



## LG05-PP2.2.7 – RICETTARIO

Revisione 2025

**A cura del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria – SC Igiene Alimenti e Nutrizione  
Direttore Dott.ssa Cristina Somenzi**

Bassi Maria Chiara- *Biologa Nutrizionista*

Bosio Rosaria – *Dietista*

Coniglio Rossella – *Assistente Sanitaria*

Domeneghini Greta – *Dietista*

Mirelli Michela – *Assistente Sanitaria*

Zecca Annalisa – *Dietista*

**INDICE**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| <b>PREMESSA</b> .....                              | 3  |
| <b>PRIMI PIATTI</b> .....                          | 4  |
| <i>Piatti in brodo</i> .....                       | 5  |
| <i>Primi piatti in brodo</i> .....                 | 6  |
| <i>Primi piatti asciutti</i> .....                 | 15 |
| <b>CONTORNI</b> .....                              | 25 |
| <i>Preparazioni con patate</i> .....               | 27 |
| <i>Contorni di verdure</i> .....                   | 29 |
| <b>SECONDI PIATTI</b> .....                        | 36 |
| <i>Secondi piatti con carne bianca</i> .....       | 37 |
| <i>Secondi piatti con carne rossa-bovino</i> ..... | 41 |
| <i>Secondi piatti con carne rossa-suino</i> .....  | 44 |
| <i>Secondi piatti di pesce</i> .....               | 47 |
| <i>Secondi piatti con formaggio</i> .....          | 51 |
| <i>Secondi piatti con uova</i> .....               | 57 |
| <i>Secondi piatti vegetariani</i> .....            | 59 |
| <b>PIATTI UNICI</b> .....                          | 66 |
| <i>Piatti unici con carne bianca</i> .....         | 67 |
| <i>Piatti unici con carne rossa</i> .....          | 70 |
| <i>Piatti unici con pesce</i> .....                | 74 |
| <i>Piatti unici con formaggio</i> .....            | 78 |
| <i>Piatti unici con uova</i> .....                 | 84 |
| <i>Piatti unici vegani</i> .....                   | 86 |
| <b>DOLCI</b> .....                                 | 91 |
| <i>Dolci</i> .....                                 | 92 |



## PREMESSA

Il presente **Ricettario** nasce come uno strumento pratico e personalizzabile, quale punto di partenza per la costruzione di un'alimentazione equilibrata. Tutte le ricette contenute nel documento possono essere liberamente modificate secondo le diverse esigenze alimentari, i gusti personali o la disponibilità degli alimenti, includendo anche le indicazioni sugli allergeni presenti negli ingredienti utilizzati.

Le ricette sono ideate per essere adatte a tutti, anche ai bambini più piccoli, con qualche particolare attenzione. Nello specifico, fino ai due anni si raccomanda di evitare l'aggiunta di sale alle preparazioni, per avvicinare il palato ai sapori semplici e autentici delle pietanze e prevenire un'assunzione eccessiva di sodio. In alternativa, per insaporire i piatti è possibile utilizzare erbe aromatiche, mentre le spezie andrebbero introdotte solo dopo i 12 mesi di età. Inoltre, per questa fascia d'età, è preferibile scegliere legumi decorticati ed evitare prodotti integrali, poiché un'eccessiva presenza di fibra può interferire con l'assorbimento di nutrienti essenziali per la crescita; tali alimenti potranno essere introdotti gradualmente in seguito. Un'ulteriore raccomandazione riguarda l'uso degli zuccheri aggiunti: nella prima infanzia è fortemente consigliato evitarli, al fine di abituare al gusto naturale degli alimenti e contribuire alla prevenzione di sovrappeso, obesità infantile e insorgenza precoce di malattie croniche, come il diabete di tipo 2 e le patologie cardiovascolari. Tale precauzione favorisce inoltre la riduzione del rischio di carie dentaria. Pertanto, si suggerisce di non aggiungere zucchero alle preparazioni destinate ai bambini almeno fino ai 2 anni.

Si raccomanda infine di rispettare la stagionalità delle materie prime, per garantire la qualità del prodotto finale, promuovere la sostenibilità ambientale e valorizzare le eccellenze del territorio, in coerenza con i principi di una cucina sostenibile e consapevole.

## PRIMI PIATTI





## PIATTI IN BRODO

*In ristorazione scolastica, non volendo utilizzare addensanti né aggiunte di burro o panna, al fine di semplificare la realizzazione dei primi piatti in brodo si esplicita come intendere i termini utilizzati:*

- **Minestra:** brodo vegetale con aggiunta di cereali
- **Minestrone:** brodo vegetale con la aggiunta di solo riso o pasta
- **Passato:** preparazione con verdure e/o legumi "passata" con il passaverdura o frullata in modo da ottenere un composto denso a metà fra il purè e la crema
- **Zuppa:** brodo vegetale servito con l'aggiunta di pane o crostini

## *Primi piatti in brodo*

- Minestra con cereali
- Minestra di legumi con cereali
- Minestra di miglio e farro
- Minestra di verdura con pastina
- Passato di ceci e zucca con crostini di pane
- Passato di piselli e broccoli con riso
- Passato di ceci al rosmarino con orzo
- Passato di verdura con crostini di pane
- Passato di patate e porri con crostini di pane
- Passato di lattuga con piselli e riso
- Passato di zucca con crostini di pane
- Passato di verdura con legumi e miglio
- Passato di asparagi con crostini di pane
- Zuppa di fagioli con crostini di pane
- Zuppa di verdure alla toscana "ribollita" con crostini di pane
- Zuppa di verdura con crostini di pane
- Gazpacho di pomodori freschi con crostini di pane
- Passato di piselli, zucchine e menta con riso
- Passato di lenticchie rosse e pomodoro con pastina
- Passato di patate e zucchine con crostini di pane
- Zuppa di miglio con verdure
- Passato di carote e patate con origano e orzo
- Pastina in brodo di carne

**Minestra con cereali**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cereali (orzo, farro, riso, miglio...)</b></li> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Porri</b></li> <li>• <b>Alloro</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Prezzemolo o erba cipollina</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Cuocere il cereale scelto. Pulire le verdure e tagliarle a cubetti.</p> <p>Trascorsi i minuti di cottura fissati per il cereale scelto, mettere in una pentola l'acqua, le verdure a strati (carote, porro, sedano, alloro) e sopra il cereale cotto.</p> <p>Coprire con un coperchio senza mescolare. Proseguire la cottura per altri 20 minuti.</p> <p>Servire caldo, guarnendo ogni piatto con un po' di prezzemolo fresco o erba cipollina.</p> |

**Minestra di legumi con cereali**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cereali (orzo, farro, riso, miglio...)</b></li> <li>• <b>Fagioli borlotti, cannellini, lenticchie, piselli</b></li> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Cipolle</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Rosmarino, timo, alloro, salvia</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Preparate un trito con cipolla, aglio, sedano e carote.</p> <p>Aggiungere l'acqua e cuocere i legumi precedentemente ammollati ed il cereale scelto. Mescolate per un minuto e poi coprite con il brodo vegetale precedentemente preparato o semplicemente con acqua. Unite quindi anche i pomodori pelati passati.</p> <p>A questo punto unite anche il mazzetto di erbe aromatiche in modo che non si sparpolino nella zuppa e che potrete eliminare agevolmente una volta cotta. Portate lentamente a bollire la zuppa.</p> <p>Aggiustate di sale e poi coprite il tegame con un coperchio: fate cuocere lentamente per almeno un'ora, aggiungendo, se necessario, altro brodo vegetale affinché la zuppa rimanga con la giusta quantità di liquido. Mezz'ora prima della fine della cottura, aggiungete le patate sbucciate e tagliate a piccoli cubetti.</p> <p>A cottura ultimata, eliminate il mazzetto aromatico, aggiustate eventualmente di sale, aggiungete un filo di olio EVO e servite.</p> |

**Minestra di miglio e farro**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farro</b></li> <li>• <b>Miglio</b></li> <li>• <b>Cicoria o erbe o spinaci o coste</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Scalogni</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Fate cuocere il farro ed il miglio, sempre lavato e scolato. Tagliate a listarelle la cicoria (o le altre verdure) dopo averla mondata e lavata.</p> <p>Fatela lessare per circa 15 minuti in pochissima acqua bollente salata e passatela in una padella con lo scalogno e l'olio EVO ed aggiungete i pomodori passati.</p> <p>Unite tutto al farro ed al miglio e cuocete a fuoco moderato per una decina di minuti. Regolate di sale e mescolate bene. Cuocete ancora per una decina di minuti. Lasciate raffreddare, irrorate con un filo di olio crudo e servite.</p> |

**Minestra di verdure con pastina**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                              | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pastina di semola di grano duro</b></li> <li>• <b>Verdure miste di stagione per minestrone</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Aromi</b></li> </ul> | <p>Preparare il passato mettendo le verdure e gli aromi in acqua fredda. Far bollire per 1 ora e 30 minuti.</p> <p>A cottura ultimata passare tutto al passaverdura e cuocervi dentro la pastina. Servire condendo con olio extravergine d'oliva a crudo.</p> |

**Passato di ceci e zucca con crostini di pane**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pane tostato</b></li> <li>• <b>Ceci</b></li> <li>• <b>Zucca</b></li> <li>• <b>Porro</b></li> <li>• <b>Salvia e rosmarino</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Cuocere i ceci, precedentemente ammollati, con la zucca lavata, mondata della buccia e tagliata a dadini, il porro e gli aromi.</p> <p>Aggiungere il brodo vegetale sufficiente a coprire tutte le verdure e cuocere a fuoco basso.</p> <p>Al termine della cottura passare il composto al passaverdura e servire con dadini di pane tostato e un filo d'olio EVO.</p> |

**Passato di piselli e broccoli con riso**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso</b></li> <li>• <b>Piselli</b></li> <li>• <b>Broccoli</b></li> <li>• <b>Porro e aglio</b></li> <li>• <b>Salvia e rosmarino</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Stufare con olio EVO il porro tagliato a listarelle e l'aglio vestito. Unire i broccoli ed i piselli. Far cuocere aggiungendo brodo vegetale.</p> <p>Al termine della cottura passare il composto al passaverdura e servire con un filo di olio EVO aromatizzato con salvia e rosmarino tritati.</p> <p>Accompagnare con riso.</p> |

**Passato di ceci al rosmarino con orzo**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orzo</b></li> <li>• <b>Ceci</b></li> <li>• <b>Porro</b></li> <li>• <b>Rosmarino</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> </ul> | <p>Stufare in olio EVO i porri finemente tagliati con il rosmarino.</p> <p>Aggiungere i ceci ammollati e coprire con il brodo vegetale. Cuocere a fuoco lento fino a completa cottura dei ceci che dovranno risultare morbidi. (Se necessario aggiungere acqua calda durante la cottura).</p> <p>A cottura ultimata salare leggermente e frullare per ottenere una gradevole crema e aggiungere l'orzo precedentemente cotto.</p> |

**Passato di verdura con crostini di pane**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                     | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pane tostato</b></li> <li>• <b>Verdure miste per minestrone (fresche o surgelate)</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Pulire le verdure, lavarle e tagliarle a tocchetti non troppo grossi. Fare bollire la verdura in una pentola con acqua salata e un po' di olio EVO.</p> <p>Quando i pezzetti saranno cotti, scolarli senza buttare via l'acqua di cottura e frullare la verdura col mixer o passarla al passaverdura. Se il composto dovesse risultare troppo denso, aggiungere un po' dell'acqua di cottura.</p> <p>Servire con dadini di pane tostato e un filo d'olio EVO.</p> |

**Passato di patate e porri con crostini di pane**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pane tostato</b></li> <li>• <b>Porri</b></li> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Salvia e rosmarino</b></li> <li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> </ul> | <p>In una padella ampia versare l'olio EVO e i porri tagliati a rondelle. Far rosolare qualche minuto i porri, aggiungere le patate tagliate a cubetti e brodo vegetale. Far cuocere a fuoco basso con coperchio per circa 20 minuti. Se si dovesse asciugare troppo, aggiungere altra acqua. Una volta che le patate sono cotte, frullare o passare al passaverdura fino ad ottenere una crema morbida e liscia. Spolverare con del prezzemolo ed erbe aromatiche tritate e servire con dadini di pane tostato e un filo d'olio EVO.</p> |

**Passato di lattuga con piselli e riso**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso</b></li> <li>• <b>Piselli</b></li> <li>• <b>Lattuga</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Prezzemolo, cipolla, carote e sedano</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> </ul> | <p>Stufare sedano, carota e cipolla in olio EVO. Aggiungere i piselli surgelati fini e la lattuga tagliata a listerelle. Unire un brodo vegetale preparato al momento e lasciar cuocere. Passare al passaverdura. Cuocere il riso nella crema vegetale ottenuta, aggiungendo brodo al bisogno.</p> <p>Si ricorda che la preparazione deve risultare brodosa. Servire con prezzemolo fresco tritato, se gradito.</p> |

**Passato di zucca con crostini di pane**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pane tostato</b></li> <li>• <b>Zucca Mantovana</b></li> <li>• <b>Porri</b></li> <li>• <b>Salvia e rosmarino</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Tagliate il porro a pezzetti e fatelo stufare con un po' di olio EVO in una pentola capiente assieme agli aromi. Tagliare la zucca (privata della buccia) a tocchetti piccoli e unirle al porro. Fate rosolare rapidamente a fuoco medio.</p> <p>A questo punto aggiungete il brodo fino a coprire il contenuto della pentola e fate cuocere fino a quando la zucca non si sarà completamente disfatta.</p> <p>Passare al passaverdura o frullare il tutto fino a farlo diventare omogeneo. Correggere con brodo o acqua se necessario. Servire nei piatti aggiungendo un filo di olio a crudo aromatizzando con rosmarino e salvia tritati. Accompagnare con dadini di pane tostato.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Passato di verdura con legumi e miglio**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Miglio</b></li> <li>• <b>Verdure miste per minestrone (fresche o surgelate)</b></li> <li>• <b>Legumi misti</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Cuocere i legumi precedentemente ammollati.</p> <p>Pulire le verdure, lavarle e tagliarle a tocchetti non troppo grossi. Fare bollire la verdura in una pentola con acqua salata e aggiungere i legumi precedentemente cotti.</p> <p>Quando i pezzetti di verdura saranno cotti, scolarli senza buttare via l'acqua di cottura e passare la verdura al mixer o al passaverdura. Se il composto dovesse risultare troppo denso, aggiungi un po' dell'acqua di cottura.</p> <p>Aggiungere infine il miglio precedentemente cotto e servire con un filo d'olio EVO a crudo.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Passato di asparagi con crostini di pane**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pane tostato</b></li> <li>• <b>Asparagi</b></li> <li>• <b>Scalogno</b></li> <li>• <b>Aromi a piacere</b></li> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Tagliate lo scalogno a pezzetti e fatelo stufare con un po' di olio di oliva in una pentola capiente assieme agli aromi. Tagliare gli asparagi e le patate a tocchetti piccoli e unirle al porro.</p> <p>A questo punto aggiungete il brodo fino a coprire il contenuto della pentola e fate cuocere fino a quando patata e asparagi non si saranno completamente cotti.</p> <p>Passare al passaverdura o frullare il tutto fino a farlo diventare omogeneo. Correggere con brodo o acqua se necessario.</p> <p>Servire nei piatti aggiungendo un filo di olio a crudo e i dadini di pane tostato.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Zuppa di fagioli con crostini di pane**

| <u><b>Ingredienti</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u><b>Preparazione</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pane tostato</b></li> <li>• <b>Fagioli surgelati</b></li> <li>• <b>Carota, sedano, cipolla, aglio, alloro</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Olio extravergine di oliva</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Stufare un trito di aromi in una pentola con poco Olio EVO. Aggiungere i pelati, i fagioli surgelati e l'acqua (senza sale) Aromatizzare con una foglia di alloro e lasciar cuocere a fuoco moderato fino a quando i fagioli non comincino a disfarsi.</p> <p>Frullare bene e servire la zuppa calda, condita con olio EVO a crudo, accompagnandola con dadini di pane tostato.</p> |

**Zuppa di verdure alla toscana "ribollita" con crostini di pane**

| <u><b>Ingredienti</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <u><b>Preparazione</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cavoli verza e cavoli neri</b></li> <li>• <b>Bietole (coste) o erbette</b></li> <li>• <b>Fagioli cannellini</b></li> <li>• <b>Pane casereccio di grano duro</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Cipolle</b></li> <li>• <b>Porri</b></li> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Salvia, rosmarino, timo...</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Cuocere i fagioli precedentemente ammollati. Scolateli e conservate l'acqua di cottura.</p> <p>Lavate, mondate e tritate poi grossolanamente tutte le verdure. Prendete una pentola capiente e cospargete il fondo d'olio e cominciate a soffriggere la carota, la cipolla, il porro ed il sedano. Unite quindi i pomodori pelati e girate con un cucchiaino di tanto in tanto. Unire gli aromi. Passare parte (circa 2/3) dei fagioli al mixer e mettete da parte la crema così ottenuta. Quando la verdura sarà tenera passarla al passaverdure (solo 1/3 della verdura).</p> <p>Rimettete la purea di verdura così ottenuta di nuovo nella pentola, e aggiungete anche la crema di fagioli e i fagioli lasciati interi. Fate cuocere ancora per 5 minuti in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti.</p> <p>Preparate le teglie, in cui alternerete uno strato di verdure a uno di pane, meglio se secco, tagliato a fette: coprite tutto ancora con la verdura e aggiungete un filo di olio EVO.</p> |

**Zuppa di verdure con crostini di pane**

| <u><b>Ingredienti</b></u>                                                                                                                                                                                                          | <u><b>Preparazione</b></u>                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verdure miste di stagione per minestrone</b></li> <li>• <b>Aromi</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Crostini di pane casereccio</b></li> </ul> | <p>Preparare la zuppa mettendo le verdure e gli aromi in acqua fredda. Far bollire per 1 ora e 30 minuti.</p> <p>A cottura ultimata passare tutto al passaverdura. Servire condendo con olio extravergine d'oliva a crudo accompagnata da crostini di pane.</p> |

**Gazpacho di pomodori freschi con crostini di pane**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>Preparazione senza cottura</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pomodori freschi maturi 1 kg</b></li> <li>• <b>Cipolla rossa di Tropea 1</b></li> <li>• <b>Aglio 1 spicchio</b></li> <li>• <b>Cetriolo 1/2</b></li> <li>• <b>Peperone giallo 1</b></li> <li>• <b>Aceto di mele 2 cucchiaini</b></li> <li>• <b>Acqua 50 ml</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Crostini di pane di semola di grano duro tostati al forno</b></li> </ul> | <p>Passare i pomodori freschi e ben maturi al passaverdure per eliminare buccia e semi.</p> <p>Frullare una cipolla rossa di Tropea con mezzo cetriolo sbucciato, un peperone giallo dolce ed uno spicchio di aglio.</p> <p>Unire il frullato alla passata di pomodoro fresco aggiungendo poi aceto di mele, sale iodato ed olio EVO. Al fine di ottenere una consistenza simile ad un passato di verdura aggiungere acqua q. b.</p> <p>Servire questa zuppa fredda con crostini di pane di semola di grano duro tostati al forno.</p> |

**Passato di piselli, zucchine e menta con riso**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso</b></li> <li>• <b>Piselli fini</b></li> <li>• <b>Cipollotto bianco</b></li> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Menta fresca in foglie</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> </ul> | <p>Stufare in olio EVO il cipollotto finemente tritato. Aggiungere i piselli fini e dopo qualche minuto le zucchine tagliate a rondelle. Aggiungere brodo vegetale q.b. e lasciar cuocere.</p> <p>Frullare il composto, o passarlo al passaverdure, e servire aromatizzando con una buona manciata di foglie tritate di menta fresca ed un filo di olio EVO a crudo e sale iodato.</p> <p>Accompagnare con riso precedentemente cotto.</p> |

**Passato di lenticchie rosse e pomodoro con pastina**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pastina di semola di grano duro</b></li> <li>• <b>Lenticchie rosse decorticate</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Carota</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> </ul> | <p>Stufare in olio EVO gli aromi tritati. Aggiungere le lenticchie rosse decorticate ed i pomodori pelati passati. Lasciar cuocere aggiungendo brodo vegetale q. b. ricordando di salare la preparazione a fine cottura.</p> <p>Frullare, o passare al passaverdura, e servire con pastina precedentemente cotta, aromatizzando con foglie di basilico fresco.</p> |

