo (tra 60 e 65°C) oppure refrigerati (+ 4/+ 10°C) dopo essere stati rapidamente raffreddati. Evitare inoltre di mettere in frigorifero quantità troppo grandi di cibo perché raffreddandosi solo la superficie, si manterrà all'interno una temperatura sufficiente alla crescita dei germi: è conveniente dividere il cibo in più contenitori piccoli. I cibi destinati ai bambini piccoli non devono mai essere conservati.
- 5. RISCALDARE COMPLETAMENTE GLI ALIMENTI CONSERVATI GIÀ COTTI** - Questa è la migliore protezione contro i microbi che possono essersi sviluppati durante la conservazione, che nel migliore dei casi blocca i microbi

ma non li uccide. Per riscaldarsi accuratamente un cibo deve raggiungere almeno i 70°C in tutte le sue parti per almeno 2 minuti.

6. EVITARE DI METTERE A CONTATTO I CIBI CRUDI CON QUELLI COTTI -

I cibi crudi per la possibile presenza di germi, possono contaminare quelli cotti anche con minimi contatti. Questa contaminazione crociata può essere diretta, ma anche non evidente, come nel caso di utilizzo di coltelli o taglieri già adoperati per preparare il cibo crudo, reintroducendo gli stessi microbi presenti prima della cottura. Anche nella conservazione vanno tenuti separati sia i cibi cotti dai crudi che le diverse tipologie di alimenti (es: separare carne suina da quella bovina o il formaggio dal prosciutto).

7. LAVARSI LE MANI RIPETUTAMENTE -

Le mani devono essere accuratamente lavate prima di iniziare a cucinare e dopo ogni interruzione, specie dopo essere andati alla toilette o aver starnutito. È necessario lavarsi le mani anche quando si passa da una preparazione all'altra, specie dopo aver manipolato cibi crudi.

Nel caso di una piccola ferita o di un foruncolo alle mani, bisogna coprirli bene prima di toccare qualsiasi cibo.

8. PROTEGGERE GLI ALIMENTI DA INSETTI, RODITORI ED ALTRI ANIMALI -

Gli animali sono spesso portatori di microbi che causano malattie trasmesse da alimenti. Conservare gli alimenti in contenitori ben chiusi è la migliore protezione da questo rischio. Anche gli animali domestici (cani, gatti, uccellini, tartarughe) ospitano germi pericolosi che possono passare dalle mani al cibo.

9. MANTENERE PULITE TUTTE LE SUPERFICI DELLA CUCINA -

Vista la facilità con cui gli alimenti possono essere contaminati è necessario che tutte le superfici, soprattutto i piani di lavoro, siano perfettamente pulite. Un corretto procedimento di pulizia prevede la rimozione grossolana dello sporco, il lavaggio con detergente, il primo risciacquo, la disinfezione seguita dall'ultimo risciacquo con asciugatura finale, utilizzando solo carta a perdere.

10. USARE ACQUA SICURAMENTE POTABILE -

L'acqua potabile è un requisito essenziale nella preparazione dei cibi. Se l'approvvigionamento idrico lascia dei dubbi, l'acqua va bollita prima di aggiungerla ai cibi o prima di farne cubetti di ghiaccio per le bevande. Un'attenzione particolare si impone nella preparazione dei pasti per i bambini più piccoli.

MODALITA' DI COTTURA DEGLI ALIMENTI

Sono pochi gli alimenti che si possono consumare crudi (frutta e verdura); infatti la maggioranza dei prodotti alimentari, prima di venire utilizzata, deve essere cotta.

La cottura determina numerose modificazioni chimiche, fisiche e organolettiche nell'alimento, di cui la maggioranza sono volute e favorite, altre, invece, indesiderate:

- concentrazione dell'alimento per perdita di acqua;
- aumento della digeribilità;
- miglioramento dei caratteri organolettici, della appetibilità e delle qualità igieniche, per la distruzione dei microrganismi, l'inattivazione degli enzimi e di eventuali sostanze tossiche presenti;
- diminuzione del valore nutritivo, dovuta essenzialmente a perdite di alcuni aminoacidi e alla perdita delle vitamine termolabili e dei sali minerali per dissoluzione, soprattutto nel caso di cottura in acqua.

Le modificazioni determinate dalla cottura dipendono essenzialmente dalla tecnica utilizzata, dal tipo di prodotto, dalla durata della cottura e dal recipiente utilizzato.

La cottura degli alimenti può avvenire in molteplici modi, che si differenziano per il mezzo di propagazione del calore (acqua, vapore acqueo, olio o grasso, aria) e per la durata, in considerazione del prodotto finale che si vuole ottenere.

Le principali tecniche di cottura sono:

- in acqua, a vapore;
- brasata;
- alla griglia o al forno;
- frittura;
- nel forno a microonde.

COTTURA IN ACQUA

L'acqua trasmette il calore e distribuisce gli aromi utilizzati. A seconda dell'alimento varia la quantità di acqua, la natura e la temperatura iniziale; in alcuni casi è preferibile mettere l'alimento nell'acqua fredda, in altri immergerlo in acqua bollente.

Ortaggi e frutta

E' buona norma, per ottenere una più rapida cottura ed una minore perdita di vitamine e sali minerali, usare una quantità minima di acqua. Non frazionare troppo l'alimento, usare il coperchio per ridurre il contatto con l'aria e quindi le ossidazioni. Se la cottura è prolungata, le perdite di vitamina C possono raggiungere l'80%.

I legumi secchi vanno cotti in molta acqua fredda non salata per evitare che induriscano.

Pasta e riso

Molta acqua bollente.

Pesce

Minima quantità di acqua appena in ebollizione.

Carni

Se si desidera ottenere una buona carne bollita è consigliabile aggiungerla all'acqua in ebollizione. In questo modo le proteine coagulano, evitando, alle sostanze contenute

nella carne, di passare nel brodo di cottura. Se invece si vuole ottenere un buon brodo bisogna mettere la carne in acqua fredda; le proteine coagulano lentamente e così tutte le sostanze della carne passano nell'acqua di cottura. La cottura in acqua rende la carne meno digeribile sia per la presenza di fibre più compatte, e perciò meno aggredibili da parte degli enzimi digestivi, sia per lo scarso effetto stimolante sulla secrezione gastrica.

COTTURE A VAPORE

IN PENTOLA A PRESSIONE (VAPORE SPINTO)

Utilizzando la pentola a pressione, la chiusura ermetica impedisce al vapore di fuoriuscire; questo determina un aumento di pressione e, di conseguenza, un aumento della temperatura di ebollizione. I tempi di cottura risultano quindi notevolmente ridotti, come pure le perdite in sostanze nutritive ed aromatiche, che, in un ambiente saturo di vapore, vengono trattenute dall'alimento.

IN PENTOLA A VAPORE (VAPORE DOLCE)

Tale cottura viene effettuata con una pentola apposita formata da due corpi: uno inferiore dove l'acqua bolle e uno superiore, incastrato a quello inferiore, forato in modo da permettere il passaggio dell'acqua allo stato aeriforme che sale dal basso verso l'alto. Questo tipo di cottura comporta minori perdite vitaminiche e migliori qualità organolettiche del prodotto.

La differenza principale tra vapore spinto e vapore dolce sta nei maggiori o minori tempi di cottura e nella minore o maggiore perdita di nutrienti. Il primo "scotta" di più gli alimenti causando perdita significativa di vitamine ma cuoce più rapidamente l'alimento. Con il secondo tipo di vapore i tempi di cottura si prolungano ma anche le perdite di nutrienti risultano limitate.

La nuova tecnologia mette a disposizione dei forni innovativi che effettuano tali cotture nella maniera più adeguata e sicura; dove il vapore viene prodotto in apposite caldaie, distribuito uniformemente e in quantità (forni a vapore a pressione o termoventilati - trivalenti).

COTTURA BRASATA

E' una cottura lenta che utilizza una piccola quantità di grassi per rosolare il prodotto. La cottura prosegue poi in pochissimo liquido (brodo, vino, ecc.). Si ha la perdita delle vitamine termolabili e di altri nutrienti per dissoluzione. Quest'ultima viene rallentata se, durante la rosolatura, attorno all'alimento si è formata la crosta.

COTTURA ALLA GRIGLIA

I cibi sono esposti ad altissime temperature, fornite dalla carbonella, o dalla fiamma o dalla piastra. Le parti proteiche si coagulano con estrema velocità. Si mantiene il contenuto cellulare (salvo i grassi) e si formano nuove sostanze aromatiche responsabili del sapore particolare. Sono da limitare le carni carbonizzate perché con le alte temperature si formano proteine denaturate contenenti sostanze molto pericolose come il benzopirene (soprattutto con la cottura a fiamma viva). Due sono le metodiche adottabili, a seconda del tempo a disponibile e del risultato desiderato.

METODO CLASSICO.

Si arroventa la piastra e si fanno scottare brevemente le due superfici non necessariamente unte della carne. Quindi si continua la cottura a fuoco più basso (a

seconda dello spessore del taglio di carne), per cuocere l'interno fino al grado desiderato. E' più rapido e saporito, ma le proteine si alterano maggiormente. Più indicati sono il pollame e il pesce, in quanto la pelle può essere asportata a fine cottura, lasciando la carne all'interno morbida e priva di sostanze dannose.

METODO A BASSA TEMPERATURA.

E' necessaria una griglia professionale con scolo per i grassi, tempi lunghi (15 - 25 minuti) e un po' di esperienza. Si griglia con l'attrezzo freddo, cioè non preriscaldato, a fiamma bassa, e senza coprire la carne. I pochi grassi e sughi che colano devono essere drenati. E' un metodo sano in quanto non scottando l'alimento non c'è pericolo di sostanze tossiche, ma per questo un po' meno saporito del classico. In compenso, se non la si stracuoce, la carne è più tenera e succulenta.

COTTURA AL FORNO

La cottura al forno è utilizzata per molti tipi di alimenti (carni, pesci, verdure, ecc.) perché li rende particolarmente appetibili.

Anche con questo metodo ci sono differenti tecniche di cottura a seconda del tipo di alimento a disposizione e degli strumenti di cucina.

METODO CON ROSOLATURA INIZIALE.

Permette la formazione della crosta e di sapori particolari. I tempi medi con il forno a temperature superiori a 180°C sono di circa 20 - 30 minuti per ogni mezzo chilo di carne. Prima di infornare si può legare il pezzo se è grosso (per ridurre l'evaporazione) e spennellarlo con olio.

COTTURA A BASSA TEMPERATURA.

E' più recente come tecnica, mantiene più i liquidi e i nutrienti all'interno, non brucia e non richiede continua supervisione. È necessario possedere un forno con un buon termostato e molto tempo a disposizione. Il risultato è un arrosto morbido, umido internamente e povero di grassi. Per questa ultima caratteristica ha meno sapore del classico arrosto ma in compenso ha meno calorie.

I forni di ultima generazione sono termoventilati in modo che il calore prodotto venga, grazie ad una ventola, distribuito in maniera equa all'interno del forno stesso. Se si dispone di tale attrezzatura gli alimenti si cuociono uniformemente in tutte le loro parti senza la necessità di continuare a rigirarli.

Inoltre, se predisposti, permettono la cottura combinata "convezione - vapore" che risulta più veloce, necessita di minori quantitativi di grassi e porta ad un prodotto finale più morbido perché più ricco di liquidi.

FRITTURA

Il grasso che in genere ricopre l'alimento, serve a trasmettere il calore e permette la formazione della crosta. La temperatura massima raggiunta alla superficie è intorno ai 180 - 200°C. In tale cottura riveste estrema importanza la scelta del grasso; il più adatto è senz'altro quello che presenta un modesto grado di insaturazione e un punto di fumo abbastanza elevato, cioè la più bassa temperatura a cui un grasso inizia a decomporsi per effetto del calore, liberando fumi costituiti da acidi grassi liberi e da altre sostanze tossiche, fra cui l'acroleina. L'olio che più corrisponde a questi requisiti è l'olio di oliva, mentre tra gli oli di semi il migliore è quello di arachide.

Va sottolineato che questo sistema di cottura deve essere utilizzato raramente.

Raccomandazioni per l'uso di oli per frittura indicate dall'ISS (Istituto Superiore Sanità):

- Utilizzare per la frittura solo gli oli o i grassi alimentari idonei a tale trattamento in quanto più resistenti al calore.
- Curare un'adeguata preparazione degli alimenti da friggere evitando per quanto possibile la presenza di acqua e l'aggiunta di sale e spezie che accelerano l'alterazione degli oli e dei grassi. Il sale e le spezie dovrebbero essere aggiunti all'alimento preferibilmente dopo la frittura.
- Evitare tassativamente che la temperatura dell'olio superi i 180°C. Temperature superiori accelerano infatti l'alterazione degli oli e dei grassi. È opportuno quindi munire la friggitrice di termostato.
- Dopo la frittura è bene agevolare, mediante scolatura, l'eliminazione dell'eccesso di olio assorbito dall'alimento.
- Provvedere ad una frequente sostituzione degli oli e dei grassi. Vigilare sulla qualità dell'olio durante la frittura, tenendo presente che un olio molto usato si può già riconoscere dall'imbrunimento, dalla viscosità e dalla tendenza a produrre fumo durante la frittura.
- Filtrare l'olio usato. Se ancora atto alla frittura, su idonei sistemi e/o sostanze inerti; pulire a fondo il filtro e la vasca dell'olio. Le croste carbonizzate, i residui oleosi viscosi o i resti di un olio vecchio accelerano l'alterazione dell'olio.*
- Evitare tassativamente la pratica della "ricolmatura" (aggiunta di olio fresco a quello usato). L'olio fresco si altera molto più rapidamente a contatto con l'olio usato.
- Proteggere oli e grassi dalla luce.

*Si consiglia, in ogni caso, di gettare l'olio residuo

COTTURA IN PADELLA

I cibi vanno cotti con pochissimo olio agitandoli di continuo per non farli attaccare al fondo, può essere un sistema accettabile usato soprattutto per le verdure. Per facilitare la cottura si possono usare pentole antiaderenti.

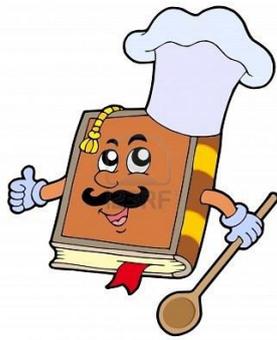
COTTURA NEL FORNO A MICROONDE

Le microonde sono onde elettromagnetiche in grado di generare calore mediante vibrazione delle molecole dell'acqua contenute nell'alimento. Con il riscaldamento tradizionale il calore viene fornito all'alimento da una sorgente mediante vari meccanismi grazie ai quali esso penetra dall'esterno verso il centro del prodotto. Nel caso del riscaldamento a microonde, invece, l'innalzamento della temperatura si verifica contemporaneamente in tutto lo spessore dell'alimento.

I vantaggi di tale metodo di cottura sono:

- rapidità di riscaldamento,
- uniformità di temperatura,
- possibilità di riscaldare prodotti confezionati,
- semplificazione dei metodi di preparazione delle pietanze,
- buona ritenzione dei principi nutritivi nei cibi.

Tuttavia nella pratica il riscaldamento a microonde può non risultare uniforme per lesioni delle pareti del forno e per la composizione eterogenea del cibo; quindi può accadere che l'alimento rimanga ad alte temperature per un tempo insufficiente a distruggere i germi patogeni potenzialmente presenti nell'alimento.



RICETTARIO



ANTIPASTI

ANTIPASTO DI VERDURE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	15
FINOCCHI, CRUDI	15
SEDANO, CRUDO	15
CAVOLFIORE, CRUDO	15

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Tagliarle a listarelle o a pezzetti; servire prima del pasto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
10,7	0,9	0,1	1,7

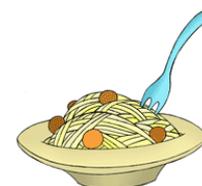
PRIMI PIATTI ASCIUTTI

CANNELLONI CON CREMA DI ZUCCHINE E RICOTTA

Difficoltà:   

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura,/Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate



INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA ALL'UOVO, SECCA	50
CIPOLLE, CRUDE	10
ZUCCHINE	50
RICOTTA DI VACCA	50
PARMIGIANO	5
BESCIAMELLA	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Cuocere al dente la pasta in acqua salata e preparare la salsa besciamella. Lessare le zucchine e successivamente farle saltare con la cipolla. Passare al setaccio e amalgamare il tutto con la ricotta. Farcire la pasta con il composto e darle la forma di cannellone, adagiarla su una teglia con una parte della besciamella e coprirli con la rimanente. Passare al forno per qualche minuto fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
340,9	14,3	12,5	45,7

CANNELLONI CON RICOTTA E SPINACI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA ALL'UOVO, SECCA	50
SPINACI, SURGELATI	50
CIPOLLE, CRUDE	10
RICOTTA DI VACCA	50
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
BESCIAMELLA	20

Cuocere al dente la pasta in acqua salata e preparare la salsa besciamella. Lessare gli spinaci e successivamente farli saltare con la cipolla. Passare al setaccio e amalgamare il tutto con la ricotta. Farcire la pasta con il composto e darle la forma di cannellone, adagiarla su una teglia con una parte della besciamella e coprirla con la rimanente. Passare al forno per qualche minuto fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
365	15,1	14,5	46,6

CREPES CON CREMA DI ZUCCHINE E RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Stufatura/Forno

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	40
UOVO DI GALLINA, INTERO	50
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, PARZIALMENTE SCREMAT	25
CIPOLLE, CRUDE	10
ZUCCHINE	50
RICOTTA DI VACCA	50
BESCIAMELLA	20
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Preparare la pastella con acqua, farina, uova e sale. Cuocere le frittatine in padella antiaderente e farle raffreddare. Lessare le zucchine e successivamente farle saltare con la cipolla. Passare al setaccio il tutto e amalgamare con la ricotta. Riempire le

frittatine con il composto, stenderle su una teglia da forno unta e ricoperte con la besciamella.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
322,1	14,6	13,1	38,9

DITALINI IN INSALATA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
DITALINI	70
POMODORI, DA INSALATA	30
SEDANO, CRUDO	25
BASILICO	3
PREZZEMOLO	Un ciuffo
AGLIO	2
PARMIGIANO	8
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	4

Tritare finemente il prezzemolo, il sedano e metterli in una capace zuppiera. Unire l'olio facendolo cadere a filo e mescolando bene per ottenere una salsa omogenea. Dividere a metà lo spicco d'aglio e metterlo nella salsa. Tagliare a metà il pomodoro, privarlo dei semi, ridurlo a cubettini di 1/2 cm e aggiungerlo alla salsa; salare, pepare, mescolare e coprire il recipiente con pellicola trasparente, facendo riposare il tutto per almeno un'ora in un luogo fresco; condire con questo composto la pasta cotta al dente in abbondante acqua. Aggiungere alla fine il basilico spezzettato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
334	13,1	6,4	53,6

GNOCCHI ALLA ROMANA

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SEMOLA	70
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, SCREMATO	50
UOVO DI GALLINA, TUORLO	20
BURRO	5
PARMIGIANO	10

Portare ad ebollizione il latte salato, versare a pioggia il semolino, mescolare con cura e far cuocere per una ventina di minuti. Far intiepidire il semolino e aggiungere il tuorlo di uovo sbattuto con metà parmigiano e mescolare vigorosamente. Stendere con una spatola la polentina su una placca unta creando uno spessore di circa un centimetro e tagliare dei dischi con uno stampo. Ungere una teglia e fare degli strati con i dischi di semolino, cospargere con il rimanente parmigiano e dei fiocchetti di burro. Gratinare in forno per circa un quarto d'ora.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
396,9	16,4	13,3	56,5

GNOCCHI DI RICOTTA

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RICOTTA DI VACCA	250
SPINACI, FRESCHI, CRUDI	1000
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	80
UOVO DI GALLINA, INTERO	60
GRANA	30
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	2 bicchieri
AMIDO DI MAIS	1 cucchiaini
NOCE MOSCATA	Q.B.
SALE DA CUCINA	Q.B.

Lessare gli spinaci in poca acqua e quando sono cotti scolarli e farli raffreddare. Strizzarli per bene e tritarli. In una ciotola mescolare e lavorare la ricotta, gli spinaci,

3 cucchiaini di parmigiano, l'uovo, la farina, il sale, il pepe ed una grattatina di noce moscata. Da questo impasto ricavare tante palline della grandezza di una noce, passarla nella farina e rotolandole nei palmi infarinati delle mani, dare loro una forma rotonda. Adagiarli mano a mano su di un piano infarinato. Lessare gli gnocchi in acqua bollente salata e quando vengono a galla farli cuocere per qualche minuto ancora. Togliarli con la schiumarola e deporli su di un piatto caldo, far addensare, spegnere il fuoco e aggiungere l'olio e la salvia a pezzetti. Versare poi il tutto sugli gnocchi, spolverizzandoli con il parmigiano grattugiato. Servire subito.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
346,7	22,6	15,6	28,3

GNOCCHI CON ZUCCHINE E GORGONZOLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
GNOCCHI DI PATATE INDUSTRIALI	150
ZUCCHINE	40
CIPOLLE, CRUDE	2
GORGONZOLA	15
BESCIAMELLA	30
PREZZEMOLO	1
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PARMIGIANO	5

Mondare le zucchine, tagliarle a disco molto sottile (2mm). In una pentola far appassire la cipolla in brodo vegetale, adagiare le zucchine, coprire la pentola e cucinare molto lentamente fino a quando siano ben asciutte, regolare con il sale. A parte preparare la besciamella, appena pronta aggiungere il gorgonzola e lasciare che fonda lentamente, in una pentola con acqua bollente cucinare gli gnocchi, condire con le salse e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
363,3	13,8	13,5	44

GNOCCHI DI PANE

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PANE COMUNE	50
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	15
UOVO DI GALLINA, INTERO	60
MONTE VERONESE	2
NOCE MOSCATA	2
BURRO	15

Sbattere le uova, si aggiunge il formaggio Monte Veronese stravecchio grattugiato, la farina un pò alla volta facendo attenzione che non faccia grumi e poi il pane tostato e grattugiato. Si impasta bene aggiungendo un pò alla colta acqua bollente sino ad ottenere una pasta di consistenza simile al purè molto sodo. Si lascia riposare mezzora. Si prepara sul fuoco una pentola con acqua salata e al bollore mettere il composto a cucchiaiate. Quando emergono, si scolano e si condiscono con burro fuso e formaggio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
389,1	9,5	18,6	44,5

GNOCCHI DI PATATE AL RAGU' DI CARNE

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RAGU' DI CARNE	30
PARMIGIANO	5
GNOCCHI DI PATATE INDUSTRIALI	150
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Lessare gli gnocchi in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con la salsa al ragù di carne e aggiungere il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
373,3	15,6	15,4	39,9

GNOCCHI DI PATATE E SPINACI



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE, CRUDE	200
SPINACI, FRESCHI, CRUDI	70
UOVO DI GALLINA, INTERO	10
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	40

Pelare le patate e cuocerle a vapore; lessare gli spinaci in pochissima acqua salata, strizzarli bene e frullarli. Schiacciare le patate sulla spianatoia, lasciare evaporare e poi unire tutti gli ingredienti.

Preparare gli gnocchi alla solita maniera e farli cuocere in acqua bollente salata. Quando vengono a galla scolarli e servirli con salsa di pomodoro.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
340,5	12,2	13,6	68,8

GNOCCHI DI RICOTTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/ Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RICOTTA DI VACCA	150
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	30
UOVO DI GALLINA, TUORLO	20
POMODORI, MATURI	30
BASILICO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
CIPOLLA	10

Impastare la ricotta con la farina e un pizzico di sale. Formare dei piccoli cilindri e procedere come per gli gnocchi normali. Lessare in abbondante acqua salata. Spellare i pomodori, tagliarli a piccoli cubetti e farli saltare in una padella con un po' di cipolla appassita nel brodo vegetale. Condire gli gnocchi con il pomodoro e l'olio extravergine d'oliva, aggiungere il basilico tritato e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
458,9	21,8	28,9	30,1

GNOCCHI DI SEMOLINO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SEMOLA	50
BRODO VEGETALE	13
CIPOLLE, CRUDE	10
CAROTE, CRUDE	10
UOVO DI GALLINA, TUORLO	10
PARMIGIANO	5
ASIAGO	15
BURRO	5
PANGRATTATO	10

Versare in acqua bollente e leggermente salata le verdure. A cottura quasi ultimata passare al passaverdura e rimettere sul fuoco. Quando inizia a bollire versare a pioggia il semolino, mescolare con cura e far cuocere per una decina di minuti. Far intiepidire il semolino ed aggiungere il tuorlo d'uovo ed il parmigiano; mescolare vigorosamente. Stendere con una spatola la polentina su una placca creando uno spessore di circa un centimetro e tagliare dei dischi con uno stampo. Foderare con carta da forno con fiocchetti di burro una teglia e fare degli strati con semolino, parmigiano, cubetti di asiago e pane grattugiato. Gratinare in forno per circa un quarto d'ora.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
368,6	14,9	14,5	47,7

GNOCCHI DI ZUCCA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DIEVI PERSONE	GRAMMATURE
ZUCCA	2 KG
FARINA 00	200
GRANA	50
UOVA	N. 1
SALE	Q.B.
PEPE	Q.B.
NOCE MOSCATA	Q.B.
CANNELLA	Q.B.

Cuocere la zucca a vapore. Schiacciare o passare al passaverdura. Impastare tutti gli ingredienti, formare gli gnocchi con il cucchiaio versandoli direttamente nella pentola con l'acqua bollente salata.

Condirli con burro fuso e parmigiano

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
68	2,18	5,43	2,74

INSALATA DI PASTA MEDITERRANEA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
POMODORI, MATURI	30
MOZZARELLA DI VACCA	25
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
AGLIO	2
BASILICO	2
ORIGANO	2

Lavare i pomodori e tagliarli a piccoli pezzi. Sgocciolarli e condirli con l'olio, il sale e gli aromi. Tagliare a dadini la mozzarella. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente e passare sotto un getto di acqua fredda. Unire gli ingredienti tagliati a pezzettini, condire con l'olio e mescolare delicatamente.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
388	12,7	15,9	51,7

INSALATA DI RISO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/bollitura

Stagionalità: Primavera Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
TONNO, SOTT'OLIO (SGOCCIOLATO)	15
PISELLI SURGELATI	20
POMODORI, MATURI	20
PROSCIUTTO COTTO	15

FONTINA	15
CAROTE, CRUDE	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Lessare il riso in acqua bollente salata. A fine cottura scolare, raffreddare e condire con l'olio extra vergine d'oliva. Aggiungere il tonno sgocciolato, i piselli bolliti, i pomodori tagliati a pezzetti, il formaggio, il prosciutto cotto, e le altre verdure miste lessate a piccoli pezzetti.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
381,7	15,9	13,1	53,3

KAMUT CON VERDURE GRIGLIATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/bollitura

Stagionalità: Primavera Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
KAMUT	140
POMODORI MATURI	120
MELANZANE	120
ZUCCHINE	120
PEPERONI	100
FUNGHI	40
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10
GRANA	10

Mettere a mollo il kamut per circa otto ore e successivamente scolarlo dall'acqua. Pelare i pomodori e tagliarli a dadini assieme con le zucchine, i peperoni, i funghi e le melanzane. Cuocere le verdure al forno a secco o in pentola antiaderente, a fuoco vivo, con un paio di cucchiai di brodo vegetale. Lessare il kamut in acqua salata per 40 - 60 minuti, scolarlo e farlo saltare in una padella assieme alle verdure. Aggiungere il grana grattugiato e l'olio e servire subito.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
355	16,6	8,8	55,3

LASAGNE AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Cottura forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA ALL'UOVO, SECCA	60
RAGU' DI CARNE	30
BESCIAMELLA	20
PARMIGIANO	5

Cuocere le lasagne in acqua bollente salata e preparare la besciamella. Stendere un primo strato di besciamella con qualche cucchiaino di ragù di carne su una teglia antiaderente e coprire con la pasta. Procedere in questo modo fino al raggiungimento dello spessore desiderato. Dopo aver raggiunto il parmigiano passare al forno le lasagne fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
362	17,2	10,4	53,1

LINGUINE AL CAVOLO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	60
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE, CRUDO	100
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
AGLIO	5

Cuocere in pentola con abbondante acqua salata il cavolo, precedentemente pulito e tagliato a cimette, unendo anche le foglioline verdi tenere. Quando il cavolo è a metà cottura unire la pasta e cuocere il tutto. La pasta deve risultare al dente. Preparare nel frattempo in una terrina uno spicchio d'aglio schiacciato con olio, levando l'anima. Scolare la pasta e il cavolo e condire il tutto con l'olio, l'aglio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
258,2	8,5	5,9	45,5

ORZOTTO CON ZUCCA E FUNGHI



Difficoltà:

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER DUE PERSONE	GRAMMATURE
ORZO PERLATO	120
PORRI	30
ZUCCA GIALLA	140
FUNGHI COLTIVATI PLEUROTES	60
PREZZEMOLO	Q.B.
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
AGLIO	4
GRANA	10

Sbucciare e ricavarne dei dadini con la polpa della zucca. In una padella stufiamo con poco brodo vegetale il porro tagliato sottile (la parte bianca) e aggiungere la dadolata di zucca e portiamo a cottura ammorbidendo con del brodo vegetale o acqua, passare con passaverdura e formare una bella crema. Iniziamo la cottura dell'orzo perlato, dopo averlo lasciato in ammollo per un paio d'ore, assieme a metà della crema di zucca.

