



Titolo del documento

## LG05-PP2.2.7 - RICETTARIO

Revisione 2023

**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*

Domeneghini Greta – *Dietista*

Mirelli Michela – *Assistente Sanitaria*



## INDICE

<b>PRIMI PIATTI: RICETTARIO</b> .....	3
<b>CONTORNI: RICETTARIO</b> .....	27
<b>SECONDI PIATTI: RICETTARIO</b> .....	38
<b>PIATTI UNICI: RICETTARIO</b> .....	74
<b>DOLCI: RICETTARIO</b> .....	109

## PRIMI PIATTI: RICETTARIO



### PRIMI PIATTI IN BRODO:

*In ristorazione scolastica, non volendo utilizzare né 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

*N.B. in tutte le ricette (in brodo e asciutte) i cereali possono essere sostituiti: ad es. se la ricetta prevede riso, può essere sostituito con orzo, farro o miglio a seconda del gradimento dei bambini.*



## PRIMI PIATTI IN BRODO

- Minestra con cereali
- Minestra di legumi con cereali
- Minestra di miglio o farro
- Minestrone di verdura con pasta/pastina o riso o altri cereali
- Passato di ceci e zucca
- Passato di piselli e broccoli con riso o pastina o altri cereali
- Passato di ceci al rosmarino
- Passato di verdura
- Passato di patate e porri con crostini di pane
- Passato di lattuga con piselli
- Passato di zucca con crostini di pane
- Passato di verdura con legumi
- 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 con crostini di pane
- Passato di piselli e zucchine con fiocchi di cereali
- Passato di lenticchie rosse e pomodoro
- Passato di patate e zucchine con crostini di pane
- Zuppa di miglio con verdure
- Passato di carote e patate con origano

- Pastina in brodo di carne (non adatto a menù vegetariani)



## Primi piatti in brodo

### Minestra con cereali

Ingredienti	Preparazione
<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. 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. Coprire con un coperchio senza mescolare. Proseguire la cottura per altri 20 minuti. Servire caldo, guarnendo ogni piatto con un po' di prezzemolo fresco o erba cipollina.</p>

### Minestra di legumi con cereali

Ingredienti	Preparazione
<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. 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. A questo punto unite anche il mazzetto di erbe aromatiche in modo che non si sparpaglino nella zuppa e che potrete eliminare agevolmente una volta cotta. Portate lentamente a bollire la zuppa. 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. 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

Ingredienti	Preparazione
<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. 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. 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 pasta, pastina di grano duro o riso o altri cereali**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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. A cottura ultimata passare tutto al passaverdura e cuocervi dentro pastina o riso. Servire condendo con olio extravergine d'oliva a crudo</p>

**Passato di ceci e zucca**

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

**Passato di piselli e broccoli con riso o pastina di grano duro o altri cereali**

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

**Passato di ceci al rosmarino**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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:</b> (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</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.</p>

**Passato di verdura**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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. 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 un filo d'olio EVO a crudo.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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:</b> (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</li> <li>• <b>Crostini di pane</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**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Piselli</b></li> <li>• <b>Lattuga</b></li> <li>• <b>Riso</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 nella crema vegetale ottenuta il riso 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**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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>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 crostini di pane.</p>

**Passato di verdura con legumi**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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>Cuocere i legumi precedentemente ammollati. 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. Quando i pezzetti di verdura saranno cotti, scolali 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>Servire con un filo d'olio EVO a crudo.</p>



**Passato di asparagi con crostini di pane**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Asparagi</b></li> <li>• <b>Scalognò</b></li> <li>• <b>Aromi a piacere</b></li> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale:</b> (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Tagliate lo scalognò 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. A questo punto aggiungete il brodo fino a coprire il contenuto della pentola e fate cuocere fino a quando patate e asparagi non 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 crostini.</p>

**Zuppa di fagioli con crostini di pane**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• <b>Crostini di pane</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 crostini di pane.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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 verdura 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**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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. A cottura ultimata passare tutto al passaverdura. Servire condendo con olio extravergine d'oliva a crudo accompagnata da crostini di pane.</p>

**Gazpacho allestito esclusivamente con pomodori freschi e accompagnato da crostini di pane**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione senza cottura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pomodori freschi maturi</b></li> <li>• <b>Cipolla rossa di Tropea</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Cetriolo</b></li> <li>• <b>Peperone giallo</b></li> <li>• <b>Aceto di mele</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Crostini di pane di semola di grano duro tostati al forno</b></li> </ul> <p><b>Proporzioni per 1 kg di pomodori: 1 spicchio d'aglio</b>  <b>1 cipolla</b>  <b>1 peperone giallo</b>  <math>\frac{1}{2}</math>  <b> cetriolo</b>  <b>50cc di acqua</b>  <b>50 cc di olio EVO</b>  <b>2 cucchiaini di aceto di mele</b>  <b>Sale iodato q.b.</b></p>	<p>Passare i pomodori freschi e ben maturi al passaverdura 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 fiocchi di cereali**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• <b>Fiocchi di cereali (preferibilmente integrali)</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 fiocchi di cereali, preferibilmente integrali.</p>

**Passato di lenticchie rosse e pomodoro**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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 aromatizzando con foglie di basilico fresco.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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. 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. 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>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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:</b> (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio) - Origano</li> </ul>	<p>Far stufare in olio EVO il cipollotto fresco tritato. Aggiungere le carote tagliate a rondelle e le patate tagliate a dadini. Coprire con brodo vegetale preparato al momento e lasciar cuocere a fuoco basso. Frullare il composto ed aggiustare di sale.</p> <p>Servire aromatizzando con origano ed un filo di olio EVO a crudo.</p>

**Pastina in brodo di carne – NON ADATTO A MENÙ VEGETARIANI**

*(Si consiglia in abbinamento come secondo piatto: manzo lessato)*

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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>Acqua</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Allestire la preparazione a freddo (per ottenere un brodo più gustoso) mettendo in una pentola la carne, cipolla, carota, sedano, acqua fredda e sale grosso.</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 (verificare la perfetta cottura al cuore della carne con procedura descritta in piano di autocontrollo aziendale).</p> <p>Filtrare il brodo. Controllare la sapidità e cuocervi dentro la pastina. Servire caldo.</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 con pomodoro
- Pasta o Riso con i carciofi
- Pasta o Riso con ragù di verdure
- Pasta o Riso con sugo di asparagi
- Pasta o Riso con zucca
- Pasta/Riso con olio EVO
- Riso con gli spinaci
- Risotto allo zafferano "alla milanese"
- Risotto con la verza
- Risotto con radicchio rosso
- Risotto con porri
- Riso al rosmarino
- Pasta al sugo di pomodoro fresco basilico
- Pasta o riso con salsa di peperoni
- Pasta con pesto alla genovese
- Pasta o riso con zucchine
- Orzo con pesto alla genovese
- Insalata d'orzo con verdura e olive
- Cous-cous con verdure
- Insalata di riso integrale con verdure
- Insalata di farro con pomodorini freschi, capperi, olive e mandorle
- Pasta con melanzane
- Miglio al forno con verdure
- Insalata di farro con verdure e pisellini
- Cous-cous 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

*N.B. nelle ricette i cereali possono essere sostituiti: ad es. se la ricetta prevede riso, può essere sostituito con orzo, farro o miglio a seconda del gradimento dei bambini.*



## Primi piatti Asciutti

### Pasta con sugo di carote e cipolla

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</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. 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.</p> <p>Lessare la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo di carote e cipolle</p>

### Pasta al sugo di pomodori ed olive

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</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 denocciate</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. A cottura quasi ultimata aggiungere le olive verdi denocciate ed aromatizzare con basilico.</p> <p>Far cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo.</p>

### Pasta con cime di rapa

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</b></li> <li>• <b>Cime di rapa</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Acciughe sott'olio (OPZIONALE – non vegetariano)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p>Scaldare l'Olio EVO con l'acciuga spezzettata e l'aglio che appena imbiandito andrà tolto. Aggiungere le cime di rapa lavate accuratamente in abbondante acqua e tagliate a listarelle. Far rosolare e lasciar appassire aggiungendo acqua calda salata. Lasciare stufare fino a cottura terminata. Versare sulla pasta lessata in acqua bollente e sale e mescolare bene per farla insaporire.</p> <p>Anche in questo caso la verdura potrebbe essere frullata prima di condire la pasta in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti.</p>

**Pasta col pomodoro**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</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> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul>	<p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio e lasciarlo appena imbiondire. Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Aggiustare di sale, aromatizzare con basilico e condire la pasta lessata in acqua bollente salata. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p>

**Pasta o riso con carciofi**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale/o riso integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</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> <li>• <b>Formaggio grana(se gradito)</b></li> </ul>	<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. Aggiustare di sale e spolverare con prezzemolo fresco tritato. Condire la pasta o il riso cotti in acqua bollente salata- Servire in tavola con formaggio grana grattugiato, solo se gradito.</p> <p><b><i>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.</i></b></p>

**Pasta o riso con ragù di verdure**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale/o riso integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</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> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</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 e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Aggiustare di sale, aromatizzare con basilico e condire la pasta o il riso lessati in acqua bollente salata. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito.</p> <p><b><i>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.</i></b></p>



**Pasta o riso con sugo di asparagi**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale/o riso integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</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> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul>	<p>In un tegame far stufare con l'olio EVO lo scalogno o la cipolla tritati. Aggiungere le punte di asparagi tagliate a rondelle. Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale fino a cottura degli asparagi. Aggiustare di sale e condire la pasta o il riso cotti in acqua bollente salata.</p> <p>Gli asparagi potrebbero anche essere frullati prima di condire la pasta in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti. Servire in tavola con formaggio grana grattugiato, solo se gradito.</p> <p><b>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.</b></p>

**Pasta o riso con la zucca**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale/riso integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</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> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul>	<p>In una pentola con olio EVO mettere lo scalogno o la cipolla tritata finemente e lasciarla appena imbiandire.</p> <p>Aggiungere la zucca tagliata a dadini e lasciarla cuocere aggiungendo brodo vegetale</p> <p>A cottura ultimata aggiustare di sale e condire la pasta o il riso cotti in acqua bollente e sale.</p> <p>La zucca potrebbe anche essere frullata prima di condire la pasta in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p> <p><b>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.</b></p>

**Pasta o riso con olio extravergine d'oliva (EVO)**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o riso</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul>	<p>Cuocere la pasta o il riso in acqua bollente salata. Scolare e condire con olio EVO. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, se gradito.</p>

**Riso con gli spinaci**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso preferibilmente integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</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</b></li> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</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.</p> <p>A cottura ultimata aggiustare di sale e condire il riso cotto in acqua bollente e sale.</p> <p>Gli spinaci potrebbero anche essere frullati prima di condire il riso in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito.</p> <p><b>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.</b></p>

**Risotto allo zafferano "alla Milanese"**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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 grana (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. Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aggiungere il formaggio grana grattugiato (se gradito).</p>

**Risotto con la verza**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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 grana (se gradito)</b></li> </ul>	<p>Fare stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere la verza tagliata a striscioline e lasciar stufare. Aggiungere il riso e tirarlo a cottura con brodo vegetale. Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aggiungere il formaggio grattugiato (se gradito).</p>

**Risotto con radicchio rosso**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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</b></li> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul>	<p>Fare stufare 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. Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aggiungere il formaggio grattugiato (se gradito).</p>

**Risotto con porri**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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</b></li> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul>	<p>Fare stufare i porri tagliati a strisciole con olio extravergine d'oliva. Aggiungere il riso, farlo tostare e tirarlo a cottura con brodo vegetale. Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aggiungere il formaggio grattugiato (se gradito).</p>

**Riso al rosmarino**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</b></li> <li>• <b>Rosmarino</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul>	<p>Lessare il riso in acqua bollente e sale. Scolarlo e condirlo con olio EVO e abbondante rosmarino tritato.</p> <p><b>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.</b></p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</b></li> <li>• <b>Aglione, 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> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</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>Aggiustare di sale, aromatizzare con foglie di basilico fresco e condire la pasta lessata in acqua bollente salata.</p> <p>Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito.</p>

**Pasta con salsa di peperoni**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</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. Salare.</p> <p>Frullare allora il composto per ottenere una salsa di peperoni con cui condire la pasta lessata in acqua bollente e sale.</p> <p>N.B. Se fosse necessario la salsa di peperoni può essere diluita con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.</p>

**Pasta con pesto alla genovese**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</b></li> <li>• <b>Basilico fresco in foglie</b></li> <li>• <b>Pinoli</b></li> <li>• <b>Aglione</b></li> <li>• <b>Formaggio grana</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> <p><b>4 mazzetti di basilico</b>  <b>30 g di pinoli</b>  <b>1 spicchio d'aglio</b>  <b>100 g di formaggio grana</b>  <b>50 ml di olio EVO</b></p>	<p>Lessare la pasta in acqua e sale. Scolarla e condirla con la salsa pesto alla genovese.</p> <p>Lavare ed asciugare le foglie di basilico. Frullare velocemente in un frullino 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><u>N.B.</u>  <u>in caso di dieta senza proteine animali il pesto potrà essere allestito sostituendo il formaggio grana con tofu.</u></p>

**Pasta o Riso con zucchine**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di grano duro o integrale/o riso integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</b></li> <li>• <b>Zucchine</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> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul>	<p>In un tegame far imbiondire l'aglio con l'olio EVO. Aggiungere le zucchine tagliati a rondelle. Lasciar stufare aggiungendo, se necessario, poco brodo vegetale</p> <p>Aggiustare di sale e spolverare con prezzemolo fresco tritato. Condire la pasta o il riso cotti in acqua bollente salata.</p> <p>Servire in tavola con formaggio grana grattugiato, solo se gradito.</p> <p><b><i>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.</i></b></p>

**Orzo con pesto alla genovese**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orzo</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</b></li> <li>• <b>Basilico fresco in foglie</b></li> <li>• <b>Pinoli</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Formaggio grana</b></li> <li>• <b>Olio Evo</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> <p><b><u>Proporzioni per 10 persone :</u></b></p> <p><b>4 mazzetti di basilico 30 g di pinoli</b>  <b>1 spicchio d'aglio</b>  <b>100 g di formaggio grana 50 ml di olio EVO</b></p>	<p>Lessare l'orzo in acqua e sale. Scolarlo e condirlo con la salsa pesto alla genovese.</p> <p>Lavare ed asciugare le foglie di basilico. Frullare velocemente in un frullino 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><u>N.B:</u>  <i>in caso di dieta senza proteine animali il pesto potrà essere allestito sostituendo il formaggio grana con tofu.</i></p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orzo</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</b></li> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Cetrioli</b></li> <li>• <b>Pomodorini freschi</b></li> <li>• <b>Olive verdi denocciolate</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>Lessare l'orzo in acqua e sale. Scolarlo. Aggiungere carote a julienne, cetrioli a fette sottili, pomodorini freschi a spicchi, olive verdi denocciolate. Condire con olio EVO aromatizzando con foglie di basilico e menta freschi.</p>

**Couscous con le verdure**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Couscous cotto in acqua</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>Cuocere il couscous con acqua calda seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.</p> <p>In un tegame rosolare in olio EVO le zucchine tagliate a rondelle, le melanzane tagliate a dadini ed i peperoni gialli e rossi tagliati a listarelle. Al posto del sale utilizzare i capperi sotto sale ben sciacquati in acqua corrente. Lasciar stufare le verdure fino a cottura.</p> <p>Condire il couscous con le verdure cotte, aromatizzando con origano.</p>

**Insalata di Riso integrale alle verdure**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso integrale</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</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><b>Per il riso integrale calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</b></p> <p>Lessare il riso in acqua e sale. Scolarlo e condirlo con olio EVO.</p> <p>Aggiungere zucchine tagliate a rondelle e peperoni tagliati a dadini rosolati in tegame con olio EVO e capperi ben sciacquati in acqua corrente.</p> <p>Unire pomodorini freschi tagliati a spicchi ed olive nere denocciolate. Aromatizzare con foglie di basilico fresco ed origano.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farro</b></li> <li>• <b>Pomodorini freschi</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>Fare cuocere in acqua salata il farro (preferibilmente integrale). Lessare a parte i fagiolini.</p> <p>Scolare il farro e condirlo con olio EVO, pomodorini freschi tagliati a spicchi, capperi ben dissalati, olive verdi denocciolate ed i fagiolini lessati.</p> <p>Aromatizzare con foglie di basilico fresco e scaglie di mandorle tostate.</p>