**Passato di patate e zucchine con crostini di pane**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Cipollotto fresco</b></li> <li>• <b>Salvia e rosmarino</b></li> <li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>• <b>Crostini di pane di semola di grano duro tostati al forno</b></li> </ul> | <p>In una padella ampia versare l'olio EVO, il cipollotto fresco tritato e le zucchine tagliate a rondelle. Far rosolare qualche minuto, aggiungere le patate tagliate a cubetti e brodo vegetale. Far cuocere a fuoco basso con coperchio per circa 20 minuti.</p> <p>Se si dovesse asciugare troppo, aggiungere altro brodo. Una volta che le patate sono cotte, frullare o passare al passaverdura fino ad ottenere un passato morbido e liscio. Salare con sale iodato.</p> <p>Spolverare con del prezzemolo ed erbe aromatiche tritate e servire con dadini di pane tostato e un filo d'olio EVO.</p> |

**Zuppa di miglio con verdure**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Miglio</b></li> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Carota</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Fagiolini</b></li> <li>• <b>Olio Evo</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> </ul> | <p>Stufare in olio EVO cipolla, carota e sedano tritati. Aggiungere i fagiolini tagliati a cubetti e le zucchine tagliate a rondelle. Subito dopo unire il miglio e l'acqua in quantitativo doppio rispetto al miglio. Cuocere a fuoco lento.</p> <p>A cottura ultimata salare e servire con un filo di olio EVO a crudo.</p> |

**Passato di carote e patate con origano e orzo**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orzo</b></li> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Cipollotto fresco</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>• <b>Origano</b></li> </ul> | <p>Far stufare in olio EVO il cipollotto fresco tritato. Aggiungere le carote tagliate a rondelle e le patate tagliate a dadini.</p> <p>Coprire con brodo vegetale preparato al momento e lasciar cuocere a fuoco basso. Frullare il composto ed aggiustare di sale.</p> <p>Aggiungere l'orzo precedentemente cotto e servire aromatizzando con origano ed un filo di olio EVO a crudo.</p> |

**Pastina in brodo di carne**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carne di bovino (taglio adatto per lessato)</b></li><li>• <b>Pastina di semola di grano duro</b></li><li>• <b>Cipolla</b></li><li>• <b>Carota</b></li><li>• <b>Sedano</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul> | <p>Allestire la preparazione a freddo mettendo in una pentola carne, cipolla, carota, sedano e acqua fredda.</p> <p>Portare lentamente a bollore con fuoco basso. Lasciar cuocere procedendo a schiumare il brodo con apposita schiumarola.</p> <p>Prevedere una cottura di almeno 2 ore.</p> <p>Filtrare il brodo e cuocervi dentro la pastina.</p> <p><i>La carne usata per il brodo può essere servita come secondo piatto o destinata ad altre preparazioni.</i></p> <p><i>In caso di asporto la pastina potrà essere cotta a parte ed unita al brodo caldo solo prima di servire in tavola.</i></p> |

## *Primi piatti asciutti*

- Pasta al sugo di carote e cipolla
- Pasta al sugo di pomodoro e olive
- Pasta con cime di rapa
- Pasta al pomodoro
- Pasta con carciofi
- Riso con ragù di verdure
- Orzo con sugo di asparagi
- Farro con zucca
- Riso con spinaci
- Risotto allo zafferano “alla milanese”
- Risotto con verza
- Risotto con radicchio rosso
- Risotto con porri
- Pasta con sugo di pomodoro fresco e basilico
- Pasta con salsa di peperoni
- Pasta con pesto alla genovese
- Farro con zucchini
- Orzo con pesto alla genovese e fagiolini
- Insalata d'orzo con verdura e olive
- Couscous con verdure
- Insalata di riso integrale con verdure
- Insalata di farro con pomodorini freschi, fagiolini, capperi, olive e mandorle
- Pasta con melanzane
- Miglio al forno con verdure
- Insalata di farro con verdure e pisellini
- Couscous con fagiolini in umido
- Gnocchi di grano saraceno con crema di zucca
- Gnocchi di grano saraceno con salsa di pomodoro
- Gnocchetti di zucca alle erbe aromatiche
- Gnocchi di patate al pomodoro
- Gnocchi di patate al ragù vegetale

**Pasta al sugo di carote e cipolla**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                       | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Cipolle</b></li> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Tagliare a fette sottili le cipolle e a dadini le carote ed il sedano.</p> <p>Stufare in pentola con olio EVO aggiungendo acqua calda. A cottura ultimata, frullare le verdure, in modo da ottenere una salsa. Aggiustare di sale ed olio e condire la pasta, precedentemente cotta in acqua bollente.</p> |

**Pasta al sugo di pomodori ed olive**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Carota</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Basilico</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Olive verdi denocciolate</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Preparare un battuto di sedano, cipolla, carota ed aglio. Farlo stufare in olio EVO ed aggiungere i pomodori pelati.</p> <p>A cottura quasi ultimata aggiungere le olive verdi denocciolate ed aromatizzare con basilico. Condire quindi la pasta.</p> |

**Pasta con cime di rapa**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                     | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Cime di rapa</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Acciughe soff'olio (Opzionale)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p>Scaldare l'olio EVO con l'acciuga spezzettata e l'aglio che appena imbrunito andrà tolto. Cuocere le cime di rapa nell'acqua bollente e dopo qualche minuto aggiungere anche la pasta. A cottura ultimata scolare il tutto, condirlo con l'olio precedentemente aromatizzato e mescolare bene.</p> <p>In alternativa la verdura potrebbe essere stufata nell'olio aromatizzato e frullata prima di condire la pasta, in modo da ottenere una crema/salsa.</p> |

**Pasta al pomodoro**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                        | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Basilico</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio e lasciarlo appena imbrunito. Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti.</p> <p>Aromatizzare con basilico e poi condire la pasta.</p> |

**Pasta con carciofi**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Cuori di carciofi</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Prezzemolo</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>In un tegame far imbiondire l'aglio con l'olio EVO. Aggiungere i cuori di carciofi tagliati a fettine. Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale fino a cottura dei carciofi. Condire la pasta e spolverare con prezzemolo fresco tritato.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Riso con ragù di verdure**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso o riso integrale</b></li> <li>• <b>Cipolla ed aglio</b></li> <li>• <b>Carota</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Basilico</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio, la cipolla, la carota ed il sedano tritati e lasciarli stufare. Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Condire il riso e aromatizzare con basilico fresco.</p> <p>In caso di utilizzo di riso integrale, calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Orzo con sugo di asparagi**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale/o riso integrale</b></li> <li>• <b>Punte di asparagi</b></li> <li>• <b>Scalogno o cipolla</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>In un tegame far stufare con l'olio EVO lo scalogno o la cipolla tritati. Aggiungere le punte di asparagi tagliate a pezzetti. Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale fino a cottura degli asparagi e poi condire l'orzo.</p> <p>Gli asparagi potrebbero anche essere frullati in modo da ottenere una crema/salsa.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Farro con zucca**

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farro</b></li> <li>• <b>Zucca</b></li> <li>• <b>Scalogno o cipolla</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, sedano, cipolla, finocchio)</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>In una pentola con olio EVO mettere lo scalogno o la cipolla tritata finemente e lasciarla appena imbiondire. Aggiungere la zucca tagliata a dadini e lasciarla cuocere aggiungendo brodo vegetale fino a cottura, per poi condire il farro.</p> <p>La zucca potrebbe anche essere frullata in modo da ottenere una crema/salsa.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Riso con spinaci**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso preferibilmente integrale</b></li> <li>• <b>Spinaci</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Carota</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> </ul> | <p>In una pentola con olio EVO far stufare cipolla, carota e sedano tritati finemente. Aggiungere gli spinaci tagliati a listarelle e lasciarli cuocere aggiungendo brodo vegetale, fino a cottura, per poi condire il riso.</p> <p>Gli spinaci potrebbero anche essere frullati in modo da ottenere una crema/salsa.</p> <p>In caso di utilizzo di riso integrale calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</p> |

**Risotto allo zafferano "alla Milanese"**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                      | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Zafferano</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato (se gradito)</b></li> </ul> | <p>Fare stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere il riso, mescolando e facendo ben tostare. Tirare a cottura con brodo vegetale. All'ultimo aggiungere zafferano sciolto in un po' di brodo.</p> <p>Togliere dal fuoco e, se gradito, mantecare con formaggio grattugiato.</p> |

**Risotto con verza**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                  | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Verza</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato (se gradito)</b></li> </ul> | <p>Rosolare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere la verza tagliata a strisciole e lasciar stufare. Aggiungere il riso e tirarlo a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Togliere dal fuoco e, se gradito, mantecare con formaggio grattugiato.</p> |

**Risotto con radicchio rosso**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Radicchio rosso</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato (se gradito)</b></li> </ul> | <p>Rosolare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere il radicchio rosso tagliato a strisciole. Lasciar stufare. Aggiungere il riso e tirarlo a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Togliere dal fuoco e, se gradito, mantecare con formaggio grattugiato.</p> |

**Risotto con porri**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso</b></li> <li>• <b>Porri</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato (se gradito)</b></li> </ul> | <p>Stufare i porri tagliati a striscioline con olio extravergine d'oliva. Aggiungere il riso, farlo tostare e tirarlo a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Togliere dal fuoco e, se gradito, mantecare con formaggio grattugiato.</p> |

**Pasta con sugo di pomodoro fresco e basilico**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Aglio, cipolla, carota, sedano</b></li> <li>• <b>Pomodori freschi</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>In una pentola con olio EVO fare appena imbiondire gli aromi. Aggiungere i pomodori freschi passati e lasciar cuocere per circa 1 ora.</p> <p>A cottura ultimata condire la pasta e aromatizzare con foglie di basilico fresco.</p> |

**Pasta con salsa di peperoni**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Peperoni gialli e rossi</b></li> <li>• <b>Cipollotto fresco</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p>Scaldare l'olio EVO con il cipollotto tritato. Aggiungere i peperoni tagliati a listarelle. Far rosolare e lasciar appassire aggiungendo i pomodori pelati passati e qualche foglia di basilico fresco. Lasciare stufare fino a cottura terminata.</p> <p>Frullare il composto per ottenere una salsa di peperoni, eventualmente diluita con acqua calda, con cui condire la pasta.</p> |

**Pasta con pesto alla genovese**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Basilico fresco in foglie</b></li> <li>• <b>Pinoli</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> <p><b><u>Proporzioni pesto per 10 persone:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>4 mazzetti di basilico fresco</b></li> <li>• <b>30 g di pinoli</b></li> <li>• <b>1 spicchio d'aglio</b></li> <li>• <b>100 g di formaggio grattugiato</b></li> <li>• <b>50 ml di olio EVO</b></li> </ul> | <p>Lavare ed asciugare le foglie di basilico. Frullare velocemente tutti gli ingredienti, aggiungendo il basilico per ultimo.</p> <p>Conservare in frigorifero coperto con un filo di olio, per impedire ossidazione del prodotto, fino al momento dell'utilizzo per condire la pasta.</p> <p><i>N.B. in caso di dieta senza proteine animali, il pesto potrà essere preparato sostituendo il formaggio con 50 g di tofu.</i></p> |

**Farro con zucchine**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farro</b></li> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Aglione</b></li> <li>• <b>Prezzemolo</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>In un tegame far imbiondire l'aglio con l'olio EVO. Aggiungere le zucchine tagliate a pezzetti. Lasciar stufare aggiungendo, se necessario, poco brodo vegetale.</p> <p>A cottura ultimata condire il farro e spolverare con prezzemolo fresco tritato.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Orzo con pesto alla genovese e fagiolini**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orzo</b></li> <li>• <b>Fagiolini</b></li> <li>• <b>Basilico fresco in foglie</b></li> <li>• <b>Pinoli</b></li> <li>• <b>Aglione</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> <li>• <b>Olio Evo</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> <p><b><u>Proporzioni pesto per 10 persone:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>4 mazzetti di basilico fresco</b></li> <li>• <b>30 g di pinoli</b></li> <li>• <b>1 spicchio d'aglio</b></li> <li>• <b>100 g di formaggio grattugiato</b></li> <li>• <b>50 ml di olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Lavare ed asciugare le foglie di basilico. Frullare velocemente tutti gli ingredienti, aggiungendo il basilico per ultimo.</p> <p>Conservare in frigorifero coperto con un filo di olio, per impedire ossidazione del prodotto, fino al momento dell'utilizzo per condire l'orzo assieme ai fagiolini lessati precedentemente.</p> <p><i>N.B. in caso di dieta senza proteine animali, il pesto potrà essere preparato sostituendo il formaggio con 50 g di tofu.</i></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Insalata d'orzo con verdure e olive**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orzo</b></li> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Cetrioli</b></li> <li>• <b>Pomodori freschi</b></li> <li>• <b>Olive verdi denocciate</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Menta fresca</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>In ciotola capiente mescolare orzo lessato, carote a julienne, cetrioli a fette sottili, pomodorini freschi a spicchi, olive verdi denocciate.</p> <p>Condire con olio EVO aromatizzando con foglie di basilico e menta freschi.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Couscous con verdure**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Couscous</b></li> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Peperoni gialli e rossi</b></li> <li>• <b>Melanzane</b></li> <li>• <b>Capperi sotto sale</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Origano</b></li> </ul> | <p>In un tegame rosolare zucchine, melanzane e peperoni gialli e rossi tagliati a pezzetti in olio EVO. Aggiungere i capperi sotto sale ben sciacquati in acqua corrente, lasciar stufare il tutto fino a cottura.</p> <p>Condire il couscous precedentemente preparato e aromatizzare con origano.</p> |

**Insalata di riso integrale con verdure**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso integrale</b></li> <li>• <b>Pomodorini freschi</b></li> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Peperoni rossi e gialli</b></li> <li>• <b>Capperi sotto sale</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Olive nere denocciolate</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Origano</b></li> </ul> | <p>Per il riso integrale, calcolare per 1 volume di riso, 3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</p> <p>Rosolare in tegame con olio EVO zucchine e peperoni tagliati a pezzetti e capperi ben sciacquati in acqua corrente.</p> <p>A cottura ultimata, aggiungere riso precedentemente cotto, pomodorini freschi tagliati a spicchi, e olive nere denocciolate.</p> <p>Aromatizzare con foglie di basilico fresco ed origano.</p> |

**Insalata di farro con pomodorini freschi, fagiolini, capperi, olive e mandorle**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farro</b></li> <li>• <b>Pomodorini freschi</b></li> <li>• <b>Fagiolini</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Capperi</b></li> <li>• <b>Olive verdi denocciolate</b></li> <li>• <b>Scaglie di mandorle tostate</b></li> </ul> | <p>Cuocere il farro e condirlo con olio EVO, pomodorini freschi tagliati a spicchi, capperi ben dissalati, olive verdi denocciolate ed i fagiolini precedentemente lessati.</p> <p>Aromatizzare con foglie di basilico fresco e scaglie di mandorle tostate.</p> |

**Pasta con melanzane**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di semola di grano duro</b></li> <li>• <b>Melanzane</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Pomodorini freschi</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Rosolare le melanzane tagliate a dadini in olio EVO con aglio vestito.</p> <p>Aggiungere pomodorini freschi tagliati a spicchi. Aromatizzare con prezzemolo e basilico freschi tritati. Lasciar stufare e a fine cottura condire la pasta.</p> <p>Le melanzane potrebbero anche essere frullate in modo da ottenere una crema/salsa.</p> |

**Miglio al forno con verdure**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miglio</li> <li>• Cipollotto</li> <li>• Aglio</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Melanzane</li> <li>• Peperoni</li> <li>• Basilico fresco</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Pomodorini freschi</li> <li>• Pangrattato</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p>Rosolare in olio EVO il cipollotto tritato e l'aglio e stufare le verdure (zucchine, melanzane e peperoni) tagliate a pezzetti.</p> <p>A cottura ultimata, aggiungere il miglio precedentemente cotto, pomodorini freschi tagliati a spicchi e foglie di basilico fresco.</p> <p>Versare il composto così ottenuto in un tegame unto con un filo di olio EVO, spolverare con pangrattato ed infornare per 10-15 minuti a 180° fino a formare una crosticina dorata.</p> |

**Insalata di farro con verdure e pisellini**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                               | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Cipolla</li> <li>• Pisellini freschi o surgelati</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Basilico fresco</li> <li>• Menta fresca</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p>Stufare in olio EVO con cipolla tritata le zucchine tagliate a pezzetti e unire i pisellini cotti a vapore.</p> <p>Aggiungere il farro precedentemente cotto e aromatizzare con foglie di basilico e menta fresca.</p> |

**Couscous con fagiolini in umido**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                         | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couscous</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Cipollotto</li> <li>• Aglio</li> <li>• Pomodori pelati passati</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Basilico fresco</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p>In un tegame, cuocere i fagiolini con olio EVO, cipollotto tritato, aglio vestito e pomodori pelati passati e lasciar stufare.</p> <p>A cottura ultimata aggiungere il couscous precedentemente preparato e aromatizzare con foglie di basilico fresco.</p> |

**Gnocchi di grano saraceno con crema di zucca**

| <u><b>Ingredienti</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <u><b>Preparazione</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina di grano saraceno</b></li> <li>• <b>Patate lessate</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Zucca</b></li> <li>• <b>Scalogno o cipolla</b></li> <li>• <b>Salvia e rosmarino</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>In una pentola con olio EVO mettere lo scalogno o la cipolla tritata finemente e lasciarla appena imbiondire.</p> <p>Aggiungere la zucca tagliata a dadini e lasciarla cuocere aggiungendo un po' di acqua calda, se necessario. Frullarla e unire salvia e rosmarino tritati.</p> <p>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi:</p> <p>300 g di farina di grano saraceno /1uovo /100 g di patate lessate/ acqua q.b</p> <p>Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate. Impastare con la farina di grano saraceno, uova ed un po' di acqua (q.b.) per ottenere un impasto morbido ed omogeneo. Formare gli gnocchi, lessarli e condirli con la crema di zucca.</p> |

**Gnocchi di grano saraceno con salsa di pomodoro**

| <u><b>Ingredienti</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u><b>Preparazione</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina di grano saraceno</b></li> <li>• <b>Patate lessate</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Basilico</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio e lasciarlo appena imbiondire. Aggiungere i pomodori pelati passati, lasciar cuocere per circa 30 minuti e aromatizzare con basilico.</p> <p>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi:</p> <p>300 g di farina di grano saraceno /1uovo /100 g di patate lessate/ acqua q.b</p> <p>Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate. Impastare con la farina di grano saraceno, uova ed un po' di acqua (q.b.) per ottenere un impasto morbido ed omogeneo. Formare gli gnocchi, lessarli e condirli con la salsa di pomodoro.</p> |

**Gnocchetti di zucca alle erbe aromatiche**

| <u><b>Ingredienti</b></u>                                                                                                                                                                                                                               | <u><b>Preparazione</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zucca</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Ricotta vaccina</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Salvia e rosmarino</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Proporzioni per l'impasto:</p> <p>800 g di polpa di zucca/200 g farina tipo 2/100 g ricotta/1 uovo</p> <p>Tagliare la zucca a dadini e cuocerla a vapore. Scolarla e frullarla.</p> <p>Mettere la zucca in una terrina con la farina, la ricotta e le uova ed impastare aggiungendo farina per asciugare l'umidità della zucca, fino a che l'impasto sarà omogeneo e morbido. Ricavare dall'impasto piccoli gnocchi che andranno cotti in acqua calda per pochissimo tempo, fino a quando non riemergono a galla. Scolarli e condirli con olio EVO, formaggio grana grattugiato, salvia e rosmarino tritati.</p> |

**Gnocchi di patate al pomodoro**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Basilico</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio e lasciarlo appena imbiandire. Aggiungere i pomodori pelati passati, lasciar cuocere per circa 30 minuti e aromatizzare con basilico.</p> <p>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi: 1Kg di patate/300 g di farina tipo 2/1 uovo</p> <p>Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate. Impastare con farina ed uova formando poi gli gnocchi che andranno lessati in acqua bollente e conditi con il sugo di pomodoro.</p> |

