

SECONDI PIATTI E PIATTI UNICI: RICETTARIO INVERNALE



A cura di:

Bassi Maria Chiara- biologa nutrizionista
Bottura Pietro- sociologo
Chiozza Clotilde- medico
Orsini Ornella- assistente sanitaria

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Responsabile Medico
Chiesa Marco

1Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - - Dipartimento Prevenzione Medica

Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova – Edificio 9 - Tel. 0376 334952/334981 - Fax 0376 334955 – e-mail: sian.mantova@aslmn.it

ASL Mantova - Sede Legale - via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova - Tel. 0376 3341 - www.aslmn.it - CF/PI 01838560207

TABELLA GRAMMATURE					
Età utenti	3/5 Anni	6/8 Anni	9/10	11-13	ADULTI
Ordine di scuola	Sc. Infanzia	Sc. Primaria	Sc. Primaria	Sc. Sec. 1°grado	
Grammature	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Alimento					
Cereali					
PASTA DI GRANO DURO asciutta	50	60	70	90	80
PASTA INTEGRALE	60	70	80	100	90
RISO asciutto	60	70	80	90	80
CEREALI IN CHICCO INTEGRALI riso, miglio, farro, orzo, quinoa (come primo asciutto)	70	80	90	100	90
PASTINA DI GRANO DURO PER BRODO	30	35	40	45	40
PASTINA INTEGRALE, RISO INTEGRALE, MIGLIO, FARRO, ORZO (come primo in brodo)	35	40	45	50	45
Legumi					
LEGUMI SECCHI PER PIATTO UNICO o come componente di polpette stufati....	40	45-50	50	55-60	50
LEGUMI SURGELATI O FRESCHI PER PIATTO UNICO o come componente di polpette stufati....	60	70	80	80	70
Patate					
PATATE come contorno da abbinare ad un primo in brodo	120	150	180	200	220
PATATE come contorno da abbinare ad un primo asciutto	60	75	90	100	90
PATATE COME COMPONENTE DI PIATTO UNICO	180	200	230	250	200
PATATE COME COMPONENTE DI PREPARAZIONI (creme, polpette, minestre)	60	75	90	100	90

Carni					
CARNE BIANCA (POLLO)	80	90	100	120	100
CARNE ROSSA (BOVINO E SUINO)	70	80	90	110	90
Carne per ragù per condire pasta (quando piatto unico, lasagne, pasta al ragù...)	50	60	70	90	70
Pesce					
PESCE FRESCO O SURGELATO	80	100	120	150	120
Pesce in scatola sott'olio (tonno)	40	50	70	80	70
Formaggio					
FORMAGGIO COME INGREDIENTE IN CROCCHETTE	10	10	20	20	20
MOZZARELLA SULLA PIZZA	40	50	60	70	60
ASIAGO PER PREPARAZIONE DI PIZZOCCHERI	30	40	50	60	50
RICOTTA NELLE PREPARAZIONI	50	60	70	80	70
FORMAGGIO Grana Padano o Parmigiano Reggiano DA AGGIUNGERE GRATTUGIATO AL PRIMO PIATTO	5	5	5	5	5
Verdura					
Verdura cruda	100	150	150	200	150
Verdura a foglia (insalata, radicchio...)	30	50	60	60	60
Verdura cotta come contorno	100	150	150	200	150
Verdura mista per minestrone/creme	100	150	150	200	150
					80

Pomodori pelati	60	70	80	90	
Olio extravergine d'oliva (EVO)	5	5	10	10	10
Pane a ridotto contenuto di sale, di semola di grano duro e non condito	30	40	40	50	40
Uova intere pastorizzate	IL CORRISPETTIVO DI UN UOVO				
Frutta fresca di stagione	100	150	200	150	
Preparazione pronta al consumo	porzione	porzione	porzione	porzione	porzione
PIZZA	200	220	260	280	260
LASAGNE	180	200	240	260	240
GNOCCHI DI PATATE	150	180	200	220	200
POLENTA	150	160	180	200	170