**Pasta con melanzane**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di semola di grano duro</b></li> <li>• <b>Acqua e sale</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> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</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 salare con sale iodato.</p> <p>Cuocere la pasta in acqua bollente e sale. Scolarla e condirla con il sugo vegetale di melanzane. Se gradito aggiungere formaggio grana grattugiato.</p> <p><u>N.B. Il sugo vegetale può essere frullato al fine di migliorarne la gradibilità da parte degli utenti.</u></p>

**Miglio al forno con le verdure**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Miglio</b></li> <li>• <b>Acqua e sale</b></li> <li>• <b>Cipollotto</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Melanzane</b></li> <li>• <b>Peperoni</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Pomodorini freschi</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Cuocere il miglio in acqua e sale. Scolarlo e disporlo in una teglia da forno unta di olio EVO.</p> <p>In un tegame stufare le verdure (zucchine, melanzane e peperoni) tagliate a rondelle e/o dadini con olio EVO in cui sia stato rosolato il cipollotto tritato e l'aglio.</p> <p>Versare le verdure cotte sul miglio e mescolare. Aggiungere pomodorini freschi tagliati a spicchi, e foglie di basilico fresco.</p> <p>Spolverare di pangrattato. Ungere con un filo d'olio EVO ed infornare per 10-15 minuti a 180° C fino a formare una crosticina dorata.</p> <p>Servire.</p>

**Insalata di farro con verdure e pisellini**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farro</b></li> <li>• <b>Acqua e sale iodato</b></li> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Pisellini freschi o surgelati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Menta fresca</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Cuocere il farro in acqua e sale iodato. Scolare e condire con olio EVO. Aggiungere le zucchine tagliate a rondelle dopo averle stufate in olio EVO con cipolla tritata. Unire i pisellini cotti a vapore. Aromatizzare con foglie di basilico e menta fresca. Aggiustare di sale.</p>

**Couscous con fagiolini in umido**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Couscous</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Fagiolini</b></li> <li>• <b>Cipollotto</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla, acqua)</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Cuocere il couscous con acqua calda seguendo le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto utilizzato. A parte cuocere i fagiolini in un tegame con olio EVO, cipollotto tritato, aglio vestito e pomodori pelati passati. Lasciar stufare a fuoco basso aggiungendo brodo vegetale, preparato al momento. A cottura ultimata salare con sale iodato. Condire il couscous cotto con i fagiolini aggiungendo foglie di basilico fresco per aromatizzare ed un filo di olio EVO a crudo.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina di grano saraceno</b></li> <li>• <b>Patate lessate</b></li> <li>• <b>Uova pastorizzate</b></li> <li>• <b>Acqua</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> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul>	<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 che andranno lessati in acqua bollente salata e conditi con la crema di zucca.</p> <p><b>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi:</b>  <b>300 g di farina di grano saraceno /1uovo /100 g di patate lessate/ acqua q.b.</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 un po' di acqua calda. A cottura ultimata aggiustare di sale e frullare la zucca in modo da ottenere una gradevole crema/sugo unendo salvia e rosmarino tritati. Condire gli gnocchi. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito.</p>



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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina di grano saraceno</b></li> <li>• <b>Patate lessate</b></li> <li>• <b>Uova pastorizzate</b></li> <li>• <b>Acqua</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> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul>	<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 che andranno lessati in acqua bollente salata e conditi con il sugo di pomodoro.</p> <p><b>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi:</b>  <b>300 g di farina di grano saraceno /1uovo pastorizzato/ 100 g di patate lessate/ acqua q.b.</b></p> <p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio e lasciarlo appena imbiondire. Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Aggiustare di sale, aromatizzare con basilico e condire gli gnocchi. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p>

**Gnocchetti di zucca alle erbe aromatiche**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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 pastorizzate</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Salvia e rosmarino</b></li> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> <p><b>Proporzioni per l'impasto:</b>  <b>800 g di polpa di zucca/200 g farina tipo 2/ 100 g ricotta/1 uovo pastorizzato</b></p>	<p>Tagliare la zucca a dadini e cuocerla a vapore. Scolarla e frullarla. 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 dei gnocchetti che andranno cotti in acqua calda e sale per pochissimo tempo fino a quanto non riemergano a galla della pentola. Scolarli e condirli con olio EVO, formaggio grana grattugiato, salvia e rosmarino tritati.</p>

**Gnocchi di patate al pomodoro**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Uova pastorizzate</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> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul> <p><b>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi:</b> 1Kg di patate/ 300 g di farina tipo 2 /1uovo pastorizzato</p>	<p>Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate. Impastare con farina ed uova formando poi gli gnocchi che andranno lessati in acqua bollente salata e conditi con il sugo di pomodoro.</p> <p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio e lasciarlo appena imbiondire. Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Aggiustare di sale, aromatizzare con basilico e condire gli gnocchi. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p> <p><b>N.B. nel caso di utilizzo di gnocchi preconfezionati verificare in scheda tecnica la corrispondenza degli ingredienti a quelli indicati nella ricetta e che le patate rappresentino il 70% del prodotto.</b></p>

**Gnocchi di patate al ragù vegetale**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Uova pastorizzate</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> <li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li> </ul>	<p>Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate. Impastare con farina e uova formando poi gli gnocchi che andranno lessati in acqua bollente salata e conditi con il ragù vegetale.</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.</p> <p>Aggiustare di sale, aromatizzare con basilico e condire gli gnocchi.</p> <p>Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p>
<p><b>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi:</b> 1Kg di patate/ 300 g di farina tipo 2 / 1uovo pastorizzato</p>	<p><b>N.B. nel caso di utilizzo di gnocchi preconfezionati verificare in scheda tecnica la corrispondenza degli ingredienti a quelli indicati nella ricetta e che le patate rappresentino il 70% del prodotto.</b></p>

**N.B. LE PREPARAZIONI SCELTE DEVONO ESSERE INSERITE NEI MENÙ RISPETTANDO LA STAGIONALITÀ DELLE MATERIE PRIME**

# CONTORNI: RICETTARIO



## AUTUNNO - INVERNO

## PRIMAVERA - ESTATE

### Preparazioni con Patate

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate gratinate al forno</li> <li>• Patate al prezzemolo</li> <li>• Purè di patate</li> <li>• Purè di cavolfiore</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate con pomodorini freschi</li> </ul> |
|---|---|

### Contorni di Verdure

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote e finocchi stufati</li> <li>• Verdure gratinate al forno</li> <li>• Insalata di radicchio rosso e mele</li> <li>• Cuori di carciofo al prezzemolo</li> <li>• Verdura cruda di stagione</li> <li>• Insalata mista invernale</li> <li>• Zucca al forno</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di carote e fagiolini</li> <li>• Verdure gratinate al forno</li> <li>• Zucchine croccanti alle erbe aromatiche</li> <li>• Insalata "mille colori"</li> <li>• Insalata di pomodori</li> <li>• Insalata di spinaci freschi con uvetta e pinoli</li> <li>• Pinzimonio di verdure estive</li> </ul> |
|---|---|



AUTUNNO - INVERNO	PRIMAVERA - ESTATE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Finocchi e asparagi agli aromi</li><li>• Cavolo cappuccio con le mele</li><li>• Verza stufata</li><li>• Cavolfiore con uvetta e pinoli</li><li>• Erbette gustose</li><li>• Insalata di carote, finocchi, arance e cipolle rosse</li><li>• Rape rosse e cipolle stufate</li><li>• Verdure al vapore</li><li>• Broccoletti "alla romana"</li><li>• Chips di cavolo nero</li><li>• Bastoncini di carote al forno</li><li>• Finocchi con arance, pinoli, olive verdi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carote al tegame</li><li>• Fagiolini in umido</li><li>• Melanzane con pomodori e prezzemolo ("a funghetto")</li><li>• Zucchine trifolate</li><li>• Peperonata</li><li>• Insalata verde</li></ul>



# Preparazioni con Patate

## Patate gratinate al forno

Ingredienti	Preparazione
<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, mandorle tritate e pochissimo sale.</p>

## Patate al prezzemolo

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate lesse</b></li> <li>• <b>Prezzemolo</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, condire con olio extra vergine, sale e prezzemolo fresco, lavato e sminuzzato.</p>

## Purè di patate

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate lesse</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</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 a purea con lo schiacciapatate. Unire il brodo vegetale. Rimettere su fuoco basso mescolando il composto fino ad ottenere la consistenza desiderata. A fuoco spento aggiungere l'olio extravergine di oliva e mantecare aggiustando di sale. Servire caldo.</p>

## Purè di cavolfiore o altre verdure (zucchine, carote, zucca, broccolo...)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cavolfiore o altre verdure</b></li> <li>• <b>Patate lesse</b></li> <li>• <b>Grana Padano DOP</b></li> <li>• <b>Olio Extravergine di oliva</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, ridurre le patate e il cavolfiore a purea. Terminare la cottura, unire quindi il Grana Padano, l'olio evo e salare q.b. Servire caldo.</p>

## Patate con pomodorini freschi

Ingredienti	Preparazione
<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 denocciolate</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. Coprire e cuocere a fuoco basso. Quasi al termine di cottura aggiungere olive verdi denocciolate ed aggiustare di sale.</p>



## Preparazioni con Verdure

### Carote e finocchi stufati

Ingredienti	Preparazione
<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 il fondo coperto d'olio EVO caldo.</p> <p>Salare appena e girare le verdure diverse volte fino a completa cottura per circa 20 minuti. Aggiungere aromi (rosmarino, salvia.....) a piacere.</p>

### Verdure gratinate al forno

Ingredienti	Preparazione
<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>Pan grattato</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. Gratinare in forno con olio EVO spolverando con pan grattato e aromi vari.</p>

### Insalata di radicchio rosso e mele

Ingredienti	Preparazione
<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 e lavare accuratamente il radicchio. Scolarlo e tagliarlo a striscioline. Unire delle mele sbucciate e tagliate a fette sottili o a dadini. Condire con olio EVO e sale.</p>

### Cuori di carciofo al prezzemolo

Ingredienti	Preparazione
<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>Vino bianco secco</b></li> <li>• <b>Sale iodato.</b></li> </ul>	<p>Scaldare l'olio EVO in una padella con l'aglio sbucciato e schiacciato. Toglietelo quando avrà preso colore e aggiungete i cuori di carciofo tagliati a spicchi. Lasciate soffriggere per 5 minuti a fiamma vivace, mescolando. Bagnate con il vino bianco, lasciate evaporare per bene e poi aggiungete il sale e il prezzemolo. Proseguite la cottura per altri 10 minuti con coperchio.</p>

**Verdura cruda di stagione**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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. Scolare e tagliare a fette sottili. Condire con olio EVO, sale ed aceto di mele se gradito</p>

**Insalata mista invernale**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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. Scolare e tagliare a fette sottili. Aggiungere le rape rosse cotte tagliate a dadini. Condire con olio EVO e sale.</p>

**Zucca al forno**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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. Aggiungere qualche scaglia di mandorla e un pizzico di cannella. Cuocere in forno.</p>

**Finocchio e asparagi agli aromi**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Finocchio</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 rondelle preservando le punte integre. Sbollentare appena in acqua e passare al tegame con una cipolla tritata, aromi, sale ed olio EVO.</p>

**Cavolo cappuccio con le mele**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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</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>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cavolo verza</b></li> <li>• <b>Scalogno</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Aceto di mele</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Tagliate in 4 parti il cespo, eliminate la parte più centrale e tenete le foglie verdi. Lavatele e tagliatele a listarelle grossolane. Scaldate la padella con l'olio EVO e lo scalogno. Unite la verza non troppo strizzata e coprite con un coperchio. Aggiungete qualche cucchiaino di acqua per non farla asciugare troppo e uniformare la cottura che richiederà circa 10-15 minuti. Poco prima di spegnere il fuoco salate ed aggiungete l'aceto.</p>

**Cavolfiore con uvetta e pinoli**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Mettete a bagno l'uva sultanina in una ciotola con acqua tiepida per circa 20'. Mondate il cavolfiore, lavatelo e dividetelo in cimette. Scottatelo per 10-15' in acqua bollente salata, quindi sgocciolatelo. Fate imbiondire l'aglio in una casseruola con l'olio EVO, poi unitevi il cavolfiore, l'uva sultanina precedentemente ammollata e ben strizzata e i pinoli.</p> <p>Mescolate, insaporite con un pizzico di sale e proseguite la cottura a fuoco basso e a recipiente coperto per 25'.</p>

**Erbette "gustose" (spinaci o coste)**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erbette</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>Lessate le erbe, dopo averle pulite, in acqua salata, scolatele e strizzatele per bene.</p> <p>In una padella antiaderente mettete l'aglio e l'olio EVO, poi aggiungete le olive e le erbe. Mescolate, insaporite con un pizzico di sale aggiungendo solo qualche cucchiaino di pomodori pelati passati e proseguite la cottura a fuoco basso e a recipiente coperto.</p>



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

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

**Rape rosse e cipolle stufate**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rape rosse cotte</b></li> <li>• <b>Cipolle</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Succo di limone fresco</b></li> </ul>	<p>Stufare con olio EVO, un po' di sale ed acqua le cipolle già tagliate a listarelle. Tagliare a listarelle anche le rape rosse cotte. Servire le verdure, (unite o separate) condite con olio EVO ed eventualmente qualche goccia di limone.</p>

**Verdura al vapore (spinaci, biette, rape rosse, carciofi, asparagi...)**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verdura di stagione</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p>Pulire la verdura. Cuocerla a vapore (secondo le caratteristiche della verdura) in acqua bollente leggermente salata. Scolatela e conditela con olio EVO.</p>

**Broccoletti "alla romana"**

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

**Chips di cavolo nero**

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

**Bastoncini di carote al forno**

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

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

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

**Insalata di carote crude e fagiolini**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Fagiolini</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Aromi: menta fresca</b></li> <li>• <b>Aceto di mele (se gradito)</b></li> </ul>	<p>Dopo aver mondato e lavato le carote, tagliarle a julienne. Lessare i fagiolini in acqua e sale. Scolarli. Condire le carote crude insieme ai fagiolini lessati con olio EVO ed aceto di mele (se gradito) aromatizzando con foglie di menta fresca.</p>

**Verdure gratinate al forno**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ortaggi freschi di stagione: zucchine, peperoni, melanzane, pomodorini</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Capperi sotto sale</b></li> <li>• <b>Aglione</b></li> <li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li> <li>• <b>Basilico fresco</b></li> </ul>	<p>Mondare e lavare con cura e le verdure. Tagliare le zucchine a rondelle, i peperoni a listarelle, le melanzane a cubetti e i pomodorini a spicchi. Mettere le verdure (formando uno strato sottile) in una teglia foderata di carta forno oliata con olio EVO. Versare sulle verdure del pangrattato mescolato a capperi dissalati tritati con aglio, prezzemolo e basilico freschi. Condire con olio EVO ed infornare in forno caldo (180° C) per 25-30 minuti fino a cottura ultimata.</p>

**Zucchine croccanti alle erbe aromatiche**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zucchine fresche</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Rosmarino, timo, salvia e maggiorana</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Lavare le zucchine, tagliarle a fette o a tocchetti.</p> <p>Mescolare il pangrattato con il sale iodato e l'aglio tritato con le erbe aromatiche e passare in esso le zucchine. Disporle quindi in una teglia foderata di carta forno oliata con olio EVO e cuocere in forno a 180° C per circa 30 minuti finché le zucchine risulteranno dorate.</p> <p>Servire tiepide.</p>

**Insalata "mille colori"**

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

**Insalata di pomodori freschi ed origano**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pomodori freschi</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Origano</b></li> </ul>	<p>Meglio utilizzare pomodori <i>cuore di bue</i> o pomodorini maturi e sodi.</p> <p>Lavare i pomodori e tagliarli poco prima di servirli in modo da evitare ossidazione del prodotto. Condire con olio EVO, sale ed origano.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Aceto di mele</b></li> </ul>	<p>Lavare molto bene gli spinaci da insalata ed asciugarli.</p> <p>Mettere a mollo in acqua tiepida l'uvetta sultanina per alcuni minuti e poi asciugarla. Mescolare gli spinaci con l'uvetta aggiungendo anche i pinoli.</p> <p>Condire con olio EVO, sale iodato ed aceto di mele.</p>