**Gnocchi di patate al ragù vegetale**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Cipolla ed aglio</b></li> <li>• <b>Carota</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Basilico</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio, la cipolla, la carota ed il sedano tritati e lasciarli stufare. Aggiungere i pomodori pelati passati, lasciar cuocere per circa 30 minuti e aromatizzare con basilico.</p> <p>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi: 1Kg di patate/300 g di farina tipo 2/1 uovo</p> <p>Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate. Impastare con farina ed uova formando poi gli gnocchi che andranno lessati in acqua bollente e conditi con il ragù vegetale.</p> |

# CONTORNI



**AUTUNNO - INVERNO****PRIMAVERA - ESTATE**

## Preparazioni con patate

- Patate gratinate al forno
- Patate al prezzemolo
- Purè di patate
- Purè di cavolfiore

- Patate con pomodorini freschi
- Patate con fagiolini
- Patate con zucchine

**AUTUNNO - INVERNO****PRIMAVERA - ESTATE**

## Contorni di verdure

- Carote e finocchi stufati
- Verdure gratinate al forno
- Insalata di radicchio rosso e mele
- Cuori di carciofo al prezzemolo
- Verdura cruda di stagione
- Insalata mista invernale
- Zucca al forno
- Finocchi e asparagi agli aromi
- Cavolo cappuccio con mele
- Verza stufata
- Cavolfiore con uvetta e pinoli
- Erbette "gustose"
- Insalata di carote, finocchi, arance e cipolle rosse
- Rape rosse e cipolle stufate
- Verdure al vapore
- Broccoletti "alla romana"
- Chips di cavolo nero
- Bastoncini di carote al forno
- Finocchi con arance, pinoli, olive verdi

- Verdure gratinate al forno
- Zucchine croccanti alle erbe aromatiche
- Insalata mista estiva
- Insalata di spinaci freschi con uvetta e pinoli
- Pinzimonio di verdure estive
- Carote al tegame
- Fagiolini in umido
- Melanzane "a funghetto"
- Zucchine trifolate
- Peperonata
- Insalata verde



## Preparazioni con patate

### Patate gratinate al forno

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                     | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate lessate o cotte al vapore</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Rosmarino</b></li> <li>• <b>Mandorle in scaglie</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Lessare o cuocere a vapore le patate con la buccia dopo averle accuratamente lavate.</p> <p>Pelare e tagliare a fette. Gratarle al forno per circa 10-15 minuti ponendole in una teglia unta d'olio extravergine d'oliva e cospargendole di rosmarino tritato e mandorle tritate.</p> |

### Patate al prezzemolo

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                      | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Prezzemolo</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Lessare o cuocere a vapore le patate con la buccia dopo averle accuratamente lavate. Pelare, tagliare a pezzetti e condire con olio EVO, sale e prezzemolo fresco, lavato e sminuzzato.</p> |

### Purè di patate

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                            | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Lessare o cuocere a vapore le patate con la buccia dopo averle accuratamente lavate. Pelare e ridurle a purea con lo schiacciapatate.</p> <p>Unire il brodo vegetale. Rimettere su fuoco, basso mescolando il composto fino ad ottenere la consistenza desiderata.</p> <p>A fuoco spento aggiungere l'olio EVO per mantecare.</p> |

### Purè di cavolfiore

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                           | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cavolfiore o altre verdure (zucchine, carote, zucca, broccolo...)</b></li> <li>• <b>Patate lesse</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, ridurre le patate e il cavolfiore (o altra verdura scelta) a purea.</p> <p>Terminare la cottura, unire quindi il formaggio grattugiato e l'olio EVO.</p> |

### Patate con pomodorini freschi

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                               | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Pomodorini freschi</b></li> <li>• <b>Olive verdi denocciate</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Sbucciare e lavare le patate, tagliarle a dadini e metterle in un tegame con olio EVO ed aglio schiacciato. Lasciare rosolare ed aggiungere pomodorini freschi tagliati a spicchi.</p> <p>Coprire e cuocere a fuoco basso.</p> <p>Quasi al termine di cottura aggiungere olive verdi denocciate.</p> |

**Patate con fagiolini**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                         | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Patate</b></li><li>• <b>Fagiolini</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul> | <p>Lessare o cuocere a vapore le patate a pezzi e i fagiolini.</p> <p>Condire il tutto con olio EVO e aromatizzare con prezzemolo fresco tritato.</p> |

**Patate con zucchini**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                        | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Patate</b></li><li>• <b>Zucchini</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul> | <p>Lessare o cuocere a vapore le patate a pezzi e successivamente unire le zucchini.</p> <p>Condire il tutto con olio EVO e aromatizzare con prezzemolo fresco tritato.</p> |



## Contorni di verdure

### Carote e finocchi stufati

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                     | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Finocchi</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Aromi: salvia, rosmarino, timo</b></li> </ul> | <p>Dopo averli puliti, lavati e tagliati, porre le carote ed i finocchi in un tegame con olio EVO.</p> <p>Girare le verdure diverse volte fino a completa cottura per circa 20 minuti.</p> <p>Aggiungere aromi (rosmarino, salvia, timo...) a piacere.</p> |

### Verdure gratinate al forno

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verdura fresca di stagione: cavolo, finocchio, broccolo, indivia, carciofi, carote, zucca, porri, verza...</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Aromi (salvia, rosmarino, basilico, origano, aglio ...)</b></li> </ul> | <p>Mondare, lavare con cura e lessare la verdura. Scolarla e tagliarla a pezzetti.</p> <p>Gratinare in forno per 10-15 minuti a 180° con olio EVO spolverando con pangrattato e aromi vari.</p> |

### Insalata di radicchio rosso e mele

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                         | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Radicchio rosso</b></li> <li>• <b>Mele</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Mondare, lavare accuratamente il radicchio e tagliarlo a striscioline.</p> <p>Unire delle mele sbucciate e tagliate a fette sottili o a dadini.</p> <p>Condire con olio EVO.</p> |

### Cuori di carciofo al prezzemolo

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cuori di carciofo</b></li> <li>• <b>Aglio in spicchi</b></li> <li>• <b>Prezzemolo fresco tritato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Scaldare l'olio EVO in una padella con l'aglio sbucciato e schiacciato. Togliere quando avrà preso colore e aggiungere i cuori di carciofo tagliati a spicchi.</p> <p>Lasciar soffriggere per 5 minuti a fiamma vivace, mescolando e bagnare con il brodo.</p> <p>Aggiungere il prezzemolo e proseguire la cottura per altri 10 minuti con coperchio.</p> |

**Verdura cruda di stagione**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verdura cruda fresca di stagione: finocchio, carote, radicchio, insalata romana, iceberg, indivia, valeriana</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Aceto di mele (se gradito)</b></li> </ul> | <p>Mondare e lavare accuratamente in abbondante acqua corrente la verdura prescelta.</p> <p>Tagliare a fette sottili e condire con olio EVO ed aceto di mele se gradito.</p> |

**Insalata mista invernale**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                   | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Insalata verde</b></li> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Finocchio</b></li> <li>• <b>Radicchio</b></li> <li>• <b>Rape rosse cotte</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Mondare e lavare accuratamente la verdura in abbondante acqua corrente.</p> <p>Tagliare a fette sottili e aggiungere le rape rosse cotte tagliate a dadini. Condire con olio EVO.</p> |

**Zucca al forno**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                         | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zucca</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Rosmarino e salvia</b></li> <li>• <b>Cannella</b></li> <li>• <b>Mandorle in scaglie</b></li> </ul> | <p>Mondare la zucca e tagliarla a fette. Metterla in teglia unta d'olio EVO, cosparsa di rosmarino e salvia tritati.</p> <p>Aggiungere qualche scaglia di mandorla e un pizzico di cannella.</p> <p>Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p> |

**Finocchi e asparagi agli aromi**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                     | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Finocchi</b></li> <li>• <b>Asparagi</b></li> <li>• <b>Scalogno o cipolla</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Aromi: salvia, rosmarino, timo</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Tagliare il finocchio a fettine sottili, tagliare gli asparagi a pezzetti preservando le punte integre.</p> <p>Sbollentare appena in acqua e passare al tegame con una cipolla tritata, aromi ed olio EVO.</p> |

**Cavolo cappuccio con mele**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cavolo cappuccio</b></li> <li>• <b>Mele</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Aceto di mele</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Semi di finocchio</b></li> <li>• <b>Alloro secco</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Pulire, tagliare a listarelle il cavolo cappuccio e stufarlo con la cipolla in padella con un po' di olio per circa 3-4 minuti. Aggiungere la mela tagliata a fettine e proseguire la cottura aggiungendo i semi di finocchio, l'alloro secco in foglia e il brodo vegetale necessario.</p> <p>Negli ultimi minuti di cottura, aggiungere qualche cucchiaino di aceto di mele e lasciarlo sfumare.</p> |

**Verza stufata**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                          | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cavolo verza</b></li> <li>• <b>Scalogni</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Aceto di mele</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Tagliare in 4 parti il cespo, eliminare la parte più centrale e tenere le foglie verdi. Lavare e tagliare a listarelle grossolane. Scaldare la padella con l'olio EVO e lo scalogno. Unire la verza non troppo strizzata e coprire con un coperchio. Aggiungere qualche cucchiaino di acqua se necessario e proseguire la cottura per circa 10-15 minuti. Poco prima di spegnere il fuoco aggiungere l'aceto.</p> |

**Cavolfiore con uvetta e pinoli**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cavolfiore</b></li> <li>• <b>Uvetta sultanina</b></li> <li>• <b>Pinoli</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Mettere a bagno l'uva sultanina in una ciotola con acqua tiepida per circa 20 minuti.</p> <p>Mondare il cavolfiore, lavarlo e dividerlo in cimette. Scottarlo per 10-15 minuti in acqua bollente, quindi sgocciolarlo. Imbiondire l'aglio in una casseruola con l'olio EVO, poi unire il cavolfiore, l'uva sultanina, precedentemente ammollata e ben strizzata, e i pinoli.</p> <p>Mescolare e proseguire la cottura a fuoco basso con coperchio per 25 minuti.</p> |

**Erbette "gustose"**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erbette o altre verdure (spinaci o coste)</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olive verdi denocciolate</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Lessare le erbe, scolarle e strizzarle per bene.</p> <p>In una padella antiaderente mettere l'aglio e l'olio EVO, poi aggiungere le olive e le erbe. Mescolare e aggiungere qualche cucchiaino di pomodori pelati passati e proseguire la cottura a fuoco basso con coperchio.</p> |

**Insalata di carote, finocchi, arance e cipolle rosse**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                   | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote</li> <li>• Finocchi</li> <li>• Cipolle rosse</li> <li>• Arance</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p>Dopo le preliminari operazioni di mondatura e lavaggio accurato, tagliare sottilmente le carote, i finocchi, le arance e le cipolle, che possono essere aggiunte crude o stufate con olio EVO e poca acqua. Condire con olio EVO.</p> <p>*Questa ricetta può essere preparata anche solo con finocchio e arance.</p> |

**Rape rosse e cipolle stufate**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                   | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rape rosse cotte</li> <li>• Cipolle</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Succo di limone fresco</li> </ul> | <p>Stufare con olio EVO ed acqua le cipolle già tagliate a listarelle. Tagliare a listarelle anche le rape rosse cotte. Condire con olio EVO ed eventualmente qualche goccia di limone.</p> |

**Verdura al vapore**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                     | <u>Preparazione</u>                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura di stagione (spinaci, biete, rape rosse, carciofi, asparagi...)</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Olio EVO</li> </ul> | <p>Pulire la verdura, cuocerla a vapore (secondo le caratteristiche della verdura) e condirla con olio EVO.</p> |

**Broccoletti "alla romana"**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                        | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Broccoletti</li> <li>• Acciughe sott'olio</li> <li>• Aglio</li> <li>• Pangrattato</li> <li>• Olio EVO</li> </ul> | <p>Cuocere a vapore i broccoletti. In un tegame stufare con olio EVO l'aglio e le acciughe sott'olio. Aggiungere il pangrattato e farlo ben insaporire.</p> <p>Versare i broccoletti cotti a vapore, mescolare, lasciare insaporire e servire caldi.</p> |

**Chips di cavolo nero**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                         | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cavolo nero</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Olio EVO</li> </ul> | <p>Pulire il cavolo nero eliminando la costa interna. Lavare le foglie, tagliarle a pezzettini e disporle su una teglia foderata di carta forno.</p> <p>Aggiungere quindi olio EVO e cuocere in forno fino a renderle croccanti.</p> |

**Bastoncini di carote al forno**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                  | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Prezzemolo tritato</li> </ul> | <p>Mondare e lavare le carote, quindi tagliarle a bastoncino.</p> <p>Condire con olio extravergine e prezzemolo.</p> <p>Cuocere i bastoncini di carote in forno.</p> |

**Finocchi con arance, pinoli, olive verdi**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                 | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finocchi</li> <li>• Arance</li> <li>• Pinoli</li> <li>• Olive verdi</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Olio EVO</li> </ul> | <p>Dopo le preliminari operazioni di mondatura e lavaggio accurato, tagliare i finocchi e le arance.</p> <p>Tostare i pinoli e mescolare tutti gli ingredienti, aggiungendo anche le olive e infine condire con olio EVO.</p> |

**Verdure gratinate al forno**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                           | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ortaggi freschi di stagione: zucchine, peperoni, melanzane, pomodorini</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Pangrattato</li> <li>• Capperi sotto sale</li> <li>• Aglio</li> <li>• Prezzemolo fresco</li> <li>• Basilico fresco</li> </ul> | <p>Tagliare zucchine, peperoni, melanzane e pomodorini e disporle in una teglia foderata con carta forno.</p> <p>Condire con olio EVO e cospargerle di pangrattato mescolato a capperi dissalati tritati con aglio, prezzemolo e basilico freschi.</p> <p>Infornare a 180° per 25-30 minuti fino a cottura ultimata.</p> |

**Zucchine croccanti alle erbe aromatiche**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                      | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucchine fresche</li> <li>• Pangrattato</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Aglio</li> <li>• Rosmarino, timo, salvia e maggiorana</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p>Lavare le zucchine, tagliarle a pezzetti. In una ciotola mescolare il pangrattato con l'aglio tritato e le erbe aromatiche e aggiungere zucchine.</p> <p>Disporle in una teglia foderata di carta forno, condire con olio EVO e cuocerle in forno a 180° per circa 30 minuti, finché non risulteranno dorate.</p> |

**Insalata mista estiva**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                             | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lattuga</li> <li>• Pomodori freschi</li> <li>• Cetriolo</li> <li>• Ravanelli</li> <li>• Olive nere denocciolate</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p>Mondare e lavare la lattuga, pelare ed affettare il cetriolo, affettare i pomodori ed i ravanelli.</p> <p>Mescolare gli ingredienti unendo olive nere denocciolate e condire con olio EVO.</p> |

**Insalata di spinaci freschi con uvetta e pinoli**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spinaci freschi in foglia piccola da insalata</b></li> <li>• <b>Uvetta sultanina</b></li> <li>• <b>Pinoli</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Aceto di mele</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Lavare gli spinaci da insalata ed asciugarli. Mettere a mollo in acqua tiepida l'uvetta sultanina per alcuni minuti e poi asciugarla.</p> <p>Mescolare gli spinaci con l'uvetta aggiungendo anche i pinoli.</p> <p>Condire con olio EVO e aceto di mele.</p> |

**Pinzimonio di verdure estive**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Finocchio</b></li> <li>• <b>Ravanelli</b></li> <li>• <b>Peperoni gialli dolci</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Aceto di mele, se gradito</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Mondare e lavare accuratamente le carote (possibilmente di piccola dimensione, tenere e croccanti).</p> <p>Pulire e lavare i finocchi e tagliarli a spicchi. Mondare, lavare i ravanelli e i peperoni, da tagliare a listarelle.</p> <p>Servire le verdure in pinzimonio con accompagnamento di olio EVO e aceto di mele, se gradito.</p> |

**Carote al tegame**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                           | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Alloro secco in foglie</b></li> </ul> | <p>Mondare e lavare le carote. Tagliarle a pezzetti e porle in un tegame con olio EVO e qualche foglia di alloro secco.</p> <p>Lasciar stufare a fuoco basso fino a cottura terminata.</p> |

**Fagiolini in umido**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fagiolini</b></li> <li>• <b>Cipollotto fresco</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> </ul> | <p>Pulire e lavare i fagiolini. In un tegame rosolare il cipollotto tagliato a strisciole (o tritato) unendo aglio in spicchio.</p> <p>Mettere nel tegame i fagiolini con i pomodori pelati passati.</p> <p>Far cuocere aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale.</p> <p>Aromatizzare con foglie di basilico fresco.</p> |

**Melanzane "a funghetto"**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                 | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melanzane</li> <li>• Aglio</li> <li>• Prezzemolo</li> <li>• Pomodori pelati passati</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p>Tagliare le melanzane a cubetti e farle stufare in un tegame con olio EVO, aglio e prezzemolo tritato.</p> <p>Aggiungere pomodori pelati passati e portare a termine la cottura.</p> |

**Zucchine trifolate**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                 | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucchine</li> <li>• Cipollotto fresco</li> <li>• Aglio</li> <li>• Prezzemolo fresco</li> <li>• Timo</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p>Tagliare finemente il cipollotto fresco e metterlo a stufare in un tegame con olio EVO e spicchio d'aglio.</p> <p>Aggiungere le zucchine tagliate a pezzi e farle rosolare.</p> <p>Aggiungere il prezzemolo fresco tritato ed il timo e lasciar cuocere.</p> |

**Peperonata**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peperoni gialli e rossi</li> <li>• Cipollotto fresco</li> <li>• Pomodori pelati passati</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Basilico fresco</li> </ul> | <p>Pulire i peperoni privandoli dei semi, lavarli e tagliarli a listarelle o a cubetti. Far rosolare in tegame un cipollotto tagliato sottilmente con olio EVO. Aggiungere i peperoni e lasciar stufare alcuni minuti.</p> <p>Aggiungere poco pomodoro pelato passato e portare a cottura, aromatizzando con foglie di basilico fresco.</p> |

**Insalata verde**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                             | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lattuga</li> <li>• Scarola</li> <li>• Gentilina</li> <li>• Valeriana</li> <li>• Rucola</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Aceto di mele o limone fresco</li> </ul> | <p>Mondare e lavare le insalate e condire con olio EVO e aceto di mele o succo di limone fresco.</p> <p>L'insalata può essere allestita con più tipologie di "insalate" verdi oppure anche con la sola lattuga secondo gradimento.</p> |

## SECONDI PIATTI





## *Secondi piatti con carne bianca*

- Coscette di pollo al forno
- Cotoletta di petto di pollo
- Petto di tacchino alla pizzaiola
- Petto di pollo agli aromi
- Petto di pollo alle mandorle
- Scaloppina di petto di pollo al limone
- Spezzatino di tacchino agli aromi con pomodoro
- Pollo alla Bartolomeo Stefani (piatto della tradizione mantovana)
- Insalata di tacchino con verdure estive

**Coscette di pollo al forno**

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Coscette di pollo con osso</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Aromi: rosmarino, salvia, timo, alloro secco</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Condire le coscette con olio EVO e aromi. Infornare per il tempo necessario a garantire una perfetta cottura all'osso.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Cotoletta di petto di pollo**

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo o tacchino</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Infarinare le fettine, passarle nell'uovo e nel pangrattato. Mettere in teglia unta di olio EVO ed infornare per una cottura uniforme e croccante.</p> <p>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Petto di tacchino alla pizzaiola**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo o tacchino</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Pomodoro pelato</b></li> <li>• <b>Origano</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Tagliare la carne a bocconcini e rosolarli con olio EVO, aggiungendo l'aglio vestito che andrà poi tolto dalla preparazione.</p> <p>Aggiungere pomodoro pelato passato e portare a cottura con brodo vegetale, se necessario.</p> <p>Aromatizzare la preparazione con l'aggiunta di origano poco prima di servire.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Petto di pollo agli aromi**