MODI E TEMPI DI COTTURA DEI LEGUMI SECCHI

LENTICCHIE	Ammollo di 4 h	20 minuti
FAGIOLI	Ammollo di 12 h	3 h a fuoco basso
CECI	Ammollo di 12 h	3 h a fuoco basso
PISELLI	Ammollo di 2 h	30 minuti

<p style="text-align: center;">Secondi con carne di pollo</p>	<p style="text-align: center;">Indicazioni per le preparazioni</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Coscette di pollo al forno • Cotoletta di petto di pollo • Petto di pollo alla pizzaiola • Petto di pollo alla salvia/rosmarino/timo • Petto di pollo alle mandorle • Scaloppina di petto di pollo al limone • Spezzatino di pollo agli aromi 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La panatura per le cotolette può essere allestita con uova o senza uova. - vedi <i>ricettario</i> • Alcune preparazioni possono essere allestite con o senza pomodoro - vedi <i>ricettario</i>
<p style="text-align: center;">Piatti Unici con carne di pollo</p>	<p>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Cous-Cous con verdure, legumi e pollo • “ Chicken & Potatoes”: Cotoletta di petto di pollo e patate aromatiche con scaglie di mandorle • Polpettone di patate, verdure e pollo • Polenta con spezzatino di pollo 	

Ricettario per secondi con carne di pollo

Coscette di pollo al forno.

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Coscette di pollo con osso• Olio EVO• Aromi : rosmarino, salvia ,timo, alloro secco• Sale iodato	<p>Preparare le coscette con olio EVO aromi e sale. Infornare per il tempo necessario a garantire una perfetta cottura all'osso.</p> <p><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 1 e 2

1- Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo• Uova fresche pastorizzate• Farina tipo 2• Pan grattato• Olio EVO• Sale iodato	<p>Uniformare per peso e per spessore le fettine di petto di pollo ed infarinarle.</p> <p>Passare nell'uovo e nel pangrattato.</p> <p>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> <p><u><i>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</i></u></p>
2- Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo• Pan grattato• Olio EVO• Sale iodato	<p>Uniformare per peso e per spessore le fettine di petto di pollo e passarle nel pangrattato.</p> <p>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> <p><u><i>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</i></u></p>

Petto di pollo alla pizzaiola

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

Petto di pollo alla salvia/rosmarino/timo

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo• Aromi : salvia , rosmarino. timo,• Farina tipo 2• Olio EVO• Sale iodato	<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.</p> <p>Cospargere di salvia, rosmarino e timo tritati. Rosolare bene, salare e servire.</p>

Petto di pollo alle mandorle

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo• Farina tipo 2• Mandorle in scaglie• Vino bianco secco o brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	<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</p> <p>Sfumare con vino bianco secco o brodo vegetale</p> <p>Cospargere con mandorle in scaglie precedentemente appena tostate al forno</p> <p>Salare e servire.</p>

Scaloppina di petto di pollo al limone

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo• Farina tipo 2• Olio EVO• Succo di limone fresco• Scorzette di limone fresco non trattato in superficie• Sale iodato	Preparazione <p>Tagliare i petti di pollo secondo la grammatura richiesta e battere le fettine in modo che siano tutte dello stesso spessore. Infarinare e porle in un tegame il cui fondo sia stato oliato con olio EVO. Rosolare bene e salare.</p> <p>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 agli aromi 1 e 2

1- Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo tagliato a dadini• Arom:i salvia, rosmarino e alloro• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Rosolare il petto di pollo tagliato a dadini con olio EVO, aromi e sale. Portare a cottura con brodo vegetale. Servire</p>
2- Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo tagliato a dadini• Cipolla, carota e aglio• Pomodoro pelato• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato•	Preparazione <p>Rosolare il petto di pollo tagliato 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>