**Pinzimonio di verdure estive**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Mondare e lavare accuratamente le carote (possibilmente di piccola dimensione, tenere e croccanti). Pulire e lavare i finocchi e tagliarli a spicchi. Lavare molto bene i ravanelli. Mondare, lavare e tagliare a listarelle peperoni. Servire le verdure in pinzimonio con accompagnamento di olio EVO e sale iodato.</p>

**Carote al tegame**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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 rondelle o cubetti e porle in un tegame con olio EVO e qualche foglia di alloro secco. Lasciar stufare a fuoco basso fino a cottura terminata. Salare con poco sale iodato</p>

**Fagiolini in umido**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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 striscioline (o tritato) unendo aglio in spicchio. Mettere nel tegame i fagiolini con i pomodori pelati passati. Far cuocere aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale. Aggiustare di sale ed aromatizzare con foglie di basilico fresco.</p>

**Melanzane con pomodori e prezzemolo ("a funghetto")**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Melanzane</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Prezzemolo</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Tagliare le melanzane a cubetti e farle stufare in un tegame con olio EVO, aglio e prezzemolo tritato. Aggiungere pomodori pelati passati e portare a termine la cottura aggiustando con sale iodato.</p> <p><i>La preparazione può essere allestita anche senza aggiunta di pomodoro, utilizzando un po' di brodo vegetale per portare a cottura le melanzane.</i></p>

**Zucchine trifolate**

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

**Peperonata**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Peperoni gialli e rossi</b></li> <li>• <b>Cipollotto fresco</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> </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. Aggiungere poco pomodoro pelato passato e sale iodato. Portare a cottura aromatizzando con foglie di basilico fresco.</p>

**Insalata verde**

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

# SECONDI PIATTI: RICETTARIO





## **Secondi piatti con carne bianca**

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



## Secondi piatti con carne bianca

### Coscette di pollo al forno

Ingredienti	Preparazione
<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>Preparare le coscette con olio EVO aromi e sale. Infornare per il tempo necessario a garantire una perfetta cottura all'osso. <i>(N.B. La Ditta gestore del servizio di ristorazione attua in autocontrollo aziendale le procedure di verifica della cottura).</i></p>

### Cotoletta di petto di pollo/tacchino 1 e 2 (senza uova e senza farina)

1 - Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino</b></li> <li>• <b>Uova fresche pastorizzate</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Uniformare per peso e per spessore le fettine ed infarinare. Passare nell'uovo e nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare in forno per una cottura croccante. <i>(Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto).</i> <i>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</i></p>
2 - Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Uniformare per peso e per spessore le fettine e passarle nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare in forno per una cottura croccante. <i>(Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto).</i> <i>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</i></p>

### Petto di pollo/tacchino alla pizzaiola

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Pomodoro pelato</b></li> <li>• <b>Origano</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Tagliare i petti secondo la grammatura richiesta e battere le fettine in modo che siano tutte dello stesso spessore. Rosolarli con olio EVO aggiungendo l'aglio vestito che andrà poi tolto dalla preparazione. Aggiungere pomodoro pelato passato e portare a cottura con brodo vegetale, se necessario Salare e aromatizzare la preparazione con l'aggiunta di origano poco prima di servire</p>



**Petto di pollo/tacchino alla salvia/rosmarino/timo**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo/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>Tagliare i petti secondo la grammatura richiesta e battere le fettine in modo che siano tutte dello stesso spessore. Infarinarle e porle in un tegame il cui fondo sia stato oliato con olio EVO. Cospargere di salvia, rosmarino e timo tritati. Rosolare bene, salare e servire.</p>

**Petto di pollo alle mandorle**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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>Vino bianco secco o brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Tagliare i petti di pollo secondo la grammatura richiesta e battere le fettine in modo che siano tutte dello stesso spessore. Infarinarle e porle in un tegame il cui fondo sia stato oliato con olio EVO Sfumare con vino bianco secco o brodo vegetale Cospargere con mandorle in scaglie precedentemente appena tostate al forno Salare e servire.</p>

**Scaloppina di petto di pollo al limone**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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 in superficie</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Tagliare i petti di pollo secondo la grammatura richiesta e battere le fettine in modo che siano tutte dello stesso spessore. Infarinarle e porle in un tegame il cui fondo sia stato oliato con olio EVO. Rosolare bene e salare. Aggiungere scorzette di limone fresco tagliate a listarelle sottili e private della parte bianca. Sfumare con succo di limone fresco e servire.</p>

**Spezzatino di pollo/tacchino agli aromi 1 e 2 (con pomodoro)**

<b>1- Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino tagliato a dadini</b></li> <li>• <b>Aromi: salvia, rosmarino e alloro</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Rosolare la carne tagliata a dadini con olio EVO, aromi e sale. Portare a cottura con brodo vegetale. Servire</p>



<p><b>2- Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino tagliato a dadini</b></li> <li>• <b>Cipolla, carota e aglio</b></li> <li>• <b>Pomodoro pelato</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO. Aggiungere pomodori pelati passati e sale. Portare a cottura con brodo vegetale, se necessario, e servire.</p>
---	---

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

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

### **Insalata di pollo/tacchino con verdure estive**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino intero o a fettine</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Pomodorini freschi</b></li> <li>• <b>Cetriolo</b></li> <li>• <b>Peperoni gialli e verdi</b></li> <li>• <b>Carote</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Lessare il petto di pollo/tacchino in brodo vegetale caldo per il tempo necessario alla completa cottura della carne. Tagliare a listarelle la carne cotta e condirla con olio EVO, sale iodato, pomodorini freschi tagliati a spicchi, cetriolo sbucciato e tagliato a listarelle, peperoni tagliati a dadini e carote a julienne.</p>
--	---

## Secondi 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 col pomodoro
- Scaloppina alla pizzaiola
- Scaloppine di manzo sfumate al vino bianco



## Secondi piatti con carne

### Arrostato di vitellone

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne di bovino: taglio adatto alla preparazione per arrostiti.</b></li> <li>• <b>Salvia, rosmarino, timo, alloro secco</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</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. Condire con sale e continuare la cottura in forno ben caldo bagnando con brodo vegetale fino a completa cottura al cuore della carne.</p> <p><i>(Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto)</i></p> <p>Servire a fette caldo ed accompagnato dal suo sugo di cottura.</p>

### Cotoletta di manzo 1 e 2 (senza uova e senza farina)

1-Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fettine di carne di bovino</b></li> <li>• <b>Uova fresche pastorizzate</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Infarinare le fettine di carne e passarle nell'uovo e nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare per una cottura croccante. <i>(Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto).</i></p> <p><u>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>
2-Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fettine di carne di bovino</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Infarinare le fettine di carne e passarle nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare per una cottura croccante.</p> <p><i>(Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto).</i></p> <p><u>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>

**Hamburger di carne di bovino**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hamburger di carne di bovino</b></li> <li>• <b>Prezzemolo, origano, maggiorana,</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Disporre gli hamburger in teglia su carta da forno oleata con olio EVO e aromatizzarli con prezzemolo, origano, maggiorana tritati e sale. Cuocere in forno rigirandoli fino a cottura ultimata. Mantenere caldi.</p> <p><i>*Se gli hamburger vengono allestiti presso la cucina utilizzando carne macinata fresca può essere aggiunto ad essa un massimo di 10% di patate lessate al fine di rendere più morbida la preparazione e migliorarne la gradibilità.</i></p>

**Manzo lessato al limone con salsa verde**

**Preparazione da utilizzarsi esclusivamente quando il menù prevede un primo a base di brodo di carne**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne di bovino: taglio adatto alla preparazione per lessato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Succo di limone fresco</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Una volta lessata, tagliare la carne a fette e condire con olio EVO e succo di limone fresco al momento di servire <u>e solo se gradito all'utente.</u></p> <p>Al fine di rendere più gradevole la preparazione, abbinare la salsa verde sotto descritta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li> <li>• <b>Puntine di capperi sotto sale</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Cetriolini sotto aceto</b></li> <li>• <b>Acciughe sott'olio</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p>Prendere prezzemolo, aglio, puntine di capperi ben sciacquati sotto l'acqua, acciughe conservate sott'olio e cetriolini sott'aceto. Macinarli insieme aggiungendo olio EVO.</p> <p><u>Servire in accompagnamento al lessato.</u></p>

**Polpettine di manzo in umido col pomodoro**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne tritata magra di bovino</b></li> <li>• <b>Patate lesse (10% della preparazione)</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>Allestiti le polpettine con la carne tritata e le patate aromatizzando l'impasto con prezzemolo fresco, origano, basilico e sale. Passarle nel pangrattato e cuocerle nel sugo allestito con pomodoro pelato passato, aglio, olio EVO e sale. (Verificare secondo procedure descritte in piano di autocontrollo aziendale la cottura del prodotto).</p> <p>Servire calde accompagnandole con il loro sughetto.</p>

**Scaloppina alla pizzaiola**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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>Brodo vegetale</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. Aggiungere pomodoro pelato passato e portare a cottura con brodo vegetale, se necessario</p> <p>Salare e aromatizzare la preparazione con l'aggiunta di origano poco prima di servire</p>

**Scaloppine di manzo sfumate al vino bianco**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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>Vino bianco secco</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Battere le fettine di carne. Infarinarle e passarle in teglia oleata o in forno.</p> <p>Sfumare con vino bianco secco, salare ed eventualmente aggiungere un po' di brodo vegetale. Mantenere in caldo.</p>



## Secondi con carne rossa - suino

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



## Secondi piatti con carne suina

### Arrosto di maiale alle erbe

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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. Preparare la carne insaporendola con gli aromi tritati. Metterla in una teglia con l'Olio EVO e salare.</p> <p>Infornare l'arrosto rigirandolo durante la cottura.</p> <p>Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una perfetta cottura anche al centro del pezzo di carne.</p> <p><i>(Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere le procedure di verifica della cottura).</i></p> <p>Tagliare a fette e servire caldo</p>

### Bocconcini di lonza con carciofi

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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</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.</p> <p>A cottura ultimata salare e servire caldi.</p>

### Scaloppina di maiale al rosmarino e timo

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Infarinare le fettine di lonza di suino e porle in un tegame il cui fondo sia stato oliato con olio EVO. Cospargere di rosmarino e timo tritati insieme al sale. Rosolare bene.</p> <p>Se necessario sfumare con un po' di brodo vegetale e servire.</p>



**Cotoletta di lonza 1 e 2 (senza uova e senza farina)**

<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lonza di maiale</b></li> <li>• <b>Uova fresche pastorizzate</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Infarinare le fettine di lonza di maiale, passare nell'uovo e nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare in forno per una cottura croccante. (Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto). <u>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lonza di maiale</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Infarinare le fettine di lonza di maiale e passarle nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare in forno per una cottura croccante. (Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto). <u>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>

**Lonza di maiale al latte**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lonza di suino</b></li> <li>• <b>Aglione</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>Preparazione</b></p> <p>Tritare l'aglio, le foglie di salvia, rosmarino, dopo averli accuratamente lavati. Preparare la carne insaporendola con gli aromi tritati. Metterla in una teglia con l'olio EVO e salare. Infornare l'arrosto rigirandolo durante la cottura, bagnandolo con il latte. Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una perfetta cottura anche al centro del pezzo di carne. (Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere le procedure di verifica della cottura). Tagliare a fette e servire caldo con il suo gradevole sughetto di cottura.</p>
--	---

**Lonza di maiale aromatica al cartoccio**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lonza di suino</b></li> <li>• <b>Aglione, prezzemolo, rosmarino, timo e salvia</b></li> <li>• <b>Olive denocciate</b></li> <li>• <b>Puntine di capperi sotto sale</b></li> <li>• <b>Buccia di limone grattugiata (prodotto non trattato in superficie)</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Lavare accuratamente i capperi sotto sale per toglierne l'eccesso. Preparare un trito di capperi, olive denocciate, timo, rosmarino, aglio, prezzemolo e una buccia di limone non trattato in superficie. Far rotolare l'arrosto nel battuto predisposto con olio EVO avvolgendolo poi in carta da forno. Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una perfetta cottura anche al centro del pezzo di carne. (procedure descritte in piano di autocontrollo) N. B. Quasi al termine della cottura aprire il cartoccio per far evaporare il liquido in eccesso. Servire l'arrosto tagliato a fette e caldo, accompagnato dalla sua gustosa salsina.</p>
--	---

**Lonza di suino con salsa di mele**

<p><b>Ingredienti</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>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Insaporire la carne con sale, rosmarino, aglio, carota e cipolla tritati. Passarla in tegame con l'olio EVO. Infornare a 180-200°C fino a cottura al cuore della carne.</p> <p>Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere le procedure di verifica della cottura</p> <p><i>Servire caldo a fette con il proprio sugo di cottura e accompagnare con salsa di mele da servire separatamente alla carne in modo da lasciare liberi gli utenti di gradirne o meno l'assaggio.</i></p>
<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mele</b></li> <li>• <b>Vino bianco secco</b></li> <li>• <b>Cannella</b></li> <li>• <b>Limone fresco: scorzetta grattugiata e succo (prodotto non trattato in superficie)</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Sbucciare le mele e tagliarle a piccoli pezzi. Metterle a cuocere con vino bianco secco e cannella in bastoncino. Lasciare cuocere aggiungendo se necessario un po' di acqua. 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. Servire tiepida.</p>



## Secondi con 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 rosmarino e timo
- Filetto di platessa alla provenzale
- Tortino di sarde o alici
- Sarde o alici gratinate al forno

*N.B. le specie ittiche possono essere sostituite in base al capitolato d'appalto, alla stagionalità del pesce ed al D.M. 65 del 10 Marzo del 2020 sui criteri ambientali minimi*



## Secondi piatti con pesce

### Cotoletta di platessa 1 e 2 (senza uova e senza farina)

<p><b>1- Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Filetti di platessa diliscati</b></li> <li>• <b>Uova fresche pastorizzate</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Infarinare i filetti, passarli nell'uovo e nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare in forno per una cottura croccante. (Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto). <i>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</i></p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Filetti di platessa diliscati</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Infarinare i filetti e passarli nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare in forno per una cottura croccante. (Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto). <i>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</i></p>

### Crocchette di pesce 1 e 2 (senza uova)

<p><b>1-Ingredienti</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 pastorizzate</b></li> <li>• <b>Prezzemolo e aglio</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare le crocchette con il pesce lessato sminuzzato e le patate lesse (<b>N.B. rispettando la proporzione di 2 parti di pesce e 1 parte di patate</b>). Unire l'uovo pastorizzato, il prezzemolo e l'aglio tritati, il sale e il pan grattato per impanatura delle stesse. Adagiare le crocchette in una teglia precedentemente oliata. Infornare a temperatura raggiunta di circa 160-180°C, per circa 20 minuti. Aiutandosi con una paletta da cucina, girare il pesce Sfornare e servire ancora ben caldo. Accompagnare con fette di limone fresco.</p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Filetti diliscati di platessa o merluzzo</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Prezzemolo e aglio</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare le crocchette con il pesce lessato sminuzzato e le patate lesse (<b>N.B. rispettando la proporzione di 2 parti di pesce e 1 parte di patate</b>). Unire il prezzemolo ed aglio tritati, il sale e il pan grattato per impanatura delle stesse. Adagiare le crocchette in una teglia precedentemente oliata. Infornare a temperatura raggiunta di circa 160-180°C, per circa 20 minuti. Aiutandosi con una paletta da cucina, girare il pesce Sfornare e servire ancora ben caldo. Accompagnare con fette di limone fresco.</p>




---

 Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

SC Igiene Alimenti e Nutrizione

**Filetti di merluzzo agli aromi**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Infarinare i filetti di merluzzo e porli in un tegame il cui fondo sia stato oliato con olio EVO. Cospargere di rosmarino e timo tritati insieme al sale. Rosolare bene.</p> <p>Se necessario sfumare con un po' di brodo vegetale e servire.</p>

**Filetti di merluzzo alla pizzaiola**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Rosolare i filetti con olio EVO aggiungendo l'aglio vestito che potrà essere tolto a fine preparazione. Aggiungere pomodoro pelato passato e portare a cottura con brodo vegetale, se necessario</p> <p>Salare e aromatizzare la preparazione con l'aggiunta di origano poco prima di servire.</p>