Il procedimento è lo stesso di un risotto a differenza del tempo di cottura che è un po' lungo (circa 20 minuti). A fine cottura si aggiungerà l'altra metà della crema di zucca, il prezzemolo tritato finemente, il pepe e si mantercherà con il burro e/o olio extravergine d'oliva e con il formaggio Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato. Una bella variante e molto sfiziosa sarà di aggiungere alla crema di zucca dei funghi cotti e frullati e sostituire il parmigiano col formaggio Asiago stagionato grattugiato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
282,8	9,7	7,4	47,2

PASTA AI CARCIOFI



Difficoltà:

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
CARCIOFI, CRUDI	40
CIPOLLE, CRUDE	15
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	30
PREZZEMOLO	1
AGLIO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Sbollentare i carciofi per alcuni minuti in acqua bollente salata. Stufare la cipolla tritata assieme all'aglio in poco brodo vegetale, aggiungere i carciofi a pezzettoni, i pelati già passati e terminare la cottura. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa ai carciofi, l'olio, il prezzemolo tritato e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
311	11	7,6	53,1

PASTA AI FORMAGGI

Difficoltà: 
 Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura
 Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
GORGONZOLA	15
ASIAGO	15
PARMIGIANO	10
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, PARZIALMENTE SCREMATO	25

Tagliare a pezzettoni il gorgonzola e l'asiago e scioglierli in una casseruola con il latte e il parmigiano grattugiato. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa ai formaggi.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
393,2	19,3	13,7	51,4

PASTA ALL'OLIO E SALVIA

Difficoltà: 
 Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura
 Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
PARMIGIANO	5
SALVIA	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10

Scaldare l'olio e tritare la salvia. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con l'olio, la salvia tritata e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
340,2	9,4	12,5	50,8

PASTA AL POMODORO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	45
AGLIO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Porre in una casseruola l'aglio con poco brodo vegetale. Unire i pomodori freschi tagliati a pezzettoni (o i pelati) e cuocere per una decina di minuti. Passare al passaverdura e restringere il sugo. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa al pomodoro, l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
301,9	9,9	7,6	51,7

PASTA AL RAGU' DI CARNE E PISELLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
RAGU' DI CARNE	30
PISELLI SURGELATI	30
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Cuocere il ragù per circa un'ora e venti minuti, a fine cottura aggiungere i piselli e lasciare cuocere per altri 10/15 minuti circa. Lessare la pasta in acqua bollente salata, scolarla e condirla con la salsa al ragù di carne e piselli e aggiungere il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
387	17,6	11,6	56,5

PASTA AL TONNO E PISELLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
CIPOLLE, CRUDE	5
TONNO, SOTT'OLIO (SGOCCIOLATO	30
PISELLI SURGELATI	30
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7
PARMIGIANO	5
AGLIO	2

Porre in una casseruola la cipolla e l'aglio e far appassire leggermente in poco brodo vegetale; aggiungere i pelati e i pisellini e lasciare restringere la salsa; incorporare il tonno sgocciolato e spezzettato e cuocere per qualche minuto. Cuocere la pasta in acqua bollente salata, scolarla, condirla con la salsa e aggiungere il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
394,6	18,8	12,6	55

PASTA ALL'AMATRICIANA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
PANCETTA MAGRETTA	20
CIPOLLE, CRUDE	15
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	45
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata con la pancetta tagliata a piccoli cubetti. Aggiungere i pelati già passati e continuare la cottura. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa all'amatriciana, l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
367,5	14,3	12,7	52,2

PASTA ALL'OIO E SARDELA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
CIPOLLE, CRUDE	20
SARDA	20
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata con le sarde frullate. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa, l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
359,1	12,4	13	51,3

PASTA ALL'ORTOLANA CON PROSCIUTTO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
CIPOLLE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	5
CAROTE, CRUDE	10
MELANZANE	20
ZUCCHINE	20
POMODORI, MATURI	20
PROSCIUTTO COTTO	30
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
AGLIO	2

Porre in una casseruola le verdure tagliate a dadini piccoli e l'aglio con un pizzico di sale. Unire i pelati già passati. Cuocere per circa 45 minuti, aggiungere il prosciutto a dadini e rimettere sul fuoco per altri 10 minuti. Condire la pasta con il sugo e aggiungere il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
354,3	16,2	10	53,3

PASTA ALLA BARESE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
CIPOLLE, CRUDE	10
ACCIUGA o ALICE, SOTTO SALE	3
CAPPERI SOTT'ACETO	5
OLIVE DA TAVOLA CONSERVATE	10
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	30
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata con le acciughe, i capperi sgocciolati e le olive tagliate a rondelle. Aggiungere i pelati già passati e lasciar restringere la salsa. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa, l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
325,4	10,4	9,8	52,1

PASTA ALLA BOSCAIOLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
FUNGHI COLTIVATI PRATAIOLI, CRUDI	20
FUNGHI SECCHI	2
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	45
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
PREZZEMOLO	2
AGLIO	2

Stufare in poco brodo vegetale i funghi surgelati, i funghi secchi (precedentemente ammollati) e l'aglio. Aggiungere i pomodori pelati già passati e terminare la cottura. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa alla boscaiola, il prezzemolo tritato, l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
308,9	11,4	7,8	52,1

PASTA ALLA CARBONARA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
PANCETTA MAGRETTA	20
UOVO DI GALLINA, INTERO	30
PEPE NERO	1
PARMIGIANO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

In una terrina sbattere energicamente le uova assieme al parmigiano e al pepe. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolarla. Condire la pasta, ancora calda, con il composto con le uova mescolando accuratamente, infine aggiungere la pancetta precedentemente rosolata in una padella antiaderente e l'olio extravergine d'oliva.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
408,3	18,7	16,1	50,2

PASTA ALLA CREMA DI CARCIOFI E PROSCIUTTO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Stufatura/lessatura/bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
CIPOLLE, CRUDE	10
CARCIOFI, CRUDI	50
PROSCIUTTO COTTO	30
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
AGLIO	2
PREZZEMOLO	3

Stufare insieme alla cipolla e all'aglio, in poco brodo vegetale, i carciofi tagliati finemente; a cottura ultimata passarli al passaverdura, restringere il sugo e aggiungere il prosciutto. Cuocere la pasta in acqua bollente salata, condirla con la salsa, aggiungere il parmigiano e poco prezzemolo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
363,3	15,9	11,9	51,5

PASTA ALLA MARINARA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
GAMBERO, SGUSCIATO, SURGELATO	5
VONGOLA	5
COZZA	10
SEPPIA	20
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	45
AGLIO	2
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Stufare in poco brodo vegetale l'aglio con il pesce (preventivamente sbollentato). Aggiungere i pelati già passati e lasciar restringere la salsa. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa, il prezzemolo e l'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
297,3	11	6,5	51,9

PASTA ALLA NORCINA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
CIPOLLE, CRUDE	15
SALSICCIA DI SUINO FRESCA, CRUDA	30
FUNGHI COLTIVATI PRATAIOLI, CRUDI	30
FUNGHI SECCHI	2
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	30
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata con i funghi surgelati, i funghi secchi (precedentemente ammollati) e la salsiccia a pezzetti. Aggiungere i pomodori pelati già passati e terminare la cottura. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa alla norcina, l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
401,2	16,3	15,7	52,5

PASTA CON SALSA BESCIAMELLA E FUNGHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
FUNGHI COLTIVATI PRATAIOLI, CRUDI	30
FUNGHI SECCHI	2
CREMA DI LATTE	20
PARMIGIANO	5
PREZZEMOLO	2
AGLIO	2

Cuocere in brodo vegetale i funghi surgelati, i funghi secchi (precedentemente ammollati) con l'aglio. A fine cottura aggiungere la salsa besciamella e mescolare il tutto. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa, il prezzemolo tritato e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
297,8	13	4,3	55,8

PASTA CON SALSA BESCIAMELLA E PEPERONI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
PEPERONI, CRUDI	40
CIPOLLE, CRUDE	10
BESCIAMELLA LIGHT	20
PARMIGIANO	5

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata e i peperoni tagliati a listarelle . A fine cottura aggiungere la salsa besciamella mescolare il tutto. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
289,8	10,8	4	56,3

PASTA ALLA SALSA BESCIAPELLA E PISELLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
PISELLI SURGELATI	40
CIPOLLE, CRUDE	15
BESCIAPELLA	20
PARMIGIANO	5
PREZZEMOLO	2

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata con i piselli già sbollentati. A fine cottura aggiungere la salsa besciamella e mescolare il tutto. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa, il prezzemolo tritato e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
311,5	12,7	4	60,1

PASTA CON SALSA BESCIAPELLA E SPECK

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
SPECK	20
CIPOLLE, CRUDE	15
CREMA DI LATTE	15
PARMIGIANO	5

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla con lo speck tagliato a dadini. A fine cottura aggiungere la salsa besciamella e mescolare il tutto. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
342,9	16,1	8	55

PASTA AL PROSCIUTTO E PEPERONI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
CIPOLLE, CRUDE	10
PEPERONI, CRUDI	30
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	45
PROSCIUTTO COTTO	20
PREZZEMOLO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata con i peperoni tagliati a listarelle. Unire i pelati già passati, cuocere per circa 45 minuti, aggiungere il prosciutto a dadini e rimettere sul fuoco per altri 10 minuti. Condire la pasta con il sugo e aggiungere l'olio, il prezzemolo e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
352,1	14,2	10,6	53,2

PASTA ALLA PIZZAIOLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	45
CIPOLLE, CRUDE	10
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata con l'aglio. Aggiungere i pelati già passati e lasciar restringere la salsa. Passare al passaverdura e restringere il sugo. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa al pomodoro, l'olio, il parmigiano e l'origano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
303,4	9,9	7,6	52

PASTA CON BESCIAMELLA E RAGU' DI CARNE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
RAGU' DI CARNE	30
BESCIAMELLA	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
PARMIGIANO	5

Cuocere la pasta in acqua bollente salata e preparare la besciamella. Ungere leggermente una teglia da forno con olio e versare la pasta condita con la besciamella e il ragu' di carne (o piselli o formaggio a cubetti). Aggiungere il parmigiano e passare in forno fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
419,9	17	15	56,5

PASTA CON BROCCOLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO, CRUDO	40
CIPOLLE, CRUDE	10
PREZZEMOLO	2
AGLIO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Mondare i broccoli e sbollentarli per alcuni minuti in acqua bollente salata. Stufare la cipolla tritata assieme all'aglio in poco brodo vegetale, aggiungere i broccoli a pezzettini e terminare la cottura. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con i broccoli, l'olio, il prezzemolo tritato e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
301,8	10,4	7,5	51,4

PASTA CON PISELLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
PISELLI SURGELATI	40
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	30
CIPOLLE, CRUDE	15
PREZZEMOLO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

In una casseruola stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata con i piselli già sbollentati . Aggiungere i pelati già passati e lasciar restringere la salsa. A parte lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa, l'olio, il parmigiano e il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
330,5	12	7,7	56,9

PASTA CON POMODORO E MELANZANE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	45
MELANZANE	40
CIPOLLE, CRUDE	10
AGLIO	2
BASILICO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla e l'aglio con le melanzane tagliate a piccoli cubetti. Aggiungere i pelati già passati e lasciar restringere il sugo. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa, l'olio, il basilico tritato e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
311,4	10,4	7,8	53,2

PASTA CON VERDURE E STRACCHINO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DIECI PERSONE	GRAMMATURE
PASTA	600
STRACCHINO	500
VERDURE DI STAGIONE	Q.B.
CIPOLLA	Q.B.
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	Q.B.
SALE	Q.B.
PEPE	Q.B.

Stufare in poco olio e sale la cipolla e la verdura, fino a cottura completa. Nel frattempo cucinare la pasta, a fine cottura aggiungere lo stracchino alla verdura. Condire la pasta aggiungendo, se necessario poca acqua di cottura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
260	9,51	7,75	40,40

PASTA CON ZUCCHINE E BASILICO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
ZUCCHINE	40
CIPOLLE, CRUDE	10
BASILICO	5
AGLIO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Stufare la cipolla in poco brodo e aggiungere le zucchine tagliate a filetti sottili. Aggiungere lo spicchio d'aglio e far appassire il tutto. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con le zucchine, l'olio, il basilico tritato e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
300,4	10	7,5	51,5

PASTA CON ZUCCHINE E POMODORO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
ZUCCHINE	40
CIPOLLE, CRUDE	10
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	30
AGLIO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Stufare la cipolla in poco brodo con l'aglio, aggiungere le zucchine tagliate a filetti sottili e far appassire il tutto. Aggiungere i passati i pelati già passati e lasciar restringere il sugo. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa, l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
304,7	10,2	7,6	52,2

PASTA E CECI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
CECI SECCHI, CRUDI	20
CIPOLLE, CRUDE	15
CAROTE, CRUDE	15
SEDANO, CRUDO	10
AGLIO	2
ROSMARINO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Lessare in acqua fredda salata i ceci (precedentemente ammollati). in una casseruola stufare in poco brodo vegetale la cipolla, l'aglio, il sedano e le carote tritate con i ceci già cotti. A parte lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con i ceci (di cui metà potrebbero essere frullati), l'olio, il parmigiano e il rosmarino tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
367,4	14	8,8	62

PASTA POVERA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	50
UOVO DI GALLINA, ALBUME	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	4
PREZZEMOLO	10
BASILICO	3
PARMIGIANO	5

Mettere nel frullatore il prezzemolo, il basilico, l'albume e frullare il tutto. Mettere sulla spianatoia la farina, fare la fontana, unire il frullato e impastare aggiungendo acqua q.b. Lavorare la pasta e lasciarla riposare avvolta da pellicola per 30 minuti. Tirarla e far le tagliatelle. Cuocere la pasta per 2-3 min. e condirla con parmigiano e olio crudo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
230,7	8,3	6	38,3

RISO AI FORMAGGI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
GORGONZOLA	10
ASIAGO	10
PARMIGIANO	10
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, PARZIALMENTE SCREMATO	25

Tagliare a pezzettoni il gorgonzola e l'asiago e scioglierli a bagnomaria in una casseruola con il latte e il parmigiano grattugiato. Lessare il riso in abbondante acqua bollente salata e condirlo con la salsa ai formaggi.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
326,4	13,2	9,8	49,5

RISO AI FUNGHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
FUNGHI COLTIVATI PRATAIOLI, CRUDI	30
FUNGHI SECCHI	2
PARMIGIANO	5
BURRO	5
PREZZEMOLO	2
AGLIO	2

Cuocere in brodo vegetale i funghi surgelati, i funghi secchi (precedentemente ammollati) con l'aglio. Unire il riso e tostarlo per alcuni minuti, aggiungere del brodo vegetale e continuare la cottura fino a completo assorbimento del liquido. A cottura ultimata condire con il burro, il parmigiano, il prezzemolo tritato e mantecare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
266	7,7	6	49

RISO CON LE MELE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Rosolatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	70
MELE GOLDEN	80
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	2
PARMIGIANO	5
VINO DA PASTO BIANCO	25
NOCE MOSCATA	1 pizzico
BRODO VEGETALE	200

In una pentola mettere un goccio di olio, quando è caldo aggiungere il riso e farlo leggermente tostare; poi spruzzare con il vino e lasciarlo evaporare. Aggiungere il brodo tutto in una volta e a 3/4 della cottura unire le mele tagliate a dadini (precedentemente sbucciate e sbollentate con l'aggiunta di una buccia di limone). A cottura ultimata dare una spruzzata di Worcester, una grattatina di noce moscata e mantecare con formaggio parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
322,6	7,2	4,5	63,1

RISOTTO AI CARCIOFI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
CIPOLLE, CRUDE	5
CARCIOFI, CRUDI	30
PREZZEMOLO	2
AGLIO	2
BURRO	5
PARMIGIANO	5

Sbollentare i carciofi per alcuni minuti in acqua bollente salata.

Stufare la cipolla tritata e l'aglio in poco brodo vegetale con i carciofi tagliati a pezzettoni. Unire il riso e tostarlo per alcuni minuti, aggiungere del brodo vegetale e continuare la cottura fino a completo assorbimento del liquido. A fine cottura aggiungere il parmigiano, il burro, il prezzemolo e mantecare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
260,7	6,1	5,9	48,9

RISOTTO AI FRUTTI DI MARE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Rosolatura/Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	50
SCAMPI	20
GAMBERI	20
COZZE	20
VONGOLE	20
CIPOLLE, CRUDE	10
AGLIO	2
POMODORI, MATURI	50
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
BRODO VEGETALE	170
VINO DA PASTO BIANCO	25

Pulire e lavare bene i frutti di mare; far appassire uno spicco di aglio con un pò di brodo vegetale in una padella e far cuocere velocemente i pesci. A parte far appassire una piccola cipolla in brodo vegetale, aggiungere il riso, il vino e lasciarlo evaporare. Aggiungere il brodo, mescolare ogni tanto e a 3/4 di cottura unire il pesce e qualche pezzetto di pomodoro. Unire il prezzemolo tritato, qualche minuto prima di spegnere il fuoco e l'olio extravergine di oliva a crudo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
336,9	17,1	7,8	45,4

RISOTTO AI PEPERONI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
CIPOLLE, CRUDE	10
PEPERONI, CRUDI	30
PREZZEMOLO	2
BURRO	5
PARMIGIANO	5

Stufare la cipolla tritata in poco brodo vegetale con i peperoni tagliati a piccoli pezzi. Unire il riso e tostarlo per alcuni minuti, aggiungere del brodo vegetale e continuare la cottura fino a completo assorbimento del liquido. A fine cottura aggiungere il parmigiano, il burro, il prezzemolo e mantecare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
264,3	6,1	5,9	49,8

RISOTTO AL PORRO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/lessatura/bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
PORRI	30
BURRO	5
PARMIGIANO	5

Stufare in poco brodo vegetale il porro tagliato fine. Unire il riso, tostarlo per alcuni minuti e aggiungere brodo vegetale fino a cottura ultimata. Terminata la cottura condire con il parmigiano, con il burro e mantecare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
263,1	6,2	5,8	49,5

RISOTTO AL RADICCHIO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
CIPOLLE, CRUDE	10
RADICCHIO ROSSO	30
BURRO	5
PARMIGIANO	5

Stufare la cipolla tritata in poco brodo vegetale con il radicchio tagliato a listarelle. Unire il riso e tostarlo per alcuni minuti, aggiungere del brodo vegetale e continuare la cottura fino a completo assorbimento del liquido. Terminata la cottura aggiungere il parmigiano, il burro e mantecare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
261,4	6,1	5,8	49,1

RISOTTO ALLA MARINARA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
GAMBERO, SGUSCIATO, SURGELATO	20
VONGOLA	5
COZZA	10
SEPPIA	20
AGLIO	2
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Stufare in poco brodo vegetale l'aglio con il pesce (preventivamente sbollentato). Unire il riso, tostarlo, quindi aggiungere del brodo vegetale fino a cottura ultimata. Aggiungere l'olio e il prezzemolo e mescolare bene il tutto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
270,7	9,3	5,7	48,6

RISOTTO ALLA MILANESE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
CIPOLLE, CRUDE	10
ZAFFERANO	5
BURRO	5
PARMIGIANO	10

Stufare la cipolla tritata in poco brodo vegetale, unire il riso e tostarlo per alcuni minuti, aggiungere del brodo vegetale e a metà cottura unire lo zafferano precedentemente sciolto in un po' di brodo vegetale. A fine cottura amalgamare il parmigiano e il burro e mantecare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
279,5	7,6	7,3	49,1

RISOTTO ALLA ZUCCA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
CIPOLLE, CRUDE	10
ZUCCA GIALLA	25
PARMIGIANO	5
BURRO	5
SALE DA CUCINA	Q.B
AGLIO	Q.B
PREZZEMOLO	Q.B

Sbollentare la zucca in acqua bollente salata. Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata e l'aglio con la zucca tagliata a cubetti. Unire il riso e tostarlo per alcuni minuti, aggiungere del brodo vegetale e proseguire con la cottura fino a completo assorbimento del liquido. A cottura ultimata condire con il burro, il parmigiano, il prezzemolo e mantecare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
265	6,3	5,9	49,8

RISOTTO CON RADICCHIO E SCAMORZA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Stufatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
CIPOLLE, CRUDE	10
RADICCHIO ROSSO	30
SCAMORZA	25

Stufare la cipolla tritata in poco brodo vegetale con il radicchio tagliato a listarelle. Unire il riso, tostarlo per alcuni minuti e aggiungere del brodo vegetale fino a cottura ultimata. Cinque minuti prima di togliere il riso dal fuoco mettere la scamorza tagliata a dadini e farla sciogliere.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
287,7	10,7	6,7	49,3

RISOTTO CON SALSICCIA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Stufatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
CIPOLLE, CRUDE	10
SALSICCIA DI SUINO FRESCA, CRUDA	25
PREZZEMOLO	2
BURRO	5
PARMIGIANO	5

Stufare la cipolla tritata in poco brodo vegetale con le salsicce a pezzetti. Unire il riso, tostarlo per alcuni minuti e aggiungere del brodo vegetale fino a cottura ultimata. A fuoco spento condire con il parmigiano, il burro e mantecare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
334,9	9,7	12,5	48,9

RISOTTO CON VERDURE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Stufatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
CIPOLLE, CRUDE	10
CAROTE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	5
ZUCCHINE	15
PEPERONI, CRUDI	15
MELANZANE	15
PATATE, CRUDE	30
BURRO	5
PARMIGIANO	5

Stufare la cipolla tritata con poco brodo vegetale.

Pulire le verdure, lavarle, tagliarle a piccoli pezzi e unirle alla cipolla. Far cuocere per circa 30 minuti e unire il riso e tostarlo per alcuni minuti, aggiungere del brodo vegetale e proseguire con la cottura fino a completo assorbimento del liquido. A cottura ultimata, condire con il burro, il parmigiano e mantecare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
290,5	7	6,2	55,1

RISOTTO CON ZUCCHINE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Stufatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	60
CIPOLLE, CRUDE	15
ZUCCHINE	40

PREZZEMOLO	2
BURRO	5
PARMIGIANO	5

Stufare la cipolla tritata in poco brodo vegetale con le zucchine tagliate a piccoli pezzi. Unire il riso e tostarlo per alcuni minuti, aggiungere del brodo vegetale e continuare la cottura fino a completo assorbimento del liquido. A fine cottura aggiungere il parmigiano, il burro, il prezzemolo e mantecare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
263,9	6,4	5,9	49,5

SPAGHETTI ALLA CIOCIARA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Rosolatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
OLIVE VERDI	16
POMODORI, MATURI	84
PEPERONI VERDI	30
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	6
PARMIGIANO	5

Pelare i pomodori, tritarli e tagliare il peperone a pezzetti. Stufare, in una padella, i pomodori, il peperone e le olive snocciolate con brodo vegetale, salare e pepare, lasciando rosolare bene il tutto. Lessare gli spaghetti in acqua leggermente salata. A cottura ultimata scolarli e farli saltare nella padella contenente la salsa. Aggiungere olio extravergine d'oliva, parmigiano grattugiato e servire subito.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
342,4	10,4	10,6	54,7

SPAGHETTI AL VERDE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Rosolatura/lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	60
ZUCCHINE	90

PREZZEMOLO	3
BASILICO	3
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
GRANA	5

Lavate, tagliate e stufare le zucchine in brodo vegetale; 5 minuti prima che siano cotte del tutto unite alle zucchine il sale, il prezzemolo, il basilico tritati e un pizzico di origano. Condite con le zucchine e il loro sugo di cottura gli spaghetti cotti al dente in abbondante acqua. Accompagnate con parmigiano grattugiato e un po' di olio extravergine di oliva.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
315,6	9,4	12,4	44,5

TORTINO DI FUNGHI E CARCIOFI



Difficoltà:

Metodo di cottura: Stufatura/Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	40
FUNGHI COLTIVATI PLEUROTES	30
CARCIOFI, CRUDI	40
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, PARZIALMENTE SCREMATO	30
MOZZARELLA DI VACCA	50
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
AGLIO	2

Pulire ed affettare finemente i funghi, metterli in una casseruola con aglio e sale e farli cuocere con il coperchio. Togliere le foglie dure ai carciofi, tagliarli finemente e farli cuocere con sale ed acqua. Unire in un tegame le verdure e a cottura ultimata aggiungere la farina e il latte mescolando bene fino a far rapprendere il composto. Quando è tiepido aggiungere la mozzarella tagliata a dadini. Tirare una sfoglia abbastanza sottile di pasta brisé e foderare una teglia da forno su cui versare il composto e aggiungere il parmigiano. Infornare per circa 30 minuti.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
352,4	17,5	17	34,6

TORTINO DI SPINACI E RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	40
RICOTTA DI VACCA	50
SPINACI, SURGELATI	30
UOVO DI GALLINA, INTERO	10
PARMIGIANO	5
PANGRATTATO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10

Cuocere gli spinaci lavati in pochissima acqua, scolarli, strizzarli, tritarli finemente e farli insaporire con poco olio per qualche minuto. Amalgamare il tutto con l'uovo, la ricotta e il pangrattato fino ad ottenere un composto omogeneo. Tirare una sfoglia di pasta piuttosto sottile e sistemarla in una tortiera oliata, versare sopra la pasta il composto. Far cuocere a calore medio in forno per 45 minuti.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
355,2	13,1	18,1	37,5



PRIMI PIATTI UMIDI (MINESTRE)

CREMA DI ASPARAGI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DUE PERSONE	GRAMMATURE
ASPARAGI FRESCHI O SURGELATI	200
BRODO VEGETALE	50
PATATE	80
CIPOLLE	80
AMIDO DI RISO O DI MAIS	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	100
GRANA	10
PREZZEMOLO	Q.B
SALE E PEPE	Q.B.

Tagliare a cubetti le patate sbucciate, gli asparagi in pezzetti abbastanza piccoli e mettere da parte le punte. In un tegame far stufare in poco brodo vegetale i pezzetti di asparagi, la cipolla tritata finemente e le patate.

Aggiungere un pò di farina bianca o amido di riso, lasciare per qualche minuto che gli ingredienti si amalgamino bene, mettere il latte parzialmente scremato, il brodo vegetale e portare ad ebollizione; far bollire per 20 minuti fino a che le patate e gli asparagi non siano ben cotti. Frullare con il mixer aggiustare di sale. Appena prima di servire unire alla crema le punte degli asparagi cotte precedentemente al vapore o bollite. Condire con l'olio e, se gradito, un cucchiaino di grana grattugiato. La crema andrebbe servita con crostini di pane.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
203,4	8,3	7,7	23,8

CREMA DI CARCIOFI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CARCIOFI, CRUDI	80
PATATE, CRUDE	80

PORRI	30
PARMIGIANO	5
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Stufare in poco brodo vegetale i carciofi con il porro tritato e le patate tagliate a cubetti.

Aggiungere l'acqua e portare ad ebollizione. A fine cottura passare il tutto al passaverdura a piastra fine (o al mixer) ed unire il purè al liquido di cottura. Condire con l'olio, il parmigiano e il prezzemolo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
141	6,2	5,4	17,9

CREMA DI CAROTE CON RISO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	120
PATATE, CRUDE	80
PORRI	30
PARMIGIANO	5
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
RISO BRILLATO, CRUDO	30

Stufare in poco brodo vegetale le carote, le patate e i porri tagliati a pezzetti.

Aggiungere l'acqua e portare ad ebollizione. A fine cottura passare le verdure al passaverdura (o al mixer) ed unire il purè al liquido di cottura. Riportare a bollore ed aggiungere il riso per una decina di minuti, a cottura ultimata aggiungere il prezzemolo, l'olio ed il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
265	7,4	5,6	49,1

CREMA DI CIPOLLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	30
CIPOLLE, CRUDE	80
SEDANO, CRUDO	10
FARINA DI RISO	10
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla e il sedano tritati. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata passare il tutto al passaverdura a piastra fine, aggiungere la pastina assieme alla farina di riso e terminare la cottura. A fuoco spento condire con l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
197,8	6,5	5	34,2

CREMA DI FUNGHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FUNGHI COLTIVATI PRATAIOLI, CRUDI	80
FUNGHI SECCHI	2
FARINA DI RISO	10
CIPOLLE, CRUDE	10
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PREZZEMOLO	2
AGLIO	2

Stufare in poco brodo vegetale i funghi surgelati, i funghi secchi (precedentemente ammollati), la cipolla e l'aglio. Aggiungere l'acqua e portare ad ebollizione. A fine cottura passare la cipolla e i funghi cotti al passaverdura a piastra fine ed unire il purè al liquido di cottura. Condire con l'olio extra vergine d'oliva, il parmigiano e il prezzemolo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
103,6	6,2	4,7	10,2

CREMA DI PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE, CRUDE	150
CIPOLLE, CRUDE	15
SEDANO, CRUDO	10
CAROTE, CRUDE	15
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PARMIGIANO	5
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	20

Stufare in poco latte parzialmente scremato le patate con la cipolla tritati. Aggiungere l'acqua e portare ad ebollizione. A fine cottura passare il tutto al passaverdura a piastra fine (o al mixer) ed unire la purea al liquido di cottura. Condire con l'olio extra vergine d'oliva e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
190,1	5,6	6,2	28,7

CREMA DI PISELLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PISELLI SURGELATI	70
PATATE, CRUDE	80
CIPOLLE, CRUDE	15
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PREZZEMOLO	2

Stufare in poco brodo vegetale i piselli con la cipolla tritata e le patate tagliate a cubetti.

Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A fine cottura passare la cipolla, le patate e i piselli cotti al passaverdura a piastra fine (o al mixer) ed unire la purea al liquido di cottura. Condire con l'olio extra vergine d'oliva, il parmigiano e il prezzemolo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
156,7	7	5,3	21,6

CREMA DI SPINACI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SPINACI, SURGELATI	50
FARINA DI RISO	10
CIPOLLE, CRUDE	15
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Stufare in poco brodo vegetale gli spinaci con la cipolla tritata. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A fine cottura passare il tutto al passaverdura a piastra fine (o al mixer) ed unire la purea al liquido di cottura. Condire con con l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
96,6	3,9	4,5	10,9

CREMA DI ZUCCA CON ORZO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ORZO PERLATO	30
ZUCCA GIALLA	200
PARMIGIANO	5
CIPOLLE, CRUDE	15
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
AGLIO	2
PREZZEMOLO	2
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	20

Stufare in poco brodo vegetale e latte, la zucca con la cipolla tritata e l'aglio. Passarli al passaverdura. Tostare l'orzo, precedentemente ammollato per due ore, in una casseruola con poco brodo vegetale; proseguire la cottura ed unire la purea a cottura quasi ultimata. Condire con l'olio d'oliva, il parmigiano e il prezzemolo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
175,4	6,8	5	27,7

CREMA DI ZUCCHINE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ZUCCHINE	80
PATATE, CRUDE	80
CIPOLLE, CRUDE	15
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
AGLIO	2
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	20

Stufare in poco brodo vegetale e latte, le zucchine con la cipolla tritata, l'aglio e le patate tagliate a cubetti.

Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A fine cottura passare il tutto al passaverdura a piastra fine (o al mixer) ed unire la purea al liquido di cottura. Condire con l'olio, il parmigiano e il prezzemolo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
140,2	5,2	5,6	17,5

CREMA DI ZUCCHINE CON ORZO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ORZO PERLATO	80
CIPOLLE, CRUDE	15
PREZZEMOLO	2
ZUCCHINE	30
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PARMIGIANO	5
AGLIO	2

Lavare ed ammolare l'orzo per due ore. Stufare assieme alla cipolla, in poco brodo vegetale, le zucchine tagliate a fettine sottili. Passare al passaverdura a piastra fine (o al mixer). Cucinare l'orzo con due parti e mezza di brodo vegetale; a metà cottura aggiungere la purea di zucchine e proseguire. A fuoco spento condire con olio, prezzemolo tritato, aglio spremuto e parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
308,6	10,5	5,6	57,6

MINESTRA ALLA FIORENTINA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI, CRUDI	20
PISELLI SURGELATI	40
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	20
PATATE, CRUDE	80
CIPOLLE, CRUDE	10
CAROTE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	10
AGLIO	2
ROSMARINO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Stufare in poco brodo vegetale i legumi (preventivamente ammollati, se secchi) con le verdure e le patate tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina e rimettere sul fuoco. A fuoco spento condire con l'olio, il parmigiano e il rosmarino tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
261,8	11,9	6	42,7

MINESTRA D'ORZO ALLA RUSTICA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DIECI PERSONE	GRAMMATURE
ORZO PERLATO	300
SEDANO, CRUDO	100
CAROTE, CRUDE	100
CIPOLLE, CRUDE	100
PORRI	100
PATATE	100
FAGIOLI	100
FOGLIE DI VERZA	100
PANCETTA A DADINI FINISSIMI	50
ERBA CIPOLLINA	Q.B.
ALLORO	Q.B.

SALE	Q.B.
------	------

Mettere a bagno l'orzo, aggiungere la metà delle verdure tagliate a pezzi grandi e farle cuocere per un po' aggiungendo acqua. Frullare il tutto, aggiungere il resto della verdura tagliata a dadini, una foglia di alloro, la pancetta, il sale e il brodo vegetale q.b.

Quando la verdura è quasi cotta aggiungere l'orzo e far cuocere ancora 20 minuti.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
213	10,78	5	2,74

MINESTRA D'ORZO CON PISELLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ORZO PERLATO	30
SEDANO, CRUDO	10
CAROTE, CRUDE	10
CIPOLLE, CRUDE	10
PISELLI SURGELATI	40
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PARMIGIANO	5
PREZZEMOLO	2

Stufare in poco brodo vegetale i piselli con le verdure tagliate a piccoli cubetti. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. Tostare l'orzo, precedentemente ammollato per due ore, in una casseruola con del brodo vegetale aggiungerlo alla minestra e terminare la cottura. Condire con l'olio, il parmigiano e il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
178,2	7,4	5	27,7

MINESTRA D'ORZO CON ZUCCHINE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ORZO PERLATO	30

ZUCCHINE	80
SEDANO, CRUDO	10
CAROTE, CRUDE	10
CIPOLLE, CRUDE	10
PATATE, CRUDE	80
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PARMIGIANO	5
PREZZEMOLO	2

Stufare in poco brodo vegetale le zucchine, le patate e le verdure tagliate a piccoli cubetti.

Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. Tostare l'orzo, precedentemente ammollato per due ore, in una casseruola con del brodo vegetale, aggiungerlo alla minestra e terminare la cottura. Condire con l'olio, il parmigiano e il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
213,6	7,5	5,6	35,4

MINESTRA D'ORZO E FUNGHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ORZO PERLATO	30
SEDANO, CRUDO	10
CIPOLLE, CRUDE	15
PATATE, CRUDE	80
FUNGHI COLTIVATI PRATAIOLI, CRUDI	50
FUNGHI SECCHI	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PARMIGIANO	5
PREZZEMOLO	2
AGLIO	2

Stufare in poco brodo vegetale i funghi surgelati, i funghi secchi (precedentemente ammollati), le patate, la cipolla, il sedano e l'aglio tritati. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. Tostare l'orzo, precedentemente ammollato per due ore, in una casseruola con poco brodo vegetale, aggiungerlo alla minestra e proseguire la cottura. Condire con l'olio extra vergine d'oliva, il parmigiano e il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
217,7	9,1	5,7	34,8

MINESTRA DI LEGUMI CON RISO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI, CRUDI	20
RISO BRILLATO, CRUDO	30
SEDANO, CRUDO	10
CAROTE, CRUDE	15
CIPOLLE, CRUDE	15
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PARMIGIANO	5
AGLIO	2
ROSMARINO	2

Stufare in poco brodo vegetale i legumi (preventivamente ammollati, se secchi) con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere il riso e rimettere sul fuoco. Condire con l'olio, il parmigiano e il rosmarino tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
213,9	8,2	5,1	36,

MINESTRA DI PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	20
PATATE, CRUDE	150
CIPOLLE, CRUDE	15
SEDANO, CRUDO	10
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Stufare in poco brodo vegetale le patate tagliate a piccoli cubetti con la cipolla e il sedano tritati. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina e proseguire la cottura. Condire con l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
222	6,8	6	37,5

MINESTRA DI PORRI E PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	
PATATE, CRUDE	
SEDANO, CRUDO	
PORRI	
PARMIGIANO	
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	
PREZZEMOLO	

Stufare in poco brodo vegetale le patate, il porro e il sedano tagliati a piccoli cubetti. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina e proseguire la cottura. Condire con l'olio, il parmigiano e il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
220	7,9	5,6	36,8

MINESTRA DI RISO E PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	30
PATATE, CRUDE	150
CIPOLLE, CRUDE	15
SEDANO, CRUDO	10
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Stufare in poco brodo vegetale le patate, la cipolla e il sedano tagliati a piccoli cubetti. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere il riso e proseguire la cottura. Condire con l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
256,6	6,6	5,8	47,3

MINESTRA DI RISO E ZUCCHINE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	30
PATATE, CRUDE	80
ZUCCHINE	80
CIPOLLE, CRUDE	15
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PREZZEMOLO	2

Stufare in poco brodo vegetale le zucchine, le patate e la cipolla tagliate a piccoli cubetti. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere il riso e proseguire la cottura. Condire con l'olio e il parmigiano e il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
213,7	6,2	5,3	37,7

MINESTRA DI SEDANO E PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	20
PATATE, CRUDE	120
SEDANO, CRUDO	20
CIPOLLE, CRUDE	15
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PREZZEMOLO	2

Stufare in poco brodo vegetale le patate, la cipolla e il sedano tagliati a piccoli cubetti. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina e proseguire la cottura. Condire con l'olio, il parmigiano e il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
202,7	6,5	5,7	33,3

MINESTRE DI ORZO E FAGIOLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FAGIOLI CANNELLINI SECCHI, CRUDI	50
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
SEDANO, CRUDO	10
PATATE NOVELLE, CRUDE	50
CAROTE, CRUDE	15
CIPOLLE, CRUDE	10
SALVIA	2
AGLIO	4
PREZZEMOLO	1 pizzico
ALLORO (SECCO)	2
SALE DA CUCINA	q.b
PEPE NERO	q.b
ORZO PERLATO	20

Ammollare i fagioli in acqua fredda per dodici ore. Metterli in una pentola con circa 2 litri e mezzo (per 6 persone) di acqua, unire tutte le verdure e far cuocere per un paio d'ore. Cotti i fagioli, passarne la metà nel passaverdure assieme alle verdure. A questo punto aggiungere l'orzo cotto a parte solo in acqua e far andar assieme ancora per mezzora, unire alla fine l'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
300,5	15,4	6,6	47,7

MINESTRA DI PATATE E ZUCCA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DIECI PERSONE	GRAMMATURE
PATATE	250
ZUCCA	200
PORRI	40

BRODO VEGETALE	1L
SALE, PEPE, PREZZEMOLO TRITATO	Q.B.
PARMIGIANO	40
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	Q.B.

Sbucciare la zucca, ridurla a dadi. Dividere i porri a metà, lavarli, eliminare le foglie esterne e tagliarli a striscioline. Mettere un filo d'olio in una pentola, appassire i porri, aggiungere le patate e la zucca. Dopo alcuni minuti aggiungere il brodo vegetale e continuare la cottura per circa un'ora. Salare, pepare e passare al mixer avendo cura di mantenere alcuni dadi di zucca e di patate interi. Completare la minestra aggiungendo il prezzemolo, un filo d'olio di oliva e il parmigiano grattugiato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
119	3,03	6,76	12,36

MINISTRONE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	20
PATATE, CRUDE	80
CIPOLLE, CRUDE	20
SEDANO, CRUDO	10
CAROTE, CRUDE	20
ZUCCHINE	50
BIETA, CRUDA	20
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI, CRUDI	20
PISELLI SURGELATI	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PARMIGIANO	5
PREZZEMOLO	2

Stufare in poco brodo vegetale le patate e le verdure tagliate a piccoli cubetti assieme ai legumi (preventivamente ammollati, se secchi). Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina e proseguire la cottura. Condire con l'olio, il parmigiano e il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
258,3	11,8	5,9	42

ORZOTTO CON ZUCCHINE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ORZO PERLATO	60
ZUCCHINE	50
CIPOLLE, CRUDE	15
PREZZEMOLO	2
BURRO	5
PARMIGIANO	

Lavare ed ammolare l'orzo per due ore. Stufare la cipolla, in poco brodo vegetale con le zucchine tagliate a fettine sottili e passare il tutto al passaverdura. Cucinare l'orzo con due parti e mezza di brodo vegetale; a metà cottura aggiungere la purea di zucchine e proseguire. A fuoco spento mantecare con il burro e aggiungere il prezzemolo tritato e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
258,5	8,8	6,5	43,9

PANA'

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PANE RAFFERMO	40
UOVO DI GALLINA, INTERO	30
PARMIGIANO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
BRODO VEGETALE	300

Portare ad ebollizione il brodo vegetale e aggiungere il pane raffermo tagliato a pezzettini.

Lasciare cuocere per qualche minuto. A parte sbattere le uova con il parmigiano e a fuoco spento aggiungerle al brodo e al pane mescolando energicamente il tutto. Condire con l'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
230,7	8	9,7	26,8

PASSATO DI VERDURA CON PASTINA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	30
CIPOLLE, CRUDE	15
CAROTE, CRUDE	15
SEDANO, CRUDO	15
BIETA, CRUDA	15
PATATE, CRUDE	120
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	30
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura. A fuoco spento condire con olio e parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
247,5	8,1	6	42,7

PASTINA IN BRODO VEGETALE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	30
BRODO VEGETALE	300
CIPOLLE, CRUDE	15
CAROTE, CRUDE	15
SEDANO, CRUDO	10
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Versare in acqua bollente leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura. A fuoco spento condire con l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
168,6	6,3	6,1	24,4

PASTA E FAGIOLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI, CRUDI	25
PASTA ALL'UOVO, SECCA	20
CIPOLLE, CRUDE	20
CAROTE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	10
PATATE, CRUDE	80
AGLIO	2
ROSMARINO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Stufare in poco brodo vegetale i fagioli (precedentemente ammollati, se secchi), le patate e le verdure tagliate a piccoli cubetti con l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina all'uovo e rimettere sul fuoco. Condire con l'olio, il parmigiano e il rosmarino tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
257,2	11,2	6,2	41,6

RISO E LATTE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	30
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, PARZIALMENTE SCREMATO	200
BURRO	3
PARMIGIANO	10

Portare ad ebollizione il latte diluito con l'acqua. Aggiungere il riso e continuare la cottura. A fine cottura e a fuoco spento condire con il burro e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
253	12,4	8,4	34,2

SEMOLINO IN BRODO VEGETALE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SEMOLINO	30
BRODO VEGETALE	300
BURRO	5
PARMIGIANO	10

Portare ad ebollizione il brodo vegetale. Aggiungere poco alla volta e mescolando continuamente il semolino di grano duro e terminare la cottura. A fine cottura e a fuoco spento condire con il burro e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
193	7,7	8,3	24

SUFA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DIECI PERSONE	GRAMMATURE
FARINA DI GRANO BIANCA	150
FARINA 00	250
LATTE	50
ACQUA	50
SALE	Q.B.

Mescolare una parte di farina di granoturco e un terzo di farina 00. Mettere a bollire il latte con un terzo di acqua e il sale. Quando bolle versare il composto di farina a spaglio e mescolare energicamente a fine che non si formino grumi.

Lasciar cuocere 20 minuti circa a fuoco basso, mescolando ogni tanto. Deve risultare un composto cremoso ma anche abbastanza sodo. Servire su piatti caldi con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Si può gustare anche dolce mettendo un po' di zucchero al posto del sale e della marmellata al posto dell'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
50	1,06	4,38	1,58

TORTELLINI IN BRODO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
BRODO DI CARNE	300
TORTELLINI, FRESCI	60
PARMIGIANO	5

Portare il brodo a bollire e aggiungere i tortellini. Lasciarli cuocere per il tempo necessario e servire con il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
220,4	12,3	6,3	29,9

ZUPPA DI VERZE E SALSICCE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE, CRUDO	120
PATATE, CRUDE	80
CIPOLLE, CRUDE	20
SALSICCIA DI SUINO FRESCA, CRUDA	20
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Stufare in poco brodo vegetale le patate e la cipolla tagliate a piccoli cubetti con la verza, le salsicce e i chiodi di garofano. Aggiungere l'acqua necessaria, portare ad ebollizione e terminare la cottura. Condire con l'olio e il parmigiano..

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
189,1	8,7	10,5	15,7



CARNI E PIATTI DI MEZZO

ARISTA DI MAIALE AL LATTE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MAIALE LEGGERO, COSCIO	100
CAROTE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	10
CIPOLLE, CRUDE	10
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, PARZIALMENTE SCREMAT	20
AGLIO	2
SALVIA	2
ROSMARINO	2
BRODO VEGETALE	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Disporre in una teglia da forno con aglio, le verdure a pezzetti, la salvia, il rosmarino e il carrè di maiale. Salare ed infornare. A metà cottura girare il carrè e bagnare con del latte. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere con un po' di farina di fecola o brodo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
162,8	18,8	8,4	3,2

BOCCONCINI DI TACCHINO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TACCHINO, FESA, CRUDA	100
PREZZEMOLO	2
LIMONI, SUCCO	5
CIPOLLE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	10
CAROTE, CRUDE	10
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Preparare il brodo vegetale e passare al setaccio tutti i sapori. Infarinare i petti di tacchino tagliati in piccoli pezzi, metterli in una casseruola con i sapori passati, l'aglio, il prezzemolo, il succo di limone, il sale aromatizzato e cuocere a fuoco lento.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
193,7	25,5	6,3	9,2

BOCCONCINI SPECK E RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TACCHINO, FESA, CRUDA	25
MAIALE LEGGERO, COSCIO	25
PANE O PATATE BOLLITE	20
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, PARZIALMENTE SCREMAT	20
UOVO DI GALLINA, INTERO	10
RICOTTA DI VACCA	30
SPECK	20
SALVIA	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Formare delle polpettine composte di carne macinata finemente, mollica di pane ammorbidita nel latte o patate bollite, uova, ricotta, speck tritato e sale; disporre le polpettine in una teglia da forno unta con poco olio e aggiungere le foglie di salvia. Cuocere in forno coperte.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
259,7	22,2	12,7	15,2

BOLLITO MISTO CON SALSINA CREN O SALSINA VERDE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLPA DI MANZO	40
POLLO	40
LINGUA SALMISTRATA	40
SALSINA VERDE	10

Condire la carne già lessata con la salsa e servire con salsa a parte.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
237,1	22,9	16	0,4

BRASATO DI VITELLONE CON PATATE E POLENTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Brasatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
BOVINO ADULTO, FESA	100
PATATE IN UMIDO	120
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	5
CAROTE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	10
CIPOLLE, CRUDE	10
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	20
AGLIO	2
BRODO VEGETALE	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
POLENTA	120

Disporre in una teglia i pezzi di fesa di vitellone salati e passati alla farina bianca, le verdure a pezzettini e gli aromi. Bagnare e sfumare con del vino rosso. Rosolare la carne e le verdure con un po' di brodo vegetale, aggiungere i pomodori pelati e lasciare cuocere per circa un'ora avendo l'attenzione di tenere il fondo di cottura piuttosto liquido. Terminata la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare il brasato e servire caldo con patate in umido e polenta.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
507,1	30	15,8	65

CONIGLIO ALLA GENOVESE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CONIGLIO	100
VINO DA PASTO BIANCO	5
OLIVE VERDI DENOCCIOLATE	5

AGLIO	1
PREZZEMOLO	2
ALLORO	5
SALVIA	1
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Disporre in una teglia da forno unta il coniglio già tagliato a pezzi con l'aglio, la salvia, l'alloro, l'origano e le olive tagliate a rondelle e infornare. A metà cottura girare le parti e bagnare con il vino facendolo sfumare bene ed eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere con un po' di farina di fecola. Aggiungere al coniglio la salsa, un cucchiaino d'olio e il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
141,6	14,3	8,8	0,5

CONIGLIO IN UMIDO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CONIGLIO	100
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	30
CIPOLLE, CRUDE	15
VINO DA PASTO BIANCO	5
AGLIO	5
SALVIA	2
ROSMARINO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	2

Disporre in una teglia da forno unta il coniglio già tagliato a pezzi con i pomodori pelati, la cipolla tritata, l'aglio, la salvia, il rosmarino e infornare. A metà cottura girare le parti e bagnare con il vino facendolo sfumare bene ed eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura e passare al setaccio il sugo di cottura. Aggiungere al coniglio la salsa e un cucchiaino d'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
146,2	14,7	8,4	2,2

CONIGLIO TONNATO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/in pentola a pressione

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CONIGLIO INTERO, FRESCO	800
CAROTE, CRUDE	MEZZA
CAPPERI SOTT'ACETO	30
CIPOLLA	MEZZA
ACCIUGA o ALICE, SOTT'OLIO	6 FILETTI
TONNO, SOTT'OLIO (SGOCCIOLATO)	100
VINO DA PASTO BIANCO	250
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
BRODO VEGETALE	100
ROSMARINO	1 RAMETTO
AGLIO	UNO SPICCHIO
SALE AROMATIZZATO	Q.B.
PEPE	Q.B.

Salare con il sale aromatizzato il rolo di coniglio, rosolarlo a secco con lo spicchio d'aglio schiacciato in una padella antiaderente aggiungere la cipolla e la carota tagliate a dadini, lasciare insaporire per qualche minuto il tutto, bagnare con il vino bianco e lasciarlo evaporare bene.

Mettere il tutto in una pentola a pressione, aggiungere il tonno ben sgocciolato, metà dei capperi, i filetti d'acciuga e il brodo vegetale. Cuocere per 30 minuti. Una volta cotto levare il rolo dal sugo di cottura e tagliarlo a fette.

Passare al setaccio il sugo di cottura e coprire le fette di rollè con i rimanenti capperi.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
245,8	31,8	9,6	1

COSCE DI CONIGLIO ALLA CACCIATORA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CONIGLIO, COSCIO	100
CAROTE, CRUDE	15
CIPOLLE, CRUDE	15
VINO DA PASTO BIANCO	10
AGLIO	5
FUNGHI SECCHI	2

FUNGHI COLTIVATI PLEUROTES	15
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Disporre in una teglia da forno unta il coniglio già tagliato a pezzi con l'aglio, le carote, le cipolle tritate, i funghi surgelati, i funghi secchi (precedentemente ammollati) e infornare.

A metà cottura girare le parti e bagnare con il vino facendolo sfumare bene ed eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura, aggiungere al coniglio la salsa, il prezzemolo tritato e un cucchiaino d'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
181,5	18,9	10,1	2,8

COSCE DI POLLO AL ROSMARINO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
COSCE DI POLLO	100
ROSMARINO	3
AGLIO	2
SUCCO DI LIMONE	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Lavare bene le coscette di pollo. Disporle in una teglia da forno con aglio, rosmarino, limone, sale e infornare. A metà cottura levare parte del grasso formatosi sul fondo della teglia. Terminare la cottura, porzionare e servire caldo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
140,3	15,6	8,4	0,6

FARAONA AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FARAONA, COSCIO	50
FARAONA, PETTO	50
VINO DA PASTO BIANCO	10
AGLIO	2

SALVIA	2
ROSMARINO	2
PEPE NERO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Pulire, fiammeggiare, lavare e d asciugare la faraona. Mettere nell'interno le erbe aromatiche, l'aglio; eventualmente un pezzo di pane raffermo (solo la mollica in modo che si inzuppi col liquido di cottura interno), salare e pepare dentro e fuori. Cuocerla lentamente in forno spruzzandola a metà cottura con il vino. Pennellarla ogni tanto con il sugo di cottura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
132,8	21,2	4,3	0,7

FESA DI TACCHINO AGLI ASPARAGI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TACCHINO, FESA, CRUDA	100
ASPARAGI DI SERRA	20
CIPOLLE, CRUDE	10
PREZZEMOLO	2
BRODO VEGETALE	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
FARINA DI FECOLA	3

Disporre in una teglia da forno unta la fesa intera e infornare. A metà cottura girare la carne e bagnare con il brodo. Terminata la cottura lasciar raffreddare la fesa e tagliarla a fettine. A parte stufare con un po' di brodo vegetale la cipolla tritata finemente con gli asparagi tagliati a pezzi, e far restringere il liquido con un po' di farina di fecola. Aggiungere la salsa e il prezzemolo tritato alle fettine di fesa e riscaldare per qualche minuto in forno.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
157,9	24,5	6,3	0,8

FETTINA ALLA PIASTRA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura alla piastra

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FETTINA DI BOVINO ADULTO	120
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
LIMONI, SUCCO	5

Cuocere sulla piastra la fettina , salarla e aggiungere il succo di limone. A cottura ultimata condire con poco olio e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
204,9	24,4	11,8	0,1

INSALATA DI BOLLITO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
BOVINO ADULTO	100
CAPPERI SOTT'ACETO	7
CETRIOLI	7
LIMONI, SUCCO	5
SEDANO, CRUDO	10
PREZZEMOLO	2
PEPE NERO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10

Tagliare a dadini la carne già lessata, aggiungere il prezzemolo tritato, i capperi, le, i cetrioli sott'aceto tagliati a piccoli pezzettini, il sedano, l'olio e il succo di limone.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
228,3	20,9	15,8	0,6

INSALATA DI POLLO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: A vapore

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO, PETTO, CRUDO	100
PATATE, CRUDE	20
CAROTE, CRUDE	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
SOTTACETI	10

Cuocere a vapore il petto di pollo e le verdure tagliate a cubetti e sottacetii a dadini. Condire con un cucchiaino d'olio e il sale.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
170,4	24	6	5,4

INVOLTINI DI MANZO ALLE VERDURE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FETTINE DI BOVINO ADULTO	100
CAROTE, CRUDE	10
SEDANO RAPA	10
PORRI	10
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	5
SUCCO DI LIMONE	5
BRODO VEGETALE	15

Pulire e lavare le carote e il sedano e tagliarli a fiammifero, appassire con un po' di brodo vegetale e insaporire. Sistemarli al centro di ogni fetta di carne, arrotolare ciascuna fetta e fermarla con uno stuzzicadenti. Passare gli involtini nella farina e sistemarli in una teglia da forno unta con poco olio. Cuocere in forno per circa quattro o cinque minuti rigirandoli da entrambi i lati. Stemperare la farina rimasta nel brodo vegetale, unire il succo di limone, versare la salsa sugli involtini e terminare la cottura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
158,3	21,3	5,8	5,4

INVOLTINI DI TACCHINO CON VERZE, GORGONZOLA E PROSCIUTTO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno/Rosolatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TACCHINO, FESA, CRUDA	100
PROSCIUTTO COTTO	10
VERZE LESSE	10
FARINA DI FRUMENTO	4
VINO DA PASTO BIANCO	1 cucchiaino
CIPOLLE, CRUDE	2
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	Q:B:

Tagliare la fesa di tacchino a fette; con i ritagli, il prosciutto, la verza e il gorgonzola fare una farcia,ammorbidirla con del latte (q.b.), stendere le fette, spalmare con essa e arrotolarle chiudendole con l'erba cipollina. Infarinare e cucinare come una scaloppina.

A parte glassare la cipolla con un mazzetto di aromi, versarla su placche da forno, sopra adagiare gli involtini, bagnare col vino sfumando bene. Mettere in forno coprendo con un'altra placca e cucinare molto lentamente fino a cottura ultimata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
148,6	26,6	2,7	3,8

MORBIDELLE DI CARNE BIANCA E SPINACI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SPINACI, SURGELATI	50
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
CIPOLLE, CRUDE	10
CAROTE, CRUDE	5
SEDANO, CRUDO	5
MAIALE LEGGERO, SPALLA	50
SALE DA CUCINA	Q:B:
PANGRATTATO	10
POLLO, PETTO, CRUDO	50
PATATE, CRUDE	15

Cuocere gli spinaci e patate al vapore. Appassire in poco brodo vegetale le verdure tritate, aggiungervi la carne, il sale aromatizzato e lasciare cuocere lentamente. Passare al mixer la carne cotta, il formaggio, l'olio e se necessario un pò di pane grattugiato finché non si ottenga un impasto liscio e omogeneo. Formare delle polpettine a forma di "Hamburger", deporle in un contenitore foderato con della carta da forno e tenerle al caldo (+60-65°C) fino al momento della distribuzione. Gli spinaci possono essere sostituiti con dell'altra verdura cotta a piacimento (es: carote, cavolfiori, fagiolini, etc.).

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
227,1	23,5	9,6	12,4

OSEI SCAPA'

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
VITELLO	120
PANCETTA MAGRETTA	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
SALVIA	2

Tagliare la carne a piccoli pezzi e comporre gli spiedini alternando la carne con una fettina di pancetta ed una foglia di salvia. Mettere gli spiedini in una teglia da forno con l'olio, il sale, il pepe e lasciar cuocere lentamente..

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
202,7	29,3	9,3	0,3

PETTO DI POLLO ALLA SALVIA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO, PETTO, CRUDO	100
SALVIA	5
MAGGIORANA	2
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Salare e infarinare i petti di pollo dopo averli battuti. Disporli in una teglia da forno unta, condire con poco olio e disporre le foglie di salvia e la maggiorana in superficie. Infornare fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
188,2	24,4	6,2	9,4

PETTO DI POLLO AI PEPERONI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: In tegame

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DUE PERSONE	GRAMMATURE
POLLO, PETTO, CRUDO	250
PEPERONI GIALLI, ROSSI, VERDI	200
CIPOLLE	20
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
VINO BIANCO	10

Disporre i petti di pollo infarinati in una teglia da forno (o in un tegame a fondo spesso) con del brodo vegetale.