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo o tacchino</b></li> <li>• <b>Aromi: salvia, rosmarino, timo</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Infarinare la carne e porla in un tegame con olio EVO, cospargere di salvia, rosmarino e timo tritati e rosolare bene.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Petto di pollo alle mandorle**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Mandorle in scaglie o frullate</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Infarinare la carne e porla in un tegame con olio EVO, sfumare con brodo vegetale e cospargere con mandorle in scaglie precedentemente tostate.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Scaloppina di petto di pollo al limone**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Succo di limone fresco</b></li> <li>• <b>Scorzette di limone fresco non trattato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Infarinare la carne e porla in un tegame con olio EVO, rosolare bene e aggiungere scorzette di limone fresco tagliate a listarelle sottili.</p> <p>Sfumare con succo di limone fresco.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Spezzatino di tacchino agli aromi con pomodoro**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo o tacchino tagliato a dadini</b></li> <li>• <b>Cipolla, carota e aglio</b></li> <li>• <b>Pomodoro pelato</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO.</p> <p>Aggiungere pomodori pelati passati. Portare a cottura con brodo vegetale, se necessario.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Pollo alla Bartolomeo Stefani (piatto della tradizione mantovana)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo intero o a fettine</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Uvetta sultanina</b></li> <li>• <b>Scorzetta di limone non trattato</b></li> <li>• <b>Aceto di mele</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Lessare il petto di pollo in brodo vegetale caldo per il tempo necessario alla completa cottura della carne.</p> <p>Tagliare a listarelle la carne cotta e condirla con olio EVO, aceto di mele, scorzetta di limone a listarelle, aggiungendo uvetta sultanina precedentemente ammollata in acqua tiepida.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Insalata di tacchino con verdure estive**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Petto di pollo o tacchino intero o a fettine</b></li><li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Verdure estive (pomodorini freschi, cetriolo, peperoni, carote)</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul> | <p>Lessare la carne in brodo vegetale caldo per il tempo necessario alla completa cottura.</p> <p>Tagliarla a listarelle e condirla con olio EVO, aggiungere le verdure estive tagliate a pezzi.</p> |

## *Secondi piatti con carne rossa-bovino*

- Arrosto di vitellone
- Cotoletta di manzo
- Hamburger di carne bovina
- Manzo lessato al limone con salsa verde
- Polpettine di manzo in umido al pomodoro
- Scaloppine alla pizzaiola
- Scaloppine di manzo

**Arrosti di vitellone**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne di bovino: taglio adatto alla preparazione per arrosti</b></li> <li>• <b>Salvia, rosmarino, timo, alloro secco</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Aromatizzare la carne con gli aromi tritati. Legarla e passarla in tegame con olio EVO facendola rosolare per sigillarla.</p> <p>Continuare la cottura in forno ben caldo, bagnando con brodo vegetale fino a completa cottura al cuore della carne.</p> <p>Servire a fette caldo condito con il sugo di cottura.</p> |

**Cotoletta di manzo**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                           | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fettine di carne di bovino</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Infarinare le fettine di carne, passarle nell'uovo e nel pangrattato.</p> <p>Mettere in teglia unta di olio EVO ed infornare per una cottura uniforme e croccante.</p> <p>Al momento di servire, accompagnare con fette di limone fresco.</p> |

**Hamburger di carne bovina**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                          | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne bovina macinata fresca</b></li> <li>• <b>Patate lesse</b></li> <li>• <b>Prezzemolo, origano, maggiorana,</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Preparare gli hamburger unendo alla carne macinata fresca le patate lesse (circa il 10% del peso della carne) al fine di renderli più morbidi.</p> <p>Aromatizzare con prezzemolo, origano e maggiorana tritati.</p> <p>Formare delle palline e schiacciarle delicatamente con le mani, per ottenere una forma rotonda e piatta.</p> <p>Disporle in teglia foderata con carta da forno, aggiungere olio EVO e cuocere in forno rigirandoli fino a cottura uniforme.</p> |

**Manzo lessato al limone con salsa verde**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne di bovino: taglio adatto alla preparazione per lessato</b></li> <li>• <b>Salsa verde (prezzemolo fresco, capperi, aglio, cetriolini sott'aceto, acciughe sott'olio)</b></li> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Alloro</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Cipolle</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Succo di limone fresco</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Per la salsa verde, frullare insieme prezzemolo, aglio, capperi, acciughe e cetriolini e olio EVO.</p> <p>Lessare la carne in acqua con alloro, carote, sedano e cipolle.</p> <p>A cottura ultimata, tagliarla a fette e condirla con olio EVO, succo di limone fresco e accompagnarla con la salsa verde.</p> |

**Polpettine di manzo in umido al pomodoro**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne magra di bovino macinata</b></li> <li>• <b>Patate lesse</b></li> <li>• <b>Prezzemolo fresco, origano, basilico</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Pomodoro pelato passato</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Preparare le polpettine unendo alla carne le patate lesse (circa il 10% del peso della carne) al fine di renderle più morbidi.</p> <p>Aromatizzare con prezzemolo, origano e basilico e aggiungere il pangrattato.</p> <p>Formare delle palline e cuocerle nel sugo di pomodoro.</p> |

**Scaloppine alla pizzaiola**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                          | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fettine di carne di bovino</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Pomodoro pelato</b></li> <li>• <b>Origano</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Rosolare le fettine di carne con olio EVO, aggiungendo l'aglio vestito che potrà essere tolto a fine preparazione.</p> <p>Unire il pomodoro pelato passato e portare a cottura.</p> <p>Aromatizzare la preparazione con l'aggiunta di origano.</p> |

**Scaloppine di manzo**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                           | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fettine di carne di bovino</b></li> <li>• <b>Farina di tipo 2</b></li> <li>• <b>Succo di limone</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Infarinare le fettine di carne e passarle in teglia oleata o in forno.</p> <p>Sfumare con succo di limone e ultimare la cottura.</p> <p>Mantenere in caldo.</p> |



## *Secondi piatti con carne rossa-suino*

- Arrosto di maiale alle erbe
- Bocconcini di lonza con carciofi
- Scaloppina di maiale al rosmarino e timo
- Cotoletta di lonza di maiale
- Lonza di maiale al latte
- Lonza di maiale aromatica al cartoccio
- Lonza di suino con salsa di mele

**Arrosto di maiale alle erbe**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                      | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Lonza di suino</b></li> <li>● <b>Aglio</b></li> <li>● <b>Aromi: alloro, rosmarino e salvia</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Tritare l'aglio, le foglie di salvia, rosmarino e l'alloro, dopo averli accuratamente lavati. Insaporire la carne con il trito e metterla in una teglia con l'Olio EVO. Infornare l'arrosto, rigirandolo durante la cottura.</p> <p>Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una cottura uniforme, anche al centro del pezzo di carne.</p> <p>Tagliare a fette e servire caldo.</p> |

**Bocconcini di lonza con carciofi**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Lonza di suino</b></li> <li>● <b>Cuori di carciofo</b></li> <li>● <b>Cipolla ed aglio</b></li> <li>● <b>Prezzemolo fresco</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Tagliare la lonza di suino a bocconcini e farli rosolare in tegame con olio EVO, cipolla tritata ed aglio.</p> <p>Aggiungere i fondi di carciofi tagliati ed il prezzemolo tritato e lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale fino a raggiungere una cottura uniforme.</p> |

**Scaloppina di maiale al rosmarino e timo**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Fettine di lonza di suino</b></li> <li>● <b>Aromi: rosmarino, timo</b></li> <li>● <b>Farina tipo 2</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Infarinare le fettine di lonza di suino e porle in un tegame unto di olio EVO.</p> <p>Cospargere di rosmarino e timo tritati e rosolare bene.</p> <p>Se necessario sfumare con un po' di brodo vegetale e ultimare la cottura.</p> |

**Cotoletta di lonza**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Lonza di maiale</b></li> <li>● <b>Uova</b></li> <li>● <b>Farina tipo 2</b></li> <li>● <b>Pangrattato</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Infarinare le fettine di carne, passarle nell'uovo e nel pangrattato.</p> <p>Mettere in teglia unta di olio EVO ed infornare per una cottura uniforme e croccante.</p> <p>Al momento di servire, accompagnare con fette di limone fresco.</p> |

**Lonza di maiale al latte**

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lonza di suino</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Aromi: rosmarino e salvia</b></li> <li>• <b>Latte</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Tritare l'aglio, le foglie di salvia, rosmarino, dopo averli accuratamente lavati. Insaporire la carne con il trito e metterla in una teglia con l'Olio EVO. Infornare l'arrosto, rigirandolo durante la cottura e bagnandolo con il latte.</p> <p>Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una cottura uniforme, anche al centro del pezzo di carne.</p> <p>Tagliare a fette e servire caldo.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Lonza di maiale aromatica al cartoccio**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lonza di suino</b></li> <li>• <b>Aglio, prezzemolo, rosmarino, timo e salvia</b></li> <li>• <b>Olive denocciolate</b></li> <li>• <b>Capperi</b></li> <li>• <b>Scorzetta di limone non trattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Lavare accuratamente i capperi sotto sale per toglierne l'eccesso. Preparare un trito di capperi, olive denocciolate, timo, rosmarino, aglio, prezzemolo e una buccia di limone non trattato.</p> <p>Far rotolare l'arrosto nel battuto predisposto con olio EVO, avvolgendolo poi in carta da forno.</p> <p>Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una ad una cottura uniforme, anche al centro del pezzo di carne.</p> <p>Quasi al termine della cottura aprire il cartoccio per far evaporare il liquido in eccesso.</p> <p>Servire l'arrosto tagliato a fette e caldo, accompagnato dalla sua salsa.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Lonza di suino con salsa di mele**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lonza di suino</b></li> <li>• <b>Aglio, rosmarino, cipolla e carota</b></li> <li>• <b>Salsa di mele (mele, cannella, limone non trattato)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Per la salsa di mele: sbucciare le mele e tagliarle a piccoli pezzi. Metterle a cuocere con cannella in bastoncino e lasciare cuocere aggiungendo se necessario un po' di acqua.</p> <p>A cottura ultimata togliere la cannella e frullare o passare al passaverdura il composto. Aromatizzare con scorzetta grattugiata e qualche goccia di succo di limone fresco.</p> <p>Preparare la carne, insaporendola con rosmarino, aglio, carota e cipolla tritati. Passarla in tegame con l'olio EVO e infornare a 180-200° fino a cottura al cuore della carne.</p> <p>Servire caldo a fette con il proprio sugo di cottura e accompagnare con salsa di mele, da servire insieme o separatamente alla carne.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Secondi piatti di pesce

- Cotoletta di platessa
- Crocchette di pesce
- Filetti di merluzzo agli aromi
- Filetti di merluzzo alla pizzaiola
- Filetti di platessa alla mugnaia
- Filetto di trota al vapore con olio e limone
- Filetti di salmone selvatico al timo e rosmarino
- Filetti di platessa alla provenzale
- Tortino di alici
- Sarde al forno gratinate

**Cotoletta di platessa**

|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Filetti di platessa diliscati</b></li> <li>● <b>Uova</b></li> <li>● <b>Farina tipo 2</b></li> <li>● <b>Pangrattato</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Infarinare i filetti, passarli nell'uovo e nel pangrattato.</p> <p>Mettere in teglia unta di olio EVO ed infornare per una cottura uniforme e croccante.</p> <p>Al momento di servire, accompagnare con fette di limone fresco.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Crocchette di pesce**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Filetti diliscati di platessa o merluzzo</b></li> <li>● <b>Patate</b></li> <li>● <b>Pangrattato</b></li> <li>● <b>Uova</b></li> <li>● <b>Prezzemolo e aglio</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Lessare il pesce scelto e poi sminuzzarlo. Mescolarlo con patate lesse (con la proporzione di 2 parti di pesce e 1 parte di patate), l'uovo, il prezzemolo e l'aglio tritati. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato.</p> <p>Adagiare le crocchette in una teglia precedentemente oliata e infornare a 160-180°, per circa 20 minuti. Aiutandosi con una paletta da cucina, girare il pesce per una cottura omogenea. Sfnare e servire ancora ben caldo.</p> <p>Accompagnare con fette di limone fresco.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Filetti di merluzzo agli aromi**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Filetti di merluzzo</b></li> <li>● <b>Aromi: rosmarino, timo</b></li> <li>● <b>Farina tipo 2</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Infarinare i filetti di merluzzo e porli in un tegame unto con olio EVO. Cospargere di rosmarino e timo tritati e rosolare bene.</p> <p>Se necessario sfumare con un po' di brodo vegetale e servire.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Filetti di merluzzo alla pizzaiola**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Filetti di merluzzo</b></li> <li>● <b>Aglio</b></li> <li>● <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>● <b>Origano</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Rosolare i filetti con olio EVO, aggiungendo l'aglio vestito che potrà essere tolto a fine preparazione.</p> <p>Aggiungere pomodoro pelato passato e portare a cottura con brodo vegetale, se necessario.</p> <p>Aromatizzare la preparazione con l'aggiunta di origano poco prima di servire.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Filetti di platessa alla mugnaia**

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Filetti di platessa</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Farina tipo 2</b></li> <li>● <b>Salvia</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Infarinare i filetti e porli in un tegame unto con olio EVO.</p> <p>Aggiungere qualche foglia di salvia ed infornare per circa 20 minuti fino a cottura uniforme.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Filetto di trota al vapore con olio e limone**

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Filetti di trota iridea</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Succo di limone fresco</b></li> <li>● <b>Prezzemolo</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Cuocere i filetti a vapore e poi condirli con olio EVO, succo di limone fresco e prezzemolo fresco tritato. Servire.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Filetti di salmone selvatico al timo e rosmarino**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Filetti di salmone</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Farina tipo 2</b></li> <li>● <b>Rosmarino e timo</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Disporre i filetti di salmone in una teglia foderata con carta da forno.</p> <p>Aggiungere il rosmarino ed il timo tritati e condire con olio EVO.</p> <p>Mettere in forno a cuocere per circa 25-30 minuti fino a raggiungere una cottura uniforme, aggiungendo brodo vegetale se necessario.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Filetti di platessa alla provenzale**

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Filetti di platessa</b></li> <li>● <b>Pangrattato</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Aromi: rosmarino, timo, menta e finocchietto</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Tritare gli aromi, mescolarli al pangrattato. Ungere i filetti di platessa con olio EVO e poi passarli nel pangrattato aromatizzato.</p> <p>Disporre i filetti in una teglia foderata con carta da forno.</p> <p>Mettere in forno a cuocere per circa 20 minuti fino a cottura uniforme.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Tortino di alici**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b><i>Alici pulite senza testa eviscerate</i></b></li> <li>● <b><i>Pangrattato</i></b></li> <li>● <b><i>Olio EVO</i></b></li> <li>● <b><i>Aromi: rosmarino, timo, menta, finocchietto, prezzemolo</i></b></li> <li>● <b><i>Limone non trattato</i></b></li> <li>● <b><i>Arancia non trattata</i></b></li> <li>● <b><i>Pinoli e uvetta</i></b></li> <li>● <b><i>Sale iodato</i></b></li> </ul> | <p>Preparare un mix frullando pane grattugiato, aromi vari, uvetta e pinoli.</p> <p>Disporre le alici nella terrina ricoperta di carta da forno ed a strati aggiungere il mix.</p> <p>Sullo strato finale grattugiare un po' di scorza di limone e arancia.</p> |

**Sarde al forno gratinate**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b><i>Sarde pulite senza testa eviscerate</i></b></li> <li>● <b><i>Pangrattato</i></b></li> <li>● <b><i>Olio EVO</i></b></li> <li>● <b><i>Prezzemolo</i></b></li> <li>● <b><i>Succo di limone</i></b></li> <li>● <b><i>Sale iodato</i></b></li> </ul> | <p>Mescolare il pangrattato con il prezzemolo tritato. Oliare il pesce e impanarlo con il mix.</p> <p>Cuocere al forno e servire con succo di limone fresco se gradito.</p> |



## *Secondi piatti con formaggio*

- Crêpes con erbe e zucchini e ricotta
- Quadretti di ricotta e spinaci
- Sformatino al forno con mozzarella
- Torta salata con ricotta e broccoli
- Tortino di carciofi e ricotta
- Tortino di patate al forno con fontina
- Sformato estivo al forno con mozzarella
- Torta salata con ricotta e asparagi o zucchini
- Caprese
- Melanzane alla parmigiana

**Crêpes con erbe e zucchini e ricotta**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti ripieno</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbe e zucchini</li> <li>• Porro</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Ricotta</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> <p><b><u>Ingredienti crêpes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farina di tipo 2</li> <li>• Latte</li> <li>• Uova</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Olio EVO</li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p><b><u>Per il ripieno:</u></b></p> <p>Cuocere a vapore le erbe e le zucchini e strizzarle bene. Stufarle con olio EVO e porro e frullarle o tritarle. Unire la ricotta, mescolando bene in modo da ottenere un ripieno morbido ed omogeneo.</p> <p><b><u>Per le crêpes:</u></b></p> <p>Usare la seguente proporzione: per 1 uovo/40 g di farina/ 80 ml di latte</p> <p>In una ciotola piuttosto capiente versare le uova e sbatterle con una forchetta, unire quindi il latte e setacciarvi la farina. Con le fruste mescolare bene per ottenere un composto liscio e omogeneo ed evitare la formazione di grumi, ma se dovessero crearsi, il composto può essere passato a setaccio per eliminarli.</p> <p>Far riposare la ciotola in frigorifero coperta da pellicola per circa 30 minuti.</p> <p>In una padella antiaderente calda dal diametro compreso tra i 18 ed i 22 cm e unta con un filo di olio EVO, versare al centro un mestolo di pastella, stendendola uniformemente.</p> <p>Far cuocere la crêpe circa 1 minuto a fuoco medio-basso, scuotendo di tanto in tanto la padella per evitare che l'impasto si attacchi al fondo.</p> <p>Quando risulterà leggermente dorata ed i bordi della crêpe si staccheranno leggermente, girarla e cuocerla sull'altro lato.</p> <p>Quindi trasferirla su un piatto da portata e riempirla con il ripieno di erbe e ricotta, poi arrotolarla su se stessa.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Quadretti di ricotta e spinaci**

|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinaci</li> <li>• Ricotta</li> <li>• Uova</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Formaggio grattugiato</li> <li>• Noce moscata</li> <li>• Pangrattato</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Cuocere gli spinaci al vapore, strizzarli molto bene e tritarli.</p> <p>Allestire un impasto con gli spinaci, la ricotta, l'uovo, la noce moscata ed il formaggio grana.</p> <p>Amalgamare bene e stendere in una teglia da forno cosparsa con pangrattato.</p> <p>Infornare per 30 minuti in forno già riscaldato a 180°.</p> <p>A cottura ultimata, sfornare e lasciar raffreddare qualche minuto, prima di tagliare a quadretti.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Sformatino al forno con mozzarella**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Cavolfiore</b></li> <li>• <b>Zucca</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Mozzarella vaccina</b></li> <li>• <b>Salvia</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Lessare in poca acqua o cuocere a vapore le patate ed il cavolfiore.</p> <p>Nel frattempo, stufare la zucca in tegame con olio e salvia, aggiungendo un po' di acqua, se necessario, per ottimizzarne la cottura. Schiacciare le patate lesse ed unirle con il cavolfiore e la zucca che andranno frullati.</p> <p>Aggiungere uova e mozzarella vaccina tagliata a dadini, amalgamando bene il composto, che dovrà risultare di consistenza morbida.</p> <p>Aromatizzare con noce moscata e salvia tritata.</p> <p>Ungere con olio EVO degli stampini spolverati di pangrattato e riempirli con il composto. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Torta salata con ricotta e broccoletti**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti sfoglia</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina di tipo 2</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Acqua fredda</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti ripieno</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Broccoletti</b></li> <li>• <b>Aglione</b></li> <li>• <b>Ricotta vaccina</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Acciuga sott'olio (opzionale)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p><b><u>Per la sfoglia:</u></b></p> <p>Usare questa proporzione: ogni 250 g di farina/70 ml di acqua /8 cucchiaini di olio EVO</p> <p>Impastare la farina con l'acqua e l'olio EVO fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica. Lasciarla riposare al fresco per almeno 30 minuti avvolta in pellicola.</p> <p>Stendere la sfoglia fino allo spessore di circa ½ cm per una larghezza appena superiore al diametro della teglia utilizzata, in modo da poterne ripiegare un piccolo bordo.</p> <p><b><u>Per il ripieno:</u></b></p> <p>Cuocere a vapore i broccoletti e poi rosolarli con l'aglio, l'acciuga sott'olio sminuzzata e olio EVO. Lasciar stufare a fuoco basso per alcuni minuti e lasciar intiepidire.</p> <p>Aggiungere le uova e la ricotta vaccina, mescolando bene gli ingredienti tra di loro. Adagiare la sfoglia in una teglia da forno foderata di carta da forno e farcirla con il ripieno, ripiegando i bordi.</p> <p>Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti fino a cottura omogenea.</p> <p>Servire il tortino tiepido tagliato a fette.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Tortino di carciofi e ricotta**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti sfoglia</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farina di tipo 2</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Acqua fredda</li> </ul> <p><b><u>Ingredienti ripieno</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuori di carciofi</li> <li>• Cipolla</li> <li>• Aglio</li> <li>• Ricotta vaccina</li> <li>• Uova</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p><b>Preparazione</b></p> <p><b><u>Per la sfoglia:</u></b></p> <p>Usare questa proporzione: ogni 250 g di farina/70 ml di acqua /8 cucchiaini di olio EVO.</p> <p>Impastare la farina con l'acqua e l'olio EVO fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica. Lasciarla riposare al fresco per almeno 30 minuti avvolta in pellicola.</p> <p>Stendere la sfoglia fino allo spessore di circa ½ cm per una larghezza appena superiore al diametro della teglia utilizzata, in modo da poterne ripiegare un piccolo bordo.</p> <p><b><u>Per il ripieno:</u></b></p> <p>Rosolare la cipolla tritata e l'aglio con olio EVO, aggiungere i cuori di carciofi finemente tagliati e lasciar stufare a fuoco basso per alcuni minuti. Lasciar intiepidire.</p> <p>Aggiungere le uova e la ricotta vaccina, mescolando bene gli ingredienti tra di loro. Adagiare la sfoglia in una teglia da forno foderata di carta da forno e farcirla con il ripieno, ripiegando i bordi.</p> <p>Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti fino a cottura omogenea.</p> <p>Servire il tortino tiepido tagliato a fette.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Tortino di patate al forno con fontina**