**Filetti di platessa alla mugnaia**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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>Infarinare i filetti e porli in un tegame già caldo appena unto d'Olio EVO. Aggiungere qualche foglia di salvia e sale ed infornare per circa 20 minuti. Mantenere in caldo.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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>Cuocere i filetti a vapore.</p> <p>Condirli con olio EVO, sale, succo di limone fresco e prezzemolo fresco tritato. Servire.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Disporre i filetti di salmone in una teglia foderata con carta da forno. Aggiungere il rosmarino ed il timo finemente tritati oltre al sale e all'olio EVO. Mettere in forno a cuocere per 25-30 minuti aggiungendo brodo vegetale se necessario. Conservare al caldo fino al momento di servire.</p>

**Filetti di platessa alla provenzale**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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>Rosmarino, timo, menta e finocchietto</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Impanare i filetti di platessa, dopo averli passati in olio EVO con pangrattato aromatizzato con rosmarino, timo, menta e finocchietto e sale tritati. Disporre i filetti in una teglia foderata con carta da forno. Mettere in forno a cuocere per 20 minuti. Conservare al caldo fino al momento di servire.</p>

**Tortino di sarde o alici**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Sarde o alici pulite senza testa eviscerate</b></li> <li>● <b>Pangrattato</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Rosmarino, timo, menta e finocchietto, prezzemolo...</b></li> <li>● <b>Limone (con buccia)</b></li> <li>● <b>Arancio (con buccia)</b></li> <li>● <b>Pinoli e uvetta</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Preparare un mix con pane grattugiato e gli altri ingredienti con uvetta e pinoli frullati. Disporre le sarde nella terrina ricoperta di carta da forno ed a strati aggiungere il mix di pane grattugiato. Sullo strato finale grattugiare un po' di scorza di limone ed arance.</p>

**Sarde al forno gratinate**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sarde o alici pulite senza testa eviscerate</b></li><li>• <b>Pangrattato</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Prezzemolo</b></li><li>• <b>Limone (con buccia) e succo.</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	Preparare un mix con pane grattugiato e gli altri ingredienti. Impanare le sarde aiutandosi anche con olio EVO se necessario. Cuocere al forno e servire con succo di limone fresco se gradito



## Secondi piatti con formaggio

- Crepes con erbe e zucchine e ricotta
- Quadretti di ricotta e spinaci
- Sformatino al forno con mozzarella
- Torta salata con ricotta e broccoletti
- 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 zucchine
- Caprese
- Melanzane alla parmigiana





## Secondi piatti con formaggio

### Crepes con erbe e zucchini e ricotta

<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina di tipo 2</b></li> <li>• <b>Latte</b></li> <li>• <b>Uova fresche pastorizzate</b></li> <li>• <b>Sale iodato un pizzico</b></li> <li>• <b>Olio</b></li> </ul> <p><b>EVO</b></p> <p><b>Proporzioni:</b></p> <p><b>per 1 uovo/40 g di farina/ 80 cc di latte</b></p>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>In una ciotola piuttosto capiente versate le uova e sbattetele con una forchetta</p> <p>Unite quindi il latte e amalgamate bene gli ingredienti. Unite poi un pizzico di sale, dopodiché setacciate la farina direttamente nella ciotola. Con le fruste mescolate bene per evitare la formazione di grumi. Se dovessero crearsi grumi, potete passare il composto al setaccio per eliminarli.</p> <p>Mescolate bene, fino a che non avrete ottenuto un composto liscio e omogeneo. Coprite la ciotola con pellicola alimentare trasparente e trasferitela in frigorifero a riposare per circa 30 minuti. Trascorso il tempo necessario, estraetelo dal frigorifero, prendete una padella antiaderente per crepe dal diametro compreso tra i 18 ed i 22 cm. Ungetela con un velo di olio EVO, scaldatela e versatevi un mestolo di pastella al centro stendendola uniformemente.</p> <p>Fate cuocere la crepe 1 minuto circa a fuoco medio-basso; potete scuotere di tanto in tanto la padella per evitare che l'impasto si attacchi al fondo. Quando risulterà leggermente dorata ed i bordi della crepe si staccheranno leggermente, giratela con l'apposita paletta per cuocerla sull'altro lato. Quindi trasferitela su un piatto da portata e riempietela con il ripieno di erbe e ricotta. Arrotolatela e tenetela in caldo fino al momento di servire.</p>
<p><b>2-Ingredienti ripieno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erbe/zucchine</b></li> <li>• <b>Porro</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Ricotta</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Cuocere a vapore le erbe o le zucchini e strizzarle bene. Stufarle con olio EVO e porro. Salare.</p> <p>Frullarle o tritarle ed unirle alla ricotta mescolando bene in modo da ottenere un ripieno morbido ed omogeneo. Riempire le crepes.</p>

**Quadretti di ricotta e spinaci**

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

**Sformatino al forno con mozzarella**

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Cavolfiore</b></li> <li>• <b>Zucca</b></li> <li>• <b>Uova fresche pastorizzate</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>Lessare in poca acqua o cuocere a vapore le patate ed il cavolfiore. Stufare invece 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 pastorizzate e mozzarella vaccina tagliata a dadini amalgamando bene il composto che dovrà risultare di consistenza morbida. Salare ed aromatizzare con noce moscata.</p> <p>Ungere con olio EVO degli stampini per sfornati che andranno spolverati di pangrattato. Versare in essi il composto. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p> <p>Togliere dagli stampini e servire.</p>

**Torta salata con ricotta e broccoletti**

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<p><b>Ripieno</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 fresche pastorizzate</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>Sfoglia:</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 ogni 250 g di farina/70 cc di acqua /8 cucchiaini di olio EVO</b></li> </ul>	<p>Cuocere a vapore i broccoletti. Rosolarli con l'aglio, l'acciuga sott'olio sminuzzata e olio EVO. Lasciar stufare a fuoco basso per alcuni minuti. Ritirare dal fuoco e lasciar intiepidire.</p> <p>Aggiungere le uova pastorizzate e la ricotta vaccina mescolando bene gli ingredienti tra di loro. Aggiustare di sale e mettere dentro la sfoglia adagiata in una teglia da forno foderata di carta unta di olio EVO. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p> <p>Servire il tortino tiepido tagliato a fette</p> <p><b>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.</b></p> <p><b>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.</b></p>

**Tortino di carciofi e ricotta**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<p><b>Ripieno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cuori di carciofi</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Aglio</b></li> <li>• <b>Ricotta vaccina</b></li> <li>• <b>Uova pastorizzate</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> <p><b>Sfoglia:</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><u>ogni 250 g di farina/70 cc di acqua /8 cucchiaini di olio EVO</u></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. Ritirare dal fuoco e lasciar intiepidire.          Aggiungere le uova pastorizzate e la ricotta vaccina mescolando bene gli ingredienti tra di loro. Salare e mettere dentro la sfoglia adagiata in una teglia da forno foderata di carta unta di olio EVO. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.          Servire il tortino tiepido tagliato a fette</p> <p><b>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.</b>  <b>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.</b></p>

**Tortino di patate al forno con fontina**

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

**Sformato estivo al forno con mozzarella**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Fagiolini</b></li> <li>• <b>Zucchine</b></li> <li>• <b>Uova fresche pastorizzate</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>Lessare in poca acqua o cuocere a vapore le patate ed i fagiolini. Stufare invece le zucchine in tegame con olio EVO e basilico.          Schiacciare le patate lesse ed unirle con le verdure tritate grossolanamente.          Aggiungere uova pastorizzate e mozzarella vaccina tagliata a dadini amalgamando bene il composto che dovrà risultare di consistenza morbida.          Salare ed aromatizzare con noce moscata.          Ungere con olio EVO uno stampo per sformati che andrà spolverato di pangrattato. Versare in esso il composto. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.          Togliere dallo stampo e servire.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<p><b>Ripieno</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 fresche pastorizzate</b></li> <li>• <b>Acciuga sott'olio</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul> <p><b>Sfoglia:</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> <li>• <b>ogni 250 g di farina/70 cc di acqua /8 cucchiari di olio EVO</b></li> </ul>	<p>Lessare gli asparagi. Le zucchine possono essere utilizzate in questa preparazione partendo da prodotto crudo.</p> <p>Stufare l'ortaggio scelto tagliato a dadini o rondelle in olio EVO aromatizzato con aglio per alcuni minuti. Ritirare dal fuoco e lasciar intiepidire.</p> <p>Aggiungere le uova pastorizzate e la ricotta vaccina mescolando bene gli ingredienti tra di loro.</p> <p>Aggiustare di sale e mettere dentro la sfoglia adagiata in una teglia da forno foderata di carta unta di olio EVO. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti. Servire il tortino tiepido tagliato a fette</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>

**Caprese**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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, sale iodato e foglie di basilico fresco.</p>

**Melanzane alla parmigiana**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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 Grana</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Aglione</b></li> </ul>	<p>Lavare le melanzane e tagliarle a fette. Metterle in una teglia foderata di carta forno ed unta di olio EVO 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 grana grattugiato.</p> <p>Mettere di nuovo le melanzane al forno e fare gratinare per circa 15 minuti a 180 °C.</p>



## **Secondi con uova**

- **Frittata con asparagi**
- **Frittata con erbe**
- **Frittata con porri**
- **Frittata con spinaci**
- **Frittata con patate**
- **Omelette**
- **Uova strapazzate al forno**
- **Frittata con cipollotti rossi**
- **Frittata con zucchine**



## Secondi piatti con uova

### Frittata con asparagi

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Punte di asparagi lessati</b></li> <li>• <b>Uova pastorizzate</b></li> <li>• <b>Aromi: prezzemolo, salvia</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p>Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale e gli aromi tritati. Aggiungere le punte di asparagi lessati.</p> <p>Ungere appena con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame il composto e cuocere in forno.</p> <p>Servire la frittata calda.</p>

### Frittata con erbe

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erbe lessate</b></li> <li>• <b>Uova pastorizzate</b></li> <li>• <b>Formaggio grana grattugiato</b></li> <li>• <b>Aromi: maggiorana</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p>Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale e gli aromi tritati. Aggiungere le erbe lessate, strizzate e tritate.</p> <p>Ungere appena con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame il composto e cuocere in forno.</p> <p>Servire la frittata calda.</p>

### Frittata con porri

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Porri</b></li> <li>• <b>Uova pastorizzate</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p>Far stufare i porri tagliati a rondelle con olio EVO e sale. Sbattere le uova con una frusta unendo i porri stufati.</p> <p>Ungere appena con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame il composto e cuocere in forno.</p> <p>Servire la frittata calda.</p>

**Frittata con spinaci**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinaci lessati</li> <li>• Uova pastorizzate</li> <li>• Ricotta vaccina</li> <li>• Aromi: maggiorana</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Olio EVO</li> </ul>	<p>Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale e gli aromi tritati. Aggiungere gli spinaci lessati, strizzati e tritati e unire la ricotta vaccina. Ungere appena con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame il composto e cuocere in forno. Servire la frittata calda.</p>

**Frittata con patate**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate</li> <li>• Uova pastorizzate</li> <li>• Aromi: rosmarino</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Olio EVO</li> </ul>	<p>Tagliare le patate a piccoli dadini e farle cuocere al forno con olio EVO e un abbondante trito di rosmarino. Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale. Versatele sulle patate ben cotte e rosolate e portare la frittata a cottura in forno. Servire calda.</p>

**Omelette**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uova pastorizzate</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Olio EVO</li> </ul> <p><b>Utilizzare per ciascun utente:</b></p> <p><b>Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo e 1 cucchiaino di formaggio grana</b></p>	<p>Sbattere le uova con una frusta unendo il formaggio grana grattugiato ed un pizzico di sale. Ungere appena con olio EVO una padella antiaderente e metterla sul fornello. Versare nella padella l'uovo sbattuto in modo che ne copra tutto il fondo. Dopo circa un minuto, con una paletta girare l'omelette e lasciar cuocere per circa un minuto. Prima di ritirare dal fuoco ripiegare i due bordi della "frittatina" verso il centro dandole la classica forma della omelette. Ritirare dalla padella e mantenere al caldo fino al momento di servire. Ripetere l'operazione per tante volte quante sono le omelette da preparare.</p> <p><b>N.B. Si tratta di una preparazione che richiede tempo e pazienza in quanto si deve allestire una omelette per ciascun utente.</b></p>

**Uova strapazzate al forno**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uova pastorizzate</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Olio EVO</li> </ul> <p><b>Utilizzare per ciascun utente:</b></p> <p><b>Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo</b></p>	<p>Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale. Ungere appena 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. Ripetere questa operazione alcune volte avendo cura che la preparazione assuma l'aspetto di "frittata spezzata o strapazzata" alla fine della cottura: Servire calda nel piatto di portata a cucchiaiate.</p>

**Frittata con cipollotti rossi**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cipollotti rossi</b></li><li>• <b>Uova pastorizzate</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li></ul>	<p>Far stufare i cipollotti rossi tagliati a rondelle con olio EVO e sale. Sbattere le uova con una frusta unendo i cipollotti stufati.</p> <p>Ungere appena con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame il composto e cuocere in forno. Servire la frittata.</p>

**Frittata con zucchini**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zucchine</b></li><li>• <b>Uova pastorizzate</b></li><li>• <b>Aromi: prezzemolo e menta</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li></ul>	<p>Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale e gli aromi tritati.</p> <p>Aggiungere le zucchini stufate con olio EVO, aglio, sale iodato, prezzemolo e menta tritati.</p> <p>Ungere appena con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame il composto e cuocere in forno. Servire la frittata.</p>





## Secondi vegetariani

- **Hamburger di ceci (o altri legumi)**
- **Hamburger di verdure con formaggio**
- **Sformatini di verdure**
- **Crocchette di miglio e piselli al forno**
- **Fagioli bianchi agli aromi con crocchette di verdura**
- **Frittata al forno con asparagi (o altre verdure di stagione...)**
- **Hummus di ceci con verdure al forno**
- **Lenticchie stufate**
- **Polpette di ceci ed avena**
- **Polpette di legumi**
- **Crepes ripiene con lenticchie**
- **Polpettine con miglio**
- **Polpettone lenticchie e ceci**
- **Sformatini di verdure**
- **Tortino di quinoa e verdure**
- **Crocchette di verdure al forno**
- **Cotolette di lenticchie e porri**
- **Farinata di piselli ai porri**
- **Falafel di fave al forno**
- **Polpettine di spinaci, ceci e pistacchi**
- **“Come fosse mortadella”**
- **Strudel di verdure e legumi**



## Secondi piatti vegetariani

### Hamburger di ceci (o altri legumi a scelta piselli, lenticchie, fagioli)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ceci Lessati o fagioli o lenticchie o piselli</b></li> <li>• <b>Cipolla rossa tritata</b></li> <li>• <b>Aglio tritato</b></li> <li>• <b>Carota tagliata a dadini</b></li> <li>• <b>Curcuma</b></li> <li>• <b>Prezzemolo fresco tritato</b></li> <li>• <b>Uova pastorizzate</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p>Mettete i ceci o altri legumi, la cipolla, l'aglio, la carota, il prezzemolo in un mixer e frullate.</p> <p>Mescolate, aggiustate di sale, aggiungete la curcuma e formate degli hamburger con il composto. Passate gli hamburger nell'uovo e nel pane grattato togliendo la parte in eccedenza.</p> <p>Adagiarli su carta da forno leggermente oliata con olio EVO e cuocerli a 180° C per 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

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, patate)</b></li> <li>• <b>Timo, prezzemolo, maggiorana</b></li> <li>• <b>Aglio tritato</b></li> <li>• <b>Uova pastorizzate</b></li> <li>• <b>Formaggio grana grattugiato</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio Evo</b></li> </ul>	<p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiaini di olio extra vergine di oliva e farle cuocere fino ad ammorbidirle, senza farle bruciare. Nel frattempo far bollire le patate, sbucciarle e passarle con lo schiacciapatate. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle grossolanamente, metterle in una ciotola con le patate schiacciate, unire le uova, il sale, gli aromi, il formaggio grattugiato e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare gli hamburger e impanarli nel pane grattugiato. Cuocerli in forno a 180° per circa 20 minuti su una teglia coperta da carta da forno oliata con olio EVO, girandoli a metà cottura.</p>

### Sformatini di verdure

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Cavolfiore</b></li> <li>• <b>Zucca</b></li> <li>• <b>Uova Pastorizzate</b></li> <li>• <b>Formaggio Grana</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>Lessare in poca acqua o cuocere a vapore le patate ed il cavolfiore. Stufare invece 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 pastorizzate e formaggio grana amalgamando bene il composto che dovrà risultare di consistenza morbida. Salare ed aromatizzare con noce moscata.</p> <p>Ungero con olio EVO degli stampini per sformati che andranno spolverati di pangrattato. Versare in essi il composto. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p>