A parte stufare con un po' di brodo vegetale la cipolla tritata con i peperoni tagliati a listarelle e lasciar cuocere. Aggiungere la salsa alle scaloppine, sfumare il vino, lasciare insaporire il tutto per qualche minuto e aggiungere un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva prima di servire

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
218,7	31,3	3,9	14,9

PETTO DI TACCHINO AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TACCHINO, FESA, CRUDA	100
CAROTE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	10
CIPOLLE, CRUDE	10
AGLIO	2
LIMONI, SUCCO	3
ARANCE, SUCCO	3

SALVIA	2
ROSMARINO	2
BRODO VEGETALE	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Disporre in una teglia da forno con aglio e rosmarino i petti i petti di tacchino in rete, aggiungere le verdure a pezzetti, gli odori, il succo di limone e arancio, sale e infornare. A metà cottura girare i petti e bagnare con del brodo vegetale. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare l'arrosto e servire caldo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
166,1	24,6	6,5	2,4

POLLO AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO	100
CAROTE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	10
CIPOLLE, CRUDE	10
AGLIO	2
SALVIA	2
ROSMARINO	2
SUCCO DI LIMONE	5
BRODO VEGETALE	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Disporre in una teglia da forno con aglio, salvia e rosmarino i polli a busto legati e salati all'interno; aggiungere limone, le verdure a pezzetti e infornare. A metà cottura girare i polli e bagnare eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare e disossare il pollo e servire caldo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
126,4	12,6	7,5	2,2

POLLO ALLO YOGURT

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO	100
YOGURT DA LATTE, SCREMATO	20
VINO DA PASTO BIANCO	20
PREZZEMOLO	3
AGLIO	2
PEPE NERO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Disporre in una teglia da forno con aglio, salvia e rosmarino i polli a busto legati e salati all'interno; aggiungere limone, le verdure a pezzetti e infornare. A metà cottura girare i polli e bagnare eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare e disossare il pollo e servire caldo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
118	12,8	5,4	0,9

POLLO DISOSSATO AI CARCIOFI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO	200
CARCIOFI, CRUDI	150
LIMONI	10
PREZZEMOLO	2
AGLIO	2
ROSMARINO	2
SALVIA	2
SALE DA CUCINA	Q:B:
PROSCIUTTO CRUDO, DI PARMA, MAGRO	7

Disossare il pollo. Mondare i carciofi togliendo le foglie e le punte dure, cuocerli in acqua bollente per 8 min. poi scolarli e voltarli giù. Tritare assieme prosciutto e prezzemolo con uno spicco di aglio. Riempire con questo trito i carciofi. Disporre questi uno vicino all'altro lungo la schiena interna del pollo. Cucire e legare bene il pollo, metterlo in un tegame da forno con qualche foglia di salvia, rosmarino, poco

sale, spruzzarlo di limone e metterlo in forno caldo per 30 minuti. Aggiungere durante la cottura succo di limone. Terminare la cottura (circa un'ora) e servire tagliato a fettine.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
290,6	32,8	16,9	2,1

POLLO DISSOCCATO E RIPIENO AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO	100
PANE RAFFERMO	20
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, PARZIALMENTE SCREMAT	20
PARMIGIANO	5
PROSCIUTTO CRUDO, DISSOCCATO	10
VINO DA PASTO BIANCO	10
BRANDY	5
CAROTE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	10
CIPOLLE, CRUDE	10
AGLIO	2
PREZZEMOLO	3
BRODO VEGETALE	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Disossare il pollo, fare un ripieno con il pane raffermo ammollato nel latte, formaggio grattugiato, prosciutto crudo tritato, prezzemolo e sale. Aprire il pollo, spruzzarlo con il brandy (o il cognac) e il vino bianco, salarlo, coprirlo di prosciutto e del ripieno fatto. Dargli la forma di un rotolo, legarlo, riporlo in una teglia con le verdure tagliate a pezzettoni e infornare. A metà cottura girare i polli e bagnare con il brodo vegetale. A cottura terminata tagliarlo a fette e servirlo con una salsa di prezzemolo e olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
246,6	19,2	10,5	15,3

POLLO PICASSO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO	100
POMODORI, MATURI	80
OLIVE NERE	8
OLIVE VERDI	8
PEPE NERO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3

Cuocere in forno caldo con olio, sale e pepe il pollo dopo averlo spaccato sulla schiena ed appiattito. A cottura ultimata togliere il pollo e nel sugo di cottura mettere i pomodori senza semi e senza bucce e le olive. Lasciar cuocere pochi minuti e poi versare la salsa bollente sopra il pollo e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
134,2	13	7,9	2,9

POLPETTINE DI CARNE AL SUGO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO	50
TACCHINO	50
SALVIA	2
ROSMARINO	2
PANE O PATATE BOLLITE	20
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	2'0
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Formare delle polpettine composte di carne macinata finemente (carni bianche), mollica di pane ammorbidita nel latte o patate bollite e sale; disporre le polpettine in una teglia da forno unta con poco olio e aggiungere la salsa di pomodoro, il rosmarino e le foglie di salvia. Cuocere in forno coperte.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
196	20	7,1	13,9

POLPETTONE TACCHINO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER SEI PERSONE	GRAMMATURE
CARNE TRITA DI TACCHINO	50
PATATE	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
ROSMARINO	Q.B.

Cuocere le patate al vapore. Unire alle patate schiacciate la carne di tacchino macinata finemente per un paio di volte, il rosmarino tritato finemente il sale e cercare di ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Formare un polpettone ed avvolgerlo nella carta da forno inumidita. Cuocere al forno a 150-160C° per 30/40 minuti.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
117,4	12,4	5,9	3,9

POLPETTONE DI POLLO AI FUNGHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO, PETTO, CRUDO	80
FUNGHI COLTIVATI PLEUROTES	30
PATATE, CRUDE	20
PANE	20
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, PARZIALMENTE SCREMAT	20
PARMIGIANO	5
UOVO DI GALLINA, INTERO	10
VINO DA PASTO BIANCO	5
PREZZEMOLO	2
AGLIO	2
PANGRATTATO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Tritare finissima la carne, unirvi la mollica bagnata nel latte, l'uovo, il parmigiano grattugiato, le patate precedentemente bollite e schiacciate, i funghi, l'aglio e il prezzemolo tritati, il sale e amalgamare bene il tutto. Dare all'impasto una forma circolare e passarlo nel pangrattato. Porre il polpettone così ottenuto su una teglia da

forno unta e farlo cuocere per 40 minuti circa. A metà cottura girarlo, aggiungere eventualmente del brodo vegetale, bagnarlo con il vino bianco e sfumare bene. Terminata la cottura tagliarlo a fette e condirlo con la salsa di cottura ristretta.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
280	25,4	8,7	25,9

POLPETTONE DI MAIALE E RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DIECI PERSONE	GRAMMATURE
MACINATO DI MAIALE	2500
RICOTTA	1200
PARMIGIANO	200
SALE	Q.B.
PEPE	Q.B.
NOCE MOSCATA	Q.B.

Mescolare la polpa di maiale macinata finemente con la ricotta del tipo più morbido, aggiungere il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, uno di pepe e uno di noce moscata.

Dare all'impasto una forma di salame, avvolgerlo con carta da forno e legarlo. Far dorare in una placca l'olio con l'aglio, aggiungere il polpettone e cuocere in forno a 170C°. A cottura ultimata lasciate riposare il polpettone per qualche minuto e poi affettatelo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
211	22,80	11,47	4,57

ROAST BEEF AL SALE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
BOVINO ADULTO	100
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
LIMONI, SUCCO	5

Legare la carne. Coprire il fondo di un tegame da forno di sale grosso, scegliendo un tegame che non sia troppo grande; adagiarvi la carne e coprirlo completamente di sale.

Cuocerla a forno caldo a 230°C per 30 minuti. Togliere la carne dal forno e liberarla dal sale, lasciarla raffreddare e affettarla sottilmente. Condirlo con un po' d'olio e limone oppure con una salsa alle erbe.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
185,3	21,3	11,1	0,1

ROTOLO CONIGLIO DISOSSATO ARROSTO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CONIGLIO	100
CIPOLLE, CRUDE	10
CAROTE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	10
ROSMARINO	2
LIMONI, SUCCO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Stufare i sapori in poco olio e rosolare il coniglio (precedentemente lavato) e spruzzarlo di limone. Continuare la cottura aggiungendo brodo vegetale fino a doratura. Passare il fondo di cottura al passaverdura e guarnire. Porzionare il rotolo e servire con la polenta.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
138	14,5	8,2	1,7

ROTOLO DEL VENERDI'



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE, CRUDE	120
TONNO AL NATURALE	60
ACCIUGA o ALICE, SOTTO SALE	5

PARMIGIANO	5
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	3
CAPPERI SOTT'ACETO	2
NOCE MOSCATA	1
PREZZEMOLO	2
PEPE NERO	1
UOVO DI GALLINA, INTERO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	20

Cuocere le patate, passarle e lasciarle raffreddare su una spianatoia.

Unire poca farina, l'uovo, il parmigiano, poco sale, il pepe e la noce moscata; impastare il tutto e stendere il composto su una carta da forno ottenendo una forma rettangolare alta circa 10 centimetri. Stendere sopra l'impasto il tonno, le acciughe, i capperi e il prezzemolo tritati finemente e legati con parte dell'uovo. Arrotolare il tutto aiutandosi con la carta da forno o l'alluminio e cuocere al forno in poco brodo vegetale.

Servirlo affettato e con una salsina di pomodoro e un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva crudo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
244,9	21,4	8,9	21,1

ROTOLO DI MAIALE CON RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a vapore

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MAIALE LEGGERO, COSCIO	80
RICOTTA DI VACCA	30
UOVO DI GALLINA, INTERO	10
CARCIOFI, CRUDI	40
PEPE NERO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Tritare finissima la carne, unirvi la ricotta, l'uovo, il sale, il pepe e amalgamare bene. Dare all'impasto una forma rettangolare appoggiandolo su una carta d'alluminio. Disporre su un lato lungo una fila di carciofini. Arrotolare il tutto e chiuderlo nella carta come una caramella stringendo bene le estremità. Farlo cuocere a vapore per 40 minuti. Tagliare il rolo a fette e condire con un cucchiaino di olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
179,8	18,2	11,3	1,4

SCALOPPE DI TACCHINO AL LIMONE E PREZZEMOLO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: In forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TACCHINO, FESA, CRUDA	100
SALVIA	1
ROSMARINO	1
TIMO	1
MAGGIORANA	1
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
LIMONI, SUCCO	10
PREZZEMOLO	2

Salare e infarinare i petti di tacchino dopo averli battuti. Disponli in una teglia da forno unta, condire con poco olio, bagnare con il succo di limone e aggiungere gli odori assieme al prezzemolo tritato. Infornare fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
192,7	25,4	6,5	8,7

SCALOPPINA DI POLLO AI FUNGHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO, PETTO, CRUDO	100
FUNGHI SECCHI	2
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	3
FUNGHI COLTIVATI PLEUROTES	20
VINO DA PASTO BIANCO	5
PREZZEMOLO	2
AGLIO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Infarinare leggermente le fettine e metterle in un tegame con l'olio già caldo. Rosolare da ambo i lati, salare, aggiungere il vino e far evaporare a fiamma elevata rigirandole. Eventualmente preparare le fettine con la stessa procedura delle scaloppine di tacchino al limone. A parte stufare in un po' di brodo vegetale i funghi secchi (precedentemente ammollati), i funghi surgelati (o in scatola già scolati) con

aglio e prezzemolo e terminare la cottura. Aggiungere la salsa alle scaloppine e lasciare insaporire il tutto per qualche minuto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
165,6	24,5	6	3,5

SCALOPPINA DI POLLO AI PEPERONI E OLIVE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO, PETTO, CRUDO	100
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	3
CIPOLLE, CRUDE	10
VINO DA PASTO BIANCO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
OLIVE VERDI	5
PEPERONI ROSSI E GIALLI	20

Infarinare leggermente le fettine e metterle in un tegame con l'olio già caldo. Rosolare da ambo i lati, salare, aggiungere il vino e far evaporare a fiamma elevata rigirandole.

A parte stufare con un po' di brodo vegetale la cipolla tritata con i peperoni tagliati a listarelle, le olive tagliate a rondelle e lasciar restringere il liquido. Aggiungere la salsa alle scaloppine e lasciare insaporire il tutto per qualche minuto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
169,8	23,4	6,5	3,9

SCALOPPINA DI POLLO AL MARSALA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO, PETTO, CRUDO	100
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	3
MARSALA TIPICO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Infarinare leggermente le fettine e metterle in un tegame con l'olio già caldo. Rosolare da ambo i lati, salare, aggiungere il marsala e far evaporare a fiamma elevata rigirandole. Lasciare insaporire il tutto per qualche minuto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
173,6	23,2	5,8	5,1

SCALOPPINA DI POLLO AL RADICCHIO

Difficoltà: 
Metodo di cottura: Stufatura
Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO, PETTO, CRUDO	100
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	3
RADICCHIO ROSSO	20
CIPOLLE, CRUDE	10
VINO DA PASTO ROSSO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Infarinare leggermente le fettine e metterle in un tegame con l'olio già caldo. Rosolare da ambo i lati, salare, aggiungere il vino e far evaporare a fiamma elevata rigirandole.

A parte stufare con un po' di brodo vegetale la cipolla tritata con il radicchio tagliato a listarelle e lasciar restringere il liquido. Aggiungere la salsa alle scaloppine e lasciare insaporire il tutto per qualche minuto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
160,9	23,4	5,8	3

SCALOPPINA DI POLLO ALLA MILANESE

Difficoltà: 
Metodo di cottura: Stufatura
Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO, PETTO, CRUDO	100
PANGRATTATO	10
UOVO DI GALLINA, INTERO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Immergere per qualche minuto le fettine di pollo nell'uovo sbattuto e salato. Passarle nel pangrattato e metterle in forno su una placca rivestita con carta da forno unta con olio extravergine di oliva.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
189,2	24,9	6,7	7,8

SCALOPPINA DI POLLO ALLA PIZZAIOLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO, PETTO, CRUDO	100
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	3
VINO DA PASTO BIANCO	5
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	20
ACCIUGA o ALICE, SOTTO SALE	3
CAPPERI SOTT'ACETO	2
AGLIO	5
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Infarinare leggermente le fettine e metterle in un tegame con l'olio già caldo. Rosolarle da ambo i lati, salare, aggiungere il vino e far evaporare a fiamma elevata rigirandole. A parte stufare con un po' di brodo vegetale l'aglio con i pomodori pelati, la acciughe, i capperi, il prezzemolo e lasciar restringere il liquido. Aggiungere la salsa alle scaloppine e lasciare insaporire il tutto per qualche minuto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
163,7	23,9	6	3

SPEZZATINO IN UMIDO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
BOVINO	100
FARINA DI FRAINA	10
CIPOLLE, CRUDE	10
CAROTE, CRUDE	10

SEDANO, CRUDO	10
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	20
AGLIO	2
ALLORO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Disporre in una teglia i pezzi di manzo salati e passati alla farina bianca, le verdure a pezzettini e gli aromi. Rosolare la carne e la verdura con un pò di brodo vegetale, aggiungere i pomodori pelati e lasciare cuocere per circa un'ora. Terminata la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere. Porzionare lo spezzatino e servire caldo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
270,5	21,3	15,7	11,6

TACCHINO ALL'ACETO

Difficoltà: 
Metodo di cottura: Stufatura
Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TACCHINO,	100
ACETO	10
AGLIO	2
ALLORO	1
ROSMARINO	1
SALVIA	1
SEDANO	5
CAROTE	5
CIPOLLE	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

In un tegame rosolare il tacchino salato con tutte le erbe. Quando il tacchino è ben rosolato, unire l'aceto mescolato ad altrettanto acqua, lasciare evaporare, coprire e terminare la cottura.

Condire con poco olio crudo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
175,5	18,9	10,3	1,8

VITELLO ARROSTO RIPIENO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
VITELLO	100
SPINACI, FRESCHI, CRUDI	20
RICOTTA DI VACCA	15
UOVO, INTERO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
VINO DA PASTO BIANCO	1

Cucinare gli spinaci, strizzarli e tritarli, amalgamarli con gli altri ingredienti aromatizzarli, tagliare il vitello per lungo da una sola parte creando una sacca, riempirlo con la farcitura ottenuta cucirlo e cucinarlo al forno come un normale arrosto. Servire ben caldo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
224,7	23,1	13,1	1

VITELLO IN UMIDO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Brasatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
VITELLO	100
CIPOLLE, CRUDE	10
CHIODI DI GAROFANO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
SALE DA CUCINA	Q:B:
PEPE NERO	Q:B:

Tagliare il vitello a pezzetti, infilare i chiodi di garofano nella cipolla. In un tegame mettere l'olio. la carne, la cipolla, il sale ed il pepe e far rosolare il tutto lentamente. Aggiungere un pò di brodo sgrassato e portare a cottura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
127,7	20,9	4,4	1,7

VITELLO TONNATO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Brasatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
VITELLO	90
TONNO AL NATURALE	30
ACCIUGA o ALICE, SOTTO SALE	2
CIPOLLE, CRUDE	15
VINO DA PASTO BIANCO	40
CAPPERI SOTT'ACETO	3
LIMONI, SUCCO	3
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10

Legare strettamente il vitello e metterlo in brasiera con il tonno, la cipolla, le acciughe, il sale e il vino bianco. Cuocerlo a forno bassissimo per due ore.

Lasciare raffreddare la carne nel suo sugo. Tagliare il vitello a fette sottili e disporle ordinatamente in un piatto piano sovrapponendole parzialmente. Bagnarle con qualche goccia di limone. Mettere in un frullatore tutto il sugo di cottura con gli eventuali pezzetti di carne che si sono staccati tagliandolo, il tonno, i capperi, l'olio, il limone, le acciughe e versare la salsa sopra il vitello; decorare con capperi contornando il piatto con delle fette di limone. Il vitello tonnato è più gustoso se preparato il giorno prima.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
237,3	26,6	11	0,8

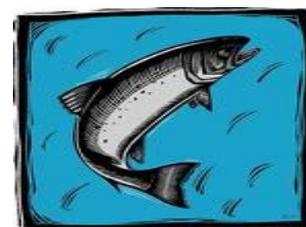
PESCE

BRANZINO LESSO IN COURT-BOUILLON

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno



INGREDIENTI PER SEI PERSONE	GRAMMATURE
BRANZINO	1000
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	60

Pulire il branzino, lessarlo in acqua dove siano state cotte in precedenza sedano, carote, cipolle, qualche grano di pepe, una foglia di alloro, succo di limone e poco sale Cuocerlo per 20 minuti e servire con olio e limone.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
251,6	29,6	13,9	0

CODA DI ROSPO ALLE OLIVE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CEFALO MUGGINE	120
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	30
OLIVE NERE	10
CIPOLLE, CRUDE	10
ALLORO	1
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
PEPE NERO	5

Tagliare a metà per il lungo i pomodori e disporli in una pirofila; cospargerli con la cipolla tritata finemente, un pizzico di origano e l'alloro; mettervi sopra il pesce in un pezzo solo. Salare, pepare e condire con l'olio. Mettere il tutto in forno a 200°C per 30 minuti, poi aggiungere le olive snocciolate e rimettere in forno ancora per 10 minuti. Porzionare e servire caldo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
140,1	11,1	9,6	2,4

CROCCHETTE DI PESCE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SOGLIOLA, SURGELATA	120
UOVO DI GALLINA, INTERO	15
PATATE, CRUDE	120
PANGRATTATO	20
PREZZEMOLO	3
AGLIO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Cuocere le patate. Lessare il pesce con gli odori e tritarlo finemente. Unire alle patate schiacciate il pesce e l'uovo. Amalgamare il tutto, formare delle polpettine e passarle nel pangrattato. Ungere una teglia e dorare in forno per 20 minuti.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
264,3	15,8	8,3	

FETTINA DI TONNO AL PREZZEMOLO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TONNO, FRESCO	140
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	10
PREZZEMOLO	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5

Lavare il tonno e farlo sgocciolare. Passarlo nella farina e disporlo in una placca unta. Infornare e cuocere bagnando con del brodo vegetale ristretto. A cottura ultimata condirlo con una salsa composta da olio di oliva extravergine, aglio e prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
300,8	31,3	16,3	7,8

FILETTI DI TROTA IN UMIDO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: In forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TROTA IRIDEA D'ALLEVAMENTO, FILETTI	120
CIPOLLE, CRUDE	10
ALLORO	2
PREZZEMOLO	2
VINO DA PASTO BIANCO	5
FARINA DI FRAINA	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Passare i filetti di trota nella farina, disporli in una placca unta assieme alla cipolla tritata e all'alloro e infornare. A metà cottura bagnare i filetti con il vino ed eventualmente con del brodo vegetale. A cottura ultimata condire con poco olio, il prezzemolo tritato e porzionare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
235,2	25,5	10,3	9,9

FILETTO DI PERSICO AL POMODORO

Difficoltà: 
Metodo di cottura: Stufatura
Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PESCE PERSICO	120
ROSMARINO	2
AGLIO	2
CIPOLLE, CRUDE	10
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	20
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

In una padella stufare la cipolla, l'aglio, i pomodori pelati spezzettati, le foglie di alloro e far bollire per alcuni minuti. Scongela il pesce, pulirlo e lavarlo. Tagliare a metà i filetti e adagiarli sul sugo di pomodoro. Salare leggermente e cospargere di prezzemolo tritato o origano. Far cuocere i filetti e addensare il sugo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
92,9	8,4	6	1,5

FILETTO DI PERSICO AL VAPORE CON ERBE AROMATICHE

Difficoltà: 
Metodo di cottura: A vapore
Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PESCE PERSICO	120
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
ALLORO	2
AGLIO	2
SUCCO DI LIMONE,	10
PREZZEMOLO	3

Preparare il pesce nell'apposito cestello per la cottura al vapore, salare ed aggiungere i rametti di alloro e l'aglio. A cottura ultimata condire con poco olio, prezzemolo e limone.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
91,6	8,2	6	1,2

INSALATA DI PESCE CON VERDURE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TROTA IRIDEA D'ALLEVAMENTO, FILETTI	40
MERLUZZO, SURGELATO, FILETTI	60
GRANCHIO, IN SCATOLA	20
PEPERONI ROSSI E GIALLI	10
CAROTE, CRUDE	15
SEDANO, CRUDO	10
LIMONI, SUCCO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
PREZZEMOLO	2

Lavare il pesce, lessarlo in acqua bollente salata o cuocerlo al vapore. Scolarlo e tagliarlo a pezzetti. A parte tagliare a strisce i peperoni in agrodolce e a cubetti le carote lessate e il sedano crudo. Unire le verdure al pesce e condire il tutto con l'olio, il prezzemolo e il succo di limone.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
204,1	21,6	12,2	2

INSALATA DI POLIPO CON SEDANO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLPO	200
SEDANO, CRUDO	40
SUCCO DI LIMONE	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
PREZZEMOLO	2

Pulire i polipi, lavarli bene e lessarli in acqua bollente salata per 40 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciarli ancora nell'acqua per altri 30 minuti. Scolarli, tagliarli a pezzetti, aggiungere il sedano tagliato finemente e condire il tutto con l'olio, il prezzemolo, il succo di limone e l'aglio tritato finemente.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
199,8	19,9	11,9	3,4

INSALATA DI TONNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TONNO, SOTT'OLIO (SGOCCIOLATO)	60
CAPPERI SOTT'ACETO	2
CIPOLLINE, CRUDE	7
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Sgocciolare e sminuzzare il tonno; quindi unirlo ai capperi e alle cipolline sott'aceto e condirlo con poco olio e il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
110,2	15,3	5,2	0,6

LUCCIO IN SALSA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Rosolatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
LUCCIO	200
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
ACCIUGA o ALICE, FRESCA	50

Lessare il luccio nell'acqua con: carota, sedano, cipolla, limone, aceto e sale. Spolparlo e disporlo su un piatto da portata. A parte rosolare per tre minuti le acciughe nell'olio, sminuzzandole con la forchetta. Spolverare il pesce con il pepe e spezie miste a piacere e cospargerlo con la salsa bollente. Servire caldo o freddo con polenta abbrustolita..

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
215,5	27,2	11,6	0,6

MERLUZZO AL FORNO "ALLA VICENTINA"

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MERLUZZO, SURGELATO	140
PARMIGIANO	5
ACCIUGA o ALICE, SOTT'OLIO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
AGLIO	2
PREZZEMOLO	3
CIPOLLE, CRUDE	15
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	10
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO	20

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Passarlo leggermente nella farina bianca e disporlo in una placca unta e salata con sale aromatizzato. Preparare un trito di prezzemolo, acciuga, aglio e cipolla, riporlo sul merluzzo, coprire il tutto con il latte e aggiungere il parmigiano. Infornare e cuocere fino a doratura. A cottura ultimata condire con poco olio e porzionare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
200,9	23,2	8	9,6

MORBIDELLE DI SALMONE E CAROTE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SALMONE, FRESCO	80
PANGRATTATO	10
PISELLI FRESCHI, CRUDI	50
PATATE, CRUDE	15
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
CIPOLLE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	5
CAROTE, CRUDE	5
SALE DA CUCINA	Q:B:

Cuocere le carote e la patate al vapore. Appassire in poco brodo vegetale le verdure tritate, aggiungervi i filetti di pesce, il sale aromatizzato e lasciare cuocere lentamente. Passare al mixer il salmone cotto (a piacimento si può usare anche del filetto di merluzzo o di persico), il formaggio, l'olio e se necessario un pò di pane grattugiato finchè non si ottenga un impasto liscio e omogeneo. Formare delle polpettine a forma di "Hamburger", deporle in un contenitore foderato con della carta da forno e tenerle al caldo (+60-65°C) fino al momento della distribuzione. Le patate possono essere sostituite con del riso bollito molto bene.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
217,3	13,6	13,1	9

PESCE SPADA ALLA PIASTRA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura alla piastra

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PALOMBO	120
SALVIA	2
TIMO	2
ROSMARINO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
SUCCO DI LIMONE	10

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Cuocerlo sulla piastra molto calda, salarlo, aggiungere il succo di limone e le erbe aromatiche in superficie. A cottura ultimata condire con poco olio e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
114,1	12,7	6,2	2

RICCIOLI DI SOGLIOLA (O PLATESSA)

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SOGLIOLA, SURGELATA	120
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	20
AGLIO	2

PREZZEMOLO	3
ALLORO	2
ROSMARINO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
CIPOLLE, CRUDE	10

In una padella stufare la cipolla, i pomodori pelati spezzettati, le foglie di alloro, il rosmarino e far bollire per alcuni minuti. Scongela il pesce, pulirlo e lavarlo. Tagliare a metà il pesce nel senso della lunghezza, arrotolare ciascuna metà su se stessa e adagiarla sul sugo di pomodoro. Salare leggermente e cospargere di prezzemolo tritato o origano. Far cuocere i filetti e addensare il sugo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
107,2	10,6	6,1	2,4

ROMBO AL CARTOCCIO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ROMBO	120
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
ERBA CIPOLLINA	2
PEPE NERO	5

Pulire bene il pesce, lavarlo, asciugarlo, salarlo con sale aromatizzato e peparlo anche all'interno; irrorarlo con un filo d'olio e chiuderlo in un foglio d'alluminio. Metterlo in forno caldo e lasciarlo cuocere lentamente. Servirlo con un salsa composta di olio ed erba cipollina tritata finemente.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
144,2	10,9	10,9	0,8

ROSETTE DI MERLUZZO AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MERLUZZO, SURGELATO, FILETTI	120
PANGRATTATO	20
SALVIA	2

TIMO	2
ROSMARINO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Impanarlo e disporlo in una placca unta. Infornare, cuocere bagnando con del brodo vegetale ristretto e disporre le erbe aromatiche in superficie. A cottura ultimata condire con poco olio e porzionare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
202,9	20,9	6,4	16,4

SALMONE ALLO YOGURT

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SALMONE, FRESCO	120
YOGURT DA LATTE, SCREMATO	40
SUCCO DI LIMONE	5
PORRI	10
ERBA CIPOLLINA	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Pulire il salmone e farlo sobbollire in acqua dove siano stati cotti in precedenza sedano, carote, cipolla, qualche grano di pepe, alloro, succo di limone e poco sale. Pulire il salmone cotto, tagliarlo a piccoli pezzi e unirvi l'olio, il coriandolo tritato, il porro tritato, il pepe e lo yogurt. Mescolare il tutto come fosse un'insalata e cospargere di erba cipollina.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
204,3	15,9	14,7	2,1

SEPPIOLINE IN UMIDO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SEPPIA	150
CIPOLLE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	10

CAROTE, CRUDE	10
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	30
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
AGLIO	2
PREZZEMOLO	3

Scongelare il pesce, pulirlo e lavarlo. Stufare in una casseruola con poco brodo vegetale la cipolla, il sedano, la carota tritati e l'aglio. A metà cottura unire i pomodori pelati e parte del prezzemolo tritato e continuare la cottura con del brodo vegetale. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo tritato rimasto e l'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
158,4	11,3	11,3	2,9

SOGLIOLE AI PINOLI

Difficoltà: 
Metodo di cottura: In padella
Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
SOGLIOLE O PLATESSE	4 FILETTI
CAROTE	2 CAROTE
CIPOLLA	MEZZA CIPOLLA
PINOLI	20g
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	1 CUCCHIAIO
FARINA BIANCA	1 CUCCHIAIO
SUCCO DI LIMONE	MEZZO LIMONE
PREZZEMOLO	Q.B.
SALE AROMATIZZATO	Q.B.
PEPE	Q.B.

Tagliate a fettine la cipolla e appassirla nel brodo vegetale assieme ai pinoli. Aggiungete le sogliole leggermente infarinate E giratele delicatamente. Salate e pepate, bagnate con il succo di limone e lasciate cuocere alcuni minuti. Deponetele in un piatto di portata e ricopritele con la salsa ottenuta dal sugo di cottura fatto addensare con un po' di farina bianca o frumina. Decorate il piatto con le carote bollite tagliate a rondelle e spolverizzato di prezzemolo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
191,5	28,5	6	6,4

SOGLIOLE ALLO ZAFFERANO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DIECI PERSONE	GRAMMATURE
SOGLIOLE	1000
PARMIGIANO GRATTUGIATO	50
LATTE SCREMATO	1,5L
CAPPERI	1 CUCCHIAIO
ZAFFERANO	1 BUSTINA
PREZZEMOLO IN CIUFFO	Q.B.
SALE	Q.B.