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate lesse sbucciate</li> <li>• Fontina</li> <li>• Latte</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Noce moscata</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Lessare le patate e schiacciarle con lo schiacciapatate, mescolarle con fontina tagliata a dadini, noce moscata e latte a sufficienza per ottenere un composto omogeneo e morbido.</p> <p>Disporre il tutto, livellandolo e pareggiandolo come un tortino, in una teglia con carta forno e gratinare in forno, servendolo poi a fette.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Sfornato estivo al forno con mozzarella**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Fagiolini</b></li> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Mozzarella vaccina</b></li> <li>• <b>Basilico</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Lessare in poca acqua o cuocere a vapore le patate e i fagiolini. Nel frattempo, stufare le zucchine in tegame con olio EVO e basilico.</p> <p>Schiacciare le patate lesse ed unirle con le verdure tritate grossolanamente.</p> <p>Aggiungere uova e mozzarella vaccina tagliata a dadini, amalgamando bene il composto, che dovrà risultare di consistenza morbida. Aromatizzare con noce moscata. Ungere con olio EVO uno stampo e poi spolverarlo di pangrattato, farcirlo con il composto e cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti fino a cottura uniforme.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Torta salata con ricotta e asparagi o zucchine**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti sfoglia</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina di tipo 2</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Acqua fredda</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti ripieno</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Asparagi o zucchine</b></li> <li>• <b>Aglione</b></li> <li>• <b>Ricotta vaccina</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Acciuga sott'olio</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p><b><u>Per la sfoglia:</u></b></p> <p>Usare questa proporzione: ogni 250 g di farina/70 ml di acqua /8 cucchiaini di olio EVO.</p> <p>Impastare la farina con l'acqua e l'olio EVO fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica. Lasciarla riposare al fresco per almeno 30 minuti avvolta in pellicola. Stendere la sfoglia fino allo spessore di circa ½ cm per una larghezza appena superiore al diametro della teglia utilizzata, in modo da poterne ripiegare un piccolo bordo.</p> <p><b><u>Per il ripieno:</u></b></p> <p>Lessare gli asparagi e poi stufarli per qualche minuto in olio EVO aromatizzato con aglio. (qualora si opti per le zucchine, queste possono essere stufate in olio direttamente da crude). Lasciar intiepidire. Aggiungere le uova e la ricotta vaccina, mescolando bene gli ingredienti tra di loro. Adagiare la sfoglia in una teglia da forno foderata di carta da forno e farcirlo con il ripieno, ripiegando i bordi. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti fino a cottura omogenea.</p> <p>Servire il tortino tiepido tagliato a fette.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Caprese**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                          | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pomodori freschi</b></li> <li>• <b>Mozzarella vaccina fresca</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> </ul> | <p>Scegliere pomodori freschi ben maturi e sodi preferibilmente cuore di bue o pomodorini e tagliarli a fette o a spicchi.</p> <p>Tagliare la mozzarella vaccina a fette ed unirla ai pomodori condendo con olio EVO e foglie di basilico fresco.</p> |

**Melanzane alla parmigiana**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Melanzane (preferibilmente tipologia tonda viola)</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Mozzarella vaccina fresca</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> </ul> | <p>Lavare le melanzane e tagliarle a fette. Metterle in una teglia foderata di carta forno e farle gratinare in forno. A parte preparare un sugo di pomodoro con olio EVO, aglio vestito e pomodori pelati passati.</p> <p>Quando il sugo di pomodoro si sarà un po' ritirato, versarlo sulle melanzane, aggiungendo mozzarella vaccina fresca tagliata a fette o dadini e qualche foglia di basilico fresco. In ultimo cospargere con formaggio grattugiato.</p> <p>Mettere di nuovo le melanzane al forno e fare gratinare per circa 15 minuti a 180°.</p> |



## *Secondi piatti con uova*

- **Frittata con verdure di stagione o patate**
- **Omelette**
- **Uova strapazzate al forno**

**Frittata con verdure di stagione o patate**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verdure di stagione (asparagi, erbeffe, porri, spinaci, zucchine, cipollotti rossi) o patate</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Aromi: prezzemolo, salvia</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Sbattere le uova con una frusta, unendo gli aromi tritati. Aggiungere la verdura scelta o le patate precedentemente stufate o lessate.</p> <p>Ungere con olio EVO un tegame antiaderente e versare il composto, per poi passarlo in forno caldo fino a cottura uniforme.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Omelette con zucchine**

|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Rosolare la cipolla tritata con olio EVO, aggiungere le zucchine finemente tagliate e stufare a fuoco basso per alcuni minuti.</p> <p>In una ciotola sbattere le uova con una frusta e unire il formaggio grattugiato. Ungere con olio EVO una padella antiaderente, metterla sul fornello e versare il composto in modo che ne copra tutto il fondo. Dopo circa un minuto, con una paletta girare l'omelette e lasciar cuocere l'altro lato per circa un minuto.</p> <p>Prima di ritirare dal fuoco, distribuire le zucchine concentrandole su di un lato della omelette e chiuderla a metà. Ritirare dalla padella e mantenere al caldo fino al momento di servire.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Uova strapazzate al forno**

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Sbattere le uova con una frusta. Ungere con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame le uova sbattute e mettere in forno. Dopo poco, con una paletta rimescolare il composto e rimetterlo in forno.</p> <p>Ripetere questa operazione alcune volte avendo cura che la preparazione assuma l'aspetto di "frittata spezzata o strapazzata" alla fine della cottura.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## *Secondi piatti vegetariani*

- **Hamburger di ceci**
- **Hamburger di verdure con formaggio**
- **Sformatini di verdure**
- **Crocchette di miglio e piselli al forno**
- **Farinata di ceci al forno con asparagi**
- **Hummus di ceci con verdure al forno**
- **Lenticchie stufate**
- **Polpette di ceci e avena**
- **Polpette di fagioli**
- **Polpette con miglio**
- **Polpettone di lenticchie e ceci**
- **Tortino di quinoa e verdure**
- **Crocchette di verdure al forno**
- **Cotolette di lenticchie e porri**
- **Farinata di piselli ai porri**
- **“Favafel” – falafel di fave al forno**
- **Polpette di spinaci, ceci e pistacchi**

**Hamburger di ceci**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ceci lessati o altri legumi a scelta (fagioli, lenticchie o piselli)</b></li> <li>• <b>Cipolla rossa</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Carota</b></li> <li>• <b>Curcuma</b></li> <li>• <b>Prezzemolo</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Limone non trattato (se gradito)</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Mettere i ceci o altri legumi, la cipolla, l'aglio, la carota, il prezzemolo in un mixer e frullare. Mescolare, aggiungere la curcuma e formare degli hamburger con il composto. Passare gli hamburger nell'uovo e nel pangrattato.</p> <p>Adagiarli su carta da forno, condire con olio EVO e cuocerli a 180° per circa 20 minuti girandoli a circa metà cottura.</p> <p>Quando saranno ben dorati servire caldi accompagnati da spicchi di limone, se gradito.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Hamburger di verdure con formaggio**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoli, patate)</b></li> <li>• <b>Aromi: fimo, prezzemolo, maggiorana</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio Evo</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola unta di olio EVO e farle cuocere fino ad ammorbidirle. Nel frattempo, far bollire le patate, sbucciarle e passarle con lo schiacciapatate.</p> <p>Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle grossolanamente, metterle in una ciotola con le patate schiacciate, unire le uova, gli aromi, il formaggio grattugiato e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.</p> <p>A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare gli hamburger e impanarli nel pangrattato.</p> <p>Condirla con olio EVO e cuocerli in forno a 180° per circa 20 minuti su una teglia coperta da carta da forno, girandoli a metà cottura.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Sformatini di verdure**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Cavolfiore</b></li> <li>• <b>Zucca</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> <li>• <b>Salvia</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Noce Moscata</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Lessare in poca acqua o cuocere a vapore le patate ed il cavolfiore. Stufare la zucca in tegame con olio e salvia, aggiungendo un po' di acqua, se necessario, per ottimizzare la cottura. Schiacciare le patate lesse ed unirle a cavolfiore e zucca frullati.</p> <p>Aggiungere uova e formaggio grattugiato, amalgamando bene il composto che dovrà risultare di consistenza morbida. Aromatizzare con noce moscata.</p> <p>Ungere con olio EVO stampini per sformati e spolverarli di pangrattato, riempirli con il composto e cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Crocchette di miglio e piselli al forno**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miglio decorticato</li> <li>• Piselli surgelati</li> <li>• Carote</li> <li>• Cipolla</li> <li>• Aglio</li> <li>• Aromi: prezzemolo, rosmarino, timo, maggiorana</li> <li>• Pangrattato</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</li> </ul> | <p>Per la cottura del miglio usare questa proporzione: 300 ml di acqua calda o brodo vegetale ogni 100 g di miglio</p> <p>Tostare il miglio per pochi minuti, aggiungere acqua o brodo vegetale e procedere alla cottura per circa 20 minuti con il coperchio (al termine della cottura il miglio dovrà risultare sodo e asciutto).</p> <p>Versare il miglio in una capiente insalatiera di vetro e lasciare raffreddare.</p> <p>Pelare le carote, tagliarle a dadini e bollirle fino a cottura, rosolarle poi con olio EVO insieme a piselli, cipolla, aglio. Unire le verdure al miglio, aggiungere gli aromi tritati, mescolarle e formare le crocchette.</p> <p>Passarle nel pangrattato e disporle su una placca da forno. Informare a 180° per circa 20 minuti girando le crocchette ogni tanto.</p> |

**Farinata di ceci al forno con asparagi**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                    | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Punte di asparagi (o altre verdure: zucchine, broccoli, biette, carote)</li> <li>• Cipolle ed aglio</li> <li>• Farina di ceci</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p>Preparare una pastella con la farina di ceci e l'acqua. Usando questa proporzione: Acqua 300 ml ogni 150 g di farina di ceci.</p> <p>Lessare le punte di asparagi e stufarle in padella con aglio e cipolla tritati.</p> <p>Preparare la pastella mescolando acqua e farina di ceci e lasciandola poi riposare per 15-20 minuti.</p> <p>Unire alla pastella gli asparagi. Condire con olio EVO e sale e versare in una teglia a bordo basso rivestita di carta oleata unta di olio EVO.</p> <p>Informare e lasciar cuocere a 180-200° per circa 20 minuti fino al formarsi di una crosticina croccante. Servire calda a fette.</p> |

**Hummus di ceci con verdure al forno**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ceci lessati</b></li> <li>• <b>Aglio tritato</b></li> <li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li> <li>• <b>Rosmarino</b></li> <li>• <b>Limone non trattato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Verdure di stagione (finocchi, zucca, cavolfiore, broccoletti)</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Aglio e rosmarino tritato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Passare al passaverdure o frullare i ceci. Aggiungere prezzemolo, aglio e rosmarino tritati, unitamente ad un po' di scorzetta grattugiata e qualche goccia di succo di limone.</p> <p>Aggiungere olio EVO e amalgamare fino ad ottenere una morbida crema.</p> <p>Cuocere a vapore le verdure, lasciandole al dente. Disporle in una teglia e condirle con olio EVO. Cospargerle di pangrattato e di trito di aglio e rosmarino. Gratinare in forno a 180° per circa 15 minuti e accompagnarle all'humus.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Lenticchie stufate**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lenticchie lessate</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Alloro secco</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Pomodoro pelato passato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Rosolare in un tegame con olio EVO la cipolla e l'aglio tritati.</p> <p>Aggiungere le lenticchie lessate, l'alloro secco ed il pomodoro pelato passato.</p> <p>Lasciar stufare fino a che gli ingredienti non si siano amalgamati.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Polpette di ceci e avena**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ceci lessati</b></li> <li>• <b>Fiocchi d'avena ammollati</b></li> <li>• <b>Porri</b></li> <li>• <b>Prezzemolo</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Frullare i ceci lessati con i fiocchi di avena ammollati in acqua.</p> <p>Aggiungere l'olio aromatizzato con prezzemolo, aglio e porro tritati.</p> <p>Mescolare l'impasto e formare delle polpettine.</p> <p>Passarle nel pangrattato, condirle con olio EVO e porle su una teglia foderata di carta forno. Infornare a 180° per circa 20 minuti.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Polpette di fagioli**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fagioli lessati (borlotti e cannellini)</b></li> <li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Latte di soia non zuccherato</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Passare o frullare i fagioli lessati, unire aglio e prezzemolo tritati, latte di soia e pangrattato.</p> <p>Formare delle polpettine e disporle in una teglia foderata di carta forno, condirle con olio EVO e cuocerle in forno a 180° per 20 minuti.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Polpettine con miglio**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Miglio</b></li> <li>• <b>Carota</b></li> <li>• <b>Cipolla ed aglio tritati</b></li> <li>• <b>Timo, prezzemolo, maggiorana</b></li> <li>• <b>Latte di soia non zuccherato</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Per la cottura del miglio usare questa proporzione: 300 ml di acqua calda o brodo vegetale ogni 100 g di miglio.</p> <p>Tostare il miglio per pochi minuti, aggiungere acqua o brodo vegetale e procedere alla cottura per circa 20 minuti con il coperchio (al termine della cottura il miglio dovrà risultare sodo e asciutto).</p> <p>Far rosolare la carota tagliata a dadini, la cipolla e l'aglio tritati con olio EVO. Unirli al miglio cotto e scolato, aggiungendo prezzemolo tritato, timo, maggiorana e latte di soia, fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare delle polpettine e impanarle nel pangrattato.</p> <p>Condirle con olio EVO e cuocerle in forno a 180° per circa 20 minuti, su una teglia coperta da carta da forno, girandole a metà cottura.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Polpettone di lenticchie e ceci**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lenticchie secche</b></li> <li>• <b>Carota</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Farina di ceci</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Alloro secco in foglia</b></li> <li>• <b>Rosmarino e timo</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Cuocere le lenticchie secche in acqua bollente con le foglie di alloro per almeno 40 minuti. Lessare a parte le patate.</p> <p>Tritare la carota, la cipolla in un frullatore, e soffriggerle per qualche minuto in padella con olio EVO.</p> <p>Scolare le lenticchie e schiacciarle con una forchetta o con frullatore a immersione, fino ad ottenere la consistenza desiderata.</p> <p>Unire il trito di verdure soffritte, una parte delle patate schiacciate con lo schiacciapatate, la farina di ceci e il pangrattato.</p> <p>Condite con un filo d'olio EVO e timo. Mescolare bene il composto fino a che non risulti compatto. Se necessario, aggiungere altro pangrattato.</p> <p>Una volta che l'impasto è ben amalgamato, formare il polpettone modellandolo con le mani e sistemarlo al centro di una teglia unta con olio.</p> <p>Tagliare a piccoli pezzi le patate lesse tenute da parte e sistemarle intorno al polpettone, aromatizzandola con rosmarino tritato. Condire il tutto con olio EVO ed infornare per circa 25-30 minuti a 180°.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Tortino di quinoa e verdure**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Quinoa</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Cuori di carciofi</b></li> <li>• <b>Punte di asparagi</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Cuocere la quinoa con le seguenti proporzioni: 700 ml di brodo vegetale o acqua per 300 g di quinoa.</p> <p>Stufare in un tegame le carote, i cuori di carciofo e le punte di asparagi tagliati a piccoli pezzi con olio EVO ed aglio.</p> <p>A cottura ultimata delle verdure, aggiungere la quinoa preparata mescolando la quinoa a brodo vegetale o acqua calda e lasciando cuocere per 20 minuti circa. Mescolare e aromatizzare con prezzemolo fresco tritato.</p> <p>Foderare una teglia con carta forno, versarvi il composto di quinoa e verdure come per allestire un polpettone e condire con olio EVO.</p> <p>Cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Crocchette di verdure al forno**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio)</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Timo, prezzemolo, maggiorana</b></li> <li>• <b>Aglio tritato</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiai di olio EVO e farle cuocere fino ad ammorbidirle.</p> <p>Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle, metterle in una ciotola ed unire le uova, il formaggio grana grattugiato, il sale, gli aromi, e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo.</p> <p>A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare delle piccole crocchette e impanarle nel pane grattugiato.</p> <p>Cuocerle in forno a 180° per circa 20 minuti, su una teglia coperta da carta da forno oleata con olio EVO, girandole a metà cottura.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Cotolette di lenticchie e porri**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lenticchie rosse decorticate</b></li> <li>• <b>Porro</b></li> <li>• <b>Farina di ceci (o amido di mais)</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato (opzionale)</b></li> <li>• <b>Prezzemolo</b></li> <li>• <b>Cumino</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Cuocere le lenticchie rosse decorticate in acqua bollente, successivamente frullarle con il porro crudo.</p> <p>Aggiungere al composto il formaggio grattugiato (se gradito), farina di ceci o amido di mais, prezzemolo e cumino.</p> <p>Formare delle cotolette, aggiungere olio evo e infornare per circa 20 minuti a 180°.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Farinata di piselli ai porri**

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina di piselli</b></li> <li>• <b>Porri</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Aromi: timo, rosmarino</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Aggiungere alla farina di piselli l'acqua formando una pastella liscia, senza grumi e far riposare per 1 ora.</p> <p>Condire con olio EVO, timo e rosmarino.</p> <p>Unire i porri tagliati in sottili fettine. Versare il preparato in una teglia e infornare a 200 ° per 25 minuti circa finché la superficie non risulta dorata.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**“Favafel” - falafel di fave al forno**

|                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fave fresche</b></li> <li>• <b>Ceci lessati</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Aromi: prezzemolo, menta, cumino</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Frullare le fave fresche, i ceci lessati e la cipolla per ottenere un composto leggermente grossolano.</p> <p>Condire con prezzemolo, menta, cumino e amalgamare il tutto.</p> <p>Formare delle palline, adagiarle in una teglia, aggiungere olio EVO e infornare a 200 ° per 25 minuti circa.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Polpettine di spinaci, ceci e pistacchi**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spinaci</b></li> <li>• <b>Ceci</b></li> <li>• <b>Pistacchi</b></li> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Sedano</b></li> <li>• <b>Carota</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Lessare i ceci ammollati in acqua e passarli in un mixer. Stufare a pezzi le carote, il sedano e la cipolla.</p> <p>Lavare gli spinaci, cuocerli in acqua per 10 minuti, strizzarli e tritarli.</p> <p>Lavare, tagliare le zucchine a rondelle e farle cuocere. Tritare i pistacchi per ottenere una granella.</p> <p>Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo.</p> <p>Dare la forma di polpette e infornare a 200 ° fino al raggiungimento della doratura.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## PIATTI UNICI