**Crocchette di miglio e piselli al forno**

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miglio decorticato</li> <li>• Piselli surgelati</li> <li>• Carote</li> <li>• Cipolla</li> <li>• Aglio</li> <li>• Erbe aromatiche: prezzemolo, rosmarino, timo, maggiorana</li> <li>• Pangrattato</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Acqua calda salata o brodo vegetale 300 cc per ogni 100g di miglio</li> </ul>	<p>Tostate il miglio per pochi minuti, aggiungete <u>300 ml di acqua calda salata o di brodo vegetale ogni ettogrammo di miglio utilizzato</u> per la preparazione e procedete alla cottura per circa 20 minuti con il coperchio.</p> <p>Al termine della cottura il miglio dovrà risultare sodo e asciutto.</p> <p>Versate il miglio in una capiente insalatiera di vetro e lasciate raffreddare.</p> <p>Pelate le carote, tagliatele a dadini, cuocetele in acqua bollente per il tempo necessario a farle diventare tenere e rosolatele con olio EVO assieme ai piselli, cipolla, aglio per circa 15-20'. Unire le verdure al miglio assieme alle erbe aromatiche tritate finemente.</p> <p>Mescolate e preparare delle crocchette.</p> <p>Impanatele con il pane grattato e disponetele in una placca da forno. Informare a 180°C per circa 20 minuti girando le crocchette ogni tanto.</p>

**Fagioli bianchi agli aromi con crocchette di verdure**

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fagioli bianchi corona o cannellini</li> <li>• Rosmarino ed alloro secco</li> <li>• Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio)</li> <li>• Timo, prezzemolo, maggiorana</li> <li>• Aglio tritato</li> <li>• Latte di soia</li> <li>• Pangrattato</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Olio EVO</li> </ul>	<p>Lessare in acqua, senza sale, i fagioli ammollati dalla sera precedente (od utilizzare prodotto surgelato).</p> <p>Scolarli e passarli in tegame con olio EVO, sale, rosmarino tritato ed alloro.</p> <p>Servire caldi accompagnati da crocchette di verdure</p> <p><u>Per le crocchette:</u> Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiaini di olio EVO e farle cuocere fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle, metterle in una ciotola ed unire il latte di soia, il sale, gli aromi, e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare delle piccole crocchette e impanarle nel pane grattugiato. Cuocerle in forno a 180°, su una teglia coperta da carta da forno oleata per circa 20 minuti, girandole a metà cottura.</p>

**Frittata al forno con asparagi o altre verdure di stagione (zucchine, broccoli, biette, carote...)**

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Punte di asparagi (o altre verdure)</li> <li>• Cipolle ed aglio</li> <li>• Farina di ceci</li> <li>• Acqua 300 cc ogni 150 g di farina di ceci</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p>Lessare le punte di asparagi e stufarli in padella con aglio e cipolla tritati. Preparare una pastella con la farina di ceci e l'acqua.</p> <p>Mescolare bene e lasciare 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 appena unta di olio.</p> <p>Infornare 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**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ceci lessati</b></li> <li>• <b>Aglione tritato</b></li> <li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li> <li>• <b>Rosmarino</b></li> <li>• <b>Limone: scorzetta grattugiata e succo (utilizzare frutto fresco non trattato in superficie)</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>Aglione e rosmarino tritato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p>Passare al passaverdure o frullare i ceci. Aggiungere prezzemolo, aglio, rosmarino tritati e sale, unitamente ad un po' di scorzetta grattugiata e qualche goccia di succo di limone. Aggiustare di sale. Amalgamare fino ad ottenere una morbida crema aggiungendo olio EVO Servire accompagnando con verdure gratinate al forno.</p> <p>Lessare a vapore ed al dente le verdure. Disporle in una teglia unta di olio EVO. Cospargerle di pangrattato e di trito di aglio, rosmarino e sale. Condire con olio EVO e gratinare in forno a 180° per 15 minuti.</p>

**Lenticchie stufate**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lenticchie lessate</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Aglione</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>Rosolare in un tegame con olio EVO la cipolla e l'aglio tritati. Aggiungere le lenticchie lessate, l'alloro secco ed il pomodoro pelato passato. Lasciar stufare e salare prima di servire.</p>

**Polpette di ceci ed avena**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ceci lessati</b></li> <li>• <b>Fiocchi d'avena ammolati</b></li> <li>• <b>Porri</b></li> <li>• <b>Prezzemolo</b></li> <li>• <b>Aglione</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Frullare i ceci lessati con i fiocchi di avena ammolati in acqua. Aggiungere il prezzemolo e l'aglio tritati e stufati con il porro in olio EVO. Mescolare l'impasto e salare.</p> <p>Formare delle polpette e passarle nel pangrattato. Mettere le polpette in teglia su carta oleata unta di olio EVO. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti.</p>

**Polpette di legumi**

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<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>Passare o frullare i fagioli lessati.</p> <p>Unire l'aglio ed il prezzemolo tritati, latte di soia, sale e pangrattato.</p> <p>Formare delle polpettine e disporle in una teglia foderata di carta forno oliata con olio EVO, dopo averle passate, se necessario, ancora in pangrattato.</p> <p>Cuocere in forno a 180° per 20 minuti.</p>

**Polpettine con miglio**

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<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>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p>Cuocere il miglio in acqua calda salata per 10 minuti. <b>(300 cc di acqua per ogni etto di miglio)</b>. 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, sale e latte di soia fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare delle polpettine e impanarle nel pangrattato.</p> <p>Cuocerle in forno a 180° per circa 20 minuti, su una teglia coperta da carta da forno oliata con olio EVO, girandole a metà cottura.</p>

**Polpettone di lenticchie e ceci**

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<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>Cuocete le lenticchie secche in acqua bollente con le foglie di alloro per almeno 40 minuti. Lessate a parte le patate.</p> <p>Sminuzzate la carota, la cipolla, anche in un frullatore, e fatele soffriggere per qualche minuto in padella con un cucchiaino di olio EVO e un pizzico di sale.</p> <p>Scolate le lenticchie e schiacciatele con una forchetta finché non otterrete la consistenza desiderata. (Potete anche utilizzare il frullatore ad immersione se preferite ottenere una purea).</p> <p>Unite alle lenticchie il trito di verdure soffritte, una parte delle patate che andranno schiacciate con lo schiacciapatate, la farina di ceci e il pangrattato.</p> <p>Condite con un filo d'olio EVO, il sale ed il timo. Mescolate bene il composto fino a che non risulti compatto. Se necessario aggiungete qualche altro cucchiaino di pangrattato.</p> <p>Una volta che l'impasto è ben amalgamato, formate il polpettone modellandolo con le mani e sistematelo al centro di una teglia unta con olio.</p> <p>Tagliate a piccoli pezzi le patate lesse che avrete tenuto a parte e sistematele intorno al polpettone sminuzzandovi sopra il rosmarino tritato e aggiustando di sale.</p> <p>Condite con un filo d'olio EVO ed infornate per circa 25-30 minuti a 180°.</p>

**Sformatini di verdure**

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate</li> <li>• Cavolfiore</li> <li>• Zucca</li> <li>• Latte di soia non zuccherato</li> <li>• Salvia</li> <li>• Pangrattato</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Noce moscata</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p>Lessare le patate ed il cavolfiore. Stufare invece la zucca in tegame con olio, e salvia, aggiungendo un po' di acqua, se necessario per ottimizzarne la cottura.</p> <p>Schiacciare le patate lesse ed unirle con il cavolfiore e la zucca che andranno frullati.</p> <p>Aggiungere latte di soia amalgamando bene il composto che dovrà risultare di consistenza morbida. Salare ed aromatizzare con noce moscata</p> <p>Unge con olio EVO degli stampini per sformati che andranno spolverati di pangrattato. Versare in essi il composto.</p> <p>Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p>

**Tortino di quinoa e verdure**

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quinoa</li> <li>• Brodo vegetale (carota, cipolla, finocchio)</li> <li>• Carote</li> <li>• Cuori di carciofi</li> <li>• Punta di asparagi</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Prezzemolo fresco</li> <li>• Aglio</li> </ul>	<p>Cuocere la quinoa in brodo vegetale portato a bollore (le <b>proporzioni sono di utilizzare 700 cc di brodo per 300 g di quinoa</b>)</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. Mescolare, salare e aromatizzare con prezzemolo fresco tritato.</p> <p>Foderare una teglia con carta forno oleata con olio EVO e versarvi il composto di quinoa e verdure come per allestire un polpettone.</p> <p>Cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti.</p>

**Crepes con lenticchie**

<i>1-Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farina di tipo 2</li> <li>• Latte di soia non zuccherato</li> <li>• Sale iodato un pizzico</li> <li>• Olio</li> </ul> <p><b>EVO</b></p> <p><b>Proporzioni:</b></p> <p><b>ogni 250 g di farina / 300 cc di latte di soia/2 cucchiaini di olio EVO</b></p>	<p>In una ciotola piuttosto capiente versate la farina e unire il latte di soia e l'olio EVO amalgamando bene gli ingredienti. Unite poi un pizzico di sale. Con le fruste mescolate bene per evitare la formazione di grumi. Se dovessero crearsi grumi, potete passare il composto al setaccio per eliminarli.</p> <p>Mescolate bene, fino a che non avrete ottenuto un composto liscio e omogeneo. Coprite la ciotola con pellicola alimentare trasparente e trasferitela in frigorifero a riposare per circa 30 minuti. Trascorso il tempo necessario, estraetelo dal frigorifero, prendete una padella antiaderente per crepe dal diametro compreso tra i 18 ed i 22 cm. Ungetela con un velo di olio EVO, scaldatela e versatevi un mestolo di pastella al centro stendendola uniformemente. Fate cuocere la crepe 1 minuto circa a fuoco medio-basso; potete scuotere di tanto in tanto la padella per evitare che l'impasto si attacchi al fondo. Quando risulterà leggermente dorata ed i bordi della crepe si staccheranno leggermente, giratela con l'apposita paletta per cuocerla sull'altro lato. Quindi trasferitela su un piatto da portata e riempitela con il ripieno sotto indicato. Arrotolatela e tenetela in caldo fino al momento di servire.</p>



<p><b>2-Ingredienti ripieno</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>Aglione</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</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</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. Aggiustare di sale e riempire le crepes.</p>
---	---

### Crocchette di verdure al forno

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio)</b></li> <li>• <b>Uova pastorizzate</b></li> <li>• <b>Timo, prezzemolo, maggiorana</b></li> <li>• <b>Aglione tritato</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Formaggio grana grattugiato</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiai di olio EVO e farle cuocere fino ad ammorbidirle. 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. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare delle piccole crocchette e impanarle nel pane grattugiato. 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>
--	--

### Cotoletta di lenticchie e porri

<p><b>Ingredienti</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>Parmigiano (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>Preparazione</b></p> <p>Cuocere le lenticchie rosse decorticate in acqua bollente, successivamente frullarle con il porro crudo.</p> <p>Aggiungere al composto sale iodato, parmigiano, 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 °C.</p>
--	--

**Farinata di piselli ai porri**

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

**Falafel di fave al forno**

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

**Polpettine di spinaci, ceci e pistacchi**

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



**“Come fosse mortadella”**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fagioli bianchi di Spagna lessi o cannellini</b></li> <li>• <b>Mezza tazza d'acqua</b></li> <li>• <b>Olive verdi senza il nocciolo e senza ripieno q.b.</b></li> <li>• <b>Timo q.b.</b></li> <li>• <b>Aglio q.b.</b></li> <li>• <b>Sale iodato q.b.</b></li> <li>• <b>Il liquido che lascia la barbabietola, da usare come colorante (la barbabietola molla il liquido da sola, altrimenti basta frullare)</b></li> <li>• <b>Una patata lessa come aggregante</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p>Lessare i fagioli precedentemente ammollati in acqua e passarli in un mixer con olio EVO ed il succo di barbabietola, lasciando da parte un po' di fagioli interi. Aggiungere il sale, l'aglio, il pepe (se gradito) in grani e il timo e la patata lessa al mixer e mescolare bene. Tagliare le olive a fettine ed aggiungerle al composto della pentola con fagioli cannellini non frullati. Mescolare il tutto. Quando questo composto è ancora caldo avvolgerlo in carta da forno come formare un polpettone. Mettere il composto in frigo e lasciar raffreddare. Quando si raffredda il composto la preparazione è pronta, quindi basterà tagliare a fette e servire.</p>

**Strudel di verdure e legumi**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Per la pasta: farina tipo “2”, Olio EVO, acqua, un cucchiaino di aceto di mele, sale iodato q.b.</b></li> <li>• <b>Per il ripieno: lenticchie, carote, cipolla, broccolo, patata, passata di pomodoro, sale iodato, Olio EVO.</b></li> </ul>	<p>Prepara l'impasto e lasciarlo riposare in frigorifero. Nel frattempo preparare con un mixer il ripieno frullando i legumi cotti precedentemente ammollati e unendo successivamente gli altri ingredienti. Stirare la pasta e allestire uno strudel. Cuocere in forno a 180° per il tempo necessario.</p>

**N.B. LE PREPARAZIONI SCELTE DEVONO ESSERE INSERITE NEI MENÙ RISPETTANDO LA STAGIONALITÀ DELLE MATERIE PRIME**

# PIATTI UNICI: RICETTARIO



**N.B. LE PREPARAZIONI SCELTE DEVONO ESSERE INSERITE NEI MENÙ RISPETTANDO LA STAGIONALITÀ DELLE MATERIE PRIME**



## **Piatti Unici con carne bianca**

- **Cous-Cous con verdure, legumi e pollo/tacchino**
- **“Chicken & Potatoes”:** Cotoletta di petto di pollo e patate aromatiche con scaglie di mandorle
- **Polpettone di patate, verdure e pollo/tacchino**
- **Polenta con spezzatino di pollo/tacchino**
- **Riso Integrale allo zafferano con spezzatino di pollo/tacchino**



## Piatti unici con carne bianca

### Cous-Cous con verdure, legumi e pollo/tacchino 1 e 2 (con pomodoro)

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cous-cous</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</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> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Cuocere il cous-cous in brodo vegetale secondo le indicazioni riportate sulla confezione del prodotto utilizzato.</p> <p>Aggiungere i ceci lessati e le verdure cotte al vapore condite con olio EVO</p> <p>Unire la preparazione di pollo/tacchino <u>scelta tra le due sotto-indicate</u> e aromatizzare prima di servire con zafferano o curcuma stemperate in un po' di acqua .</p>
<p><b>1- Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino tagliato a dadini</b></li> <li>• <b>Aromi: salvia, rosmarino, alloro secco</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con olio EVO, aromi e sale. Portare a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Aggiungere al cous-cous.</p>
<p><b>2- Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO. Aggiungere pomodori pelati passati e sale.</p> <p>Portare a cottura con brodo vegetale. Aggiungere al cous-cous.</p>

### “Chicken & Potatoes” 1 e 2 (senza uova e senza farina)

<p><b>Ingredienti</b></p> <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> </ul>	<p><b>Preparazione</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, sale e mandorle in scaglie. Infornare in forno già caldo e cuocere.</p> <p>Servire calde</p>
---	---



<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino</b></li> <li>• <b>Uova fresche pastorizzate</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Uniformare per peso e per spessore le fettine ed infarinarle. Passare nell'uovo e nel pangrattato.</p> <p>Mettere in teglia appena unta di olio EVO e mettere in forno per una cottura croccante. <i>(Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto).</i></p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petto di pollo/tacchino</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Uniformare per peso e per spessore le fettine e passarle nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare in forno per una cottura croccante.</p> <p><i>(Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto).</i></p>

#### Polpettone di patate, verdure e pollo/tacchino

<p><b>Ingredienti</b></p> <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 pastorizzate</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <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 pastorizzate, la noce moscata ed il sale amalgamandoli bene.</p> <p>In un tegame foderato di carta da forno oliata con olio EVO spolverizzare il pangrattato e stendere sopra il composto. 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/tacchino 1 e 2 (con pomodoro)