Pulire le sogliole privandole della pelle e della testa, lavarle, asciugarle delicatamente, salarle all'esterno e all'interno, quindi passarle nel parmigiano premendo affinché aderiscano bene. Adagiare le sogliole in una pirofila e ricoprire con il latte tiepido nel quale è stato sciolto lo zafferano. Cuocere in forno già caldo a 180C° per 20 minuti. Togliere dal forno, cospargere con i capperi scolati, regolare di sale e rimettere in forno per altri 5 minuti, sfornare le sogliole e servirle con prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
170	22	6,84	5,64

TROTA IN UMIDO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TROTA IRIDEA D'ALLEVAMENTO, FILETTI	120
CIPOLLE, CRUDE	10
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	10
PREZZEMOLO	2
ALLORO	1
VINO DA PASTO BIANCO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Passare i filetti di trota nella farina, disporli in una placca unta assieme alla cipolla tritata e all'alloro e infornare. A metà cottura bagnare i filetti con il vino ed eventualmente con del brodo vegetale. A cottura ultimata condire con poco olio, il prezzemolo tritato e porzionare.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
229,7	25,7	10,1	8,7

TRANCI DI SALMONE AGLI AGRUMI AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DUE PERSONE	GRAMMATURE
SALMONE, FRESCO	220
LIMONI, SUCCO	5
ARANCE, SUCCO	5
POMPELMO	5
SALVIA	4
ROSMARINO	4
AGLIO	4
TIMO	4
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10

Lavare ed asciugare bene i tranci di salmone, deporli in una teglia da forno, salare ed aggiungere le erbe aromatiche tritate assieme all'aglio e alla buccia dell'arancio e del limone (senza la parte bianca). Spruzzare con del una parte del succo degli agrumi e un po' di brodo vegetale sul fondo. Infornare a forno caldo (170 °C circa) per 15 minuti, aggiungere il rimanente succo, lasciare qualche altro minuto di cottura. Una volta cotti si aggiungerà l'olio e un po' di prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
253,7	20,5	18,4	1,4

TORTINO DI NASELLO ALLA PARMIGIANA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
FILETTI DI NASELLO	200
PARMIGIANO GRATTUGIATO	25
PATATE	600
CIPOLLA	60
AGLIO	1 SPICCHIO
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20
PREZZEMOLO TRITATO	Q.B.
SALE	Q.B.

Lavate, pelate e tagliatele a fettine sottili le patate, affettate finemente anche le cipolle. Fate un battuto fine di aglio e prezzemolo. In un tegame da forno mettervi la cipolle a fettine e le patate formando uno strato e bagnate con del brodo vegetale e un po' di olio. Salate, aggiungete metà del prezzemolo. Su questa base allineate i filetti di pesce, salate e spolverizzate col prezzemolo rimasto. Cospargete il tortino con il formaggio parmigiano e un filino d'olio, cuocetelo in forno già caldo a 180/200° per circa 15 minuti

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
386,4	45,3	14,4	19,9

CONTORNI



CARCIOFI AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CARCIOFI, CRUDI	120
AGLIO	1
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Riporre in una teglia da forno con un po' di brodo vegetale i fondi di carciofo (precedentemente sbollentati) assieme all'aglio spremuto. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
54,6	1,2	5,2	1,1

CAROTE IN PADELLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	120
ZUCCHERO BIANCO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
PEPE NERO	5
PREZZEMOLO	2

Tagliare le carote a bastoncini, mettere in un tegame l'olio, aggiungere le carote, lo zucchero, il sale e il pepe; coprire e lasciar cuocere lentamente. Prima di servire cospargere di prezzemolo tritato o menta fresca.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
93,4	1,4	5,2	10,8

CAROTINE BABY E RADICCHIO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTINE BABY	100
RADICCHIO ROSSO	50
CIPOLLE, CRUDE	15
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
PREZZEMOLO	2

Far stufare la cipolla in poco brodo vegetale, aggiungere il radicchio tagliato fine ed infine le carotine con sale aromatizzato e pepe. A cottura ultimata aggiungere l'olio crudo e il prezzemolo tritato

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
90,8	2	5,3	9,3

CAVOLETTI DI BRUXELLES AL BURRO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAVOLI DI BRUXELLES	200
BURRO	7

Cuocere i cavoletti al vapore e farli successivamente saltare in padella con un po' di burro.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
109,3	6,4	6,6	6,5

CAVOLFIORE AL VAPORE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a vapore

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7
CAVOLFIORE, CRUDO	200

Mondare il cavolfiore e lavarlo in acqua fredda. Porlo nell'apposito cestello per la cottura a vapore con poca acqua e erbe aromatiche. Condire con sale ed olio..

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
95,9	4,2	7,3	3,6

CAVOLFIORI GRATINATI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAVOLFIORE, CRUDO	200
PARMIGIANO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Ridurre il cavolfiore a cimette e farlo lessare al dente. Condirlo con poco olio, riporlo in una teglia da forno e cospargerlo di parmigiano grattugiato. Far gratinare il tutto in forno fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
116,7	7,6	8,1	3,6

CIPOLLINE AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a vapore

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CIPOLLINE, CRUDE	120
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Cuocere al dente le cipolline al vapore. Condirle con poco olio e sale e riporle il tutto in una teglia da forno. Gratinare in forno fino a doratura mescolando di tanto in tanto. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
87,7	1,5	5,1	9,5

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI, CRUDI	40
CIPOLLE, CRUDE	10
PREZZEMOLO	3
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	20
SALVIA	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

Cucinare i fagioli in una casseruola con la salvia e poco olio; insaporire con la cipolla tagliata a filetti appassita con un po' di brodo vegetale, i pomodori pelati e salare. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e l'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
183,3	8,6	8	20,5

FAGIOLI IN INSALATA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI, CRUDI	100
CIPOLLE, CRUDE	15
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

Lessare in abbondante acqua i fagioli freschi o surgelati. A parte stufare in poco brodo vegetale la cipolla tagliata finemente. Unire i fagioli alla cipolla, condire con l'olio e il prezzemolo e mescolare bene. Eventualmente aggiungere dell'acciuga tritata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
135,6	5,5	7,4	12,5

FAGIOLINI TRIFOLATI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FAGIOLINI FRESCHI, CRUDI	200
AGLIO	2
PREZZEMOLO	3
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

Cucinare i fagiolini in una casseruola con poco olio, insaporire con aglio spremuto e salare.

A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e l'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
92,2	4,1	7,2	4,7

FANTASIA DI CIMETTE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAVOLFOIORE, CRUDO	120
CAPPERI SOTT'ACETO	3
ACCIUGA o ALICE, SOTTO SALE	3
OLIVE NERE	3
PEPE NERO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Ridurre il cavolfiore a cimette e farle lessare al dente. Mettere in una terrina un po' d'olio, l'aceto balsamico, del sale, il pepe, i filetti di acciuga tritati, i capperi, le olive tagliate a pezzetti e il cavolo. Mescolare e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
72,9	3,1	5,8	2,2

FINOCCHI GRATINATI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno/Vapore

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FINOCCHI, CRUDI	200
PARMIGIANO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Pulire i finocchi, tagliarli a spicchi e farli lessare al dente o cuocere al vapore. Riporli in una teglia da forno e cospargerli di parmigiano grattugiato. Far gratinare in forno fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
94,3	4,8	7,8	1,2

FUNGHI E PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a vapore/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE, CRUDE	120
FUNGHI COLTIVATI PLEUROTES	30
PEPE NERO	5
PREZZEMOLO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10

Pelare e tagliare le patate e cuocerle per 10 minuti a vapore. A parte scongelare i funghi in poco brodo vegetale e aggiungere il prezzemolo tritato. In una teglia da forno disporre uno strato di fette di patata al dente con sale e pepe e ricoprirlo con i funghi. Condire il tutto con un po' d'olio, coprire con carta d'alluminio e mettere in forno a 200°C per 30 minuti.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
183,5	2,9	11,1	19,2

INSALATE E VERDURE MISTE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
LATTUGA	50
CAROTE, CRUDE	10
FINOCCHI, CRUDI	10
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE, CRUDO	10
SEDANO, CRUDO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Tagliarle a listarelle o a pezzetti e condire con sale, limone, olio ed eventualmente erbe aromatiche.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
77,8	1,3	7,2	2,1

MACEDONIA DI VERDURE CON LEGUMI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	30
FAGIOLINI FRESCHI, CRUDI	30
CAVOLFIORE, CRUDO	30
ZUCCHINE	30
FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI, CRUDI	30
PISELLI SURGELATI	30
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Cuocere al vapore, aggiungere dei fagioli, dei piselli lessati e condire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
128,2	5,1	7,4	11,1

MACEDONIA DI VERDURE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Primavera/estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PEPERONI, CRUDI	70
MELANZANE	70
ZUCCHINE	70
PATATE, CRUDE	70
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Tagliare a cubetti le verdure e sbollentare solo le patate. Riporre il tutto in una teglia da forno unta e salare. Cuocere in forno a 180 °C per 40 minuti mescolando di tanto in tanto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
125,3	3,2	6,1	15,3

MELANZANE AL FUNGHETTO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MELANZANE	200
CIPOLLE, CRUDE	15
PREZZEMOLO	4
AGLIO	4
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

In un tegame stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata, l'aglio, aggiungere le melanzane coprire e lasciar cuocere lentamente. Prima di servire cospargere di prezzemolo tritato e condire con l'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
83,2	2,3	5,8	5,7

MOUSSE DI VERDURA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE NOVELLE, CRUDE	40
SPINACI, FRESCHI, CRUDI	20
PARMIGIANO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
SALE DA CUCINA	Q:B:

Cuocere le patate e le verdure in acqua e a vapore. Aggiungere il parmigiano grattugiato, l'olio e insaporire con il sale aromatizzato q.b. Passare il tutto al cutter in modo che diventi una purea morbida e liscia.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
115,7	4,7	8	6,5

PATATE AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE, CRUDE	170
ROSMARINO	3
ALLORO	1
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Sbucciare, lavare e tagliare a pezzi le patate. Sbiancare le patate, porle in una teglia rivestita con carta da forno, aggiungere rametti di rosmarino e alloro e infornare in forno preriscaldato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
170,9	3,1	6,6	26,1

PATATE PREZZEMOLATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE, CRUDE	170
PREZZEMOLO	3
AGLIO	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

Cuocere le patate al vapore. Preparare un trito con prezzemolo e aglio; servire le patate tagliate a pezzetti condite con l'olio ed il trito.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
184	3,1	8,4	25,4

POLENTA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FARINA DI MAIS	50

Far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
181	4,4	1,4	40,4

POLENTA GRATINATA



Difficoltà:

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RAGU' DI CARNE	30
MOZZARELLA	30
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
POLENTA	120

Raffreddare la polenta e tagliarla a fette.

In una teglia da forno disporre le fette di polenta con sopra il ragù e le fettine mozzarella in modo alternato.

Spolverizzare con il parmigiano grattugiato mettere in forno finché non si forma una bella crosticina dorata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
365,8	17,6	17,5	36,6

PURE' DI PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE, CRUDE	200
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, PARZIALMENTE SCREMATO	20
PARMIGIANO	5
BURRO	5

Lessare le patate e passarle al passaverdura; amalgamare il tutto con il latte, salare e far addensare leggermente il composto. Condire con una noce di burro ed eventualmente noce moscata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
207,6	4,9	7,5	30,8

PEPERONATA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PEPERONI ROSSI E GIALLI	150
SEDANO, CRUDO	20
CAROTE, CRUDE	20
CIPOLLE, CRUDE	20
POMODORI, MATURI	40
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7
AGLIO	2

Mettere in un tegame i peperoni tagliati a listarelle e le verdure tagliate a cubettini (sedano, carote, pomodoro) dopo averli mondati e lavati, aggiungere la cipolla tagliata a filetto appassita con poco olio, insaporire con l'aglio spremuto e salare. A fine cottura aggiungere un cucchiaino d'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
123	2,3	7,5	12,4

PEPERONI RIPIENI DI PANE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PEPERONI, CRUDI	120
PANE RAFFERMO	20
OLIVE NERE	2
ACCIUGA o ALICE, SOTTO SALE	3
AGLIO	1
PREZZEMOLO	2
PARMIGIANO	3

Preparare in una ciotola il pane raffermo tagliato grossolanamente e olive snocciolate, le acciughe a pezzetti, il prezzemolo, l'aglio tritato, il formaggio parmigiano grattugiato e un po' di brodo vegetale. Mescolare il composto; riempire i peperoni precedentemente puliti e salati. Mettere i peperoni ripieni in una teglia unta e farli cuocere in forno per un paio d'ore a circa 180°C.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
94,3	4	1,7	16,9

PISELLI AL PROSCIUTTO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PISELLI FRESCHI, CRUDI	100
PROSCIUTTO COTTO	15
CIPOLLE, CRUDE	10
PREZZEMOLO	4
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10

In una casseruola stufare in poco brodo vegetale la cipolla tagliata a filetti sottili assieme al prosciutto tagliato a dadini. Aggiungere i piselli e cuocere a fuoco lento, unendo, se necessario, del brodo. A cottura ultimata condire con olio e prezzemolo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
141,1	4,9	12,4	2,6

PISELLI IN TEGAME

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PISELLI FRESCHI, CRUDI	100
CIPOLLE, CRUDE	10
PREZZEMOLO	3
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

In una casseruola far appassire la cipolla finemente tritata con un pò di brodo vegetale e olio e aggiungerei piselli. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio di oliva.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
81,7	1,9	7,2	2,5

POMODORI ALLA PROVENZALE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POMODORI, MATURI	120
PARMIGIANO	5
AGLIO	1
BASILICO	1
PREZZEMOLO	1
ACCIUGA o ALICE, SOTTO SALE	1
PANE GRATTUGIATO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Tagliare i pomodori a metà, levare i semi, salarli e capovolgerli affinché si sgocciolino. Riempirli con un composto di pane grattugiato, formaggio parmigiano, basilico, prezzemolo, acciughe, un po' d'aglio e olio. Cuocere il tutto in forno per circa un'ora.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
116,1	3,9	6,7	10,7

POMODORI TONNATI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POMODORI, MATURI	120
ASIAGO	5
PARMIGIANO	5
AGLIO	4
PREZZEMOLO	4
TONNO AL NATURALE	15
PANE GRATTATO	15
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Tagliare i pomodori a metà, levare i semi, salarli e capovolgerli affinché si sgocciolino. Riempirli con un composto di pane grattugiato, formaggio parmigiano, formaggio asiago tagliato fine, prezzemolo, tonno sgocciolato, un pò di aglio e olio. Cuocere il tutto in forno per circa un'ora.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
126,9	9,6	10,6	4,5

RADICCHIO AI FORMAGGI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Soffrittura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RADICCHIO ROSSO	200
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	2,5
FONTINA	25
GRANA	Q:B

Lavate e mondate per bene il radicchio: asciugatelo passatelo al forno tutto intero in una teglia con un po' di olio. Dopo circa 5 minuti, rivoltatelo e cospargete di sale e pepe. Lasciatelo appassire ancora per 5 minuti e poi cospargetevi sopra il grana e la fontina affettata a scaglie.

Coprire e lasciare che il formaggio si scioglia, facendolo gratinare al forno. Servire il radicchio caldo con fette di pane tostato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
136,3	8,9	10	2,6

SFORMATO DI FINOCCHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FINOCCHI, CRUDI	150
BESCIAMELLA	50
PARMIGIANO	5

Pulire i finocchi, tagliarli a spicchi e sbollentarli o cuocerli al vapore. In una pirofila riporre i finocchi, coprirli con la besciamella, aggiungere il parmigiano e gratinarli al forno.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
106,3	5,3	5	10,6

SFORMATO DI SPINACI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SPINACI	1000
RICOTTA	250
PARMIGIANO	70
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	Q.B.

Pulire gli spinaci e cuocerli al vapore: tritarli ed aggiungere la ricotta, il parmigiano, noce moscata , un filino d'olio e il sale. Disporre l'impasto in una pirofila. Infornare a 150C° per alcuni minuti finchè la superficie sarà dorata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
157	11,09	10,03	5,40

SPINACI SALTATI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SPINACI, SURGELATI	200
AGLIO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

Mettere gli spinaci cotti a vapore o bolliti in una teglia con l'aglio schiacciato e l'olio e lasciare insaporire per qualche minuto. A fine cottura spolverizzare gli spinaci con il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
126,9	7,3	8,4	6,1

VERDURE AL VAPORE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a vapore/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	40
FINOCCHI, CRUDI	40
ZUCCHINE	40
FAGIOLINI FRESCHI, CRUDI	40
SPINACI, SURGELATI	40
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Porle nell'apposito cestello per la cottura a vapore con poca acqua e le erbe aromatiche. Eventualmente si può utilizzare la cottura al forno. Condire con sale ed olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
97,9	3,1	7,1	5,7

VERDURE LESSATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	30
FINOCCHI, CRUDI	40
ZUCCHINE	40
FAGIOLINI FRESCHI, CRUDI	30
SPINACI, SURGELATI	30
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Lessarle in poca acqua salata, scolarle e condire con sale ed olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
90,6	2,5	7,1	4,5

VERZE IN TECIA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
VERZE	200
CIPOLLE, CRUDE	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Cuocere le verze al vapore o bollite e togliere l'acqua in eccesso. In una casseruola stufare in poco brodo vegetale la cipolla tagliata fine e lasciare insaporire. A fine cottura condire con l'olio crudo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
98,9	3,8	5,2	0,9

ZUCCA AL VAPORE/FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a vapore/Forno

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ZUCCA GIALLA	200
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

Levare la parte esterna della zucca, tagliare a pezzi la polpa dopo averla svuotata dalle sementi e lavarla in acqua fredda. Porla nell'apposito cestello per la cottura a vapore con poca acqua e le erbe aromatiche. Condire con sale ed olio.

E' possibile cuocerla al forno dopo averla tagliata a dadini, condita con olio, pepe, sale e rosmarino.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
92,1	1,8	7,2	5,7

ZUCCHINE CON RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER SEI PERSONE	GRAMMATURE
ZUCCHINE	800
UOVO DI GALLINA, TUORLO	40
RICOTTA DI VACCA	100
SALE DA CUCINA	Q:B
PEPE NERO	Q:B
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	20
AGLIO	24
PREZZEMOLO	Q:B
PARMIGIANO	10

Scottare per pochi minuti le zucchine al vapore, raffreddare e togliere un pò di polpa. Tritare quest'ultima finemente amalgamandola con l'uovo, il parmigiano, la ricotta, il pesto d'aglio e prezzemolo, un pò di sale e pepe. Si riempiono le zucchine con il composto e si passano in forno in una teglia oleata. Si possono irrorare con salsa di pomodoro. Si servono sia calde che fredde.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
98,7	4,9	7,7	2,8

ZUCCHINE GRATINATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ZUCCHINE	200
PARMIGIANO	10
PREZZEMOLO	4
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Cuocere al vapore al dente le zucchine. Condirle con poco olio, riporle in una teglia e cospargerle di parmigiano grattugiato. Farle gratinare in forno fino a doratura e aggiungere poco prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
103,7	5,8	8	2,5

ZUCCHINI TRIFOLATI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ZUCCHINE	200
AGLIO	2
PREZZEMOLO	3
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	7

Cucinare le zucchine tagliate a rondelle sottili in una casseruola con poco olio, insaporire con l'aglio spremuto e salare. a fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e l'olio..

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
83,4	2,4	7,2	2,6

FORMAGGI E UOVA



CACIOTTA

Difficoltà: 
Metodo di cottura: Nessuna
Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CACIOTTINA FRESCA	70

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
182,7	12,1	14,9	0

EMMENTHAL

Difficoltà: 
Metodo di cottura: Nessuna
Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
EMMENTHAL	50

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
201,5	14,3	15,3	1,8

FONTINA

Difficoltà: 
Metodo di cottura: Nessuna
Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FONTINA	50

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
171,5	12,3	13,3	0,4

FORMAGGIO ASIAGO TENERO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FORMAGGIO ASIAGO TENERO	50

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
225	15,4	18,2	0

FRITTATA AL FORNO CON GLI SPINACI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, INTERO	70
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	5
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO	10
PARZIALMENTE SCREMAT	20
SPINACI, SURGELATI	5
PARMIGIANO	3

Sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, farina, parmigiano e spinaci bolliti spezzettati e aggiungerla alle uova. Versare il composto su una placca rivestita con carta da forno e mettere in forno preriscaldato fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
123,3	10,7	6,9	5

FRITTATA AL FORNO CON IL FORMAGGIO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, INTERO	70
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	5

LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, PARZIALMENTE SCREMAT	10
PARMIGIANO	5

Sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, farina e formaggio e aggiungerla alle uova. Versare il composto su una placca rivestita con carta da forno e mettere in forno preriscaldato fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
130,6	11,3	7,7	4,4

FRITTATA AL FORNO CON LA CIPOLLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, INTERO	70
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	5
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO PARZIALMENTE SCREMATO	10
CIPOLLE, CRUDE	15
PARMIGIANO	5

Sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, farina, parmigiano e cipolla tagliata fine e stufata in poco olio e brodo vegetale e aggiungerla alle uova. Versare il composto su una placca rivestita con carta da forno e mettere in forno preriscaldato fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
122,1	10,3	6,9	5,1

FRITTATA AL FORNO CON ZUCCHINE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, INTERO	70
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	5
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO PARZIALMENTE SCREMATO	10

ZUCCHINE	20
PARMIGIANO	5

Sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, farina, parmigiano e zucchine tagliate a rondelle e stufate in poco olio e brodo vegetale e aggiungerle alle uova. Versare il composto su una placca rivestita con carta da forno e mettere in forno preriscaldato fino a doratura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
120,8	10,4	6,9	4,6

GORGONZOLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
GORGONZOLA	70

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
224	13,4	19	0

GRANA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
GRANA	50

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
203	17	114,3	1,9

MOZZARELLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MOZZARELLA	100

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
253	18,7	19,5	0,7

RICOTTA DI VACCA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RICOTTA DI VACCA	120

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
175,2	10,6	13,1	4,2

SALAME

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SALAME NOSTRANO	50

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
185	13,7	14,3	0,6

STRACCHINO

Difficoltà:



Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
STRACCHINO	70

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
210	13	17,6	0

UOVA IN FUNGHETTO

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, INTERO	60
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	10
FUNGHI COLTIVATI PRATAIOLI, CRUDI	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
PREZZEMOLO	Q:B:
SALE DA CUCINA	Q:B:
AGLIO	4

Rassodare le uova, tagliarle a metà per lungo, togliere il tuorlo ed impastarlo con prezzemolo, aglio, sale, pepe ed un pò di latte. Riempire gli albumi con l'impasto. Disporre le uova così ricomposte in una teglia con un pò di olio e farle leggermente imbiondire. A parte preparare i funghi, puliti e tagliati a fettine. In un tegame largo mettere un pò di olio, aggiungere i funghi ed uno spicco d'aglio. Far cuocere lentamente aggiungendo alla fine le uova già cotte ed un pò di prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
166,1	7,2	14,7	0,8

UOVA SODE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, INTERO	70
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Immergere le uova nell'acqua bollente per circa 8-10 minuti, lasciarle intiepidire e sbuciarle.

Tagliare le uova a metà e condire con olio e sale.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
122,9	7,6	10,3	0

SALUMI E TONNO



BRESAOLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
BRESAOLA	80

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
120,8	25,6	2,1	0

CAPRESE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MOZZARELLA DI VACCA	100
POMODORI, DA INSALATA	80
BASILICO	3
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10

Lavare i pomodori in acqua fredda, tagliarli a fettine sottili e sgocciolarli. A parte tagliare a dadini la mozzarella. Condire il tutto con olio, sale e basilico e disporlo sui piatti in composizione decorativa.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
357,7	19,8	29,7	3,1

PROSCIUTTO COTTO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PROSCIUTTO COTTO	80

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
172	15,8	11,8	0,7

PROSCIUTTO CRUDO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PROSCIUTTO CRUDO	70

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
156,8	18,8	9	0

TONNO SGOCCIOLATO



Difficoltà:

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TONNO SGOCCIOLATO	60

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
114,6	15,1	6,1	0

SALSE



BESCIAMELLA LIGHT



Difficoltà:

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	80
FARINA DI FRUMENTO TIPO00	20

Mettere il latte in una casseruola e portare a quasi ebollizione. In una terrina sciogliere bene la farina bianca con un pò di latte tiepido e un pizzico di sale in modo da ottenere una pastella liscia e omogenea.

Versare il composto nel latte bollente mescolando bene senza che si formino grumi, portare tutto ad ebollizione mischiando in continuazione. Cuocere per qualche minuto fino a che la salsa non si rapprenda e prenda la giusta consistenza.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
117,6	4,8	1,4	19,5

RAGU' DI CARNE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
VITELLO	15
MAIALE LEGGERO, SPALLA	15
CIPOLLE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	5
CAROTE, CRUDE	5
SALVIA	2
ROSMARINO	2
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	30
AGLIO	4
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Porre in una casseruola le verdure tritate, gli aromi e l'aglio, aggiungere la carne e rosolarla con un pò di brodo vegetale. Unire i pelati già passati.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
90,9	6,1	6,3	2,7

SALSA VERDE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER 10 PERSONE	GRAMMATURE
PANE GRATTUGIATO	80
UOVO DI GALLINA, INTERO	120
PREZZEMOLO	200
AGLIO	4
ACCIUGA o ALICE, SOTT'OLIO	40
CETRIOLI	40
OLIO DI OLIVA	300
PEPE NERO	5
SALE DA CUCINA	5

Lavare e mondare il prezzemolo

- Tritare il prezzemolo con l'aglio, i filetti di acciughe, i capperi e qualche sott'aceto
- Diluire il composto in un scodella con l'olio, versandolo poco alla volta

- Condire con sale e pepe
- Bagnare il pane con l'aceto e mescolate il tutto fino ad ottenere una salsa omogenea.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
318,5	3,7	31,5	5,4



TORTE, DOLCIUMI, DESSERT

CREMA DOLCE AL LATTE E CACAO

Difficoltà: 🍷 🍷

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	135
AMIDO DI MAIS	10
FRUTTOSIO	13
VANIGLIA	5
CACAO AMARO IN POLVERE	2,5

Portare ad ebollizione 100 cc di latte, nel frattempo sciogliere l'amido e il fruttosio o lo zucchero con il rimanente latte freddo e unire gli aromi. Aggiungere al latte bollente il tutto e far bollire lentamente per pochi minuti piano piano. Dividere la crema ottenuta in due parti uguali, aggiungendo ad una sola metà il cacao. Versare le due creme in coppe alternando con una metà bianca e l'altra scura. Lasciare raffreddare e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
178,5	4,9	2,8	29,3

CREMA DI PERE

Difficoltà: 🍷 🍷

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER SEI PERSONE	GRAMMATURE
PERE	1000
FECOLA DI PATATE	10
VINO BIANCO	100
LIMONE	
ZUCCHERO	100

Pelare e tagliare le pere a pezzi piccoli; cuocerle in pochissima acqua finché saranno tenere. Scolare il succo in una ciotola e passare le pere al passa verdure. Stemperare la fecola con il vino, aggiungere il succo di pera, il succo di limone e lo zucchero. Mettere in una pentola e portare ad ebollizione, aggiungere anche la polpa passata e, non appena la crema accenna a riprendere l'ebollizione togliere dal fuoco.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
142,4	0,6	33,8	0,2

CROSTATA CON CONFETTURA DI FRUTTA O ALLA FRUTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	250
ZUCCHERO BIANCO	40
OLIO DI MAIS	130
UOVO DI GALLINA, INTERO	120
LIEVITO	10
VANILLINA	5
LIMONE, SCORZA	10
MARMELLATE (NORMALI E TIPO FRUTTAVIVA)	30
FRUTTA FRESCA	200

Lavorare in una terrina le uova intere con lo zucchero, il sale e la vanillina. Aggiungere la farina, l'olio di mais e il limone grattugiato. Se l'impasto risultasse troppo asciutto aggiungere un pò di acqua tiepida. Incorporare lentamente e delicatamente il lievito. Stendere la pasta con un matterello fino ad ottenere uno spessore di circa 1,5 cm di forma rotonda lasciando a parte un pò di pasta per le decorazioni.

Mettere la sfoglia in uno stampo per dolci foderato di carta da forno lasciando i bordi più spessi. Stendere uno strato di confettura di frutta sopra la pasta e decorare con striscioline di pasta, pennellare con un pò di uovo sbattuto. Cuocere in forno per circa 20-30 minuti a 170 C°. Lasciare raffreddare e porzionare in fettine da 60g cadauna.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
249,8	4,5	14,3	27,3

DOLCE ALLO YOGURT

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER 10 PERSONE	GRAMMATURE
YOGURT DA LATTE, SCREMATO	125
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	250
ZUCCHERO BIANCO	150

OLIO DI MAIS	50
UOVO DI GALLINA, INTERO	120
LIEVITO	10
VANILLINA	5
LIMONE, SCORZA	10
SALE DA CUCINA	5

In una terrina lavorare bene le uova intere con lo zucchero, il sale e la vanillina. Aggiungere la farina, lo yogurt, l'olio di mais e il limone grattugiato. Incorporare lentamente e delicatamente il lievito e mettere il composto in uno stampo per dolci foderato con carta da forno. Cuocere in forno per circa 40 minuti a 170 C°. Lasciare raffreddare e porzionare in fettine da 60g cadauna..