Ricettario per piatti unici con carne di pollo

Cous-Cous con verdure, legumi e pollo 1 e 2

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Cous-cous• Brodo vegetale• Ceci lessati• Verdure di stagione a vapore• Olio EVO• Zafferano o curcuma	Preparazione <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 <u>scelta tra le due sotto-indicate</u> e aromatizzare prima di servire con zafferano o curcuma stemperate in un po' di acqua .</p>
1- Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo tagliato a dadini• Aromi: salvia, rosmarino, alloro secco• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Rosolare il petto di pollo tagliato a dadini con olio EVO, aromi e sale.</p> <p>Portare a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Aggiungere al cous cous.</p>
2- Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo tagliato a dadini• Cipolla, carota e aglio• Pomodoro pelato• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Rosolare il petto di pollo tagliato a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO.</p> <p>Aggiungere pomodori pelati passati e sale.</p> <p>Portare a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Aggiungere al cous cous.</p>

“Chicken & Potatoes”: Cotoletta di petto di pollo e patate aromatiche con scaglie di mandorle ” 1 e 2

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patate • Olio EVO • Rosmarino e salvia • Mandorle in scaglie • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Pelare, lavare ed asciugare le patate. Tagliarle a spicchi e metterle in tegame foderato di carta forno. Condirle con olio EVO, il trito di aromi, sale e mandorle in scaglie. Infornare in forno già caldo e cuocere. Servire calde</p>
<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Petto di pollo • Uova fresche pastorizzate • Farina tipo 2 • Pan grattato • Olio EVO • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Uniformare per peso e per spessore le fettine di petto di pollo ed infarinare. Passare nell'uovo e nel pangrattato. 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>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Petto di pollo • Pan grattato • Olio EVO • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Uniformare per peso e per spessore le fettine di petto di pollo 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></p>

Polpettone di patate, verdure e pollo

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Petto di pollo • Cipolla ed aglio • Verdure di stagione cotte a vapore • Patate lessate • Uova pastorizzate • Pan grattato • Noce moscata • Olio EVO • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Rosolare il petto di pollo, 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 . 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 Cuocere in forno ben caldo fino ad ottenere una crosticina perfettamente dorata. Porzionare e servire.</p>
--	--

Polenta con spezzatino di pollo 1 e 2

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina gialla di mais• Acqua• Sale grosso iodato <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></p>	<p>Preparazione</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 lo spezzatino <u>scelto tra le due preparazioni sotto indicate.</u></p>
<p>1- Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo tagliato a dadini• Aromi: salvia, rosmarino, alloro secco• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <p>Rosolare il petto di pollo tagliato a dadini con olio EVO, aromi e sale. Portare a cottura con brodo vegetale e unire alla polenta.</p>
<p>2- Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo tagliato a dadini• Cipolla, carota e aglio• Pomodoro pelato• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <p>Rosolare il petto di pollo tagliato 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>

Secondi con carne bovina	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La panatura per le cotolette può essere allestita con uova o senza uova. - vedi <i>ricettario</i> • Alcune preparazioni possono essere allestite con o senza pomodoro - vedi <i>ricettario</i>
Piatti Unici con carne bovina	<p>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</p> <p>☞ N.B. Si segnala che la preparazione potrebbe essere adatta per un numero limitato di utenti serviti da cucina interna</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	

Ricettario per secondi con carne bovina

Arrosto di vitellone

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carne di bovino: taglio adatto alla preparazione per arrosti.• Salvia, rosmarino, timo, alloro secco• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	<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

1-Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fettine di carne di bovino• Uova fresche pastorizzate• Farina tipo 2• Pan grattato• Olio EVO• Sale iodato	<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">• Fettine di carne di bovino• Pan grattato• Olio EVO• Sale iodato	<p>Infarinare le fettine di carne e passarle 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>

Hamburger di carne di bovino

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Hamburger di carne di bovino• Prezzemolo, origano, maggiorana,• Olio EVO• Sale iodato	<p>Disporre gli hamburger in teglia su carta da forno oleata con olio EVO e aromatizzarli con prezzemolo, origano, maggiorana tritati e sale.</p> <p>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 solo ed esclusivamente quando il menù preveda un primo a base di brodo di carne

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carne di bovino: taglio adatto alla preparazione per lessato• Olio EVO• Succo di limone fresco• Sale iodato	<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">• Prezzemolo fresco• Puntine di capperi sotto sale• Aglio• Cetriolini sotto aceto• Acciughe sott'olio• Olio EVO	<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