## *Piatti unici con carne bianca*

- **Couscous con verdure, legumi e pollo**
- **“Chicken & Potatoes”**
- **Polpettone di patate, verdure e tacchino**
- **Polenta con spezzatino di pollo**
- **Riso integrale allo zafferano con spezzatino di tacchino**

**Couscous con verdure, legumi e pollo**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couscous</li> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino tagliato a dadini</b></li> <li>• <b>Cipolla, carota e aglio</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Ceci lessati</b></li> <li>• <b>Verdure di stagione a vapore</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Zafferano o curcuma</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Aromi: salvia, rosmarino, alloro secco</b></li> </ul> | <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO. Aggiungere pomodori pelati passati, portare a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Cuocere le verdure cotte al vapore condite con olio EVO, aggiungervi i ceci lessati e il couscous precedentemente preparato. Unire la preparazione a pollo o tacchino e aromatizzare prima di servire con zafferano o curcuma stemperati in un po' di acqua.</p> |

**“Chicken & Potatoes”**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Rosmarino e salvia</b></li> <li>• <b>Mandorle in scaglie</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Pelare, lavare ed asciugare le patate. Tagliarle a spicchi e metterle in tegame foderato di carta forno.</p> <p>Condirle con olio EVO, il trito di aromi e mandorle in scaglie. Infornare in forno già caldo e cuocere.</p> <p>Infarinare le fettine di carne e passare nell'uovo e poi nel pangrattato.</p> <p>Mettere in teglia unta di olio EVO e infornare per una cottura croccante.</p> <p>Accompagnare la carne con le patate.</p> |

**Polpettone di patate, verdure e tacchino**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino</b></li> <li>• <b>Cipolla ed aglio</b></li> <li>• <b>Verdure di stagione cotte a vapore</b></li> <li>• <b>Patate lessate</b></li> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Rosolare la carne, le verdure cotte a vapore e le patate lessate con olio EVO, cipolla ed aglio. Tritare tutti gli ingredienti ed unire le uova e la noce moscata, amalgamandoli bene.</p> <p>In un tegame foderato di carta da forno spolverizzare il pangrattato e stendere sopra il composto, arrotolandolo lungo il lato lungo. Aggiungere pangrattato in superficie e irrorare con olio EVO.</p> <p>Cuocere in forno ben caldo fino ad ottenere una crosticina perfettamente dorata. Porzionare e servire.</p> |

**Polenta con spezzatino di pollo**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino tagliato a dadini</b></li> <li>• <b>Cipolla, carota e aglio</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Aromi: salvia, rosmarino, alloro secco</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO. Aggiungere pomodori pelati passati e portare a cottura con brodo vegetale.</p> <p><u>Preparare la polenta usando questa proporzione: 4 litri di acqua per ogni kg di farina gialla di mais</u></p> <p>Fare bollire l'acqua, quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti, fino a che si staccherà dal cucchiaino e dalle pareti della pentola (se si opta per la farina precotta per polenta, prediligere quella precotta a vapore).</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Riso Integrale allo zafferano con spezzatino di tacchino**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso integrale</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Zafferano</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino tagliato a dadini</b></li> <li>• <b>Cipolla, carota e aglio</b></li> <li>• <b>Pomodorini freschi</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Aromi: salvia, rosmarino, alloro secco</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO. Aggiungere pomodori freschi e portare a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere il riso integrale e cuocerlo con aggiunta di brodo vegetale. All'ultimo aggiungere zafferano stemperato in un po' di brodo. Togliere dal fuoco e servire accompagnandolo con lo spezzatino di pollo.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## *Piatti unici con carne rossa*

- **Lasagne al forno con ragù alla bolognese**
- **Pasta con ragù di carne**
- **Cupolette di riso con brasato di manzo alla Rachele**
- **Polenta taragna con brasato di manzo**
- **Polenta di mais con brasato di manzo alla Rachele**
- **Polenta di mais con spezzatino di manzo**
- **Polenta di mais con spezzatino bianco di lonza di maiale e cipolle**

**Lasagne al forno con ragù alla bolognese**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti ragù</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne bovina magra tritata</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati</b></li> <li>• <b>Sedano, carote, cipolle, aglio rosmarino</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti besciamella</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Latte intero</b></li> <li>• <b>Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais)</b></li> <li>• <b>Olio</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti lasagne</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta all'uovo secca o surgelata per lasagne</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione ragù</u></b></p> <p>In una capiente pentola mettere a freddo olio EVO, verdure tritate (carote, sedano, cipolla, rosmarino, aglio) e carne bovina tritata. Lasciare stufare per qualche minuto.</p> <p>Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciare sobbollire a fuoco basso. Se necessario aggiungere acqua calda fino a completa cottura.</p> <p><b><u>Preparazione besciamella</u></b></p> <p>In una pentola mettere l'olio, la farina e aggiungere a poco a poco il latte scaldato prestando attenzione a non formare dei grumi (è meglio in questo caso usare un frullino).</p> <p>Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti. Aromatizzare con noce moscata.</p> <p><i>N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</i></p> <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Allestire le lasagne lessando la pasta in acqua o facendola cuocere direttamente in forno, condendole a strati con il ragù, la besciamella ed il formaggio grattugiato.</p> <p>Cuocere in forno a 200° per venti minuti utilizzando per gli ultimi 3-4 minuti il grill in modo da formare una crosticina dorata e croccante.</p> <p>Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Pasta con ragù di carne**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di semola di grano duro</b></li> <li>• <b>Carne bovina magra tritata</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati</b></li> <li>• <b>Sedano, carote, cipolle, aglio rosmarino</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>In una capiente pentola mettere a freddo olio EVO, verdure tritate (carote, sedano, cipolla, rosmarino, aglio) e carne bovina tritata. Lasciare stufare per qualche minuto.</p> <p>Aggiungere i pomodori pelati passati, sale e lasciare sobbollire a fuoco basso.</p> <p>Se necessario aggiungere durante la cottura acqua calda fino a completa cottura.</p> <p>Condire la pasta precedentemente cotta e aggiungere formaggio grattugiato, se gradito.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Cupolette di riso con brasato di manzo alla Rachele**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne bovina (taglio adatto per brasato)</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Zucca</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Riso</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Rosmarino</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Versare in una casseruola l'olio EVO e le cipolle affettate finemente e farle stufare. Aggiungere la carne di vitellone facendola rosolare a fuoco vivace e la zucca tagliata a dadini. Coprire il tegame lasciando cuocere a fuoco basso per circa due ore. Se necessario aggiungere brodo vegetale. A cottura ultimata tagliare a fette.</p> <p>Nel frattempo, cuocere il riso, condirlo quindi con olio EVO e rosmarino tritato.</p> <p>Metterlo in stampi per sformatini e servire nei piatti formando delle cupolette che andranno accompagnate con il brasato.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Polenta taragna con brasato di manzo**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina gialla di mais e grano saraceno</b></li> <li>• <b>Carne bovina (taglio adatto per brasato)</b></li> <li>• <b>Cipolla, aglio, carota,</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Chiodi di garofano</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Versare in una casseruola l'olio EVO, le cipolle, l'aglio e le carote tritate e farle stufare. Aggiungere la carne facendola rosolare a fuoco vivace. Aggiungere i pomodori pelati passati e portare lentamente a cottura con brodo vegetale. Tagliare a fette e servire caldo con la sua salsa in accompagnamento alla polenta.</p> <p><i>Preparare la polenta usando questa proporzione: 4 litri di acqua per ogni kg di farina gialla di mais</i></p> <p>Fare bollire l'acqua, quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti, fino a che si staccherà dal cucchiaino e dalle pareti della pentola (se si opta per la farina precotta per polenta, prediligere quella precotta a vapore).</p> <p><i>NB per una versione senza pomodoro, aromatizzare la carne con chiodi di garofano e portare a cottura con brodo vegetale.</i></p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Polenta di mais con brasato di manzo alla Rachele**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne bovina (taglio adatto per brasato)</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Zucca</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Versare in una casseruola l'olio EVO e le cipolle affettate finemente e farle stufare. Aggiungere la carne di vitellone facendola rosolare a fuoco vivace e la zucca tagliata a dadini. Coprire il tegame lasciando cuocere a fuoco basso per circa due ore. Se necessario aggiungere brodo vegetale. A cottura ultimata tagliare a fette.</p> <p><i>Preparare la polenta usando questa proporzione: 4 litri di acqua per ogni kg di farina gialla di mais</i></p> <p>Fare bollire l'acqua, quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti, fino a che si staccherà dal cucchiaino e dalle pareti della pentola (se si opta per la farina precotta per polenta, prediligere quella precotta a vapore).</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Polenta di mais con spezzatino di manzo**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>● <b>Carne bovina (taglio adatto per spezzatino)</b></li> <li>● <b>Cipolla, carota e aglio</b></li> <li>● <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> <li>● <b>Aromi salvia e rosmarino e alloro</b></li> </ul> | <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con cipolla, carote, aglio tritati e olio EVO. Aggiungere pomodori pelati passati, portare a cottura con brodo vegetale e unire alla polenta.</p> <p><i>Preparare la polenta usando questa proporzione: 4 litri di acqua per ogni kg di farina gialla di mais</i></p> <p>Fare bollire l'acqua, quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti, fino a che si staccherà dal cucchiaino e dalle pareti della pentola (se si opta per la farina precotta per polenta, prediligere quella precotta a vapore).</p> <p>NB: per una versione senza pomodoro, portare la carne a cottura con brodo vegetale e aromatizzarla con salvia, rosmarino e alloro</p> |

**Polenta di mais con spezzatino bianco di lonza di maiale e cipolle**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Lonza di maiale tagliato a dadini</b></li> <li>● <b>Cipolle</b></li> <li>● <b>Chiodi di garofano</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Tagliare finemente o frullare le cipolle aromatizzate con qualche chiodo di garofano e farle stufare delicatamente con olio EVO e un poco d'acqua.</p> <p>Aggiungere e rosolare la lonza di maiale tagliata in pezzi. Far cuocere a fuoco basso aggiungendo brodo vegetale fino a raggiungere una cottura uniforme.</p> <p><i>Preparare la polenta usando questa proporzione: 4 litri di acqua per ogni kg di farina gialla di mais</i></p> <p>Fare bollire l'acqua, quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti, fino a che si staccherà dal cucchiaino e dalle pareti della pentola (se si opta per la farina precotta per polenta, prediligere quella precotta a vapore).</p> |



## *Piatti unici con pesce*

- **Couscous con verdure, legumi e pesce**
- **“Fish & Potatoes”**
- **Pasta con le vongole**
- **Pasta con sugo di pesce**
- **Polenta di mais con seppie in umido e piselli**
- **Zuppa di pesce con crostini di pane**
- **Riso integrale con seppie in umido e piselli**
- **Tris Club sandwich con contorno di verdure:**
  - **Panino di semola di grano duro con sgombro**
  - **Panino di semola di grano duro con paté di ceci**
  - **Panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano**

**Couscous con verdure, legumi, filetti di pesce e vongole**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couscous</li> <li>• Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</li> <li>• Ceci lessati</li> <li>• Verdure di stagione a vapore</li> <li>• Zafferano o curcuma</li> <li>• Filetti di merluzzo</li> <li>• Vongole sgusciate</li> <li>• Pomodoro pelato</li> <li>• Aglio e prezzemolo</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Aglio e prezzemolo</li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Stufare i filetti di merluzzo e le vongole con olio EVO, aglio e prezzemolo tritati. Aggiungere pomodori pelati passati e portare a cottura.</p> <p>Cuocere le verdure cotte al vapore condite con olio EVO, aggiungervi i ceci lessati e il couscous precedentemente preparato. Unire la preparazione al pesce e aromatizzare prima di servire con zafferano o curcuma stemperati in un po' di acqua.</p> <p>NB: per una versione senza pomodoro, portare il pesce a cottura con brodo vegetale e aromatizzare con aglio e prezzemolo tritati</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**“Fish & Potatoes”**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate</li> <li>• Rosmarino e salvia</li> <li>• Mandorle in scaglie</li> <li>• Filetti di platessa diliscati</li> <li>• Uova</li> <li>• Farina tipo 2</li> <li>• Pangrattato</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Pelare, lavare ed asciugare le patate.</p> <p>Tagliarle a spicchi e metterle in tegame foderato di carta forno.</p> <p>Condirle con olio EVO, il trito di aromi e mandorle in scaglie. Infornare in forno già caldo e cuocere.</p> <p>Infarinare le fettine di platessa e passare nell'uovo e poi nel pangrattato.</p> <p>Mettere in teglia unta di olio EVO e informare per una cottura croccante.</p> <p>Accompagnare il pesce con le patate.</p> <p>N.B. Per una versione senza uova e farina, passare le fettine solo nel pangrattato</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Pasta con le vongole con pomodoro**

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola di grano duro</li> <li>• Vongole sgusciate</li> <li>• Aglio e prezzemolo</li> <li>• Pomodori pelati passati</li> <li>• Olio Evo</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Stufare in un tegame le vongole sgusciate con olio EVO e aglio. Aggiungere i pomodori pelati passati e portare a cottura. Condire la pasta e guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p> <p>NB: per una versione senza pomodoro, sfumare e ultimare la cottura con del brodo vegetale.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Pasta con sugo di pesce con pomodoro**

| <u><b>Ingredienti</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <u><b>Preparazione</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pasta di semola di grano duro</b></li> <li>● <b>Filetti di pesce: san Pietro, platessa, merluzzo</b></li> <li>● <b>Carota e cipolla</b></li> <li>● <b>Aglio e prezzemolo</b></li> <li>● <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>● <b>Olio Evo</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Stufare in un tegame i filetti di pesce con olio EVO, aglio, cipolla e carota tritati.</p> <p>Aggiungere i pomodori pelati passati e portare a cottura. Condire la pasta e guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p> <p>NB: per una versione senza pomodoro, sfumare e ultimare la cottura con del brodo vegetale.</p> |

**Polenta di mais con seppie in umido con pomodoro e piselli**

| <u><b>Ingredienti</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <u><b>Preparazione</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>● <b>Seppie</b></li> <li>● <b>Piselli</b></li> <li>● <b>Carota e cipolla</b></li> <li>● <b>Aglio e prezzemolo</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>● <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Stufare in un tegame le seppie tagliate a listarelle con olio EVO, aglio, cipolla e carota tritati. Sfumare con brodo vegetale.</p> <p>Aggiungere i pomodori pelati passati e portare a cottura con brodo vegetale in quantità adeguata ad allestire il sugo. Salare e guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p> <p>A parte stufare i piselli con cipolla ed olio EVO e portarli a cottura aggiungendo poco brodo vegetale e sale.</p> <p>NB: per una versione senza pomodoro, ultimare la cottura solo con brodo vegetale</p> <p>Preparare la polenta usando questa proporzione: 4 litri di acqua per ogni kg di farina gialla di mais</p> <p>Fare bollire l'acqua, quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti, fino a che si staccherà dal cucchiaino e dalle pareti della pentola (se si opta per la farina precotta per polenta, prediligere quella precotta a vapore).</p> |

**Zuppa di pesce con pomodoro con crostini di pane**

| <u><b>Ingredienti</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <u><b>Preparazione</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Crostini di pane di semola di grano duro e a basso contenuto di sale</b></li> <li>● <b>Anelli di calamaro</b></li> <li>● <b>Vongole sgusciate</b></li> <li>● <b>Filetti di pesce: san Pietro, platessa, merluzzo</b></li> <li>● <b>Carota e cipolla</b></li> <li>● <b>Aglio e prezzemolo</b></li> <li>● <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> </ul> | <p>Stufare in un tegame le vongole e gli anelli di calamaro con olio EVO, aglio, cipolla e carota tritati. Aggiungere i filetti di pesce.</p> <p>Aggiungere i pomodori pelati passati e portare a cottura con brodo vegetale in quantità adeguata ad allestire la zuppa.</p> <p>Tagliare il pane a dadini e tostarlo in forno. Accompagnare con la zuppa di pesce guarnita con prezzemolo fresco tritato.</p> <p>NB: per una versione senza pomodoro, ultimare la cottura solo con brodo vegetale</p> |



|                                                                                                   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Olio Evo</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Riso integrale con seppie in umido e piselli**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso integrale</b></li> <li>• <b>Seppie</b></li> <li>• <b>Piselli</b></li> <li>• <b>Carota e cipolla</b></li> <li>• <b>Aglio e prezzemolo</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Stufare in un tegame le seppie tagliate a listarelle con olio EVO, aglio, cipolla e carota tritati. Aggiungere i pomodori pelati passati e portare a cottura con brodo vegetale in quantità adeguata ad allestire il sugo.</p> <p>A parte stufare i piselli con cipolla ed olio EVO e portarli a cottura aggiungendo poco brodo vegetale. Condire il riso e guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p> <p>NB: per una versione senza pomodoro, ultimare la cottura solo con brodo vegetale</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Tris Club sandwich con contorno di verdure**

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti Base</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pane di semola di grano duro e a basso contenuto di sale</b></li> <li>• <b>Verdura fresca mista da servire come contorno (carote, insalata, cetrioli, pomodori, rapanelli).</b></li> </ul> | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Tagliare il pane a fette dello spessore di 1,5 cm circa, oppure utilizzare panini.</p> <p><i>Per i quantitativi fare riferimento alle grammature previste per le diverse fasce d'età tenendo conto che ogni utente dovrà avere 3 sandwich.</i></p> <p>Mondare e tagliare la verdura e disporla nel piatto adagiando sopra i panini.</p> |
| <p><b><u>Per il Panino con sgombro</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sgombro sgocciolato</b></li> <li>• <b>Capperi</b></li> <li>• <b>Insalata</b></li> </ul>                                                                                           | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Sgocciolare lo sgombro per bene e frullarlo con i capperi ben dissalati. Preparare il panino distribuendo lo sgombro a strati con foglie di insalata.</p>                                                                                                                                                                               |
| <p><b><u>Per il Panino con paté di ceci</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ceci cotti</b></li> <li>• <b>Olive</b></li> <li>• <b>Capperi</b></li> <li>• <b>Limone fresco</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Insalata o rucola</b></li> </ul>   | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare il paté di ceci frullando i ceci con qualche goccia di limone fresco, capperi, olive e olio EVO. Spalmarlo nel panino accompagnato da insalata o rucola.</p>                                                                                                                                                                  |



|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Per il Panino con olio EVO pomodoro e origano</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Passata di pomodoro o pomodorini freschi</b></li> <li>• <b>Origano</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare il panino con pomodorini freschi o passata fresca di pomodoro, sale iodato, olio EVO e origano.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## *Piatti unici con formaggio*

- **Lasagne al forno di ricotta e spinaci**
- **Pasta al forno con verdure di stagione, pisellini e mozzarella**
- **Pizza Margherita**
- **Pizzoccheri con cavolo e formaggio Asiago**
- **Lasagne al forno di ricotta e zucchine o asparagi**
- **Tris Club sandwich con contorno di verdure:**
  - **Panino di semola di grano duro con caprino**
  - **Panino di semola di grano duro con pat  di ceci**
  - **Panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano**