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
207,3	4,5	6,2	35,7

FRAGOLE E PERE AL VINO ROSSO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER SEI PERSONE	GRAMMATURE
VINO DA PASTO ROSSO	1 TAZZA
ZUCCHERO BIANCO	100
PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA	600
FRAGOLE	300
LIMONI, SUCCO	30

Mettere il bicchiere di vino e metà dello zucchero in una casseruola e farli bollire a fuoco dolce sino ad addensarli, far raffreddare il tutto. Tagliare le pere a bastoncini, mettere in una padella larga le pere, il succo di limone ed il resto dello zucchero facendo cuocere e mescolando frequentemente finchè il liquido è completamente evaporato. Far raffreddare. Al momento di servire mettere su di un piatto da portata le pere ed appoggiare sopra le fragole tagliate a fettine formando una rosa. Servire con la salsa rimasta.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
137,4	0,7	0,3	27,4

GELATO FIOR DI LATTE (80g)

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
174,4	3,4	11	16,6

GRANATINA AL LIMONE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER SEI PERSONE	GRAMMATURE
ZUCCHERO BIANCO	250
UOVO DI GALLINA, ALBUME	25
LIMONI	120
LIMONE, SCORZA	20

Scaldare mezzo litro di acqua e sciogliervi lo zucchero. Quando l'acqua è fredda aggiungere il succo dei due limoni, la buccia grattugiata e il bianco d'uovo montato a neve, mescolare il tutto e mettere in una ciotola e riporre in freezer. Dopo circa due ore mescolare il composto con una frusta, rimettere in freezer e ripetere l'operazione per altre due volte finchè la massa diventa cremosa. Al momento di servire, toglierlo dal freezer, lasciar riposare per 5-10 minuti e servire in coppe. Se si vuol far il sorbetto passare al frullatore e servire..

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
168,8	0,6	0	44,4

MACEDONIA DI FRUTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FRUTTA FRESCA	100
BANANE	50
ZUCCHERO BIANCO	5
LIMONI, SUCCO	5

Tagliare a dadini la frutta fresca di stagione, aggiungere lo zucchero e il succo di limone o arancia.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
98,6	1,3	0,9	23,9

MOUSSE ALLE MELE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER SEI PERSONE	GRAMMATURE
MELE RENETTE	500
ZUCCHERO BIANCO	100
UOVO DI GALLINA, ALBUME	30

Cuocere le mele al forno con la buccia. Togliere la buccia e passarle al setaccio. Quando sono fredde incorporate lo zucchero e l'albume e frullare finché il tutto diventa una massa bianchissima. Servire freddo in coppa aggiungendo eventualmente prugne sciropate.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
91,2	0,7	0,1	23,3

MELE A SORPRESA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Tegame/ Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DUE PERSONE	GRAMMATURE
MELE PICCOLE	250
ZUCCHERO BIANCO	1 CUCCHIAIO
PASTA FILLO	DUE FOGLI
BURRO	10
GRANELLA DI NOCI	UN CUCCHIAIO
ZUCCHERO A VELO	Q.B.

Togliere i torsoli alle mele e tagliarle a pezzetti (o a fettine). In una casseruola cuocere lo zucchero con un po' d'acqua fino a farlo imbiondire, aggiungere le mele e farle cuocere per circa 15 minuti.

Mettere il burro a scaldare in una casseruola a fuoco lento o in microonde (per pochi secondi). Tagliare ciascun foglio di pasta fillo in quattro quadrati, ungere ciascun quadro con il burro fuso, sovrapporre in modo disordinato 3 quadri, riporli in uno stampino e cuocere in forno caldo a 180-200°C per 10-15 minuti.

A cottura ultimata toglierli dallo stampino e farli raffreddare. Riempirli con le mele, cospargerli di granella di noci e spolverizzare con zucchero a velo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
208	2,4	6,2	38

MUFFIN ALL'ARANCIO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER 16 PERSONE	GRAMMATURE
FARINA PER DOLCI	400
ZUCCHERO	200
LATTE PARZ. SCREMATO	250
UOVA	120
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE	130
LIEVITO	1 BUSTINA
1 BUCCIA DI LIMONE E 1 DI ARANCIO GRATTUGIATE	

Pesare gli ingredienti e mischiare molto bene nel seguente ordine: la farina, lo zucchero, il lievito, il grattugiato delle bucce di limone e arancia, il latte, le uova e il l'olio. Mettere l'impasto ottenuto negli stampini per muffin e cuocere in forno a 150/160° per 20 minuti circa.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
143	26	9,6	35,5

PERE AL VINO ROSSO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DUE PERSONE	GRAMMATURE
PERE TIPO KAISE NON TROPPO MATURE	300
VINO ROSSO	100
SUCCO DI LIMONE	1 CUCCHIAINO
SCORZA DI LIMONE	N.1
CHIODI DI GAROFANO	PIZZICO
ZUCCHERO	40
MANDORLE TRITATE	15
AMRETTI	10
UVETTA	1 CUCCHIAIO

Privare le pere della buccia, tagliarle a metà e privarle poi del torsolo. In una casseruola media sistemare le pere preparate, versarvi sopra l'uvetta (precedentemente ammollata), 150 ml di acqua, 100 ml di vino rosso, il succo e la scorza di limone, la cannella, i chiodi di garofano e ricoprire il tutto con lo zucchero. Coprire la casseruola e portare ad ebollizione su fuoco basso. Far cuocere le pere finché saranno tenere ma non troppo, toglierle dalla casseruola, riporle in un piatto da

portata con il loro sugo di cottura e cospargerle di amaretti sbriciolati e mandorle tritate.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
210	2,4	40,8	4,5

PINZA O MACAFAME

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER SEI PERSONE	GRAMMATURE
PANE COMUNE	250
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	500 ml
MELE RENETTE	1000
UVA SULTANINA	100
UOVO DI GALLINA, INTERO	180
LIEVITO	16
CANNELLA	20
ARANCE	120
SUCCO DI LIMONE,	20
OLIO DI MAIS	40
ZUCCHERO BIANCO	100

Il pane deve essere raffermo e va usata solo la mollica. Mettere a bagno la mollica nel latte per 2-3 ore. Nel frattempo, mettete a bagno l'uvetta nell'acqua per almeno 30 minuti. Sbucciate le mele, tagliatele a cubetti abbastanza grossi e metteteli in acqua leggermente acidulata con il succo di 1/4 di limone. Lavorate la zuppa di pane e latte con un cucchiaio di legno finché diventa omogenea, poi aggiungete l'olio, la cannella, lo zucchero, un uovo alla volta sempre mescolando. Unite le mele, l'uvetta, il lievito, le bucce di arancia e di limone tritate finemente, curandosi di asportare dal limone solo la parte gialle e non la pellicina bianca. Foderate con carta da forno una teglia da torta, versatevi sopra il composto e fate cuocere a 180C° per 50 minuti circa. Lasciate raffreddare e cospargete con zucchero a velo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
459,9	7,4	11,1	80,6

TORTA DI CAROTE E MANDORLE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	250
MANDORLE DOLCI, SECCHIE	250
UOVO DI GALLINA, INTERO	180
ZUCCHERO BIANCO	150
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	150
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	125
LIEVITO	10
LIMONE, SCORZA	10

Sbattere le uova con lo zucchero e poi unire tutti gli altri ingredienti. Cuocere a forno per circa 40 minuti a 170C°. A fine cottura spolverizzare con dello zucchero a velo. Lasciare raffreddare e porzionare in fettine da circa 60g cadauna.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
152,3	4,7	4,2	25,1

TORTA DI MELE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MARGARINA (100% vegetale)	70
ZUCCHERO BIANCO	80
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	150
MELE GOLDEN	500
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	3 cucchiai
LIMONE, SCORZA	20
LIEVITO	15
UOVO DI GALLINA, TUORLO	80

Lavorare la margarina con lo zucchero, aggiungere i tuorli, la farina setacciata mescolata al lievito, il latte magro, la buccia grattugiata del limone e metà mele tagliate a fettine sottili.

Amalgamare bene. Coprire la pasta con le rimanenti mele sbucciate e tagliate a spicchi cospargendovi sopra lo zucchero e mettendo tutto al forno.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
302,3	5,5	14	40,7

TORTA DI BANANA

Difficoltà: 

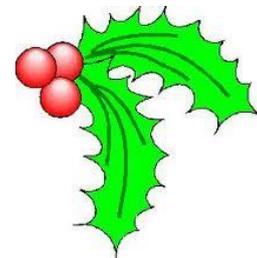
Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
BANANE	400
UOVO DI GALLINA, INTERO	120
ZUCCHERO DI CANNA	90
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	150
OLIO DI MAIS	75
LIEVITO	10
LIMONE, SCORZA	10
AMIDO DI MAIS	50

Sbattere le uova con lo zucchero e poi unire tutti gli altri ingredienti. Unire le banane ridotte in purea e per ultimo il lievito. Cuocere per 30 minuti circa a 170 C° A fine cottura spolverizzare con lo zucchero a velo. Lasciare raffreddare e porzionare in fettine da 60 gr cadauna.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
212,3	3,7	8,8	31,7



PIATTI DELLE FESTE

BIGOLI CO' L'ARNA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
CIPOLLE, CRUDE	15
CAROTE, CRUDE	15
SEDANO CRUDO	10
AGLIO	2
ROSMARINO	2
PARMIGIANO	5
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5
ANATRA DOMESTICA	30

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla, le carote, il sedano, l'aglio e il rosmarino tritati con il macinato d'anitra e terminare la cottura.

Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa all'anitra, l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
343,3	14,9	9,5	52,6

TAGLIOLINI ALL'UOVO CON FEGATINI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PASTA ALL'UOVO, SECCA	40
OLIO	5
FEGATINI DI POLLO	10
CIPOLLE, CRUDE	10
SALVIA	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
BRODO DI CARNE	400
SALE DA CUCINA	q.b

Appassire con del brodo vegetale un po' di cipolla in una padella, unire i fegatini puliti e spezzettati e la salvia: a cottura ultimata salare. Porre a scaldare il brodo e al

bollire aggiungervi i fegatini, quindi calare i tagliolini. Bollire qualche minuto e servire con grana padano grattugiato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
218,6	179	64,3	39,3

RISOTTO A L'ISOLANA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	80
BRODO VEGETALE	300ml
PARMIGIANO	5
MAIALE LEGGERO, LOMBO	40
VITELLO	35
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5

Mettere sul fuoco una casseruola con l'olio e il rametto di rosmarino. Quando è dorato togliere il rosmarino e mettere la carne macinata grossa, aggiungere pepe, cannella e sale e lasciare rosolare per qualche minuto. Completare la cottura a fuoco lento. Mettere una pentola sul fuoco con il brodo e quando bolle versare il riso e mescolare con un cucchiaio di legno, poi coprire la pentola. Quando l'ebollizione riprende rimuovere ancora il riso e abbassare il fuoco al minimo, far cuocere per 15 minuti, unire a questo punto la metà del ragù, dare una mescolata e coprire fino a cottura ultimata. Levare la pentola dal fuoco, unire il resto del ragù, aggiungere il grana unito alla cannella, mescolare il tutto con delicatezza e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
435,5	23,5	11,1	65,3

RISOTTO DI TINCA, GOBBO, PESCE GATTO E ANGUILLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TINCA	20
PESCE PERSICO SOLE O GOBBO	20
ANGUILLA DI FIUME	20
PESCE GATTO	20
RISO BRILLATO, CRUDO	80

BRODO DI CARNE	100
CIPOLLE, CRUDE	15
SEDANO, CRUDO	5
AGLIO	4
PREZZEMOLO	10
GRANA	10
VINO DA PASTO BIANCO	10ml

Lessare il pesce in modo da poterlo spolare. Cuocere il riso nel brodo di carne. A parte stufare in poco brodo cipolla, aglio, prezzemolo e vino bianco secco la polpa dei pesci, dosando le specie secondo i gusti. Unire il pesce al riso cotto e spolverare con grana.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
422,7	24,8	9,2	66,1

CANEDERLI IN BRODO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DIECI PERSONE	GRAMMATURE
PANE RAFFERMO	150
FARINA BIANCA	4 CUCCHIAI
UOVA	N. 2
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	100 cc
PREZZEMOLO FRESCO, ERBA CIPOLLINA	Q.B.
CIPOLLA	Q.B.
SALE	Q.B.
RESTI DI SALAME, PANCETTA O SPECK, SOPPRESSA, TAGLIATI A DADINI O PASSATI AL TRITACANE.	Q.B.

Tagliare il pane a dadini. Tagliare la cipolla a dadini, rosolarla e unirla al pane. Unire l'affettato e la farina, mescolare le uova, il latte, il prezzemolo tritato, l'erba cipollina (meglio se fresca), il sale e incorporare il tutto al pane.

Far riposare il composto per un po' quindi formare i canederli aiutandosi con un cucchiaino, più la superficie sarà liscia, più i canederli saranno compatti.

Cuocerli in abbondante acqua salata per 15/20 minuti.

Servirli con un buon brodo di carne o asciutti con spezzatino e insalata di cavolo cappuccio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
187	7,26	187	27,90

COTECHINO

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
COTECHINO (CONFEZIONATO PRECOTTO) COTTO	80

Far cuocere il cotechino a vapore per due ore, poi immergerlo per pochi minuti nell'acqua bollente.

Servirlo tagliato a fette di circa 40 grammi l'una.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
245,6	16,9	19,8	0

FAGIANO ALLE VERDURE

Difficoltà:



Metodo di cottura: Brasatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FAGIANO	100
CIPOLLE, CRUDE	25
AGLIO	4
CAROTE, CRUDE	18
SEDANO, CRUDO	37
VINO DA PASTO BIANCO	37
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	17
ACETO BALSAMICO	17

Fare a pezzi tutte le verdure ed i fagiani, disporre il tutto in una teglia capiente piuttosto bassa aggiustando di sale e pepe. Versare l'olio, l'aceto, il vino bianco, ben sfumato, salvia, rosmarino, alloro, prezzemolo 3 bacche di ginepro, facendo cuocere molto lentamente un paio d'ore. A cottura ultimata, togliere le bacche di ginepro e i chiodi di garofano, passare al setaccio tutte le verdure, disporre i pezzi di fagiolo sul piatto da portata coprire con le verdure passate e decorare con poco alloro e prezzemolo riccio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
302,3	21,8	19,6	3,5

OSSIBUCHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Rosolatura/Stufatura

Stagionalità: : Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
OSSIBUCHI DI VITELLO	200
FUNGHI SECCHI	2,5
CIPOLLE, CRUDE	10
BURRO	10
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	60
VINO DA PASTO BIANCO	15ml
PISELLI SURGELATI	60

Eliminare la pellicina che circonda la carne degli ossibuchi, infarinateli leggermente, scuotendo la farina in eccesso. In un largo tegame far rosolare olio, burro e una cipolla tritata molto finemente (ricordatevi che non deve colorirsi troppo, quindi tenete il fuoco basso ed eventualmente bagnate con acqua). Aggiungete gli ossibuchi, facendo attenzione che non si attacchino al tegame. Fate colorire la carne da entrambe i lati, bagnate con una spruzzata di vino bianco e aggiungete i pomodori pelati, schiacciati con la forchetta. Salate, pepate e insaporite con un pizzico di noce moscata. Mettete il coperchio e lasciate cuocere 20 minuti circa. A questo punto aggiungete i piselli surgelati e dopo dieci minuti funghi secchi ammollati in acqua calda e strizzati. Continuate la cottura per altri 15 minuti, a fuoco lento e con pentola coperta..

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
452,1	39,9	27,2	10,4

SALSICCIE COL SCOT

Difficoltà:

Metodo di cottura: Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DIECI PERSONE	GRAMMATURE
SALSICCIE	1000
SCOT	Q.B.

Lo scot è quella specie di brodetto che si ottiene versando la farina di granoturco a spaglio nell'acqua bollente mentre si fa la polenta. Prima che diventi troppo cremosa, si toglie e si usa nei diversi modi desiderati.

Disporre le salsicce su una teglia, prive di budello, tagliate nel senso della lunghezza e schiacciate appena appena. Mettere in forno 10 minuti. Coprire il fondo di un'altra

teglia di scot adagiare sopra le salsicce sgrassate e mettere in forno a scaldare per altri 5 minuti.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
304	15,40	26,70	0

TRIPPE ALLA PARMIGIANA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Stufatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TRIPPA DI BOVINO	150
CIPOLLE, CRUDE	10
SEDANO, CRUDO	10
CAROTE, CRUDE	10
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	20
SALVIA	2
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5
CANNELLA	5
SALE DA CUCINA	1
VINO DA PASTO BIANCO	20
PARMIGIANO	10
CHIODI DI GAROFANO	5

Far bollire la trippa tagliata a striscioline in acqua salata con l'aggiunta di chiodi di garofano e verdure a pezzi (o cuocere a vapore). Cuocerla fino a 3/4 di cottura e scolarla. A parte appassire in poco brodo vegetale le verdure tritate, aggiungervi la trippa, un pò di vino bianco, lasciare evaporare bene e i pelati a pezzettoni. Insaporire con sale aromatizzato e cannella e terminare la cottura aggiungendo all'occorrenza del brodo vegetale. Prima di servirla aggiungere l'olio e il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
302,2	28,2	16,7	8,1

BACCALÀ ALLA VERONESE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
STOCCAFISSO AMMOLLATO	175
CIPOLLE, CRUDE	15
ACCIUGA o ALICE, SOTTO SALE	8
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
GRANA	5
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	125ml

Bollire l'acqua, immergervi il baccalà e dare una bollita. Togliero dall'acqua e diliscarlo. Affettare la cipolla e metterla in un tegame con l'olio, farla rosolare lentamente, aggiungere il baccalà, le acciughe diliscate e lavate, salate, mettere l'olio e coprire di latte. Spolverare con il grana. Volendo si può mettere anche un pò di salsa di pomodoro. Far bollire lentamente per un paio d'ore. Quando il baccalà è quasi cotto, aggiungere il prezzemolo tritato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
361	42,7	15,2	7,8

FRITTELLE DI MELE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Frittura

Stagionalità: Inverno

INGREDIENTI PER DIECI PERSONE	GRAMMATURE
FARINA	500
ZUCCHERO	100
LIEVITO	1 BUSTINA
VANILLINA	2 BUSTINE
UOVA	N.4
LIMONE GRATTOGIATO	N.1
SALE	Q.B.
OLIO	12 CUCCHIAI
LATTE	12 CUCCHIAI
MELE SBUCCHIAE	N.3

Mescolare il lievito alla farina passata al setaccio. Sbattere a parte in una terrina le uova con lo zucchero fino a quando si è sciolto, unite lentamente l'olio, il latte e via

via tutti gli altri ingredienti. Incorporare da ultimo piano la farina e le mele tagliate sottili. Cuocere in olio bollente facendo scivolare l'impasto con un cucchiaio. Cospargere di zucchero a velo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
265	5,77	19,24	18,28

RICETTARIO PER DIETE SEMISOLIDE

PRIMI PIATTI UMIDI (MINESTRE)

CREMA DI CAROTE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	400
PANNA O CREMA DI LATTE	80
BURRO	40
PATATE NOVELLE, CRUDE	100
CIPOLLE, CRUDE	40
SEDANO, CRUDO	40
GRANA	40
SALE DA CUCINA	Q.B:

Spuntare le carote alla base, pelarle utilizzando il pelapatate e dividerle a rondelle. Pelare le patate, lavarle e dividerle a pezzetti. Pulire il sedano, privarlo degli eventuali filamenti, lavararlo e dividerlo a tocchetti, sbucciare e affettare la cipolla. In una casseruola far fondere il burro a fuoco moderato: mettervi tutti gli ortaggi e farli rosolare per 4-5 minuti, senza farli colorire, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Nel frattempo portare a ebollizione una pentola con un litro di acqua. Aggiungerla agli ortaggi, salare e continuare la cottura per 25 minuti circa, finché saranno ben cotti. Passare il composto al passaverdura raccogliendo il passato nella stessa casseruola di cottura. Aggiungervi la panna e 2 cucchiaini di formaggio grana grattugiato., mescolare bene, quindi riprendere la cottura della preparazione ancora per 2-3 minuti.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
237,6	5,7	18,5	12,8

CREMA DI CAVOLINI DI BRUXELLES

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE	GRAMMATURE
CAVOLI DI BRUXELLES	400
CIPOLLE, CRUDE	50
PATATE NOVELLE, CRUDE	100
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	2 cucchiaini
PARMIGIANO	3 cucchiaini
SALE DA CUCINA	Q:B:

Mettere al fuoco 1 litro d'acqua. Mentre si scalda pulire i cavolini: eliminare 1 o 2 foglie esterne se sono ingiallite, pareggiare le basi e inciderle con 2 piccoli tagli a croce usando un coltellino affilato. Pelare la cipolla e la patata. Sciacquare tutto. Tagliare cipolla e patate a fettine. Tuffare le verdure nell'acqua salata e cuocerle a ebollizione leggera per 7-8 minuti o finché pungendo patate e cavolini risulteranno teneri. Frullare il tutto. Aggiungervi un cucchiaio e mezzo di olio o di panna da cucina. Servire il tutto, cospargendo con il parmigiano. Se la crema risultasse troppo liquida aggiungere un pò di addensante.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
125,5	5,5	8,4	7,6

MINISTRA DI RISO E CAROTE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura/Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	30
CAROTE, CRUDE	100
CIPOLLE, CRUDE	20
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	50
PARMIGIANO	1 cucchiaio
SALE DA CUCINA	Q:B:

Tritare finemente la carota e la cipolla e farle stufare in poca acqua. Aggiungere il riso e l'acqua e far cuocere per 30-40 minuti circa. Aggiungere quasi a fine cottura il latte, passare con il mixer e servire con il parmigiano grattugiato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
195,5	7,1	4	34,7

MINESTRA VELLUTATA DI FUNGHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE	GRAMMATURE
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	40
FUNGHI PORCINI	300
BURRO	60
PANNA O CREMA DI LATTE	50
BRODO VEGETALE	1l
UOVO DI GALLINA, TUORLO	40
PREZZEMOLO	Q:B
SALE DA CUCINA	Q.B

Mettere i funghi in ammollo in acqua tiepida per almeno 20 minuti. In un tegame alto fare sciogliere 30 grammi di burro e far rosolare la farina.: aggiungere un litro di brodo, i funghi, qualche ciuffetto di prezzemolo lavato e tritato. Insaporire con il sale da cucina e cuocere a fuoco basso per 15 minuti circa. Passare il tutto al passaverdura. In una ciotola battere con una forchetta la panna con i due tuorli d'uovo e mescolarli alla vellutata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
237,6	5,8	20,4	8,2

PANÀ

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE	GRAMMATURE
PANE COMUNE	350
BRODO DI CARNE	1,5l
PARMIGIANO	2 cucchiari
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	4 cucchiari

Fare intiepidire il brodo di carne, tagliare a pezzi il pane raffermo e metterlo in una casseruola, coprirlo con il brodo e lasciare riposare il tutto per almeno 1 ora. Mettere quindi il composto sul fuoco e cuocere a fiamma bassa per circa 40 minuti, mescolando spesso per evitare che l'impasto si attacchi. Dovrà risultare un composto denso come una crema. A fine cottura condire con 2 cucchiari di parmigiano: distribuire la panà nei piatti e aggiungere in ognuno 1 cucchiario di olio di oliva.

Una variante più nutriente è quella di aggiungere alla panà calda 1 uovo intero a persona, sbattuto precedentemente con 1 cucchiario di parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
373,6	1,1	14,1	56,6

PAPPA DI POMODORO E PANGRATTATO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE	GRAMMATURE
POMODORI, SUCCO	500
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	200
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	4 cucchiaini
PANGRATTATO	6 cucchiaini
SALE DA CUCINA	Q:B

Riunire in una pentola il succo e la polpa di pomodoro, l'aglio e una presa di sale, metà dell'olio e 2 litri di acqua. Portare a bollore. Mescolare bene, unire un pò alla volta il pangrattato e cuocere a ebollizione leggerissima per 2-3 minuti. Completare con l'olio rimanente e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
178,6	2,6	13,4	12,8

PASSATO DI VERDURE CON RISO O PASTINA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE NOVELLE, CRUDE	50
CAROTE, CRUDE	40
CIPOLLE, CRUDE	40
SEDANO, CRUDO	30
PORRI	40
RISO BRILLATO, CRUDO	30
PARMIGIANO	1 cucchiaino
SALE DA CUCINA	Q:B:

Tagliare finemente le verdure, metterle in una pentola, aggiungere acqua e sale e portarle ad ebollizione. Quando inizia il bollore, buttare la pastina o il riso e cuocere per circa 15-20 minuti. A fine cottura passare il tutto con il mixer o il passaverdura, aggiungere l'olio, il parmigiano e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
195,2	7,2	2,4	38,6

SEMOLINO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SEMOLINO	30
BRODO DI CARNE	200
PARMIGIANO	1 cucchiaio
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	1 cucchiaio
SALE DA CUCINA	Q:B:

Portare a ebollizione il brodo, quindi versare a pioggia il semolino mescolando con la frusta per evitare che si formino grumi. Far cuocere per circa 10 minuti, sempre mescolando. Prima di servire aggiungere l'olio e il parmigiano. E' possibile sostituire il brodo con il latte e aggiungere alla fine dello zucchero al posto del parmigiano e dell'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
265,2	8,3	15,6	21,8

CARNI E PIATTI DI MEZZO

GRATIN DI SPINACI E RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SPINACI, FRESCHI, CRUDI	200
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	10
RICOTTA DI VACCA	50
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	50
UOVO DI GALLINA, INTERO	60
PARMIGIANO	1 cucchiaio
SALE DA CUCINA	Q:B:
NOCE MOSCATA	Q:B:

Pulire gli spinaci, farli cuocere per 10 minuti circa, quindi strizzarli bene e tritarli. Unirli alla farina, ad un pizzico di sale, alla ricotta, al latte, alla noce moscata grattugiata, all'uovo e al parmigiano. Frullare il tutto. Versare l'impasto in una pirofila imburrata e far cuocere in forno a 180C° per 30 minuti circa.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
303	23,6	14,9	17,8

MOUSSE DI POLLO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO, FUSO, CRUDO, CON PELLE	100
STRACCHINO	50
PATATE NOVELLE, CRUDE	100
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	1 cucchiaino
SALE DA CUCINA	Q:B:

Lessare la patata: lessare il pollo, tagliare finemente il formaggio. Passare la patata con lo schiacciapatate, frullare il pollo con il formaggio, unire il tutto, aggiungere il sale e l'olio e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
462	29,7	31,5	15,7

PESCE

BACCALÀ MANTECATO

Difficoltà:  

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER SEI PERSONE	GRAMMATURE
BACCALÀ AMMOLLATO	500
AGLIO	30
SALE DA CUCINA	Q:B:
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	200

Aprire il baccalà togliendo tutte le spine e altre parti dure con l'uso delle forbici, se necessario.

La pelle tenera va lasciata. Farlo bollire in una pentola aggiungendo sale e qualche spicchio di aglio. Dopo 10-15 minuti punzecchiare con un forchettone per verificare la cottura. Se la carne del baccalà è ancora soda, aspettare fino a 20 minuti. Scolare e deporre il baccalà in una pentola con i bordi alti.

Operando velocemente per non permettere al baccalà di raffreddarsi, cominciare a batterlo facendo contemporaneamente scendere un filo sottile d'olio nel punto dove la frusta (a mano o elettrica) batte il baccalà. Se il baccalà viene battuto ancora caldo e con energia monta come una specie di mousse, diventando così mantecato. A piacere, verso la fine e sempre rimestando, è possibile sostituire l'olio con della panna da cucina liquida.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
366,1	15,1	34	0,3

MOUSSE DI TONNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DUE PERSONE	GRAMMATURE
TONNO, SOTT'OLIO (SGOCCIOLATO)	140
MAIONESE	2 cucchiaini
UOVO DI GALLINA, INTERO	60

Lessare l'uovo e mescolarlo al tonno sgocciolato e alla maionese. Passare il tutto al frullatore e consumare la mousse a crudo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
253,6	21,4	18,6	0,3

POLPETTONE DI TONNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER TRE PERSONE	GRAMMATURE
TONNO, SOTT'OLIO (SGOCCIOLATO)	150
PANE GRATTATO SENZA GLUTINE	50
GRANA	3 cucchiaini
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	3 cucchiaini
UOVO DI GALLINA, INTERO	50
PREZZEMOLO	Q:B
MAIONESE	1 cucchiaino
SALE DA CUCINA	Q.B.

Tritare il prezzemolo e il tonno molto finemente. Metterli in una ciotola, unire il pane grattugiato, il latte, l'uovo e un pizzico di sale. Amalgamare accuratamente tutti gli ingredienti e dare la forma di un salame. Avvolgere l'impasto con alluminio tenuto ben fermo da una rete per arrosti. Mettere l'involto in una pentola coprirlo d'acqua e farlo cuocere per 3/4 d'ora dall'inizio dall'ebollizione.

Al termine della cottura toglierlo dall'acqua e lasciarlo raffreddare senza slegarlo. Quando sarà freddo, disfare l'involto, affettare il polpettone e servirlo coperto con un pò di maionese.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
182,2	19	14,1	1,1

FORMAGGI E UOVA

SOFFIATO DI UOVA E FORMAGGIO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura in forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, INTERO	360
BURRO	60
EMMENTHAL	80
FONTINA	80
PARMIGIANO	80
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	2 CUCCHIAI
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	5 BICCHIERI
SALE DA CUCINA	Q.B.