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carne tritata magra di bovino• Patate lesse (10% della preparazione)• Prezzemolo fresco, origano, basilico• Pangrattato• Pomodoro pelato passato,• Aglio• Olio EVO• Sale iodato	<p>Allestire 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

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fettine di carne di bovino• Aglio• Pomodoro pelato• Origano• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	<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

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fettine di carne di bovino• Farina di tipo 2• Vino bianco secco• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	<p>Battere le fettine di carne. Infarinare e passarle in teglia oleata o in forno. Sfumare con vino bianco secco, salare ed eventualmente aggiungere un po' di brodo vegetale. Mantenere in caldo.</p>

Ricettario per piatti unici con carne di bovino

Lasagne al forno con ragù alla bolognese

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Lasagne(pasta all'uovo secca o surgelata.)• Formaggio grana	<p>Preparazione</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)</p> <p>Cuocere in forno a 200° per venti minuti utilizzando per gli ultimi 3-4 minuti il grill in modo da formare una crosticina dorata e croccante.</p> <p>Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p>
<p>Ingredienti</p> <p>Besciamella:</p> <ul style="list-style-type: none">• Latte intero• Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais)• Burro• Noce moscata• Sale iodato	<p>Preparazione</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.</p> <p>Aggiungere sale e noce moscata</p> <p>N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Carne bovina magra tritata• Pomodori pelati• Sedano, carote, cipolle, aglio rosmarino• Olio EVO	<p>Preparazione</p> <p>In una capiente pentola mettere a freddo olio EVO, verdure tritate (carote, sedano, cipolla, rosmarino, aglio) e carne bovina tritata. Lasciare stufare per qualche minuto.</p> <p>Aggiungere i pomodori pelati passati, sale e lasciare sobbollire a fuoco basso. Se necessario aggiungere durante la cottura acqua calda fino a completa cottura.</p>

Pasta con ragù di carne e crocchette di verdure

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasta di semola di grano duro• Acqua• Sale grosso iodato• Formaggio grana (se gradito) <p>Ingredienti ragù di carne</p> <ul style="list-style-type: none">• Carne bovina magra tritata• Pomodori pelati• Sedano, carote, cipolle, aglio rosmarino• Olio EVO	<p>Preparazione</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>Preparazione</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>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio)• Timo,prezzemolo,maggiorana• Aglio tritato• Pangrattato• Latte• Sale iodato• Olio EVO	<p>Preparazione</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

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Riso• Acqua• Sale grosso iodato• Olio EVO• Rosmarino•	Preparazione <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>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Carne bovina (taglio adatto per brasato)• Cipolla• Zucca• Vino bianco secco• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina gialla di mais e grano saraceno• Acqua• Sale grosso iodato <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais e grano saraceno/ 4 litri di acqua</u></p>	<p>Preparazione</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 cucchiaio 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>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Carne bovina (taglio adatto per brasato)• Cipolla, aglio, carota,• Brodo vegetale• Vino rosso• Chiodi di garofano• Olio EVO• Sale iodato	<p>Preparazione</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>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Carne bovina (taglio adatto per brasato)• Cipolla, aglio, carota,• Brodo vegetale• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Sale iodato	<p>Preparazione</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>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina gialla di mais• Acqua• Sale grosso iodato <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></p>	<p>Preparazione</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 brasato.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Carne bovina (taglio adatto per brasato)• Cipolla• Zucca• Vino bianco secco• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	<p>Preparazione</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

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Farina gialla di mais• Acqua• Sale grosso iodato <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></p>	Preparazione <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 lo spezzatino scelto tra le due preparazioni sotto indicate.</p>
1-Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Carne bovina (taglio adatto per spezzatino)• Aromi salvia e rosmarino e alloro• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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 <ul style="list-style-type: none">• Carne bovina (taglio adatto per spezzatino)• Cipolla, carota e aglio• Pomodori pelati passati• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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>

<p style="text-align: center;">Secondi con carne di suino</p>	<p style="text-align: center;">Indicazioni per le preparazioni</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La panatura per le cotolette può essere allestita con uova o senza uova. - vedi <i>ricettario</i> <p>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</p>
<p>Piatti Unici con carne suina</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla “pilota” • Polenta di mais con spezzatino di lonza di maiale con cipolle 	