**Lasagne al forno di ricotta e spinaci**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti ripieno</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spinaci lessati</b></li> <li>• <b>Ricotta vaccina</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti besciamella</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Latte</b></li> <li>• <b>Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais)</b></li> <li>• <b>Olio</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti lasagne</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta all'uovo secca o surgelata per lasagne</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione ripieno</u></b></p> <p>Cuocere a vapore gli spinaci. Scolarli, strizzarli e frullarli.</p> <p>Mettere la ricotta, aromatizzata con noce moscata grattugiata, in una ciotola lavorandola con una forchetta.</p> <p>Aggiungere gli spinaci frullati, il formaggio grattugiato e amalgamare bene tutti gli ingredienti.</p> <p><b><u>Preparazione besciamella</u></b></p> <p>In una pentola mettere l'olio, la farina e aggiungere a poco a poco il latte scaldato prestando attenzione a non formare dei grumi (è meglio in questo caso usare un frullino).</p> <p>Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti. Aromatizzare con noce moscata.</p> <p><i>N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</i></p> <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Allestire le lasagne lessando la pasta in acqua o facendola cuocere direttamente in forno, condendole a strati con il ripieno, la besciamella ed il formaggio grattugiato.</p> <p>Cuocere in forno a 200° per venti minuti utilizzando per gli ultimi 3-4 minuti il grill in modo da formare una crosticina dorata e croccante.</p> <p>Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Lasagne al forno di ricotta e zucchini o asparagi**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti ripieno</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Asparagi o zucchini</b></li> <li>• <b>Ricotta vaccina</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti besciamella</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Latte</b></li> <li>• <b>Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais)</b></li> <li>• <b>Olio</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti lasagne</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta all'uovo secca o surgelata per lasagne</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione ripieno</u></b></p> <p>Lessare gli asparagi e poi stufarli per qualche minuto in olio EVO aromatizzato con aglio. Se si opta per le zucchini, queste possono essere stufate in olio direttamente da crude.</p> <p>Aggiungere la ricotta, aromatizzata con noce moscata grattugiata, e il formaggio grattugiato.</p> <p>Mescolare bene il composto fino ad amalgamare gli ingredienti.</p> <p><b><u>Preparazione besciamella</u></b></p> <p>In una pentola mettere l'olio, la farina e aggiungere a poco a poco il latte scaldato prestando attenzione a non formare dei grumi (è meglio in questo caso usare un frullino).</p> <p>Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti. Aromatizzare con noce moscata.</p> <p>N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</p> <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Allestire le lasagne lessando la pasta in acqua o facendola cuocere direttamente in forno, condendole a strati con il ripieno, la besciamella ed il formaggio grattugiato.</p> <p>Cuocere in forno a 200° per venti minuti utilizzando per gli ultimi 3-4 minuti il grill in modo da formare una crosticina dorata e croccante.</p> <p>Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Pasta al forno con verdure di stagione, pisellini e mozzarella**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di semola di grano duro</b></li> <li>• <b>Verdura di stagione</b></li> <li>• <b>Pisellini surgelati</b></li> <li>• <b>Porro</b></li> <li>• <b>Mozzarella vaccina</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>• <b>Formaggio grattugiato</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti besciamella</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Latte</b></li> <li>• <b>Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais)</b></li> <li>• <b>Olio</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Stufare i porri tagliati a rondelle in un tegame unto d'olio EVO.</p> <p>Aggiungere le verdure e i pisellini, ultimando la cottura con brodo vegetale se necessario.</p> <p>Condire la pasta con le verdure stufate e i pisellini. Mescolare il tutto con la besciamella.</p> <p>Versare in una teglia da forno unta d'olio EVO. Creare un primo strato con metà della pasta, adagiarvi la mozzarella tagliata a dadini ed il formaggio grana grattugiato e ricoprire con la restante metà di pasta.</p> <p>Spolverizzare di noce moscata, se gradita, e mettere in forno caldo a 180 -200° per 20 minuti.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Pizza Margherita**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <p><b><u>Pasta per la pizza a ridotto contenuto di sale</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Origano</b></li> <li>• <b>Mozzarella vaccina (400 g per ogni Kg di pasta)</b></li> <li>• <b>Farina tipo 1 o 2 (anche miscelate con farina tipo 0 o semola)</b></li> <li>• <b>Lievito fresco di birra</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Preparare l'impasto seguendo questa proporzione: 1kg farina/1 bustina di lievito secco o 15 g lievito di birra/olio EVO 3 cucchiaini/sale 17g/acqua q.b.</p> <p>Mescolare gli ingredienti indicati, aggiungendo per ultimo il lievito mescolato all'acqua, fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo, che dovrà essere lasciato a riposare coperto per alcune ore in luogo tiepido per circa 2 ore.</p> <p>Trascorso il tempo di lievitazione, stendere l'impasto su una placca rivestita di carta forno, farcirla con sugo di pomodoro e mozzarella tagliata a cubetti. Spolverare con origano (se gradito).</p> <p>Cuocere in forno già ben caldo per 20/30 minuti.</p> <p><i>N.B. In caso di utilizzo di pasta lievitata pronta all'uso o di basi per pizza surgelate verificare in scheda tecnica di prodotto la corrispondenza degli ingredienti a quelli descritti in ricetta.</i></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Pizzoccheri con cavolo verza e formaggio Asiago DOP**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Cavolo verza</b></li> <li>● <b>Porro</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> <li>● <b>Formaggio Asiago mezzano DOP</b></li> <li>● <b>Pizzoccheri (pasta tipica con grano saraceno)</b></li> <li>● <b>Patate</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> <li>● <b>Salvia</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Mondare, lavare e tagliare il cavolo verza a listarelle. In un tegame rosolare il porro con olio EVO. Unire il cavolo e far stufare aggiungendo del brodo vegetale.</p> <p>Tagliare il formaggio a dadini. Lessare i pizzoccheri e le patate.</p> <p>In una teglia da forno creare un primo strato di pasta, condire con olio, patate lesse a pezzi, il misto di verdure e formaggio.</p> <p>Aggiungere la restante parte di pasta e ripetere l'operazione. Se gradita, aggiungere anche qualche foglia di salvia e infornare finchè non si crea una crosticina in superficie.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Tris Club sandwich con contorno di verdure**

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti Base</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pane di semola di grano duro e a basso contenuto di sale</b></li> <li>● <b>Verdura fresca mista da servire come contorno (carote, insalata, cetrioli, pomodori, rapanelli).</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Tagliare il pane a fette dello spessore di 1,5 cm circa, oppure utilizzare panini.</p> <p><i>Per i quantitativi fare riferimento alle grammature previste per le diverse fasce d'età tenendo conto che ogni utente dovrà avere 3 sandwich.</i></p> <p>Mondare e tagliare la verdura e disporla nel piatto adagiando sopra i panini.</p> |
| <p><b><u>Per il Panino con caprino</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Formaggio caprino fresco</b></li> <li>● <b>Basilico o menta</b></li> <li>● <b>Lattuga</b></li> </ul>                                                                              | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Preparare il panino spalmandolo con il formaggio caprino aromatizzato con foglie di basilico o menta freschi e aggiungendo una foglia di lattuga.</p>                                                                                                                                                                                   |
| <p><b><u>Per il Panino con paté di ceci</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ceci cotti</b></li> <li>● <b>Olive</b></li> <li>● <b>Capperi</b></li> <li>● <b>Limone fresco</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Insalata o rucola</b></li> </ul>   | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Preparare il paté di ceci frullando i ceci con qualche goccia di limone fresco, capperi, olive e olio EVO.</p> <p>Spalmarlo nei panini accompagnato da insalata o rucola.</p>                                                                                                                                                           |



|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Per il Panino con olio EVO<br/>pomodoro e origano</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Passata di pomodoro o pomodorini freschi</b></li><li>• <b>Origano</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul> | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare un panino con pomodorini freschi o passata fresca di pomodoro, sale iodato, olio EVO e origano.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## *Piatti unici con uova*

- **Tris Club sandwich con contorno di verdure:**
  - **Panino di semola di grano duro con frittatina alle erbe aromatiche**
  - **Panino di semola di grano duro con pat  di ceci e**
  - **Panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano**

**Club sandwich con frittatina e contorno di verdure**

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti Base</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pane di semola di grano duro e a basso contenuto di sale</b></li> <li>• <b>Verdura fresca mista da servire come contorno (carote, insalata, cetrioli, pomodori, rapanelli).</b></li> </ul> | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Tagliare il pane a fette dello spessore di 1,5 cm circa, oppure utilizzare panini.</p> <p><i>Per i quantitativi fare riferimento alle grammature previste per le diverse fasce d'età tenendo conto che ogni utente dovrà avere 3 sandwich.</i></p> <p>Mondare e tagliare la verdura e disporla nel piatto sotto i panini.</p> |
| <p><b><u>Per il Panino con frittatina alle erbe aromatiche</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Uova</b></li> <li>• <b>Erbe aromatiche: prezzemolo, basilico o menta</b></li> <li>• <b>Lattuga</b></li> </ul>                                             | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare una frittatina con uova aromatizzate con prezzemolo, basilico o menta freschi tritati.</p> <p>Cuocere al forno in teglia foderata di carta forno oliata con olio EVO avendo cura di ottenere una frittata di spessore sottile.</p> <p>Distribuirla a strati nel panino con la lattuga.</p>                          |
| <p><b><u>Per il Panino con paté di ceci</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ceci cotti</b></li> <li>• <b>Olive,</b></li> <li>• <b>Capperi,</b></li> <li>• <b>Limone fresco</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Insalata o rucola</b></li> </ul> | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare il paté di ceci frullando i ceci con qualche goccia di limone fresco, capperi, olive e olio EVO.</p> <p>Spalmarlo nei panini accompagnato da insalata o rucola.</p>                                                                                                                                                 |
| <p><b><u>Per il Panino con olio EVO pomodoro e origano</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Passata di pomodoro o pomodorini freschi</b></li> <li>• <b>Origano,</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>                   | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare un panino con pomodorini freschi o passata fresca di pomodoro, sale iodato, olio EVO e origano.</p>                                                                                                                                                                                                                 |



## *Piatti unici vegani*

- **Couscous con fagioli all'aretina**
- **Minestra di fagioli con pastina o cereali integrali in chicco**
- **Nidi di polenta con piselli**
- **Pasta e fagioli**
- **Pasta o riso con piselli al pomodoro**
- **Polenta con ragù vegetale e lenticchie rosse decorticate**
- **Risotto allo zafferano con lenticchie**
- **Miglio con ragù vegetale e lenticchie rosse decorticate**
- **Crêpes con lenticchie**
- **Strudel di verdure e legumi**

**Couscous con fagioli all'aretina**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fagioli con l'occhio</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Alloro secco</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati</b></li> <li>• <b>Couscous</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>• <b>Verdure di stagione a vapore</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Ammollare i fagioli secchi in abbondante acqua la sera prima. Mettere i fagioli ammollati e scolati in una pentola con spicchi di aglio vestito, pomodori pelati e qualche foglia di alloro secco.</p> <p>Coprire con acqua, portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocere con coperchio e a fuoco basso per circa 1 ora.</p> <p>A cottura ultimata condire con olio EVO. Accompagnare al couscous precedentemente cotto con acqua o brodo vegetale.</p> |

**Minestra di fagioli con pastina o cereali integrali in chicco**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pastina di grano duro o cereale in chicco (farro o miglio)</b></li> <li>• <b>Fagioli secchi (borlotti o cannellini)</b></li> <li>• <b>Cipolla e carota</b></li> <li>• <b>Salvia</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio Evo</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Ammollare i fagioli secchi in abbondante acqua la sera prima.</p> <p>Stufare in olio EVO la carota e la cipolla tritate. Mettere i fagioli ammollati e sciacquati aggiungendo pomodori pelati e qualche foglia di salvia. Coprire con acqua, portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocere con coperchio e a fuoco basso per circa 1 ora, aggiungendo acqua calda, se necessario.</p> <p>A cottura ultimata salare e passare al passaverdure o frullare.</p> <p>Nella minestra così pronta, cuocere la pastina.</p> <p><i>Qualora si optasse per il cereale in chicco, questo andrà cotto separatamente, con la seguente proporzione: <u>1 volume di cereale per 2 volumi di acqua</u> (il farro andrà ammollato per 6 ore e cotto per 50-60 minuti; il miglio andrà cotto senza ammollo preventivo per 15-20 minuti).</i></p> |

**Nidi di polenta con piselli**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>● <b>Piselli surgelati fini</b></li> <li>● <b>Cipolla o porro</b></li> <li>● <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Stufare la cipolla o il porro con olio EVO, aggiungere i piselli surgelati ed i pomodori pelati passati. Portare a cottura con brodo vegetale, se necessario.</p> <p><i>Preparare la polenta usando questa proporzione: 4 litri di acqua per ogni kg di farina gialla di mais.</i></p> <p>Fare bollire l'acqua, quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti, fino a che si staccherà dal cucchiaino e dalle pareti della pentola (se si opta per la farina precotta per polenta, prediligere quella precotta a vapore).</p> <p>Nei piatti formare dei nidi di polenta e adagiarvi i piselli stufati.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Pasta e fagioli**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pasta di semola di grano duro</b></li> <li>● <b>Fagioli secchi (borlotti o cannellini)</b></li> <li>● <b>Cipolla e carota</b></li> <li>● <b>Rosmarino</b></li> <li>● <b>Alloro secco</b></li> <li>● <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>● <b>Olio Evo</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Mettere i fagioli in ammollo, la sera prima, in abbondante acqua, oppure utilizzare prodotto surgelato.</p> <p>Stufare in olio EVO la cipolla, la carota ed il rosmarino tritati con l'aglio vestito. Aggiungere i fagioli e i pomodori pelati passati aromatizzando con alloro secco.</p> <p>Portare a cottura con aggiunta di brodo vegetale, se necessario. A cottura ultimata, condire la pasta.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Pasta o riso con piselli al pomodoro**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pasta di semola di grano duro oppure riso integrale</b></li> <li>● <b>Piselli surgelati fini</b></li> <li>● <b>Cipolla o porro</b></li> <li>● <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>● <b>Rosmarino o prezzemolo</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Stufare la cipolla/porro con olio EVO. Aggiungere i piselli surgelati ed i pomodori pelati passati. Portare a cottura con brodo vegetale, se necessario.</p> <p>A cottura ultimata, condire la pasta o il riso.</p> <p><i>NB: per una versione senza pomodoro, cuocere i piselli con brodo vegetale e aromatizzare con rosmarino o prezzemolo tritato.</i></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Polenta con ragù vegetale di lenticchie rosse decorticate**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>● <b>Lenticchie rosse decorticate</b></li> <li>● <b>Cipolla</b></li> <li>● <b>Aglio</b></li> <li>● <b>Carota</b></li> <li>● <b>Alloro</b></li> <li>● <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Rosolare in un tegame con olio EVO la cipolla, l'aglio tritati e la carota a pezzetti.</p> <p>Aggiungere le lenticchie rosse decorticate, l'alloro secco ed il pomodoro pelato passato. Lasciar stufare, aggiungendo brodo vegetale.</p> <p><i>Preparare la polenta usando questa proporzione: 4 litri di acqua per ogni kg di farina gialla di mais.</i></p> <p>Fare bollire l'acqua, quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti, fino a che si staccherà dal cucchiaino e dalle pareti della pentola (se si opta per la farina precotta per polenta, prediligere quella precotta a vapore).</p> |

**Risotto allo zafferano con lenticchie e patate**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Riso (anche integrale)</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>● <b>Lenticchie</b></li> <li>● <b>Salvia e rosmarino</b></li> <li>● <b>Patate</b></li> <li>● <b>Zafferano</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>Mettere in ammollo le lenticchie la sera prima. Sciacquarle bene e metterle in una casseruola con il riso, le patate tagliate a tocchetti, il trito di salvia e rosmarino ed olio EVO. Coprire con brodo vegetale.</p> <p>Mescolare di tanto in tanto e rabboccare il brodo man mano che si asciuga e, verso fine cottura, unire lo zafferano.</p> |

**Miglio con ragù vegetale di lenticchie rosse decorticate**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Miglio</b></li> <li>● <b>Lenticchie rosse decorticate</b></li> <li>● <b>Cipolla</b></li> <li>● <b>Aglio</b></li> <li>● <b>Carota</b></li> <li>● <b>Alloro</b></li> <li>● <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul> | <p>In un tegame rosolare con olio EVO la cipolla, l'aglio e la carota tritati. Aggiungere le lenticchie rosse decorticate, l'alloro secco ed il pomodoro pelato passato. Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale.</p> <p>Cuocere il miglio in acqua calda per 10 minuti seguendo la seguente proporzione: 300 ml di acqua ogni 100 g di miglio.</p> <p>Accompagnare con il ragù di lenticchie.</p> |

**Crêpes con lenticchie**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti ripieno</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lenticchie rosse decorticate</b></li> <li>• <b>Porro</b></li> <li>• <b>Carota</b></li> <li>• <b>Aglio,</b></li> <li>• <b>Rosmarino e alloro secco</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li> </ul> <p><b>Sale iodato</b></p> <p><b><u>Ingredienti crêpes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina di tipo 2</b></li> <li>• <b>Latte di soia non zuccherato</b></li> <li>• <b>Sale iodato un pizzico</b></li> </ul> <p><b>olio EVO</b></p> | <p><b><u>Preparazione ripieno</u></b></p> <p>Rosolare in un tegame con olio EVO il porro, l'aglio e la carota tritati.</p> <p>Aggiungere le lenticchie rosse decorticate, l'alloro secco, il rosmarino e i pomodori pelati passati. Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale.</p> <p><b><u>Preparazione crêpes</u></b></p> <p>Usare la seguente proporzione: ogni 250 g di farina/300 ml di latte di soia/2 cucchiaini di olio EVO</p> <p>In una ciotola piuttosto capiente versare le uova e sbatterle con una forchetta, Unire quindi il latte e setacciarvi la farina.</p> <p>Con le fruste mescolare bene per ottenere un composto liscio e omogeneo ed evitare la formazione di grumi, ma se dovessero crearsi, il composto può essere passato a setaccio per eliminarli. Far riposare in frigorifero coprendo la ciotola con pellicola per circa 30 minuti.</p> <p>In una padella antiaderente calda dal diametro compreso tra i 18 ed i 22 cm e unta con un filo di olio EVO, versare al centro un mestolo di pastella, stendendolo uniformemente.</p> <p>Far cuocere la crêpe circa 1 minuto a fuoco medio-basso, scuotendo di tanto in tanto la padella per evitare che l'impasto si attacchi al fondo.</p> <p>Quando risulterà leggermente dorata ed i bordi della crêpe si staccheranno leggermente, girarla e cuocerla sull'altro lato.</p> <p>Quindi trasferirla su un piatto da portata e riempirla con il ripieno di lenticchie.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Strudel di verdure e legumi**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Per la pasta:</u> farina tipo "2", Olio EVO, acqua, un cucchiaino di aceto di mele, sale iodato</b></li> <li>• <b><u>Per il ripieno:</u> lenticchie, carote, cipolla, broccolo, patata, passata di pomodoro, sale iodato, olio EVO.</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Preparare l'impasto e lasciarlo riposare in frigorifero. Nel frattempo, preparare con un mixer il ripieno frullando i legumi cotti precedentemente ammollati e unendo successivamente le verdure scelte condite con olio EVO.</p> <p>Stendere la pasta in uno strato sottile e a forma di rettangolo, lasciando qualche cm per il bordo. Farcirla con il ripieno e poi arrotolarla su se stessa dal lato lungo, formando lo strudel.</p> <p>Cuocere in forno a 180° per il tempo necessario.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# DOLCI

*Per celebrare festività nelle collettività scolastiche*



## *Dolci*

- **Strudel di mele**
- **Crostata di marmellata o di frutta fresca**
- **Castagnaccio**
- **Frullato di frutta fresca**
- **Torta di mele**
- **Panini con uvetta o cioccolato**
- **Torta di pere e cioccolato**
- **Torta di fragole**
- **Torta di mele e albicocche**
- **Torta di couscous e marmellata**
- **Gelatina di arance**
- **Muffin di mirilli**
- **Barrette all'avena**
- **Torta di carote e pinoli**
- **Ciocco-rino**
- **Biscotti alla cannella**
- **Banana ice cream**
- **Salame di cioccolato**
- **Brownies di fagioli**