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul> <p><b><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></b></p>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Fare bollire l'acqua salata. Quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti.</p> <p>La polenta è cotta quando si stacca dal cucchiaino e dalle pareti della pentola.</p> <p>Si potrebbe preparare la polenta con la farina precotta optando per la tipologia di precottura a vapore. In questo caso seguire le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto.</p> <p>Servire calda a cucchiaiate accompagnandola con lo spezzatino <u>scelto tra le due preparazioni sotto indicate.</u></p>
---	--



<p><b>1- Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Petto di poll/tacchino tagliato a dadini</b></li> <li>● <b>Aromi: salvia, rosmarino, alloro secco</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con olio EVO, aromi e sale. Portare a cottura con brodo vegetale e unire alla polenta.</p>
<p><b>2- Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO. Aggiungere pomodori pelati passati e sale. Portare a cottura con brodo vegetale e unire alla polenta.</p>

### Riso Integrale allo zafferano con spezzatino di pollo/tacchino 1 e 2 (con pomodorini)

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Riso integrale</b></li> <li>● <b>Cipolla</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Zafferano</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Fare stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere il riso integrale e cuocerlo con aggiunta di brodo vegetale. All'ultimo aggiungere zafferano sciolto in un po' di brodo. Togliere dal fuoco e servire accompagnandolo con lo spezzatino di pollo.</p>
<p><b>1- Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Petto di pollo/tacchino tagliato a dadini</b></li> <li>● <b>Aromi: salvia, rosmarino, alloro secco</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con olio EVO, aromi e sale. Portare a cottura con brodo vegetale e unire al riso</p>
<p><b>2- Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●</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>Brodo vegetale</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO. Aggiungere pomodori freschi e sale. Portare a cottura con brodo vegetale e unire al riso.</p>



## **Piatti Unici con carne bovina**

- **Lasagne al forno con ragù alla bolognese**
- **Pasta con ragù di carne e crocchette di verdure**
- **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**



## Piatti unici con carne bovina

### Lasagne al forno con ragù alla bolognese

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lasagne</b> (pasta all'uovo secca o surgelata.)</li> <li>• <b>Formaggio grana</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Allestire le lasagne in base alla tipologia prescelta (lessatura in acqua o direttamente in forno condendole con il ragù, la besciamella ed il formaggio grana) 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. Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p>
<p><b>Ingredienti</b></p> <p><b>Besciamella:</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>Burro</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>In una pentola mettere il burro, 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). Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti. Aggiungere sale e noce moscata <b>N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</b></p>
<p><b>Ingredienti</b></p> <p><b>Ragù</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</b></li> <li>• <b>rosmarino</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</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. Aggiungere i pomodori pelati passati, sale e lasciare sobbollire a fuoco basso. Se necessario aggiungere durante la cottura acqua calda fino a completa cottura.</p>



**Pasta con ragù di carne e crocchette di verdure**

<p><b><i>Ingredienti</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pasta di semola di grano duro</li> <li>● Acqua</li> <li>● Sale grosso iodato</li> <li>● Formaggio grana (se gradito)</li> </ul> <p><b><u>Ingredienti ragù di carne</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carne bovina magra tritata</li> <li>● Pomodori pelati</li> <li>● Sedano, carote, cipolle, aglio, rosmarino</li> <li>● Olio EVO</li> </ul>	<p><b><i>Preparazione</i></b></p> <p>Lessare la pasta in acqua bollente salata. Scolarla e condirla con il ragù sotto descritto ed il formaggio grana, se gradito. Per completare il piatto unico, servire con le crocchette di verdure</p> <p><b><i>Preparazione</i></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. Aggiungere i pomodori pelati passati, sale e lasciare sobbollire a fuoco basso. Se necessario aggiungere durante la cottura acqua calda fino a completa cottura.</p>
<p><b><u>Ingredienti crocchette di verdure</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio)</li> <li>● Timo, prezzemolo, maggiorana</li> <li>● Aglio tritato</li> <li>● Pangrattato</li> <li>● Latte</li> <li>● Sale iodato</li> <li>● Olio EVO</li> </ul>	<p><b><i>Preparazione</i></b></p> <p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiari di olio EVO e farle cuocere fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle, metterle in una ciotola ed unire il latte, il sale, gli aromi, e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare delle piccole crocchette e impanarle nel pane grattugiato. 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>

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

<p><b><i>Ingredienti</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Riso</li> <li>● Acqua</li> <li>● Sale grosso iodato</li> <li>● Olio EVO</li> <li>● Rosmarino</li> </ul> <p>□</p>	<p><b><i>Preparazione</i></b></p> <p>Cuocere il riso in acqua salata. Scolare e condire con olio EVO e rosmarino tritato. Metterlo in stampi per sformatini e servire nei piatti formando delle cupolette che andranno accompagnate con il brasato.</p>
--	---



<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne bovina (taglio adatto per brasato)</li> <li>• Cipolla</li> <li>• Zucca</li> <li>• Vino bianco secco</li> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Versare in una casseruola l'olio extravergine d'oliva e le cipolle affettate finemente e farle stufare. Aggiungere la carne di vitellone facendola rosolare a fuoco vivace e sfumandola con il vino bianco secco. Aggiungere la zucca tagliata a dadini e coprire il tegame lasciando cuocere a fuoco basso per circa due ore. Se necessario aggiungere brodo vegetale. A cottura ultimata tagliare a fette e servire caldo con la sua salsina in accompagnamento al riso.</p>
--	--

### Polenta taragna con brasato di manzo 1 e 2

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farina gialla di mais e grano saraceno</li> <li>• Acqua</li> <li>• Sale grosso iodato</li> </ul> <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais e grano saraceno/ 4 litri di acqua</u></p>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Fare bollire l'acqua salata. Quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais e grano saraceno mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti. La polenta è cotta quando si stacca dal cucchiaino e dalle pareti della pentola. Si potrebbe preparare la polenta con la farina precotta optando per la tipologia di precottura a vapore. In questo caso seguire le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto. Servire calda a cucchiaiate. Accompagnandola con il brasato .</p>
<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne bovina (taglio adatto per brasato)</li> <li>• Cipolla, aglio, carota,</li> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Vino rosso</li> <li>• Chiodi di garofano</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p><b>Preparazione</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 e sfumandola con il vino rosso aromatizzato con chiodi di garofano. Aggiungere brodo vegetale e portare lentamente a cottura. Tagliare a fette e servire caldo con la sua salsina in accompagnamento alla polenta.</p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne bovina (taglio adatto per brasato)</li> <li>• Cipolla, aglio, carota,</li> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Pomodori pelati passati</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p><b>Preparazione</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 salsina in accompagnamento alla polenta.</p>

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

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farina gialla di mais</li> <li>• Acqua</li> <li>• Sale grosso iodato</li> </ul> <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></p>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Fare bollire l'acqua salata. Quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti. La polenta è cotta quando si stacca dal cucchiaino e dalle pareti della pentola.</p> <p>Si potrebbe preparare la polenta con la farina precotta optando per la tipologia di precottura a vapore. In questo caso seguire le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto.</p> <p>Servire calda a cucchiaiate. Accompagnandola con il brasato.</p>
<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne bovina (taglio adatto per brasato)</li> <li>• Cipolla</li> <li>• Zucca</li> <li>• Vino bianco secco</li> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Versare in una casseruola l'olio extravergine d'oliva e le cipolle affettate finemente e farle stufare. Aggiungere la carne di vitellone facendola rosolare a fuoco vivace e sfumandola con il vino bianco secco. Aggiungere la zucca tagliata a dadini e coprire il tegame lasciando cuocere a fuoco basso per circa due ore. Se necessario aggiungere brodo vegetale. A cottura ultimata tagliare a fette e servire caldo con la sua salsina in accompagnamento alla polenta.</p>

**Polenta di mais con spezzatino di manzo 1 e 2**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farina gialla di mais</li> <li>• Acqua</li> <li>• Sale grosso iodato</li> </ul> <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></p>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Fare bollire l'acqua salata. Quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti. La polenta è cotta quando si stacca dal cucchiaino e dalle pareti della pentola.</p> <p>Si potrebbe preparare la polenta con la farina precotta optando per la tipologia di precottura a vapore. In questo caso seguire le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto.</p> <p>Servire calda a cucchiaiate. Accompagnandola con lo spezzatino scelto tra le due preparazioni sotto indicate.</p>
<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne bovina (taglio adatto per spezzatino)</li> <li>• Aromi salvia e rosmarino e alloro</li> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con olio EVO, aromi e sale. Portare a cottura con brodo vegetale e unire alla polenta.</p>



2-Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"><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</b></li><li>● <b>Olio EVO</b></li><li>● <b>Sale iodato</b></li></ul>	<p>Rosolare la carne tagliata a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO. Aggiungere pomodori pelati passati e sale.</p> <p>Portare a cottura con brodo vegetale e unire alla polenta.</p>



## Piatti Unici con carne suina

- **Risotto alla “pilota”**
- **Polenta di mais con spezzatino di lonza di maiale con cipolle**



## Piatti unici con carne suina

### Riso alla "pilota"

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Salamella di suino con aglio</b></li> <li>• <b>Rosmarino</b></li> <li>• <b>Vino bianco secco</b></li> </ul>	<p>Portare a bollore acqua poco salata nella quantità di un litro per ogni 500 g. di riso vialone nano. Versare il riso e, ripreso il bollore dell'acqua, lasciar cuocere a fuoco vivace per circa 12 minuti. Levare dal fuoco e lasciar riposare mantenendo al caldo per 10 minuti. Nel frattempo a parte passare in padella le salamelle private del budello e spezzettate il più possibile. Sfumare con vino bianco secco aromatizzato con il rosmarino e lasciar cuocere bene senza salare.</p> <p>A cottura avvenuta, unire le salamelle al riso cotto. Mantecare e servire caldo</p>

### Polenta di mais con spezzatino bianco di lonza di maiale con cipolle

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul> <p><b>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</b></p>	<p>Fare bollire l'acqua salata. Quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti.</p> <p>La polenta è cotta quando si stacca dal cucchiaino e dalle pareti della pentola. Si potrebbe preparare la polenta con la farina precotta optando per la tipologia di precottura a vapore. In questo caso seguire le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto.</p> <p>Servire calda a cucchiaiate. Accompagnandola con lo spezzatino</p>
Ingredienti	Preparazione
<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</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p>Tagliare finemente o frullare un buon numero di 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.</p> <p>Far cuocere a fuoco basso aggiungendo brodo vegetale e aggiustare di sale a cottura ultimata. Servire con polenta.</p>



## **Piatti Unici con pesce**

- **Cous-Cous con verdure, legumi e pesce**
- **“Fish & Potatoes”:** Cotoletta di pesce e patate aromatiche con scaglie di mandorle
- **Pasta con il tonno e crocchette di verdura**
- **Pasta con le vongole e crocchette di verdura**
- **Pasta con sugo di pesce e crocchette di verdure**
- **Polenta di mais con seppie in umido e piselli**
- **Zuppa di pesce con crostini di pane**
- **Riso integrale con seppie in umido e piselli**
- **Club sandwich: tre panini e contorno di verdure**
- **Panino di semola di grano duro con tonno**
- **Panino di semola di grano duro con paté di ceci**
- **Panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano**



## Piatti unici con pesce

### Cous-cous con verdure, legumi, filetti di pesce e vongole 1 e 2

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couscous</li> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Ceci lessati</li> <li>• Verdure di stagione a vapore</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Zafferano o curcuma</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Cuocere il couscous in brodo vegetale secondo le indicazioni riportate sulla confezione del prodotto utilizzato.</p> <p>Aggiungere i ceci lessati e le verdure cotte al vapore condite con olio EVO</p> <p>Unire la preparazione di pesce <i>scelta tra le due sotto-indicate</i> e aromatizzare prima di servire con zafferano o curcuma stemperate in un po' di acqua .</p>
<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filetti di merluzzo</li> <li>• Vongole sgusciate</li> <li>• Aglio e prezzemolo</li> <li>• Brodo vegetale e vino bianco</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Stufare i filetti di merluzzo e le vongole con olio EVO, aglio e prezzemolo tritati. Sfumare con vino bianco. Portare a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Aggiustare di sale, se necessario</p> <p>Aggiungere al couscous.</p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filetti di merluzzo</li> <li>• Vongole sgusciate</li> <li>• Pomodoro pelato</li> <li>• Aglio e prezzemolo</li> <li>• Vino bianco</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Stufare i filetti di merluzzo e le vongole con olio EVO, aglio e prezzemolo tritati. Sfumare con vino bianco. Aggiungere pomodori pelati passati.</p> <p>Portare a cottura e aggiustare di sale, se necessario.</p> <p>Aggiungere al couscous.</p>

### “Fish & Potatoes”: Cotoletta di pesce 1 e 2 e patate aromatiche con scaglie di mandorle

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Rosmarino e salvia</li> <li>• Mandorle in scaglie</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Pelare, lavare ed asciugare le patate.</p> <p>Tagliarle a spicchi e metterle in tegame foderato di carta forno.</p> <p>Condire con olio EVO, il trito di aromi, sale e mandorle in scaglie. Infornare in forno già caldo e cuocere.</p> <p>Servire calde</p>
--	--




Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

SC Igiene Alimenti e Nutrizione

<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Filetti di platessa diliscati</b></li> <li>• <b>Uova fresche pastorizzate</b></li> <li>• <b>Farina tipo 2</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Infarinare i filetti, passarli nell'uovo e nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare in forno per una cottura croccante. (Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto).</p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Filetti di platessa diliscati</b></li> <li>• <b>Pan grattato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Infarinare i filetti e passarli nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare in forno per una cottura croccante. (Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto).</p>

**Pasta con il tonno 1 e 2 (con pomodoro) e crocchette di verdure**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di semola di grano duro</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Lessare la pasta in acqua bollente salata. Scolarla e condirla con il sugo sotto descritto nelle due varianti. Per completare il piatto unico, servire con le crocchette di verdura.</p>
<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tonno sott'olio sgocciolato</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Aglio e prezzemolo</b></li> <li>• <b>Puntine di capperi sotto sale</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Sminuzzare il tonno. Metterlo in un tegame aggiungendo l'olio EVO, qualche spicchio d'aglio i capperi sotto sale ben lavati e la cipolla tritata. Porre sul fuoco a fiamma moderata e lasciar insaporire. Guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tonno sott'olio sgocciolato</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Aglio e prezzemolo</b></li> <li>• <b>Puntine di capperi sotto sale</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Sminuzzare il tonno. Metterlo in un tegame aggiungendo l'olio EVO, qualche spicchio d'aglio i capperi sotto sale ben lavati e la cipolla tritata. Porre sul fuoco a fiamma moderata aggiungendo pomodori pelati passati e lasciar insaporire. Guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p>



<p><b>Ingredienti crocchette di verdure</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio)</b></li> <li>• <b>Timo, prezzemolo, maggiorana</b></li> <li>• <b>Aglio tritato</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Latte</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiai di olio EVO e farle cuocere fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle, metterle in una ciotola ed unire il latte, il sale, gli aromi e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare delle piccole crocchette e impanarle nel pane grattugiato. 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>
--	--

### Pasta con le vongole 1 e 2 (con pomodoro) e crocchette di verdure

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di semola di grano duro</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Lessare la pasta in acqua bollente salata. Scolarla e condirla con il sugo sotto descritto nelle due varianti. Per completare il piatto unico, servire con le crocchette di verdura.</p>
<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vongole sgusciate</b></li> <li>• <b>Aglio e prezzemolo</b></li> <li>• <b>Vino bianco</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Olio Evo</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Stufare in un tegame le vongole sgusciate con olio EVO e aglio. Sfumare con vino bianco e portare a cottura con brodo vegetale se necessario e controllando il sale. Guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vongole sgusciate</b></li> <li>• <b>Aglio e prezzemolo</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Vino bianco</b></li> <li>• <b>Olio Evo</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Stufare in un tegame le vongole sgusciate con olio EVO e aglio. Sfumare con vino bianco. Aggiungere i pomodori pelati passati e portare a cottura, controllando il sale. Guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p>
<p><b>Ingredienti crocchette di verdure</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio)</b></li> <li>• <b>Timo, prezzemolo, maggiorana</b></li> <li>• <b>Aglio tritato</b></li> <li>• <b>Pangrattato</b></li> <li>• <b>Latte</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiai di olio EVO e farle cuocere fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle, metterle in una ciotola ed unire il latte, il sale, gli aromi, e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare delle piccole crocchette e impanarle nel pane grattugiato. 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>