Rompere le uova mettendo i tuorli in una grande terrina e tenendo da parte 4 albumi. Salare e pepare. Sbattere i tuorli per qualche istante poi incorporare l'emmenthal e la fontina tagliati a lamelle sottili e la metà del parmigiano grattugiato. A parte diluire la farina con 1/2 bicchiere di latte e aggiungerla al composto di uova e formaggio. Far fondere il burro (tenendone da parte 10 gr.) e incorporarlo alla preparazione. Unire infine gli albumi, precedentemente montati a beve densa e mescolare con delicatezza dal basso verso l'alto. Con il burro avanzato ungere uno stampo a bordi alti, da soufflè. Versare l'impasto nello stampo (per farlo assestare sbattere il recipiente un paio di volte sul piano di lavoro). cospargere di parmigiano e infornare 20 minuti a 180C°. Fate attenzione a non aprire il forno durante la cottura, altrimenti il soufflè si sgonfia.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
463	28	37	4,7

TORTA DI FORMAGGIO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
BURRO	100
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	125
UOVO DI GALLINA, INTERO	240
EMMENTHAL	125
SALE DA CUCINA	Q.B.
NOCE MOSCATA	Q.B.
PEPE NERO	Q.B.

Versare 500 grammi di acqua in una casseruola, aggiungere 80 gr. di burro, un pizzico di noce moscata grattugiata, sale e pepe e portare lentamente ad ebollizione. A questo punto unire tutta la farina in un colpo solo, levare il recipiente dal fuoco e mescolare energicamente con un cucchiaio di legno, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Mettere di nuovo la casseruola sul fuoco basso e lavorare la pasta con il cucchiaio di legno fino a che formerà una palla compatta, staccandosi dal fondo.

Togliere la pasta dal fuoco ed incorporarvi 1 uovo, mescolando con energia, quindi unire altre 3 uova avendo cura di non unire il successivo se il primo non è ben legato.

Tagliare il formaggio a fette sottilissime e unirlo al composto, sempre rimestando. Imburrate una teglia di 26/28 cm di diametro, cuocere a forno caldo (180C°) per circa 40 minuti.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
488,5	19	35,2	25,6

UOVA STRAPAZZATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Rosolatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER DUE PERSONE	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, INTERO	240
BURRO	40
SALE DA CUCINA	Q.B.
PANNA O CREMA DI LATTE	2 cucchiaini

Con circa 20 grammi di burro ungere un tegame di materiale anti aderente. Sgusciare le uova nel recipiente, rompere i tuorli mescolando delicatamente, aggiungere le sottilette a pezzetti. Far cuocere aggiungendo il restante burro a piccoli pezzi e mescolando con cura. Quando le uova cominceranno a rapprendersi, unire anche la

panna, a poco a poco e insaporire con il sale. Continuare a mescolare e quando le uova appariranno strapazzate e ben cremose toglierle dal fuoco.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
333,6	13,4	30,8	0,7

ZUCCHINE E UOVA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
ZUCCHINE	800
BURRO	50
UOVO DI GALLINA, INTERO	120
LIMONI, SUCCO	40
SALE DA CUCINA	Q.B.

Lavare le zucchine e poi lessarle. Tagliarle a metà per il lungo; farle rosolare nel burro spolverizzandole con il sale. Sbattere le 2 uova in una terrina e versarle sulle zucchine. Prima che si rapprendano completamente, aggiungere il succo di limone, mescolando con delicatezza.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
148,1	5,6	12,9	2,7

PIATTO UNICO

POLENTA PASTICCIATA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FARINA DI MAIS	70
FONTINA	50
PROSCIUTTO COTTO	30
PARMIGIANO	1 cucchiaio
SALE DA CUCINA	Q.B.

Mettere a cuocere la polenta, nel frattempo frullare il prosciutto e tagliare a dadini il formaggio. Quando la polenta sarà quasi pronta aggiungere il prosciutto e il formaggio e mescolare bene. Prima di servire aggiungere il parmigiano.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
515,7	26,6	21,7	57,2

CONTORNI

DISCHETTI DI PATATE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
PATATE NOVELLE, CRUDE	300
BURRO	100
PARMIGIANO	100
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	100

Avvolgere le 2 patate di media grandezza in un foglio di alluminio e farle cuocere in forno caldo a 200 C° per 1 ora; trascorso questo tempo, togliere le patate dal foglio, pelarle e schiacciarle in una terrina. Unire 70 grammi di burro a pezzetti, il parmigiano grattugiato, la farina e una presa di sale.

Amalgamare il composto con 1 cucchiaio di legno, poi dividerlo in palline (grosse come una noce) che verranno appiattite con le mani. Adagiare i dischetti di patate sulla piastra del forno, infornare per 10-15 minuti a 220C°.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
421,7	12,8	28,3	30,9

PURÈ DI ASPARAGI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
ASPARAGI DI CAMPO	600
PATATE NOVELLE, CRUDE	300
PANNA O CREMA DI LATTE	150
NOCE MOSCATA	Q.B.
SALE DA CUCINA	Q.B.

Mondare gli asparagi, lavarli accuratamente sotto l'acqua fredda corrente ed eliminare la parte legnosa dei gambi. Risciacquarli nuovamente per assicurarsi di avere eliminato ogni traccia di terriccio. Legarli con del filo da cucina e immergerli in un

recipiente adatto alla cottura degli asparagi con acqua leggermente salata. Coprire la pentola e lasciarli sobbollire a fuoco dolce per 15 minuti circa; poi sgocciolarli in uno scolapasta.

Nel frattempo sbucciare le patate, lavarle accuratamente, tagliarle a pezzi e metterle in un'altra pentola di acqua salata. Non appena l'acqua bolle, lasciare cuocere per 15 minuti, scolarle e passarle al passaverdura (griglie fine). Passare gli asparagi al mixer assieme alla panna. Passare il purè di asparagi così ottenuto al passaverdura, schiacciandolo con il dorso di un cucchiaio di legno, poi incorporarvi, poco alla volta, del purè di patate per ottenere un composto consistente, sbattendo il tutto energicamente. Verificare il condimento.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
214,6	7	13,6	16,9

PURÈ DI BROCCOLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al vapore

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
BROCCOLO A TESTA	500
PANNA O CREMA DI LATTE	100
SUCCO DI LIMONE	2 cucchiaini

Eliminare le estremità dei gambi dei broccoli e le foglie più grosse. Lavarli. Cuocerli in poca acqua salata o a vapore finché sono molto teneri. Scolarli e farli raffreddare. Frullare i broccoli, setacciarli, raccogliarli in una casseruola. Aggiungere la panna e il succo di limone, salare e scaldare il purè a fuoco dolce.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
101,8	2,5	9	2,9

PURÈ DI CAROTE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER CINQUE PERSONE	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	1000
BURRO	20
PANNA O CREMA DI LATTE	100

NOCE MOSCATA	Q.B.
SALE DA CUCINA	Q.B.

Portare ad ebollizione una casseruola di acqua. Pelare le carote, lavarle, affettarle fini. Immergerle nell'acqua bollente e lasciarle cuocere per 20 minuti, finché diventano molto tenere. Sgocciolare le carote tenendo un pò del loro liquido di cottura. Frullarle, aggiungendo un pò del liquido. Versare il purè in una casseruola, aggiungere lo zucchero e il burro sbattendo con un cucchiaino o una frusta. Incorporare la panna e scaldare il purè a fuoco dolce. Condire con sale e noce moscata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
164,2	2,6	10,7	15,2

PURÈ DI CAVOLINI DI BRUXELLES

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al vapore

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
CAVOLI DI BRUXELLES	2000
PATATE NOVELLE, CRUDE	1.200
PANNA O CREMA DI LATTE	600
NOCE MOSCATA	Q.B.
SALE DA CUCINA	Q.B.

Tagliare il torsolo dei cavolini ed eliminare le foglie esterne. Fare un'incisione a forma di croce alla base dei cavolini affinché la cottura avvenga in modo uniforme e immergerli in un recipiente d'acqua leggermente salata. Lasciarli 15 minuti, poi sgocciolarli accuratamente. Cuocere in acqua salata o a vapore. Nel frattempo sbucciare le patate, lavarle, tagliarle a pezzi e cuocere in acqua salata o a vapore. Quindi passarle al passaverdura (griglia fine) Quando i cavolini sono cotti, salarli abbondantemente e passarli al mixer assieme alla panna. Passare il purè di cavolini così ottenuto al setaccio, schiacciandolo con il dorso di un cucchiaino di legno, poi incorporarvi, poco per volta, le patate schiacciate per ottenere un composto consistente, sbattendo il tutto energicamente. Verificare il condimento e aggiungere la noce moscata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
225,1	7,6	14	18,3

PURÈ DI RAPE

Difficoltà:



Metodo di cottura: Cottura al vapore

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER SEI PERSONE	GRAMMATURE
RAPE, CRUDE	750
BURRO	100
PANNA O CREMA DI LATTE	100
NOCE MOSCATA	Q.B.
SALE DA CUCINA	Q.B.
PATATE NOVELLE, CRUDE	500

Pelare e lavare le rape e le patate e tagliarle a pezzi uniformi; quindi cuocerle a vapore per 15-20 minuti circa, finché la punta del coltello vi affonda facilmente. Quando le patate e le rape sono cotte scolarle, frullarle e asciugarle in una casseruola per qualche minuto a fuoco moderato. Aggiungere la panna e il burro al purè ottenuto; sbatterlo finché il burro è fuso e il purè morbido e cremoso. Aggiungere noce moscata e sale. Una variante è quella di far cuocere le patate al vapore e le rape nel brodo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
254	3	20	16,6

PURÈ DI SPINACI

Difficoltà:



Metodo di cottura: Rosolatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SPINACI, SURGELATI	250
BURRO	25
RICOTTA DI VACCA	150
PANNA O CREMA DI LATTE	1 cucchiaio
CIPOLLE, CRUDE	6 cucchiari
LIMONI	40

Lavare e tritare finemente le cipolle. Far fondere il burro in una padella, aggiungere le cipolle, gli spinaci tritati e far cuocere a fuoco medio, mescolando ogni tanto fino a quando gli spinaci sono scongelati. Scolare e fare raffreddare. Quando gli spinaci sono freddi, strizzarli bene. Unire la panna, la ricotta, il succo di limone e salare. Passare il tutto al frullatore. Distribuire il composto così preparato in coppette. Lisciare la superficie, coprire e mettere in frigorifero per 2 ore.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
131,8	5,3	10,6	4,2

PURÈ DI ZUCCA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
ZUCCA GIALLA	1000
BURRO	80
LIMONI, SUCCO	2 cucchiaini
SALE DA CUCINA	Q.B.

Eliminare la buccia e i semi della zucca e tagliare la polpa a grossi cubi. Mettere i pezzi di zucca in una grande casseruola, aggiungere il burro. Coprire e lasciare cuocere a fuoco dolce per 10-15 minuti, finché la zucca diventa tenera. Frullare, rimettere nella casseruola, scaldare a fuoco dolce. Salare, aggiungere il succo del limone e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
188,5	2,4	16,9	7,4

PUREA DI ZUCCHINE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Stufatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
ZUCCHINE	700
BURRO	30
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	1 cucchiaio
GRANA	1 cucchiaio
CIPOLLE, CRUDE	80
SALE DA CUCINA	Q.B.
PREZZEMOLO	Q.B.

Spuntare le zucchine, lavarle e tagliarle a pezzetti. Tritare la mezza cipolla o lo scalogno. In un tegame con l'olio far appassire, senza dorare, la cipolla lo scalogno, aggiungere le zucchine due cucchiaini di acqua e lasciar cuocere per 10 minuti circa a tegame coperto e a fuoco moderato. Unirvi, a fine cottura, il prezzemolo tritato. Togliere il tegame dal fuoco e passare il composto al passaverdura. Mettere il passato in una casseruola, insaporirlo con sale, porlo sul fuoco moderato e farlo asciugare bene, mescolando con un cucchiaio di legno. Togliere infine dal fuoco e aggiungere il

burro a pezzetti, amalgamandolo rapidamente. Aggiungere, a piacere, il formaggio grana grattugiato e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
114,2	2,8	10,2	3,2

SFORMATO DI BROCCOLETTI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
BROCCOLO A TESTA	300
BURRO	30
UOVO DI GALLINA, INTERO	180
PANNA O CREMA DI LATTE	4 cucchiaini
BASILICO	Q.B.
SALE DA CUCINA	Q.B.

Lavare con cura le cimette dei broccoletti, scottarle per 3 minuti in acqua salata in ebollizione; scolarle e rosolarle in padella con 20 gr. di burro per qualche minuto, facendole asciugare bene. Frullare le cimette con la panna, le uova, il sale e il basilico tritato; versare il composto in uno stampo imburrato. Far cuocere lo sformato in forno pre-riscaldato a 190°C per 45-50 minuti circa. A cottura ultimata staccare lo sformato dallo stampo e porlo sul piatto da portata. A piacere cospargere il piatto con poca besciamella pronta.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
165,7	6,4	14,8	1,8

SFORMATO DI INSALATA SCAROLA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Rosolatura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER SEI PERSONE	GRAMMATURE
BURRO	20
UOVO DI GALLINA, INTERO	120
PANNA O CREMA DI LATTE	3 cucchiaini
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	2 cucchiaini
CIPOLLE, CRUDE	80
SALE DA CUCINA	Q:B:
BASILICO	Q:B:
SCAROLA	800

Lavare accuratamente la scarola, scolarla e tagliarla a listarelle. Sbucciare la cipolla, lavarla e affettarla finemente. Farla appassire, senza dorare, in un tegame con l'olio; aggiungere le listarelle di scarola e farle rosolare per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Scolarle e passarle al passaverdura. Versare il passato in una padella antiaderente e farlo asciugare a fuoco moderato mescolando spesso. Togliere la padella dal fuoco e lasciare intiepidire il passato: versarlo in una ciotola, poi aggiungere le uova, la panna, il basilico lavato e tagliato a striscioline e insaporire con il sale; mescolare facendo amalgamare perfettamente gli ingredienti. Versare il composto in uno stampo imburrato con foro centrale e far cuocere 40-50 minuti circa, dopo aver coperto lo stampo con un foglio di alluminio per evitare che si formi la crosticina in superficie. Togliere dal forno; staccare lo sformato passando la lama di un coltellino affilato tutt'attorno al bordo e capovolgerlo sul piatto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
125,4	15,3	12,7	14,5

SFORMATO DI PEPERONI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
PEPERONI ROSSI E GIALLI	200
UOVO DI GALLINA, INTERO	120
UOVO DI GALLINA, TUORLO	60
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	250
BURRO	20
SALE DA CUCINA	Q.B.

Lavare i peperoni, adagiarli su una teglia e farli cuocere in forno preriscaldato a 180C° per 15 minuti, oppure bruciacchiarli sulla fiamma; metterli in un sacchetto di carta perfettamente chiuso per 10 minuti per privarli della pelle, dei semi e dei filamenti; infine asciugarli. dividerli a pezzetti, metterli nel frullatore, aggiungere i tuorli, le uova intere, il sale e frullare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. In una piccola casseruola portare ad ebollizione il latte e unirlo poco alla volta al frullato. Versare il composto in 4 stampini leggermente imburrati e farli cuocere a bagnomaria in forno preriscaldato per almeno 2 ore. Sformarli sul piatto di portata, utilizzando un coltellino.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
176,6	8,1	13,2	5,8

SFORMATO DI ZUCCHINE E CAVOLFIORE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Rosolatura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
ZUCCHINE	500
CAVOLFIORE, CRUDO	400
BURRO	30
UOVO DI GALLINA, INTERO	120
PANNA O CREMA DI LATTE	6
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3
BASILICO	2
CIPOLLE, CRUDE	80
NOCE MOSCATA	Q.B.
SALE DA CUCINA	Q.B.

Lavare le zucchine, spuntarle e tagliarle a rondelle. Tritare finemente la cipolla e farla rosolare con l'olio a fuoco basso. Aggiungere le zucchine, farle cuocere a recipiente coperto e a fuoco moderato per 15 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Passare il tutto al passaverdura e versare il passato in un tegame sul fuoco con 20 gr di burro; farlo ridurre di 1/3, mescolando con un cucchiaino di legno. Togliere il tegame dal fuoco, lasciare intiepidire il passato, aggiungere 3 cucchiaini di panna 1 uovo, un pizzico di sale e il basilico sminuzzato; amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Lavare accuratamente le cimette di cavolfiore e farle cuocere a vapore nell'apposito cestello in un recipiente con poca acqua per 10 minuti. Mettere le cimette nel frullatore e frullare per qualche minuto. Aggiungere la panna e l'uovo rimasti, un pizzico di sale e la noce moscata. Frullare il composto per un attimo ancora. Porre il passato di zucchine in uno stampo imburrato e versarvi sopra il composto di cavolfiore; far cuocere a 180C° per 40-50 minuti circa, coprendo lo stampo con un foglio di alluminio. Togliere dal forno, staccare lo sformato passando la lama di un coltellino affilato tutt'attorno e sformarlo sul piatto di portata. Servire lo sformato tiepido o caldo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
283,1	7,5	26	5,1

DOLCI

BUDINO DI RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
RICOTTA DI VACCA	170
ZUCCHERO BIANCO	60
MANDORLE DOLCI, SECCHHE	60
UOVO DI GALLINA, INTERO	180
LIMONE, SCORZA	Q.B.

Sbucciare le mandorle nell'acqua calda e pestarle finissime nel mortaio con una chiara d'uovo. Mescolare bene con la ricotta, precedentemente schiacciata con la forchetta se fosse troppo dura o grumosa. Aggiungere lo zucchero e le uova, dopo averle frullate a parte e versare il composto in uno stampo di budino, prima unto con il burro. Cuocerlo in forno a temperatura moderata o sul fornello a fuoco basso per circa 20 minuti e servirlo freddo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
192,7	9,4	10	17,3

BUDINO DI UOVA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a bagnomaria

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	500
ZUCCHERO BIANCO	100
UOVO DI GALLINA, INTERO	240
LIMONE, SCORZA	30
VANILLINA	40
CANNELLA	30

In una ciotola lavorare a crema lo zucchero con i tuorli d'uovo. Quando il composto sarà ben omogeneo, biancastro e schiumoso, aggiungere il latte, la scorza grattugiata del limone, la cannella e la vanillina in polvere. Amalgamare poi anche i due albumi

montati a neve ed infine versare il composto in uno stampo da budino unto di burro e cuocerlo a bagnomaria.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
268,9	11	2,3	37,6

MELE AL FORNO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
MELE RENETTE	800
VINO DA PASTO BIANCO	5 Bicchieri st.

Scegliere mele di pezzatura uniforme, disporle in una pirofila, spruzzarle con il vino bianco e farle cuocere in forno caldo. Quando sono cotte, levarle dal forno, togliere la buccia, spolverarle subito con zucchero a velo e rimetterle di nuovo in forno qualche minuto. Servirle tiepide.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
67,3	0,4	0,1	14,2

RICOTTA ALL'ARANCIA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RICOTTA DI VACCA	80
MIELE	15
ARANCE, SUCCO	1 cucchiaino
PANNA O CREMA DI LATTE	2 cucchiaini

Frullare o lavorare bene la ricotta con lo zucchero o il miele e il succo di arancia. Montare la panna e unirla alla ricotta. Versare in una ciotolina, lasciare raffreddare in frigorifero per 30 minuti. Si può sostituire il succo di arancia con succo di limone, di pesche, con polpa di mele, pere, banane, ecc

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
264	7,9	18,8	17

RISO DOLCE AL LATTE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	150
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	1L
VANIGLIA	40
ZUCCHERO BIANCO	100
UOVO DI GALLINA, TUORLO	40

Riunire in una casseruola il riso, il latte, la stecca di vaniglia; portare ad ebollizione, ridurre il fuoco al minimo, mettere il coperchio e far cuocere per 45 minuti. Unire lo zucchero e far cuocere altri 15 minuti., mescolando ogni tanto. Incorporare i due tuorli d'uovo mescolando bene per 1 minuto sul fuoco: il latte dovrebbe essere stato assorbito e aver formato una crema densa. Togliere la stecca di vaniglia, versare il riso in una ciotola e farlo raffreddare in frigorifero. Si può servire con una salsa di marmellata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
410	12,1	7,1	69

SEMIFREDDO ALLE PESCHE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, INTERO	120
ZUCCHERO BIANCO	60
VINO DA PASTO BIANCO	2 cucchiari
PESCHE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)	100

Sbattere molto bene i tuorli con lo zucchero, in un tegamino, cuocerli a fuoco dolce per 2 minuti. Unire il moscato, mescolare bene e continuare la cottura per altri 3 minuti, sempre rimestando. Lasciare raffreddare. Frullare la pesca ed unirla alla crema. Montare gli albumi a neve finissima ed incorporarli molto delicatamente. Passare in frigorifero.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
103,4	3,4	2,3	17,1

SOUFFLÈ DI PERA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura a bagnomaria/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE	GRAMMATURE
PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)	400
SAVOIARDI	50
ZUCCHERO BIANCO	70
UOVO DI GALLINA, ALBUME	80

Frullare completamente la polpa di pera con i savoiardi fino ad avere un composto omogeneo. Unire mescolando lo zucchero. montare a neve finissima i due albumi, incorporarli al composto con un movimento verticale per non smontarli, quindi versare il tutto in 4 stampini da soufflè, imburrati. Cuocere nel forno a bagnomaria a 200C° per 10 minuti, lasciar riposare per 2 minuti; sformare i soufflè ed eventualmente servirli con salsa di lamponi.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
155,5	3,9	1,2	34,4

RICETTARIO PER DIETE SEMILIQUIDE

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

POLENTA CON FORMAGGIO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Autunno/Inverno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FARINA DI MAIS	75
FORMAGGIO MOLLE DA TAVOLA	30
PARMIGIANO	20
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	250

In una pentola portare ad ebollizione mezzo litro di acqua con latte e sale. Versare la farina di mais a pioggia mescolando affinché non si formino grumi. Far cuocere per 40 minuti, mescolando spesso con una spatola di legno. Negli ultimi minuti di cottura aggiungere il formaggio fresco tipo robiola, stacchino tenero, ricotta., il parmigiano grattugiato stagionato ed il pepe. Mescolare bene fino ad amalgamare il tutto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
615,8	28,8	20,7	73,4

PRIMI PIATTI UMIDI

CREMA DI CAROTE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	100
AMIDO DI MAIS	10
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	100
PANNA O CREMA DI LATTE	20
PARMIGIANO	12

Tagliare le carote a cubetti e farle cuocere in brodo vegetale aggiungendo se necessario un pò di acqua: quando sono tenere passarle al setaccio. Sciogliere la farina di riso nell'acqua fredda. Unirvi le carote , il latte, il sale e sempre mescolando far cuocere tutto una decina di minuti a fuoco basso. Dopo di che aggiungere la panna

e il burro quando la crema è ancora calda; aggiungere il parmigiano grattugiato stagionato e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
249,2	8,9	14,2	22

CREMA DI CAVOLFIORE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Soffrittura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAVOLFIORE, CRUDO	100
RISO BRILLATO, CRUDO	10
BURRO	10
PANNA O CREMA DI LATTE	20
PARMIGIANO	15
CIPOLLE, CRUDE	15
PORRI	15
SEDANO, CRUDO	15
PREZZEMOLO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	15

Mondare e lavare il cavolfiore, dividerlo in cimette e farlo bollire per pochi minuti in acqua salata, poi scolarlo. Cuocere il riso per 20 minuti, fino a quando non è molto cotto; scolarlo e frullarlo. Far fondere il burro in una casseruola, aggiungere il riso frullato mescolando, finché la crema non avrà acquistato un colore dorato. Unire il brodo di carne o vegetale, continuando a mescolare. Quando il riso si sarà addensato, aggiungere un trito preparato con cipolla, sedano, porro, prezzemolo e le cimette di cavolfiore. Lasciare cuocere a fuoco lento per 30 minuti, quindi passare il tutto con il passaverdura; aggiungere il parmigiano grattugiato stagionato. Rimettere il composto sul fuoco ed unire la panna. Sempre mescolando far scaldare a fuoco moderato senza portarlo ad ebollizione.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
395,6	9,1	34,8	12,2

CREMA DI LEGUMI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI, CRUDI	10
CECI SECCHI, CRUDI	10
LENTICCHIE SECCHIE, CRUDE	10
SOIA SECCA	15
FAVE SECCHIE, SGUSCIATE	15
CAROTE, CRUDE	20
SEDANO, CRUDO	15
CIPOLLE, CRUDE	15

Lasciar i legumi misti a bagno nell'acqua per una notte. Sciacquarli e trasferirli in una casseruola con abbondante acqua, sale, pepe e un mazzetto guarnito composto di timo, alloro e prezzemolo. Unire la carota mondata e lavata, il sedano e la cipolla sbucciata. Coprire e lasciare cuocere a fuoco basso finché i legumi saranno morbidissimi. Eliminare il mazzetto, sgocciolare i legumi, la carota, la cipolla e il sedano e passarli al frullatore usando parte dell'acqua di cottura per ottenere una crema liscia e morbida. Aggiungere sale e pepe.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
213,3	16,6	4,3	28,7

CREMA DI ORTAGGI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	50
PATATE NOVELLE, CRUDE	150
ZUCCHINE	100
CIPOLLE, CRUDE	50
PARMIGIANO	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10

Far bollire in acqua salata le carote, le patate, le zucchini e le cipolle. Quando sono ben cotte scolarle e passarle nel mixer con una parte dell'acqua di cottura; quindi rimettere sul fuoco e lasciare evaporare finché non diventi una crema. Togliere dal fuoco ed aggiungere olio e parmigiano grattugiato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
305,2	11,7u	16,3	29,8

CREMA DI PISELLI FRESCHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	10
BURRO	5
PISELLI FRESCHI, CRUDI	150
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	20
PARMIGIANO	15

Far rosolare la farina col burro e, appena tiepida, aggiungere 100 l di brodo di dado vegetale o di carne sbattendo con una frusta fino al momento dell'ebollizione; unire quindi i piselli lavati accuratamente e far cuocere per un'ora a fuoco moderato schiumando di tanto in tanto, Passare ora il tutto al passaverdura poi al setaccio, aggiungendo brodo se necessario, facendo attenzione che la crema conservi una buona densità. Aggiungere l'olio e il parmigiano grattugiato stagionato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
334	8,8	28,7	10,7

CREMA DI PISELLI SECCHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	10
BURRO	5
PISELLI SECCHI	50
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	20
PARMIGIANO	15

Far rosolare la farina col burro e appena tiepida aggiungere 100ml di brodo vegetale o di carne battendo per bene con un frullino fino al momento dell'ebollizione; unire quindi i piselli precedentemente ammollati e lavati accuratamente. Far cuocere per un'ora a fuoco moderato schiumando di tanto in tanto. Passare ora il tutto al passaverdura poi al setaccio, aggiungere brodo se necessario, facendo attenzione che

la crema conservi una buona densità. Aggiungere olio e parmigiano grattugiato stagionato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
452,9	17,1	29,5	31,8

CREMA DI POMODORO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: : Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	100
CIPOLLE, CRUDE	30
CAROTE, CRUDE	10
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	50
PARMIGIANO	20
BURRO	15

Affettare la cipolla, tagliare le carote. Cuocere le verdure con il brodo vegetale, unire i pomodori pelati e lasciare cuocere per 45 minuti. Passare tutto al passaverdura poi al setaccio, diluire con il latte, salare, rimettere sul fuoco. A cottura ultimata, aggiungere il burro e il parmigiano grattugiato stagionato, servire tiepido.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
253,9	10	20,5	7,8

CREMA DI PORRI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PORRI	30
BURRO	5
PANNA O CREMA DI LATTE	20

Pulire i porri, tagliarli finemente e farli appassire in un tegame con il burro: aggiungere il sale, il pepe e la panna. Cuocere per pochi minuti a fuoco basso e passare al passaverdura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
112	1	11,2	1,9

CREMA DI RISO ALLA RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: : Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CREMA DI RISO	20
RICOTTA DI VACCA	50
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	150
PATATE NOVELLE, CRUDE	100
CAROTE, CRUDE	150
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	15

Lavare, spellare tagliare a pezzetti le verdure. Portare ad ebollizione l'acqua salata, aggiungere le verdure e cuocere per circa 30 minuti. Passare le verdure al passaverdura e aggiungere la brodo precedentemente filtrato. Far bollire e aggiungere la crema di riso cocendo 5 minuti. Mettere nel piatto e unire la ricotta passata al setaccio, amalgamare e condire con l'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
491,9	14,1	24,4	53

CREMA DI RISO SUPERNUTRITIVA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RISO BRILLATO, CRUDO	50
VITELLO	70
BURRO	10
PARMIGIANO	10

Mettere al fuoco il brodo di dado vegetale in una casseruola e appena bolle aggiungere il riso lasciando cuocere a fuoco moderato per 45 minuti. Quindi aggiungere la polpa di vitello e il burro ritirare dal fuoco dopo 10 minuti e lasciare raffreddare; passare nel frullatore fino ad ottenere la consistenza di una crema. Riscaldare nuovamente aggiungere il parmigiano grattugiato e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
344,9	21,3	12,1	40,3

MINESTRA DI VERDURA ALLA PAESANA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	100
ZUCCA GIALLA	50
PATATE NOVELLE, CRUDE	50
PORRI	30
ZUCCHINE	100
POMODORI, MATURI	100
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	15
PARMIGIANO	20

Lavare e selezionare accuratamente tutte le verdure. Tagliarle finemente e metterle a cuocere in una pentola. Ricoprire con sufficiente acqua e lasciare cuocere al fuoco moderato per circa 2 ore. A cottura ultimata passare al passaverdura tutti gli ingredienti aggiungere l'olio, il sale e mescolare bene per agevolare la giusta amalgama, aggiungere, prima di servire il parmigiano grattugiato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
321,8	11,8	21,3	22,1