**Strudel di mele (dosi per 6 persone) – ricetta senza proteine animali**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti pasta</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina tipo “2” o di farro 150 gr</b></li> <li>● <b>Farina di semola di grano duro 50 gr</b></li> <li>● <b>Acqua 80 gr</b></li> <li>● <b>Olio EVO 30 gr</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> <li>● <b>Aceto di mele o aceto bianco 1 cucchiaino</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti ripieno</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Mele tipo “Golden” (2 grosse)</b></li> <li>● <b>Uvetta sultanina 2 cucchiaini</b></li> <li>● <b>Mandorle o pinoli 2 cucchiaini</b></li> <li>● <b>Buccia grattugiata di limone non trattato</b></li> <li>● <b>Cannella</b></li> </ul> | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare l'impasto con farina, acqua tiepida, olio EVO (20 gr) e aceto. Lasciarlo riposare coperto a temperatura ambiente per mezz'ora avendo cura di spennellarlo con olio EVO (10 gr) in modo che non si secchi.</p> <p>Sbucciare le mele a fettine, spruzzarle di limone e unire tutti gli altri ingredienti.</p> <p>Stendere la pasta sottile formando un rettangolo, farcirlo con il composto ottenuto, lasciando un paio di cm di bordo, e arrotolarla dal lato lungo, dando la classica forma dello strudel.</p> <p>Cuocere in forno a 200° fino a cottura ultimata.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Crostata di marmellata o di frutta fresca (dosi per 8 persone) – ricetta senza proteine animali**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina tipo 2 o di farro 150 gr</b></li> <li>● <b>Farina di semola di grano duro 100 gr</b></li> <li>● <b>Farina di mais fioretto 50 gr</b></li> <li>● <b>Olio EVO o di mais 80 gr</b></li> <li>● <b>Sale iodato q.b.</b></li> <li>● <b>Succo di mele q.b.</b></li> <li>● <b>Uvetta sultanina 100 gr</b></li> <li>● <b>Buccia grattugiata di limone non trattato</b></li> <li>● <b>Lievito ½ bustina</b></li> <li>● <b>Marmellata senza zuccheri aggiunti</b></li> <li>● <b>Frutta fresca di stagione</b></li> </ul> | <p><b>Preparazione</b></p> <p>Miscelare le farine con la buccia di limone e il lievito. Aggiungere l'olio EVO e infine l'uvetta frullata aiutandosi se necessario con succo di mela per ottenere un impasto morbido.</p> <p>Stendere la pasta formando un piccolo bordo intorno e porla in una teglia foderata di carta forno. Stendere la marmellata.</p> <p>Far cuocere a 180° gradi per circa 20 minuti.</p> <p><i>Per una versione con frutta fresca: una volta stesa, punzecchiare con una forchetta la parte centrale della frolla e copirla con un altro foglio di carta forno su cui andranno messi dei legumi secchi. (N.B. Questa operazione ha il solo scopo di non far alzare il fondo della crostata).</i></p> <p>Una volta raffreddata, spalmare sul fondo gelatina di frutta (un cucchiaino di confettura con 1-2 cucchiaini di acqua tiepida), guarnire con frutta fresca (mele, pere, banane, kiwi, mandaranci, arance) che potrà essere leggermente spennellata con la stessa gelatina.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Castagnaccio (dosi per 6 persone) – ricetta senza proteine animali**

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina di castagne 300 gr</b></li> <li>● <b>Uvetta 100 gr</b></li> <li>● <b>Pinoli 100 gr</b></li> <li>● <b>Acqua 500 ml o poco più</b></li> <li>● <b>Olio EVO 3 cucchiari</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Stemperare bene la farina di castagne in acqua fredda, avendo cura di scioglierla senza grumi. Se fosse necessario, aggiungere un po' di acqua, perché l'impasto sia fluido. Unire l'uvetta ed i pinoli.</p> <p>Foderare una teglia con carta forno e stendervi l'impasto, livellandolo bene in modo che abbia lo spessore di circa 1 cm. Irrorare a filo con l'olio EVO e cuocere in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti fino a quando la superficie del castagnaccio avrà formato le caratteristiche spaccature.</p> <p>Lasciar raffreddare e tagliare a fette.</p> <p>Servire a temperatura ambiente.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Frullato di frutta fresca**

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Frutta fresca di stagione</b></li> <li>● <b>Succo di mela 100% (per versione senza proteine animali) o latte/yogurt bianco/kefir</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Frullare insieme la frutta con il succo di mela (100% succo) o con il latte/yogurt bianco/kefir. Se necessario aggiungere un po' di acqua. Servire in bicchiere con cannuccia.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Torta di mele (per 6 persone) – ricetta senza proteine animali**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti frolla</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina integrale di farro o farina tipo 2 4 tazze</b></li> <li>● <b>Sale marino ¼ di cucchiaino</b></li> <li>● <b>Olio EVO ¼ di tazza</b></li> <li>● <b>Succo di mela 100% 1 tazza</b></li> <li>● <b>Una bustina di lievito</b></li> <li>● <b>Buccia grattugiata di limone non trattato</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti ripieno</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Mele sbucciate e tagliate a fettine: 3- 4</b></li> <li>● <b>Buccia grattugiata di limone non trattato</b></li> <li>● <b>Cannella 1/4 di cucchiaino</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Alla farina aggiungere l'olio EVO e amalgamare bene gli ingredienti con le mani. Aggiungere quindi il succo di mela un poco alla volta, fino a formare una palla con l'impasto.</p> <p>Lasciare riposare l'impasto per alcuni istanti, poi dividerlo in due parti uguali. Spolverare un po' di farina sulla superficie di lavoro, spianare ciascuna metà fino allo spessore di circa 1 cm.</p> <p>Adagiare una delle sfoglie sul fondo di una tortiera e premete giù i bordi con una forchetta bagnata, bucherellare il fondo per evitare che si formino delle bolle d'aria mentre cuoce. Infornare 175° per 7-10 minuti.</p> <p>Mentre la sfoglia è in forno, riunire in una pentola le mele, il succo di mela e la cannella e sobbollire per 5 minuti circa. Versare quindi il composto sulla sfoglia precotta e coprire con la rimanente sfoglia. Sigillare la torta tutt'intorno premendo sui bordi.</p> <p>Ultimare la cottura a 175° per circa 30 minuti.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Panini con uvetta o cioccolato fondente** – ricetta senza proteine animali

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina tipo 2 o di farro (semi-integrale) 500 g</b></li> <li>• <b>Acqua 300 ml</b></li> <li>• <b>Lievito di birra fresco 12g (mezzo cubetto)</b></li> <li>• <b>Olio EVO 1 cucchiaino</b></li> <li>• <b>Uvetta o cioccolato fondente al 70%</b></li> <li>• <b>Aromi a piacere: vaniglia in polvere, limone grattugiato, cannella ...</b></li> </ul> | <p>Preparare l'impasto per il pane, mescolando le farine indicate, il lievito, l'olio EVO e l'acqua tiepida.</p> <p>Unire poi l'uvetta o il cioccolato fondente a piccoli pezzi o in gocce e aromi a piacere. Dividere l'impasto in palline della dimensione di un pugno piccolo e lasciare lievitare per almeno 5 ore o comunque fino al raddoppio. Infornare per 15 minuti a 220 ° o per 20 minuti a 180° (inserire nel forno anche un pentolino con acqua, in modo da assicurare l'umidità necessaria).</p> |

**Torta di pere e cioccolato (dosi per 8 persone)**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina tipo "2" 80 gr</b></li> <li>• <b>Pere mature sbucciate 500 gr</b></li> <li>• <b>Cioccolato fondente al 70% 250 gr</b></li> <li>• <b>Latte vaccino o di soia (versione senza proteine animali) 50 ml</b></li> <li>• <b>Olio EVO 5 cucchiaini</b></li> <li>• <b>Lievito per dolci una bustina</b></li> <li>• <b>Sale iodato fino q.b.</b></li> <li>• <b>Acqua cottura delle pere 150 ml</b></li> </ul> | <p>Cuocere le pere in acqua, lasciare raffreddare e mettere da parte 150 ml del liquido di cottura. Sciogliere il cioccolato con l'olio a bagnomaria.</p> <p>Mescolare la farina, il lievito, il latte e l'acqua di cottura delle pere. Aggiungere il cioccolato fuso.</p> <p>Mettere l'impasto in una tortiera, aggiungendo in superficie le pere tagliate a spicchi o fettine ed infornare a 180° per 35-40 minuti.</p> |

**Torta di fragole (dosi per 8 persone)**

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b><u>Preparazione</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina tipo 2 300 g</b></li> <li>• <b>Farina di mandorle 100 gr</b></li> <li>• <b>Farina di riso 1 cucchiaino</b></li> <li>• <b>Olio EVO 2 cucchiaini</b></li> <li>• <b>Latte vaccino o di soia (versione senza proteine animali) 10 cucchiaini</b></li> <li>• <b>Limone non trattato (buccia grattugiata)</b></li> <li>• <b>Sale iodato un pizzico</b></li> <li>• <b>Fragole fresche</b></li> <li>• <b>Lievito per dolci 1 bustina</b></li> </ul> | <p>Amalgamare gli ingredienti, creando una pasta semiliquida, densa. Versare la metà in una teglia foderata con carta da forno di 25 cm di diametro. Inserirvi le fragole e coprirle con la restante metà dell'impasto.</p> <p>Infornare a 190° gradi fino a che la superficie sia uniformemente dorata.</p> |

**Torta di mele e albicocche (dosi per 8 persone)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti frolla</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina di farro integrale o tipo 2 150 g</b></li> <li>• <b>Farina di mandorle o mais fioretto 40g</b></li> <li>• <b>Latte vaccino o di soia (versione senza proteine animali) q.b.</b></li> <li>• <b>Olio EVO 6 cucchiari</b></li> <li>• <b>Sale iodato un pizzico</b></li> <li>• <b>Lievito per dolci una bustina</b></li> </ul> <p><b><u>Ingredienti ripieno</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mele 2</b></li> <li>• <b>Cannella</b></li> <li>• <b>Uvetta 1/2 tazza</b></li> <li>• <b>Confettura di albicocche senza zuccheri aggiunti</b></li> <li>• <b>Scorza di limone non trattato</b></li> <li>• <b>Mandorle</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Cuocere le mele tagliate a dadi con l'uvetta (prima un po' ammollata nell'acqua), il sale, la cannella e la scorza di limone a pezzi grandi, per 20 minuti, a fuoco basso con coperchio. A fine cottura le mele devono essere morbide e aver assorbito tutto il liquido sprigionato.</p> <p>Lasciar raffreddare e togliere la scorza di limone.</p> <p>Mescolare le farine, il sale e l'olio. Aggiungere latte, quanto basta per ammorbidire l'impasto. Stendere con mattarello per formare una sfoglia tonda e sistemarla in una teglia da 24 cm di diametro.</p> <p>Bucherellare il fondo con una forchetta, distribuire uno strato di confettura di albicocche, cospargere con un trito di mandorle e disporre sopra le mele.</p> <p>Creare delle striscioline con la pasta avanzata e usarle per decorare la torta. Cospargere infine con un'ulteriore spolverata di mandorle tritate.</p> <p>Infornare per circa 20-30 minuti a 180°.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Gelatina di arance – ricetta senza proteine animali**

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ingredienti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spremuta di arancia fresca 500ml</b></li> <li>• <b>Succo di mela (100%) 200ml</b></li> <li>• <b>Maizena 90 gr</b></li> <li>• <b>Sale iodato 1 pizzico</b></li> </ul> | <p><b><u>Preparazione</u></b></p> <p>Spremere le arance sino ad ottenere 500ml di succo.</p> <p>Aggiungere il succo di mela e un pizzico di sale. In una pentola mettete tutta la maizena e versare quindi il liquido a filo, mescolando con la frusta, in modo che non si formino grumi.</p> <p>Mettere il tutto sul fuoco a fiamma vivace e portare ad ebollizione mescolando costantemente.</p> <p>Abbassate quindi la fiamma e proseguire la cottura per un altro minuto, non smettendo mai di mescolare.</p> <p>Una volta tolta la pentola dal fuoco, versare negli stampini o in un unico stampo. Intiepidire, poi mettete in frigorifero per almeno 3 ore.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Torta di couscous e marmellata (dosi per 8 persone)** – ricetta senza proteine animali

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Preparazione</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Couscous 2 tazze</b></li> <li>• <b>Succo di mela 4 tazze</b></li> <li>• <b>Uva passa o albicocche secche 1 tazza</b></li> <li>• <b>Granella di nocciole o mandorle 1 tazza</b></li> <li>• <b>Sale un pizzico</b></li> <li>• <b>Marmellata senza zuccheri aggiunti di mirtilli o fragole (o di un gusto a scelta) - 1 vasetto</b></li> </ul> | <p>Cuocere il couscous con il succo di mela, l'uva passa e un pizzico di sale.</p> <p>Versare il composto in uno stampo da torta precedentemente bagnato con acqua e far raffreddare.</p> <p>Estrarre quindi il dolce e spalmare la superficie con uno strato di marmellata e granella di nocciola o mandorle.</p> |

**Muffin di mirtilli** – ricetta senza proteine animali

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Preparazione</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina gialla di mais fioretto 100 gr</b></li> <li>• <b>Farina bianca tipo 2 300 gr</b></li> <li>• <b>Latte di soia 150 ml</b></li> <li>• <b>Succo di mela 150 ml</b></li> <li>• <b>Olio EVO 50 ml</b></li> <li>• <b>Lievito per dolci 1 bustina</b></li> <li>• <b>Mirtilli o altra frutta (pere, fragole, pesche...) 150 gr</b></li> <li>• <b>Mela grattugiata 1</b></li> <li>• <b>Scorza di un limone non trattato</b></li> <li>• <b>Sale un pizzico</b></li> <li>• <b>Noci 50 gr</b></li> <li>• <b>Cannella 1/2 cucchiaino</b></li> </ul> | <p>Mescolare tutti gli ingredienti, dapprima quelli secchi (farine, lievito e sale), poi unire quelli liquidi (olio, succo di mela e latte) e infine i mirtilli.</p> <p>La consistenza deve rimanere abbastanza liquida.</p> <p>Ungere le formine, versare il composto fino a <math>\frac{3}{4}</math> e infornare per 20-25 minuti a 180°.</p> |

**Barrette all'avena** – ricetta senza proteine animali

| <b><u>Ingredienti</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Preparazione</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fiocchi d'avena piccoli 1 scodella</b></li> <li>• <b>Mandorle tritate grossolanamente ½ scodella</b></li> <li>• <b>Uvetta o albicocche secche ½ scodella</b></li> <li>• <b>Buccia grattugiata di limone non trattato</b></li> <li>• <b>Sale un pizzico</b></li> <li>• <b>Cannella</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Acqua o succo di mela 100% 1 scodella</b></li> </ul> | <p>Unire i fiocchi d'avena alle mandorle e dall'uvetta. Aggiungere l'acqua o il succo di mela, il sale, la cannella e la buccia di limone.</p> <p>Lasciare in ammollo per almeno 2 ore. Stendere il composto su carta da forno con spessore di 1 cm.</p> <p>Cuocere in forno a 150° per 30 minuti. Appena sfornato, dividere con un coltello in barrette regolari.</p> |

**Torta di carote e pinoli** – ricetta senza proteine animali

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina tipo 2 250 g</b></li> <li>● <b>Carote fresche grattugiate 250 g</b></li> <li>● <b>Pinoli 40 g</b></li> <li>● <b>Uvetta tritata 40 g</b></li> <li>● <b>Olio EVO 4 cucchiari</b></li> <li>● <b>Succo di mela q.b.</b></li> <li>● <b>Sale iodato 1 pizzico</b></li> <li>● <b>Lievito per dolci 1 bustina</b></li> </ul> | <p>Mondare e grattugiare le carote. Mettere a bagno l'uvetta in acqua tiepida per 30 minuti, strizzarla e frullarla.</p> <p>Unire tutti gli ingredienti ed amalgamarli aggiungendo il succo di mela per aggiustarne la consistenza.</p> <p>Versare l'impasto in una teglia rivestita di carta forno e far cuocere in forno caldo a 160° per circa 30 minuti.</p> |

**Ciocco-rino**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Riso soffiato o miglio soffiato o corn-flakes al naturale (non zuccherati)</b></li> <li>● <b>Cioccolato fondente (70% di cacao)</b></li> <li>● <b>Latte vaccino o di riso – versione senza proteine animali</b></li> <li>● <b>(opzionale) - q.b.</b></li> </ul> | <p>Sciogliere a bagnomaria il cioccolato, se necessario stemperandolo con un po' di latte.</p> <p>Aggiungere il cereale soffiato, mescolare e stendere il tutto in una pirofila rivestita di carta forno fino a uno spessore di circa 2 cm.</p> <p>Una volta raffreddato tagliare a cubetti.</p> |

**Biscotti alla cannella** – ricetta senza proteine animali

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina di semola di grano duro 150 gr</b></li> <li>● <b>Farina tipo 2 50 gr</b></li> <li>● <b>Succo di mela (senza zuccheri aggiunti) 150 ml</b></li> <li>● <b>Mela 1 (150 gr circa)</b></li> <li>● <b>Olio EVO 15 ml</b></li> <li>● <b>Buccia grattugiata di un limone non trattato</b></li> <li>● <b>Cannella in polvere ½ cucchiaino</b></li> <li>● <b>Bicarbonato di sodio ½ cucchiaino</b></li> </ul> | <p>Tagliare a dadini la mela sbucciata.</p> <p>In una ciotola mettere il succo di mela e l'olio e mescolare.</p> <p>Aggiungere la scorza grattugiata del limone, la cannella in polvere, il bicarbonato e aggiungere gradualmente le due farine, continuando a mescolare fino a formare un panetto omogeneo.</p> <p>Aggiungere una metà della mela tagliata a dadini piccoli e amalgamarla al composto.</p> <p>Rivestire una teglia di carta forno. Bagnarsi le mani, formare i biscotti come palline leggermente schiacciate e adagiarle sulla carta forno.</p> <p>Infornare e cuocere a 180° per 10 minuti e poi abbassare la temperatura a 150° e cuocere altri 10 minuti.</p> <p>Lasciar raffreddare prima di staccarli dalla carta.</p> |

**Banana ice cream (per 6 persone)**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                            | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Banana congelata 4</b></li> <li>• <b>Cacao amaro 2 cucchiari</b></li> <li>• <b>Latte/yogurt bianco/kefir o latte vegetale per versione senza proteine animali q.b.</b></li> </ul> | <p>Scegliere banane belle mature, sbucciarle e congelarle tagliate a pezzi per almeno 4 ore.</p> <p>Frullare quindi in modo da ottenere un composto granuloso, aggiungere poco latte o yogurt alla volta fino a ottenere un composto cremoso e aromatizzare con cacao.</p> |

**Salame di cioccolato (per 10 persone)**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Biscotti secchi 200 g</b></li> <li>• <b>Cioccolato fondente almeno 50% 200 g</b></li> <li>• <b>Frutta secca mista (mandorle, nocciole, pistacchi) 50 g</b></li> <li>• <b>Acqua 50 g</b></li> <li>• <b>Olio EVO 20 g</b></li> <li>• <b>Cacao amaro in polvere 15 g</b></li> </ul> | <p>Tritare i biscotti con un mixer, metterli in una ciotola ed aggiungere la frutta secca tritata grossolanamente.</p> <p>Aggiungere anche il cacao in polvere, il cioccolato fuso (a bagnomaria o nel microonde e fatto raffreddare) l'olio EVO e l'acqua ed amalgamare ottenendo un composto.</p> <p>Mettere su un foglio di carta forno, dargli una forma tubolare e poi arrotolare nella carta forno.</p> <p>Far riposare nel frigorifero tutta la notte o, in alternativa, qualche ora in freezer.</p> |

**Brownies di fagioli (per 12 persone) – ricetta senza proteine animali**

| <u>Ingredienti</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <u>Preparazione</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fagioli borlotti/fagioli azuki/fagioli neri lessati 250 g</b></li> <li>• <b>Cioccolato fondente 50% 120 g</b></li> <li>• <b>Mandorle o altra frutta secca (opzionale) 50 g</b></li> <li>• <b>Cacao in polvere 30 g</b></li> <li>• <b>Olio EVO 1 cucchiaino</b></li> <li>• <b>Bicarbonato di sodio ½ cucchiaino</b></li> <li>• <b>Vaniglia in polvere 1 pizzico</b></li> </ul> | <p>Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. In un frullatore inserire i fagioli, il cacao, il bicarbonato, la vaniglia, l'olio EVO e il cioccolato fuso.</p> <p>Frullare qualche minuto fino ad ottenere un composto liscio. Se gradite, tritare le mandorle (o altra frutta secca) e aggiungerne metà all'impasto.</p> <p>Versare il composto in una tortiera foderata di carta forno, livellare bene la superficie con una spatola e decorare con l'altra metà di frutta secca tritata.</p> <p>Infornare in forno statico a 180° per circa 20 minuti. Sforare, lasciare intiepidire i brownies e toglierli dallo stampo.</p> <p>Una volta che si saranno raffreddati completamente tagliare a quadrettoni e servire.</p> |