**Pasta con sugo di pesce 1 e 2 (con pomodoro) e crocchette di verdure**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pasta di semola di grano duro</b></li> <li>● <b>Acqua</b></li> <li>● <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Lessare la pasta in acqua bollente salata. Scolarla e condirla con il sugo sotto descritto nelle due varianti. Per completare il piatto unico, servire con le crocchette di verdura.</p>
<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Vino bianco</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale</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 i filetti di pesce con olio EVO, aglio, cipolla e carota tritati. Sfumare con vino bianco e portare a cottura con brodo vegetale se necessario e salare. Guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Vino bianco</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 i filetti di pesce con olio EVO, aglio, cipolla e carota tritati. Sfumare con vino bianco. Aggiungere i pomodori pelati passati e portare a cottura, controllando il sale. Guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p>
<p><b>Ingredienti crocchette di verdure</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoli, zucca, finocchio)</b></li> <li>● <b>Timo, prezzemolo, maggiorana</b></li> <li>● <b>Aglio tritato</b></li> <li>● <b>Pangrattato</b></li> <li>● <b>Latte</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiai di olio EVO e farle cuocere fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle, metterle in una ciotola ed unire il latte, il sale, gli aromi, e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare delle piccole crocchette e impanarle nel pane grattugiato. 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>

**Polenta di mais con seppie in umido 1 e 2 (con pomodoro) e piselli**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul> <p><b>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</b></p>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Fare bollire l'acqua salata. Quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti.</p> <p>La polenta è cotta quando si stacca dal cucchiaino e dalle pareti della pentola.</p> <p>Si potrebbe preparare la polenta con la farina precotta optando per la tipologia di precottura a vapore. In questo caso seguire le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto.</p> <p><b>Servire calda accompagnandola con il pesce in umido ed i piselli.</b></p>
<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Vino bianco</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</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. Sfumare con vino bianco. 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><b>Servire con la polenta</b></p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Vino bianco</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li> <li>• <b>Vino bianco</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. Sfumare con vino bianco. 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. A parte stufare i piselli con cipolla ed olio EVO e portarli a cottura aggiungendo poco brodo vegetale e sale.</p> <p><b>Servire con la polenta</b></p>

**Zuppa di pesce 1 e 2 (con pomodoro) con crostini di pane**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crostini di pane di semola di grano duro e a basso contenuto di sale</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Tagliare il pane a dadini e passarli a forno.</p> <p><b>Accompagnare con la zuppa di pesce.</b></p>
---	---


Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

SC Igiene Alimenti e Nutrizione

<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Vino bianco</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale</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 vongole e gli anelli di calamaro con olio EVO, aglio, cipolla e carota tritati. Aggiungere i filetti di pesce. Sfumare con vino bianco e portare a cottura con brodo vegetale in quantità adeguata ad allestire la zuppa. Salare e guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p> <p><b>Servire con i crostini.</b></p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Vino bianco</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 vongole e gli anelli di calamaro con olio EVO, aglio, cipolla e carota tritati. Aggiungere i filetti di pesce. Sfumare con vino bianco. Aggiungere i pomodori pelati passati e portare a cottura con brodo vegetale in quantità adeguata ad allestire la zuppa. Salare e guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p> <p><b>Servire con i crostini.</b></p>

**Riso integrale con seppie in umido 1 e 2 e piselli**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Riso integrale</b></li> <li>● <b>Acqua</b></li> <li>● <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Fare bollire il riso in acqua salata. Scolarlo accompagnandolo con il pesce in umido ed i piselli.</p>
<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Vino bianco</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale</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. Sfumare con vino bianco. 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. Servire con il riso integrale.</p>


Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

SC Igiene Alimenti e Nutrizione

<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Vino bianco</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale</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. Sfumare con vino bianco. 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. Servire con il riso integrale.</p>
---	---

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

<p><b>Ingredienti Base</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>Per i quantitativi fare riferimento alle grammature previste per le diverse fasce d'età tenendo conto che ogni utente dovrà avere 3 sandwich.</p> <p>Mondare e tagliare la verdura e disporla nel piatto sotto i panini.</p>
<p><b>1. Per il Panino con tonno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tonno sgocciolato</b></li> <li>● <b>Capperi</b></li> <li>● <b>Insalata</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Sgocciolare il tonno per bene e frullarlo con i capperi ben dissalati. Preparare dei panini distribuendo il tonno a strati con foglie di insalata.</p>
<p><b>2. Per il Panino con paté di ceci</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 nei panini accompagnato da insalata o rucola.</p>
<p><b>3. Per il Panino con olio EVO pomodoro e origano</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 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 zucchini o asparagi**
- **Club sandwich: tre panini e contorno di verdure**
- **panino di semola di grano duro con caprino,**
- **panino di semola di grano duro con pat  di ceci e**  
**panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano**



# Piatti unici con formaggio

## Lasagne al forno di ricotta e spinaci

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lasagne</b> (pasta all'uovo secca o surgelata.)</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Allestire le lasagne in base alla tipologia prescelta (lessatura in acqua o direttamente in forno)          Condirle a strati in una teglia con gli spinaci, la ricotta vaccina, la besciamella ed il formaggio grana.          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.          Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p>
<p><b>Ingredienti besciamella</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>Burro</b></li> <li>• <b>Noce moscata</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>In una pentola mettere il burro, 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). Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti.          Aggiungere sale e noce moscata  <b>N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</b></p>
<p><b>Ingredienti ripieno</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 grana</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Cuocere a vapore gli spinaci. Scolarli, strizzarli e frullarli.          Mettere la ricotta, aromatizzata con noce moscata grattugiata, in una ciotola lavorandola con una forchetta. Aggiungere gli spinaci frullati ed il formaggio grana.          Mescolare il composto e con esso condire a strati le lasagne.</p>

## Lasagne al forno di ricotta e zucchine o asparagi

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lasagne (pasta all'uovo secca o surgelata.)</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Allestire le lasagne in base alla tipologia prescelta (lessatura in acqua o direttamente in forno)          Condirle a strati in una teglia con le verdure, la ricotta vaccina, la besciamella ed il formaggio grana. 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.          Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p>
--	---





<p><b>Ingredienti besciamella</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte</li> <li>• Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais)</li> <li>• Burro</li> <li>• Noce moscata</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>In una pentola mettere il burro, 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). Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti. Aggiungere sale e noce moscata</p> <p><b>N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</b></p>
<p><b>Ingredienti ripieno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asparagi o zucchine</li> <li>• Ricotta vaccina</li> <li>• Noce moscata</li> <li>• Formaggio grana</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Lessare gli asparagi. Le zucchine possono essere utilizzate in questa preparazione partendo da prodotto crudo.</p> <p>Stufare l'ortaggio scelto tagliato a dadini o rondelle in olio EVO aromatizzato con aglio per alcuni minuti. Aggiungere la ricotta, aromatizzata con noce moscata grattugiata, Aggiungere in ultimo il formaggio grana. Mescolare il composto e con esso condire a strati le lasagne.</p>

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

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola di grano duro</li> <li>• Acqua</li> <li>• Sale grosso iodato</li> <li>• Formaggio grana</li> <li>• Noce moscata</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Lessare la pasta in acqua calda salata e scolare. Condire la pasta con le verdure stufate e i pisellini.</p> <p>Versare in una teglia da forno appena unta di olio EVO. Aggiungere la besciamella, la mozzarella tagliata a dadini ed il formaggio grana grattugiato.</p> <p>Spolverizzare di noce moscata, se gradita, e mettere in forno caldo a 180 -200° per 20 minuti.</p>
<p><b>Ingredienti besciamella</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte</li> <li>• Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais)</li> <li>• Burro</li> <li>• Noce moscata</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>In una pentola mettere il burro, 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). Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti. Aggiungere sale e noce moscata</p> <p><b>N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</b></p>



<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura di stagione</li> <li>• Pisellini surgelati</li> <li>• Porro</li> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale</li> <li>• Mozzarella vaccina</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Cuocere a vapore le verdure di stagione scelte. Scolarle e tagliarla a dadini. In un tegame stufare il porro con i pisellini in olio EVO aggiungendo, se necessario, un po' di brodo vegetale. Quando questi saranno cotti unire ad essi la verdura lessata e lasciarli stufare insieme ancora qualche minuto. Salare.</p> <p>Preparare la mozzarella vaccina tagliata a dadini.</p>
---	--

### Pizza Margherita

<p><b>Ingredienti</b></p> <p><b><u>Pasta per la pizza a ridotto contenuto di sale</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farina tipo 1 o 2 (anche miscelate in % variabile con farina tipo 0)</li> <li>• Lievito madre secco/ lievito fresco di birra</li> <li>• Acqua tiepida</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> </ul> <p><b>Proporzioni per l'impasto:</b> 1kg farina/ 1 bustina di lievito secco o 15 g lievito di birra/ olio EVO 3 cucchiaini/ sale 17g. /acqua q.b.</p>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare l'impasto mescolando gli ingredienti indicati fino ad ottenere un composto omogeneo e morbido che dovrà essere lasciato a riposare coperto per alcune ore in luogo tiepido.</p> <p><b>Tempi di lievitazione: circa 4 ore se si usa lievito madre, 2 ore se si usa lievito di birra.</b></p> <p>Stendere l'impasto su una placca rivestita di carta forno appena unta con olio EVO. Procedere alla farcitura con il sugo di pomodoro e la mozzarella filettata.</p> <p>Spolverare con origano (se gradito).</p> <p>Cuocere in forno già ben caldo per 20/ 30 minuti.</p> <p><b>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.</b></p>
<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomodori pelati passati</li> <li>• Olio EVO</li> <li>• Sale iodato</li> <li>• Origano</li> <li>• Mozzarella vaccina (400 g per ogni Kg di pasta)</li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare un sugo di pomodoro con olio EVO, pomodori pelati passati e sale. Tagliare la mozzarella vaccina a filetti.</p>

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

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pizzoccheri (pasta tipica con grano saraceno)</b></li> <li>• <b>Patate</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> <li>• <b>Salvia</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Lessare i pizzoccheri in acqua bollente salata. Scolare. Lessare a parte le patate. Mettere la pasta e le patate in caldo in un tegame sui fornelli condendola con un po' di olio EVO e qualche foglia di salvia spezzettata. Aggiungere il cavolo verza ed il formaggio asiago. Mescolare bene. Appena il formaggio tende a fondersi ritirare dal fuoco e servire.</p>
<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cavolo verza</b></li> <li>• <b>Porro</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Formaggio Asiago mezzano DOP</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</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 e sale.</p> <p>Tagliare il formaggio a dadini.</p>

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

<p><b>Ingredienti Base</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. Per i quantitativi fare riferimento alle grammature previste per le diverse fasce d'età tenendo conto che ogni utente dovrà avere 3 sandwich.</p> <p>Mondare e tagliare la verdura e disporla nel piatto sotto i panini.</p>
<p><b>1. Per il Panino con caprino</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>Preparazione</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>2. Per il Panino con paté di ceci</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 nei panini accompagnato da insalata o rucola.</p>



<p><b>3. Per il Panino con olio EVO pomodoro e origano</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**

- **Club sandwich: tre panini con contorno di verdura**
- **panino di semola di grano duro con frittatina alle erbe aromatiche**
- **panino di semola di grano duro con paté di ceci e**
- **panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano**



## Piatti unici con uova

### Club sandwich con frittatina e contorno di verdure

<p><b>Ingredienti Base</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. Per i quantitativi fare riferimento alle grammature previste per le diverse fasce d'età tenendo conto che <b>ogni utente dovrà avere 3 sandwich.</b></p> <p>Mondare e tagliare la verdura e disporla nel piatto sotto i panini.</p>
<p><b>1.Per il Panino con frittatina alle erbe aromatiche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Uova pastorizzate</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 pastorizzate aromatizzate con prezzemolo, basilico o menta freschi tritati. Cuocere al forno in teglia foderata di carta forno oliata con olio EVO avendo cura di ottenere una frittata di spessore sottile. Distribuirla a strati nel panino con la lattuga.</p>
<p><b>2.Per il Panino con paté di ceci</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 nei panini accompagnato da insalata o rucola.</p>
<p><b>3.Per il Panino con olio EVO pomodoro e origano</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 vegetariani

- **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**
- **Polenta con ragù vegetale e lenticchie rosse decorticate**
- **Risotto allo zafferano con lenticchie**
- **Miglio con ragù vegetale e lenticchie rosse decorticate**
- **Club sandwich: tre panini con contorno di verdura**
  - **panino di semola di grano duro con frittata alle zucchine o altre verdure di stagione**
  - **panino di semola di grano duro con paté di piselli e**
  - **panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano**



## Piatti unici vegetariani

### Couscous con fagioli all'aretina

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couscous</li> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Verdure di stagione a vapore</li> <li>• Olio EVO</li> </ul>	<p>Cuocere il couscous in brodo vegetale secondo le indicazioni riportate sulla confezione del prodotto utilizzato.</p> <p>Aggiungere le verdure cotte al vapore condite con olio EVO Unire la preparazione di fagioli.</p>
<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fagioli con l'occhio</li> <li>• Aglio</li> <li>• Alloro secco</li> <li>• Pomodori pelati</li> <li>• Acqua</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p>I fagioli secchi andranno ammollati in abbondante acqua la sera prima.</p> <p>Mettere i fagioli ammollati sciacquati 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. A cottura ultimata condire con olio EVO e poco sale.</p> <p>Accompagnare caldi al couscous.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1) Pastina di grano duro oppure</li> <li>• 2) Cereale integrale in chicco a scelta tra farro e miglio</li> </ul>	<p>1) Cuocere la pastina direttamente nella minestra allestita con i fagioli.</p> <p>2) Nel caso di cereale integrale in chicco: cuocere in acqua calda calcolando <b>1 volume di cereale in 2 volumi di acqua. Tempi di cottura: Farro 50-60 minuti dopo ammollo in acqua di 6 ore; Miglio 15-20 minuti (non è necessario ammollo)</b></p> <p>Scolare ed aggiungere alla minestra di fagioli poco prima di servire in tavola</p>
<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fagioli secchi (borlotti o cannellini)</li> <li>• Cipolla e carota</li> <li>• Salvia</li> <li>• Pomodori pelati passati</li> <li>• Olio Evo</li> <li>• Acqua</li> <li>• Sale iodato</li> </ul>	<p>I fagioli secchi andranno ammollati 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.</p> <p>Coprire con acqua, portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocere con coperchio e a fuoco basso per circa 1 ora. Aggiungendo se necessario acqua calda. A cottura ultimata salare e passare al passaverdure o frullare.</p>



**Nidi di polenta con piselli**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul> <p><b><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></b></p>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Fare bollire l'acqua salata. Quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti.</p> <p>La polenta è cotta quando si stacca dal cucchiaino e dalle pareti della pentola. Si potrebbe preparare la polenta con la farina precotta optando per la tipologia di precottura a vapore. In questo caso seguire le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto.</p> <p>Servire calda formando nei piatti dei nidi all'interno dei quali mettere i piselli.</p>
<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Stufare la cipolla/porro con olio EVO.</p> <p>Aggiungere i piselli surgelati ed i pomodori pelati passati. Portare a cottura con brodo vegetale, se necessario.</p> <p>Salare a cottura ultimata ed accompagnare alla polenta.</p>

**Pasta e fagioli**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di semola di grano duro</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolare e condire con i fagioli.</p>
<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Olio Evo</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</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.</p> <p>Aggiungere i fagioli e i pomodori pelati passati aromatizzando con alloro secco. Portare a cottura con aggiunta di brodo vegetale, se necessario.</p> <p>Salare e condire la pasta.</p>

**Pasta o riso con piselli 1 (con pomodoro) e 2**

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta di semola di grano duro</b></li> <li><b>oppure</b></li> <li>• <b>Riso integrale</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Cuocere la pasta o il riso in abbondante acqua bollente salata. Scolare e condire con i piselli.</p>
<p><b>1-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</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.          Salare a cottura ultimata e condire la pasta o il riso.</p>
<p><b>2-Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Piselli</b></li> <li>• <b>Cipolla</b></li> <li>• <b>Rosmarino o prezzemolo</b></li> <li>• <b>Olio EVO</b></li> <li>• <b>Brodo vegetale</b></li> <li>• <b>Sale iodato</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Stufare la cipolla/porro con olio EVO. Aggiungere i piselli surgelati.          Portare a cottura con brodo vegetale, se necessario.          Salare a cottura ultimata, aromatizzare con rosmarino o prezzemolo tritato e condire la pasta o il riso</p>