PANCOTTO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PANE COMUNE	50
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	15
PARMIGIANO	20
PROSCIUTTO COTTO	40
POMODORI, CONSERVA	1 cucchiaino

Grattugiare il pane, frullare molto finemente il prosciutto cotto. Far bollire il pane raffermo in brodo vegetale per circa 20 minuti. Aggiungere il parmigiano grattugiato e il prosciutto. Condire con sugo di pomodoro o pesto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
452,2	15,2	26,6	35,8

PANTRITO

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
BRODO DI CARNE	300
PANE COMUNE	20
UOVO DI GALLINA, TUORLO	20
PARMIGIANO	20
BURRO	10

Scaldare il brodo di carne o vegetale, quando bolle aggiungere a pioggia il pane grattugiato molto finemente. Lasciare cuocere a fuoco lento per 40 minuti. Aggiungere il burro, battere il tuorlo con il parmigiano grattugiato stagionato e versarvi sopra il pantrito bollente.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
295	13,2	20,4	13,1

SEMOLINO DI LATTE

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SEMOLINO	30
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	150
BURRO	10

Far bollire il latte con mezzo bicchiere di acqua versandovi il semolino a pioggia, farlo cuocere per 20 minuti circa mescolando spesso. Aggiungere il sale e se necessario altra acqua bollente; a cottura ultimata aggiungere il burro ed eventualmente un cucchiaino di parmigiano grattugiato stagionato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
279,8	8,8	14,1	29,3

VELLUTATA DI FAVE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ORZO PERLATO	20
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	200
PATATE NOVELLE, CRUDE	100
FAVE FRESCHE, CRUDE	60
PECORINO	15

Lessare l'orzo; portare ad ebollizione il latte e unirvi la patate tagliata a fettine, le fave fresche sbucciate e l'orzo. Cuocere per circa 10 minuti. Salare e frullare. Completare con il pecorino grattugiato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
324,2	15,3	12,6	39,7

ZUPPA ALLA PAVESE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, INTERO	60
PARMIGIANO	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	10
CIPOLLE, CRUDE	15
CAROTE, CRUDE	50
SEDANO, CRUDO	15
PORRI	15

Portare all'ebollizione l'acqua con cipolle, carote, sedano, porri, due, tre ore, chiodi di garofano, sale e pepe. Cuocere a fuoco lento per circa 3h, quindi passare al passaverdura. Mettere il brodo bollente in una fondina e con cura aggiungere l'uovo, evitando di rompere il tuorlo, pepare e passare al forno a 180 C° il tempo di far rapprendere l'uovo senza che si formi la crosta.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
259,7	14,3	20,3	5,2

CARNI E PIATTI DI MEZZO

CREMA DI PATATE E CARNE

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE NOVELLE, CRUDE	100
BURRO	10
VITELLO	70
PARMIGIANO	10
SEDANO, CRUDO	15
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	70

Mettere al fuoco in una casseruola le patate, il latte, il sedano, il burro, un pizzico di sale e fare cuocere per 30 minuti a fuoco moderato, aggiungere quindi la polpa di carne magra e il parmigiano grattugiato stagionato fare cuocere per altri 30 minuti. Lasciare raffreddare, frullare, lasciare riposare il tutto per 10 minuti e servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
293,3	22,4	14,7	18,9

GELATO DI PARMIGIANO

Difficoltà:



Metodo di cottura: Cottura a bagnomaria

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PARMIGIANO	80
PANNA O CREMA DI LATTE	100

Mettere il parmigiano grattugiato stagionato in una casseruola; unire la panna, il sale e il pepe. Cuocere a bagnomaria sbattendo con la frusta, fino a quando sarà ben montato. Togliere dal fuoco e passare al setaccio. Quando il composto sarà freddo, metterlo nella gelatiera e trattare come un normale gelato.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
646,7	29,1	57,5	3,4

POLPETTINE DI POLLO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Bagnomaria

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
POLLO, FUSO, CRUDO, SENZA PELLE	150
PROSCIUTTO COTTO	20
BESCIAMELLA	50
PARMIGIANO	10
UOVO DI GALLINA, INTERO	60

Lessare il pollo e frullarlo finemente insieme al prosciutto cotto. Unire la besciamella; amalgamare il parmigiano grattugiato stagionato, l'uovo e sale. Modellare delle polpettine delle dimensioni di una noce; sistemarle in un tegame e cuocerle a bagnomaria.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
334,4	34,6	17,6	9,9

POLPETTONE DI VITELLO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
VITELLO	100
PROSCIUTTO COTTO	20
MORTADELLA	20
PARMIGIANO	10
UOVO DI GALLINA, INTERO	60

Frullare prosciutto e mortadella e unirli alla carne macinata finemente in una terrina. Aggiungere l'uovo, il parmigiano grattugiato stagionato, sale e pepe. Lavorare con cura fino a che gli ingredienti non saranno amalgamati. Con l'impasto formare un cilindro. Porlo in forno a 150C° per circa 20 minuti coperto con carta stagnola per evitare la formazione di crosta.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
303,9	37,4	16,9	0,5

SPUMA DI VITELLO TONNATO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
VITELLO	80
TONNO, SOTT'OLIO (SGOCCIOLATO)	30
FORMAGGINO (MENO GRASSO)	40

Far la gelatina di brodo di carne. Mettere nel frullatore la polpa di carne magra, il tonno, i formaggini, metà della gelatina, due tre gocce di limone e ridurre tutto in una crema finissima. Versare il composto in una terrina, quindi ricoprirlo con la restante gelatina e lasciare nel frigorifero per qualche ora.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
226,5	30	10,8	2,6

SPUMONE DI PROSCIUTTO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PROSCIUTTO COTTO	80
PANNA O CREMA DI LATTE	30
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	50
PARMIGIANO	30

Montare la panna. Frullare il prosciutto privato del grasso visibile; mescolarlo alla panna, aggiungere sale, latte e parmigiano grattugiato stagionato; mescolare bene e lasciare in frigo per circa 3 ore.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
421,2	28,2	32,5	4,2

TORTA DI FUNGHI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Soffrittura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FUNGHI COLTIVATI PRATAIOLI, CRUDI	100
PANNA O CREMA DI LATTE	20
CIPOLLE, CRUDE	10
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	20
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	20
AGLIO	4
VINO DA PASTO BIANCO	20
PREZZEMOLO	Q.B.

Tagliare i funghi e la cipolla a fette sottili. Soffriggere la cipolla nell'olio con l'aglio e quando è ben rosolata, asportare l'aglio e aggiungere i funghi, il prezzemolo e salare. Quando sono ben rosolati aggiungere il vino bianco e far evaporare quasi completamente. Sciogliere la farina nella panna ed aggiungere i funghi. Frullare il tutto per ottenere un impasto omogeneo. Versare l'impasto ottenuto in una teglia e cuocere in forno per circa 20 minuti a 180C° coperto con carta stagnola per evitare che si formi la crosta.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
352	6,4	27,4	17,4

PESCE

CREMA DI PESCE IN BIANCO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MERLUZZO, FRESCO	150
PANE BIANCO	25
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	50
UOVO DI GALLINA, ALBUME	35
PANNA O CREMA DI LATTE	50
BURRO	8
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	30
POMODORI, MATURI	300

Lessare e frullare il pesce con l'albume e la mollica di pane, quindi aggiungere la panna semi montata, il latte e l'olio e il sale. Imburrate una terrina, versarvi il composto ed infornare a 180C° per 45 minuti coperta con carta stagnole per evitare la formazione di crosta. Spellare i pomodori e passarli nel mixer, facendo una salsa che servirà ad ammorbidire la crema.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
756	31,1	57	31,5

CREMA DI TONNO AL LIMONE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
TONNO, SOTT'OLIO (SGOCCIOLATO)	80
UOVO DI GALLINA, INTERO	60
MAIONESE	30
OLIVE VERDI	20
CAPPERI SOTT'ACETO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	20
LIMONI, SUCCO	3 gocce

Rassodare l'uovo e, una volta rassodato, sgusciare ed estrarre il tuorlo. Passare più volte al tritatutto il tonno, i capperi, le olive e il tuorlo. Mettere il composto in una ciotola e allungarlo con due tre gocce di limone e l'olio. Mescolare bene quindi incorporare la maionese e salare con moderazione. Tenere in frigo fino al momento di servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
620,8	28,2	56,1	0,9

POLPETTONE DI SALMONE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SALMONE, FRESCO	125
PANE GRATTATO SENZA GLUTINE	25
YOGURT DA LATTE, INTERO	60

PARMIGIANO	20
UOVO DI GALLINA, INTERO	30
CIPOLLE, CRUDE	20
CAROTE, CRUDE	40

Frullare finemente il salmone privato di pelle e lische; amalgamare con l'uovo e il parmigiano grattugiato stagionato, aggiungere lo yogurt. Avvolgere il composto in una tela sottile dandogli la forma del rotolo.

Farlo cuocere in abbondante acqua salata insieme con carote e cipolla per circa 30 minuti. Scolarlo, toglierlo dal telo e servirlo freddo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
315,3	29,8	23,5	6,4

SFORMATO DI RICOTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RICOTTA DI VACCA	100
UOVO DI GALLINA, TUORLO	20
PANE GRATTATO SENZA GLUTINE	6
PARMIGIANO	30
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	75
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	15
NOCE MOSCATA	Q.B.

Far cuocere per 20 minuti i pelati. Schiacciare la ricotta con una forchetta, mescolarvi il tuorlo d'uovo il parmigiano, l'olio, il sale ed il pangrattato fine; eventualmente aggiungere un pò d'acqua per ammorbidire l'impasto. Mettere il tutto in una teglia da forno e cuocere per circa 30 minuti a 150C° coperto con carta stagnola per evitare la formazione di crosta.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
477,7	23,4	41,4	5,8

FORMAGGI E UOVA

CREMA DI FORMAGGIO SPALMABILE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Rosolatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FORMAGGIO CREMOSO SPALMABILE	50
BURRO	10
PANNA O CREMA DI LATTE	25

Sciogliere in una casseruola il burro e aggiungere il formaggio spalmabile tipo stracchino tenero, robiola, roccaverano, e la panna. Quando gli ingredienti sono ben amalgamati togliere dal fuoco e passare il tutto al setaccio ottenendo una crema molto fluida.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
315,1	5	32,6	1

SFORMATO DI PARMIGIANO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Bagnomaria

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PARMIGIANO	65
PANNA O CREMA DI LATTE	75
UOVO DI GALLINA, INTERO	60
BURRO	12
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	5
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	170

Frullare l'uovo con la panna, unire il parmigiano grattugiato stagionato e disporre in una teglia precedentemente imburrata. Cuocere a bagnomaria per 45 minuti. A parte fondere il burro, aggiungere la farina, il latte, il sale e portare ad ebollizione. Servire lo sformato accompagnato dalla crema di latte.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
787,9	36,3	35,2	14,8

TORTINO DI PATATE E FORMAGGIO FRESCO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE NOVELLE, CRUDE	220
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	100
FORMAGGIO MOLLE DA TAVOLA	50
PARMIGIANO	15
BURRO	5

Far bollire le patate finché non sono bene cotte, dopo di che passarle nel passaverdura; aggiungere il latte, il sale, ed il parmigiano grattugiato stagionato all'impasto e mettere il tutto in una teglia. Distribuire sulla superficie dell'impasto il formaggio fresco a pezzetti ripo robiola, stracchino, ecc., poi aggiungere i fiocchetti di burro ed infornare coprendo il tegame con carta stagnole per evitare la formazione della crosta. Far cuocere il tortino per circa 15 minuti ad una temperatura di 150C°.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
492,3	25,2	25,7	38,3

CONTORNI

PURE DI CAROTE

Difficoltà:  

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Rosolatura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAROTE, CRUDE	100
PARMIGIANO	10
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	20
BURRO	10
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	5

Mondare le carote, lessare in acqua bollente salata, scolarle bene, passarle nel mixer a farle asciugare in una padella per alcuni minuti. Nel frattempo sciogliere il burro in una casseruola, aggiungere la farina, far rosolare, aggiungere il latte con sale e pepe.

Portare ad ebollizione e fare cuocere finché non si addensa. Incorporare la besciamella alla purea di carote e aggiungere il parmigiano grattugiato stagionato; insaporire con noce moscata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
177,2	5,7	11,7	12,2

PUREA DI FAGIOLI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI, CRUDI	150
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	30
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	15

Lessare i fagioli (dopo averli ammollati almeno per 12 ore) in un litro di acqua; se, quando i fagioli saranno cotti, il liquido fosse in eccesso, scolarli conservando l'acqua di cottura per amalgamare l'impasto. aggiungere i pelati e il sale ai fagioli e lasciare cuocere per altri 20 minuti. Passare tutto al passaverdura ed aggiungere l'acqua di cottura per rendere la purea della consistenza desiderata. A fine cottura aggiungere l'olio.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
558,2	30,7	18,1	72,5

PUREA DI FAGIOLINI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
FAGIOLINI FRESCHI, CRUDI	150
CIPOLLE, CRUDE	10
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	100
BURRO	5

Mettere i fagiolini a bollire in acqua salata per 15 minuti; sgocciolarli. Fare cuocere per 30 minuti la cipolla con un pò d'acqua, aggiungere il latte ed i fagiolini e terminare la cottura. Passare tutto al passaverdura, aggiungere dell'acqua di cottura per renderlo meno denso e rimettere sul fuoco. A fine cottura aggiungere il burro.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
127,1	6,3	5,9	9

PUREA DI PATATE

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PATATE NOVELLE, CRUDE	150
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	50
BURRO	15
PARMIGIANO	15

Far bollire le patate in acqua salata, quando sono cotte passarle nel passaverdura. Aggiungere il latte, il sale, rimettere sul fuoco e portare ad ebollizione. A fine cottura aggiungere il burro, il parmigiano grattugiato stagionato e se, gradita, insaporire con noce moscata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
303,6	9,6	18	25,3

PUREA DI SPINACI

Difficoltà:



Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
SPINACI, FRESCHI, CRUDI	150
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	100
BURRO	5

Lessare le foglie di spinaci in acqua e sale, scolare e strizzare molto bene. Passare al passaverdura. Aggiungere il latte e l'acqua fino a quando non abbia raggiunto la consistenza voluta. Mettere sul fuoco e fare bollire per due minuti. A fine cottura aggiungere il burro.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
138,5	7,5	6,6	8,8

PUREA DI ZUCCHINI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ZUCCHINE	300
CIPOLLE, CRUDE	10
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	100
BURRO	10

Tagliare gli zucchini a pezzi e metterli in una casseruola con un paio di cucchiai d'acqua, la cipolla e il sale. Cuocere a fuoco lento. Quando gli zucchini risultano morbidi toglierli dal fuoco e passarli al passaverdura. Aggiungere quindi il latte e il burro e riscaldare

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
169	6,8	10,2	9,4

SFORMATO DI CAVOLFIORE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura vapore/forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
CAVOLFIORE, CRUDO	70
BROCCOLO A TESTA	20
UOVO DI GALLINA, ALBUME	35
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	15
LIMONI, SUCCO	5
SALE DA CUCINA	QB
PEPE NERO	Q.B.

Cuocere al vapore le cime di cavolfiore e di broccolo in acqua acidulata con il succo del limone. Frullare e amalgamare con l'albume montato a neve, salare, infornate a 150C° per 20 minuti coperto con stagnola per evitare la formazione della crosta..

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
164,6	5,6	15,1	1,6

DOLCI

BAVARESE AL LIMONE PER DIABETICI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PANNA O CREMA DI LATTE	15
COLLA DI PESCE	2
SACCARINA	Q.B.
LIMONI, SUCCO	5 gocce

Mettere la colla di pesce a bagno in acqua fredda; nel frattempo mettere al fuoco una casseruola contenente l'acqua e 1/2 cucchiaino di succo di limone facendoli bollire per pochi minuti; togliere quindi dal fuoco, unirvi la colla di pesce precedentemente strizzare e la saccarina in quantità variabile in base al gusto personale. Lasciare raffreddare per bene e in ultimo aggiungere la panna montata mescolandola delicatamente al liquido. Infine versare il composto in uno stampo e lasciare in frigo fino al momento di servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
57,3	17,5	5,3	0,5

BIANCO MANGIARE ALLA FRUTTA PER DIABETICI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
LATTE DI VACCA, UHT, INTERO	150
AMIDO DI MAIS	15
PESCHE, FRESCHE (SENZA BUCCIA	70
BANANE	70
SACCARINA	Q.B.
SUCCO DI LIMONE	5

Procedere con la stessa ricetta del " Bianco mangiare" aggiungendo in frutta frullata prima della cottura.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
198,7	6,1	5,6	31,8

BIANCO MANGIARE PER DIABETICI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
LATTE DI VACCA, UHT, INTERO	150
AMIDO DI MAIS	15
SACCARINA	q.b.
CANNELLA	Q.B.

Sciogliere l'amido con l'aiuto di pochissimo latte, aggiungere la saccarina in quantità variabile in base al gusto del paziente ed infine il resto del latte mescolando bene il tutto. Mettere l'impasto in una casseruola e far cuocere a fuoco basso finché non si addensano, aromatizzare con la cannella. Versare la crema in uno stampo e riporre in frigorifero.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
151,7	5	5,4	20,8

BUDINO DI SEMOLINO

Difficoltà:  

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	150
SEMOLINO	20
ZUCCHERO BIANCO	25
BURRO	10
UOVO DI GALLINA, INTERO	60

Mettere al fuoco il latte con lo zucchero e la vaniglia, appena inizia a bollire, ritirare dal fuoco, aggiungere il semolino a pioggia mescolando continuamente, affinché non si formino grumi; far bollire per 15 minuti e quindi ritirare dal fuoco. Incorporare il tuorlo d'uovo e sempre mescolando anche l'albume. Terminata questa operazione versare il composto in uno stampo precedentemente imburrato e spolverato con zucchero a velo. Far cuocere a bagnomaria per 45 minuti e poi in forno a 150°C per altri 10 minuti. Togliere dal forno, lasciare riposare qualche minuto quindi versare il budino in un piatto.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
415,6	14,9	16,2	48,5

COPPA DI NEVE PER DIABETICI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, TUORLO	40
UOVO DI GALLINA, ALBUME	35
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	200
SACCARINA	Q.B.
VANIGLIA	Q.B.

Mettere il latte a bollire, nel frattempo lavorare per bene in una casseruola i due tuorli d'uovo versarvi quindi il latte e metterli sul fuoco. Quando la crema si sarà addensata aggiungere la vaniglia e la saccarina., in quantità variabile in base al gusto del paziente e appena questa si sarà sciolta versare la crema attraverso un colino molto stretto in una coppa; mettere in frigo. Qualche minuto prima di servirla battere l'albume a neve, disporlo in un sottile strato sopra alla crema e spolverare con un pizzico di noce moscata.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
269,1	16,5	14,8	10,2

CREMA DI MASCARPONE AL CAFFÈ

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MASCARPONE	50
ZUCCHERO BIANCO	20

In una ciotola mescolare insieme al mascarpone del caffè liquido (20g) e lo zucchero. Distribuire la crema in una coppetta e tenerla in frigorifero almeno 30 minuti prima di servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
304,9	3,8	23,5	20,9

CREMA DI RICOTTA ALLE PESCHE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
RICOTTA DI VACCA	100
PESCHE, FRESCHE (SENZA BUCCIA	100
ZUCCHERO BIANCO	25

Mescolare a lungo la ricotta con lo zucchero. Frullare le pesche e aggiungerle all'impasto. Lasciare il composto in frigorifero fino al momento di servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
268,6	9,5	11	35,2

CREMA DOLCE ALL'ARANCIA O LIMONE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	100
ZUCCHERO BIANCO	10
FECOLA DI PATATE	10

Portare ad ebollizione il latte con una stecca di vaniglia e un pezzo di scorza di limone o arancia. Spegnerlo, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti. Togliere la scorza e la stecca di vaniglia, quindi filtrare. Diluire la fecola e lo zucchero con il latte e cuocere, mescolando con un cucchiaino di legno finché la crema si sarà addensata. Lasciare raffreddare ed incorporare due, tre gocce di succo di limone o mezzo cucchiaino di arancia..

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
135,8	3,3	1,6	24,6

CREMA DOLCE ALL'ARANCIA PER DIABETICI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
LATTE DI VACCA, UHT, PARZIALMENTE SCREMATO	100
UOVO DI GALLINA, INTERO	60
FECOLA DI PATATE	10

Portare il latte ad ebollizione con una stecca di vaniglia ed una scorza d'arancia. Spegnerne, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, quindi filtrare. A parte, montare il tuorlo con lo zucchero e la fecola, finché diventino bianchi e spumosi. Diluire con il latte e cuocere, mescolando con un cucchiaino di legno, finché la crema si sarà addensata. Lasciare raffreddare ed incorporare qualche goccia di limone.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
163,4	9,8	6,1	14,2

CREME CARAMEL

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura/Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
UOVO DI GALLINA, INTERO	60
UOVO DI GALLINA, TUORLO	20
ZUCCHERO BIANCO	10
ZUCCHERO DI CANNA	25

Per il caramello:

mettere in una casseruola 25g di zucchero apposito per caramello e cucchiaini di acqua fredda, quindi scaldare a fuoco dolce, mescolando finché non si sia formato uno sciroppo liquido. Aumentare la fiamma e fare bollire vivacemente, senza più mescolare. Quando lo sciroppo è bruno- dorato distribuirlo in uno stampo da creme caramel.

Per la crema:

sbattere l'uovo e il tuorlo e lo zucchero fino ad ottenere un composto omogeneo; quindi versare in uno stampo. Mettere lo stampo in una teglia contenente 2-3 cm di acqua bollente, coprirlo con carta oleata e mettere la teglia in forno già scaldato a 180C°. Cuocere per circa 30 minuti sino a quando il composto è totalmente rassodato. Togliere lo stampo dal forno, lasciare raffreddare a temperatura ambiente e metterlo nel frigo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
261,5	9,6	10,4	36,6

FRULLATO DI FRUTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MELE	100
BANANE	100
LATTE DI VACCA, UHT, INTERO	100
ZUCCHERO BIANCO	10

Sbucciare la frutta, tagliarla a pezzetti e frullarla con il latte e lo zucchero, lasciare riposare per qualche minuto prima di assumerlo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
178,4	4,2	3,9	33,9

MOUSSE ALL'ARANCIA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ARANCE, SUCCO	40
PANNA O CREMA DI LATTE	40
ZUCCHERO BIANCO	15
GELATINA ALIMENTARE	10

Mettere un foglio di gelatina a bagno in acqua fredda per 10 minuti. Scaldare il succo di arancia, farvi sciogliere lo zucchero e togliere dal fuoco. Scolare la gelatina, strizzarla e scioglierla nel succo d'arancia caldo. Lasciare raffreddare il composto mescolando di tanto in tanto. Montare la panna e quando il composto d'arancia comincia ad addensarsi, incorporarla con movimenti delicati dall'alto al basso per evitare che si smonti. Lasciare riposare in frigorifero per almeno un' ora..

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
242,2	10	14	20,3

MOUSSE DI FRUTTA PER DIABETICI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Bagnomaria

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
PANNA O CREMA DI LATTE	40
COLLA DI PESCE	1
PESCHE, FRESCHE (SENZA BUCCIA	30
SACCARINA	Q.B.

Mettere in un recipiente piccolo a bagnomaria un cucchiaio d'acqua e la colla di pesce; appena questa si sarà sciolta togliere il recipiente dal fuoco. Aggiungere prima la saccarina, in quantità variabile in base al gusto personale, poi la frutta passata al passaverdura mescolando per bene il tutto e da ultimo la panna montata amalgamandola delicatamente. Versare il composto in uno stampo e conservare in frigo fino al momento del consumo.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
145,5	9,7	14	3

SOUFFLÈ DI ALBICOCCHIE

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Cottura al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
ALBICOCCHIE, SCIROPPATE	80
UOVO DI GALLINA, ALBUME	35
ZUCCHERO BIANCO	5
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5

Montare l'albume a neve con lo zucchero e versarvi poco per volta le albicocche precedentemente frullate, mescolare delicatamente finché il composto sia ben amalgamato. Versare il tutto in una teglia unta di olio e cuocere in forno a 150C° per circa 30 minuti coperta con carta stagnola per evitare la formazione di crosta, quindi servire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
130	4,1	5,1	18,1

TORTA AL FORMAGGIO

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Nessuna

Stagionalità: Primavera/Estate

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
BISCOTTI SECCHI	20
BURRO	20
RICOTTA DI VACCA	50
MASCARPONE	20
ZUCCHERO BIANCO	25

Polverizzare i biscotti nel mixer e lavorarli con il burro morbido fino ad ottenere un composto omogeneo. Foderate con la pellicola trasparente uno stampo quadrato; disponete sul fondo il composto e riponete in frigorifero per almeno 30 minuti. In una terrina lavorare il formaggio fresco tipo ricotta, il mascarpone e lo zucchero. Versare la crema sulla base di burro e biscotti, coprire con la pellicola trasparente e rimettere in frigorifero per almeno 2 ore.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
496,4	7,4	33,1	45,1

VELLULATA DI FRUTTA

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MELE COTOGNE	100
PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)	100
BANANE	100
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	50
ZUCCHERO BIANCO	10

Lavare e sbucciare la frutta. Grattugiare la mela e la pera schiacciare la banana e passare il tutto al passaverdura. Versare il composto in un tegame, aggiungere il latte e lo zucchero, far cuocere per qualche minuto a fuoco lento, fino a che il composto si sarà addensato. Versare in un piatto e lasciare intepidire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
169,7	2,9	2,9	35,3

VELLUTATA DI FRUTTA SENZA ZUCCHERO PER DIABETICI

Difficoltà: 

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Tutto l'anno

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMATURE
MELE COTOGNE	100
PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA	100
BANANE	100
LATTE DI VACCA, PASTORIZZATO, INTERO	50

Lavare e sbucciare la frutta. Grattugiare la mela e la pera, schiacciare la banana e passare il tutto al passaverdura. Versare il composto in un tegame, aggiungere il latte, far cuocere per qualche minuto a fuoco lento, fino a che il composto si sarà addensato. Versare in un piatto e lasciare intiepidire.

Kcal	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
130,5	2,9	2,9	24,8

RICETTE SUGGERITE PER PAZIENTI DISFAGICI IN GRADO DI DEGLUTIRE SOLO ALIMENTI MORBIDI

In questo paragrafo sono semplicemente elencate una serie di ricette utili a pazienti disfagici autorizzati dall'equipe medica ad assumere cibi solidi morbidi.

Tali ricette sono facilmente reperibili nei comuni libri di cucina

PRIMI PIATTI

- Crepes gratinate confezionate con parmigiano grattugiato stagionato e besciamella liquida
- Gnocchi di patate (non condire con formaggio filante)
- Gnocchi alla romana (confezionati con parmigiano grattugiato stagionato e foglie di spinaci passate)
- Gnocchi di ricotta e spinaci (confezionati con parmigiano grattugiato stagionato e zucca passata)
- Polenta

SECONDI PIATTI

- Carpaccio di carne o di pesce (attenzione alle fibre che devono essere opportunamente eliminate)
- Frittata con verdure tritate (mai filacciose)
- Filetto di nasello in umido (attenzione alle lisce)
- Polpette di carne o di pesce o di pollo
- Polpettone di carne con verdura (mai filacciosa)
- Rotolo di carne tritata in salsa tonnata (evitare i capperi)
- Sformato di foglie di spinaci (frullare e passare le foglie degli spinaci)
- Sformato di zucca (passata)
- Uova ripiene (tonno e maionese)
- Polpettone di patate

CONTORNI

- Carote trifolate
- Cavolfiore bollito
- Cavolfiore bollito con le acciughe (senza lisce e passate)
- Melanzane trifolate (senza bucce)
- Patate bollite o al forno (attenzione a non far formare la crosta)
- Peperoni al forno (sbucciati)
- Zucchini bolliti o trifolati

DOLCI

- Bavarese alla crema di frutta
- Budini ai gusti vari
- Gelati con esclusione di quelli a base di agrumi o con pezzetti di frutta, cioccolato,, nocciole, ecc
- Latte dolce
- Montebianco
- Mousse di cioccolato
- Tiramisù
- Zuppa inglese (senza liquore) al caffè

CONSIGLI PRATICI

In alternativa ai preparati per brodo vegetali che si trovano in commercio, può essere utilizzato un preparato vegetale fatto da noi. Pulire e tritare o frullare finemente delle verdure fresche (sedano, carote, cipolle, porro etc.); porle in un contenitore con coperchio per alimenti e aggiungere circa 1/3 di sale grosso marino iodato. Lasciare le verdure a macerare in frigorifero per 1 /2 giorni circa. Il composto ottenuto va conservato in vasetti di vetro o contenitori per alimenti con coperchio in frigorifero (se messo in congelatore il preparato avrà una durata maggiore). Questo preparato può essere utilizzato per fare un brodo vegetale, versando una certa quantità del prodotto in acqua bollente per qualche minuto. Si ricorda comunque che tale composto contiene del sale e perciò va usato con moderazione.



- Si possono insaporire le pietanze con il sale aromatizzato fatto da noi (frullare del sale marino iodato fino con erbe aromatiche fresche e conservare in un recipiente chiuso).



- Si possono sempre reinventare molti dei nostri piatti con un po' di fantasia assieme ad erbe aromatiche: timo, maggiorana, salvia, rosmarino, e chi più ne ha, più ne metta.