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

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina gialla di mais</b></li> <li>• <b>Acqua</b></li> <li>• <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul> <p><b><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></b></p>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Fare bollire l'acqua salata. Quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti.          La polenta è cotta quando si stacca dal cucchiaino e dalle pareti della pentola.          Si potrebbe preparare la polenta con la farina precotta optando per la tipologia di precottura a vapore. In questo caso seguire le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto.          Servire calda a cucchiaiate. Accompagnandola con il ragù di lenticchie.</p>
---	--



<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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</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 tritati. Aggiungere le lenticchie rosse decorticate, l'alloro secco ed il pomodoro pelato passato. Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale. Salare ed accompagnare con polenta.</p>

**Risotto allo zafferano con lenticchie e patate**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Riso (anche integrale)</b></li> <li>● <b>Brodo vegetale</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>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. Mescolare di tanto in tanto e rabboccare il brodo man mano che si asciuga. Verso fine cottura unire lo zafferano e poco sale.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Miglio</b></li> <li>● <b>Acqua</b></li> <li>● <b>Sale grosso iodato</b></li> </ul>	<p>Cuocere il miglio in acqua calda salata per 10 minuti. (<b><u>300 cc di acqua per ogni etto di miglio</u></b>). Scolarlo. Accompagnare con il ragù di lenticchie.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <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</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 tritati. Aggiungere le lenticchie rosse decorticate, l'alloro secco ed il pomodoro pelato passato. Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale. Salare ed accompagnare con il miglio.</p>

**Club sandwich vegetariani e contorno di verdure**

<p><b>Ingredienti Base</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. Per i quantitativi fare riferimento alle grammature previste per le diverse fasce d'età tenendo conto che <b>ogni utente dovrà avere 3 sandwich.</b></p> <p>Mondare e tagliare la verdura e disporla nel piatto sotto i panini.</p>
<p><b>1 Per il panino con Frittata di ceci al forno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina di ceci</b></li> <li>● <b>Acqua 300 cc ogni 150 g di farina di ceci</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> <li>● <b>Rosmarino</b></li> <li>● <b>Lattuga</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare una pastella con la farina di ceci, l'acqua e l'olio. Lasciare riposare per almeno 2 ore. Mescolare molto bene il composto e versarlo in una teglia coperta di carta forno oliata con olio EVO. Cospargere di rosmarino tritato e cuocere in forno a 180-200° per circa 20 minuti fino al formarsi di una crosticina croccante. Tagliare a fette e farcire il panino aggiungendo una foglia di lattuga.</p>
<p><b>2 Per il Panino con paté di piselli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Piselli cotti</b></li> <li>● <b>Menta fresca</b></li> <li>● <b>Prezzemolo fresco</b></li> <li>● <b>Olio EVO</b></li> <li>● <b>Sale iodato</b></li> <li>● <b>Insalata o rucola</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Preparare il paté di piselli frullandoli con menta e prezzemolo freschi ed olio EVO. Salare e spalmarlo nei panini accompagnato da insalata o rucola.</p>
<p><b>3 Per il Panino con olio EVO pomodoro e origano</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>

# DOLCI: RICETTARIO

*Per celebrare festività nelle collettività scolastiche*





## Ricette

- **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 mirtilli (o pera o fragole o pesche)**
- **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**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<p><b>Per la pasta</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>Per il ripieno</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 in superficie</b></li> <li>● <b>Cannella</b></li> </ul>	<p>Preparare l'impasto con farina, acqua tiepida, olio EVO (<b>20 g</b>) e aceto. Lasciarlo riposare coperto a temperatura ambiente per mezz'ora avendo cura di spennellarlo con olio EVO (<b>g 10</b>) in modo che non si secchi. Sbucciare le mele a fettine spruzzarle di limone e unire tutti gli altri ingredienti. Stendere la pasta sottile, farcirla con il composto ottenuto ed arrotolarla dando la classica forma dello strudel. 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**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<p><b>Per la pasta</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 in superficie</b></li> <li>● <b>Lievito ½ bustina</b></li> <li>● <b>Marmellata senza zuccheri aggiunti</b></li> </ul>	<p>Miscelare le farine con la buccia di limone, il lievito e poi con l'olio EVO e infine l'uvetta frullata aiutandosi se necessario con succo di mela per ottenere un impasto morbido. Stendere la pasta formando un piccolo bordo intorno e porla in una teglia foderata di carta forno. Stendere la marmellata. Far cuocere a 180° gradi per circa 20 minuti.</p>



<p><b><u>Ingredienti per guarnizione con frutta fresca</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Frutta fresca di stagione</b></li> <li>• <b>Marmellata di albicocche senza zuccheri aggiunti</b></li> <li>• <b>Acqua tiepida</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Miscelare le farine con la buccia di limone, il lievito e poi con l'olio e infine l'uvetta frullata aiutandosi se necessario con succo di mela per ottenere un impasto morbido. Stendere la pasta formando un piccolo bordo intorno e porla in una teglia foderata di carta forno. Punzecchiare con una forchetta la parte centrale piana della pasta stessa e coprirla 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).</p> <p>Far cuocere a 180° gradi per circa 20 minuti. Togliere i legumi e la carta di copertura e rimettere a cuocere per altri 10 minuti.</p> <p>Una volta raffreddata la torta, spalmare il suo fondo con gelatina di frutta ottenuta mescolando un cucchiaino di confettura con 1-2 cucchiaini di acqua tiepida.</p> <p>Guarnire con frutta fresca (mele, pere, banane, kiwi, mandaranci, arance) che potrà essere leggermente spennellata con la stessa gelatina di frutta usata per il fondo. Conservare in frigo fino al momento del consumo.</p>
--	---

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

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farina di castagne 300 g.</b></li> <li>• <b>Uvetta 100 g.</b></li> <li>• <b>Pinoli 100 g.</b></li> <li>• <b>Acqua 500 cc o poco più</b></li> <li>• <b>Olio EVO 3 cucchiaini</b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Stemperare bene la farina di castagne in acqua fredda avendo cura di scioglierla senza grumi. Se fosse necessario aggiungete un po' di acqua perché l'impasto deve essere fluido.</p> <p>Unire l'uvetta ed i pinoli.</p> <p>Foderare una teglia con carta forno appena unta d'olio 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°C per circa 40 minuti fino a quando la superficie del castagnaccio avrà formato le caratteristiche spaccature. Lasciar raffreddare e tagliare a fette.</p> <p>Servire a temperatura ambiente.</p>
--	---

### Frullato di frutta fresca

<p><b>Ingredienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Frutta fresca di stagione</b></li> <li>• <b><u>Succo di mela 100% (per versione senza proteine animali) o latte/yogurt bianco/kefir</u></b></li> </ul>	<p><b>Preparazione</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**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina integrale di farro o farina tipo2 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 in superficie</b></li> </ul> <p><b>Ripieno:</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 in superficie</b></li> <li>● <b>Cannella 1/4 di cucchiaino</b></li> </ul>	<p>Unite insieme la farina e il sale, aggiungete l'olio EVO e amalgamate bene gli ingredienti con le mani. Aggiungete quindi il succo di mela un poco alla volta fino a che riuscite a formare una palla con l'impasto. Cominciatelo a lavorare, ma non troppo: due o tre minuti sono più che sufficienti. Lasciate riposare l'impasto per alcuni istanti, poi dividetelo in due parti uguali. Spolverate un po' di farina su un tagliere o su una superficie pulita qualsiasi per evitare che la pasta si attacchi quando la stendete. Spianate ciascuna metà e formatene una sfoglia, come per una crostata normale. Adagiate una delle sfoglie sul fondo di una tortiera e premete giù i bordi con una forchetta bagnata; bucherellate anche il fondo per evitare che si formino delle bolle d'aria mentre cuoce. Date una prima infornata a 175° per 7-10 minuti. Mentre la sfoglia è in forno, riunite in una pentola le mele, il succo di mela e la cannella. Fate sobbollire per 5 minuti circa. Versate le mele cotte sulla sfoglia precotta e copritele con la rimanente sfoglia. Chiudete la torta tutt'intorno premendo sui bordi. Infornate a 175° per circa 30 minuti.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<p><b><u>Pasta base per pane preparata con</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Farina tipo 2 o di farro (semi-integrale), 500 g</b></li> <li>● <b>Acqua 300 cc</b></li> <li>● <b>Pasta madre 100 g</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 utilizzando le farine indicate, la pasta madre, l'olio EVO e l'acqua tiepida. Unire l'uvetta o il cioccolato fondente a piccoli pezzi o in gocce e aromi a piacere. Impastare nuovamente e preparare tante palline della dimensione di un pugno piccolo. Lasciare lievitare per almeno <b>5 ore</b> ed informare poi per 15 minuti a 220 ° o per 20 minuti a 180° in forno in cui va messo un pentolino con acqua in modo da assicurare l'umidità necessaria.</p>

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

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

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</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 cucchiario</b></li> <li>• <b>Olio EVO 2 cucchiari</b></li> <li>• <b>Latte vaccino o latte di soia <u>(versione senza proteine animali)</u> 10 cucchiari</b></li> <li>• <b>Limone non trattato in superficie (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>Amalgamate gli ingredienti, creando una pasta semiliquida, densa.</p> <p>Versatene la metà in una teglia (oliata oppure con carta da forno) di 25 cm di diametro. Inserirvi le fragole. Versate la restante metà dell'impasto.</p> <p>Infornate a 190° gradi per un tempo variabile secondo i forni controllando che a fine cottura la superficie sia uniformemente dorata.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<p><b>Ingredienti per la base:</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 <u>Latte di soia (versione senza proteine animali) q.b.</u></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>Ingredienti per il ripieno</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 in superficie</b></li> <li>● <b>Mandorle</b></li> </ul>	<p>Mescolate le farine, il sale e l'olio. Aggiungete latte, quanto basta per ammorbidire l'impasto. Stendete con mattarello per formare una sfoglia tonda. A questo punto sistemate la pasta in una teglia (24 cm di diametro), bucherellate il fondo con una forchetta e procedete con la farcitura.</p> <p>Fate 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, coperto. A fine cottura le mele devono essere morbide e aver assorbito tutto il liquido sprigionato. Lasciate raffreddare e togliete la scorza di limone.</p> <p>Ricoprite la pasta con uno strato di confettura di albicocche. Cospargete con un trito di mandorle, sopra mettete la farcitura di mele. Fate delle striscioline con la pasta avanzata e sopra ancora una spolverata di mandorle tritate.</p> <p>Lasciate cuocere per 20-30 minuti a fuoco medio, 180° gradi C.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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 g</b></li> <li>● <b>Sale integrale 1 pizzico</b></li> </ul>	<p>Spremete le arance sino ad ottenere 500ml. di succo. Aggiungete a questa spremuta il succo di mela e un pizzico di sale. In una pentola mettete tutta la maizena e versate quindi il liquido a filo, mescolando con la frusta, in modo che non si formino grumi e mettete il tutto sul fuoco a fiamma vivace. Portate ad ebollizione mescolando costantemente, abbassate quindi la fiamma e proseguite la cottura per un altro minuto, non smettendo mai di mescolare. Una volta tolta la pentola dal fuoco, versate la gelatina ancora calda 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>Ingredienti</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 tazzina</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 secondo indicazioni riportate sulla confezione del prodotto utilizzato con il succo di mela, l'uva passa e un pizzico di sale.</p> <p>Versate il composto in uno stampo da torta precedentemente bagnato con acqua e lasciatelo raffreddare; quindi estraete il dolce e spalmate la superficie con uno strato di marmellata e infine con la granella di nocciola o mandorle.</p>

**Muffin di mirtilli (o pera o fragole o pesche ...)**

<b>Ingredienti</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 vaccino o <u>Latte di soia (versione senza proteine animali)</u> 150 cl.</b></li> <li>• <b>Succo di mela 150 cl.</b></li> <li>• <b>Olio EVO 50 cl</b></li> <li>• <b>Lievito per dolci 1 bustina</b></li> <li>• <b>Mirtilli 150 gr.</b></li> <li>• <b>Mela grattugiata 1</b></li> <li>• <b>Scorza di 1 limone non trattato in superficie,</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>Mescolate tutti gli ingredienti, prima quelli secchi (farine, lievito e sale), poi unite quelli liquidi (olio, succo di mela e latte) e infine i mirtilli. La consistenza deve rimanere abbastanza liquida. Ungete le formine, versate il composto fino a 3/4, infornate per 20-25 minuti a 180° C.</p>

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

<b>Ingredienti</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 in superficie</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 all'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 leggermente oliata con lo spessore di 1 cm. Cuocere in forno a 150°C per 30'. Appena cotto dividere con un coltello in barrette regolari.</p> <p>Queste barrette sono ottime servite in inverno con la gelatina d'arancia.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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. Versare l'impasto in una teglia oliata o rivestita di carta forno e far cuocere in forno caldo a 160°C per circa 30 minuti.</p>

**Ciocco-rino**

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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 latte di riso – versione senza proteine animali (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.</p> <p>(Lo spessore della preparazione dovrà essere di circa 2 cm).</p> <p>Tagliare a cubetti una volta raffreddato e servire.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<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 in superficie</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 composto omogeneo.</p> <p>Aggiungere la mezza mela tagliata a dadini piccoli e amalgamarla al composto.</p> <p>Rivestire una teglia di carta forno e accendere il forno a 180 gradi.</p> <p>Bagnarsi le mani e formare manualmente i biscotti come palline leggermente schiacciate e adagiarle sulla carta forno.</p> <p>Infornare e cuocere a 180 gradi per 10 minuti e poi abbassare la temperatura a 150 gradi e cuocere altri 10 minuti.</p> <p>Lasciar raffreddare prima di staccarli dalla carta.</p>

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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Banana congelata - 4</b></li> <li>• <b>Cacao amaro – 2 cucchiaini</b></li> <li>• <b>Latte/yogurt bianco/kefir o latte vegetale per versione senza proteine animali) - q.b.</b></li> </ul>	<p>Utilizzare banane mature in modo che siano naturalmente dolci senza bisogno di aggiungere zucchero al gelato. Sbucciare e congelare le banane già tagliate a pezzi per almeno 4 ore. Frullare in modo da ottenere un composto granuloso; aggiungere poco latte o yogurt alla volta fino a ottenere un composto cremoso.</p>

**Salame di cioccolato (per 10 persone)** – ricetta senza proteine animali

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>200 g biscotti secchi</b></li> <li>• <b>200 g cioccolato fondente almeno 50%</b></li> <li>• <b>50 g frutta secca mista (mandorle, nocciole, pistacchi)</b></li> <li>• <b>30 g zucchero di canna grezzo</b></li> <li>• <b>50 g acqua</b></li> <li>• <b>20 g olio EVO</b></li> <li>• <b>15 g cacao amaro in polvere</b></li> </ul>	<p>Tritare i biscotti con un mixer, metterli in una ciotola ed aggiungere la frutta secca tritata grossolanamente e lo zucchero.</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

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>250 g di fagioli borlotti/fagioli azuki/fagioli neri lessati</b></li> <li>• <b>120 g di cioccolato fondente 70%</b></li> <li>• <b>30 g di zucchero di canna grezzo</b></li> <li>• <b>50 g di mandorle o altra frutta secca (opzionale)</b></li> <li>• <b>30 g di cacao in polvere</b></li> <li>• <b>1 cucchiaino di olio EVO</b></li> <li>• <b>½ cucchiaino di bicarbonato di sodio</b></li> <li>• <b>1 pizzico di vaniglia in polvere</b></li> </ul>	<p>Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. In un frullatore riunire i fagioli, lo zucchero di canna grezzo, il cacao, il bicarbonato, la vaniglia, l'olio EVO e il cioccolato fuso. Frullare qualche minuto fino ad ottenere un composto liscio. Eventualmente, tritare le mandorle (o altra frutta secca) e aggiungerne metà all'impasto.</p> <p>Versate 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. Infornare in forno statico a 180°C per circa 20 minuti. Sfnare, lasciare intiepidire i brownies e toglierli dallo stampo. Una volta che si saranno raffreddati completamente tagliare a quadretti e servire.</p>

**N.B. LE PREPARAZIONI SCELTE DEVONO ESSERE INSERITE NEI MENÙ RISPETTANDO LA STAGIONALITÀ DELLE MATERIE PRIME**