Ricettario per secondi con carne di suina

Arrostito di maiale alle erbe

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lonza di suino• Aglio• Aromi: alloro, rosmarino e salvia• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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. Infornare l'arrostito rigirandolo durante la cottura. Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una perfetta cottura anche al centro del pezzo di carne. <i>(Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere le procedure di verifica della cottura).</i> Tagliare a fette e servire caldo</p>
---	---

Bocconcini di lonza con carciofi

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lonza di suino• Cuori di carciofo• Cipolla ed aglio• Prezzemolo fresco• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Tagliare la lonza di suino a bocconcini e farli rosolare in tegame con olio EVO, cipolla tritata ed aglio. Aggiungere i fondi di carciofi tagliati ed il prezzemolo tritato e lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale. A cottura ultimata salare e servire caldi.</p>
---	---

Scaloppina di maiale al rosmarino e timo

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Fettine di lonza di suino• Aromi: rosmarin, timo• Farina tipo 2• Olio EVO• Brodo vegetale• Sale iodato	Preparazione <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. Se necessario sfumare con un po' di brodo vegetale e servire.</p>
--	--

Cotoletta di lonza 1 e 2

1_Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lonza di maiale• Uova fresche pastorizzate• Farina tipo 2• Pan grattato• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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).</p> <p><u>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>
2-Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lonza di maiale• Pan grattato• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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).</p> <p><u>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>

Lonza di maiale al latte

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lonza di suino• Aglio• Aromi: rosmarino e salvia• Latte• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Lonza di suino• Aglio, prezzemolo, rosmarino, timo e salvia• Olive denocciolate• Puntine di capperi sotto sale• Buccia di limone grattugiata (prodotto non trattato in superficie)• Olio EVO	<p>Lavare accuratamente i capperi sotto sale per toglierne l'eccesso. Preparare un trito di capperi, olive denocciolate, timo, rosmarino, aglio, prezzemolo e una buccia di limone non trattato 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. <i>(procedure descritte in piano di autocontrollo)</i></p> <p>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

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Lonza di suino• Aglio, rosmarino, cipolla e carota• Olio EVO• Sale iodato	<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>
Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Mele• Vino bianco secco• Cannella• Limone fresco: scorzetta grattugiata e succo (prodotto non trattato in superficie)	<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>

Ricettario per piatti unici con carne di suino

Riso alla "pilota"

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Riso• Acqua• Salamella di suino con aglio• Rosmarino• Vino bianco secco	Preparazione <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 spezzetate il più possibile. Sfumare con vino bianco secco aromatizzato con il rosmarino e lasciar cuocere bene senza salare. 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 <ul style="list-style-type: none">• Farina gialla di mais• Acqua• Sale grosso iodato <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></p>	Preparazione <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 cucchiaio 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 lo spezzatino</p>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lonza di maiale tagliato a dadini• Cipolle• Chiodi di garofano• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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. Aggiungere e rosolare la lonza di maiale tagliata in pezzi. Far cuocere a fuoco basso aggiungendo brodo vegetale e aggiustare di sale a cottura ultimata. Servire con polenta.</p>

Secondi con pesce	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> • 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 al rosmarino e timo • Filetto di platessa alla provenzale 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La panatura per le cotolette può essere allestita con uova o senza uova. - vedi <i>ricettario</i> • Alcune preparazioni possono essere allestite con o senza pomodoro - vedi <i>ricettario</i>
Piatti Unici con pesce	<p>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	

Ricettario per secondi con pesce

Cotoletta di platessa 1 e 2

1- Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Filetti di platessa diliscati• Uova fresche pastorizzate• Farina tipo 2• Pan grattato• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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>
2-Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Filetti di platessa diliscati• Pan grattato• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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

1-Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Filetti diliscati di platessa o merluzzo• Patate• Pangrattato• Uova pastorizzate• Prezzemolo e aglio• Sale iodato• Olio EVO	Preparazione <p>Preparare le crocchette con il pesce lessato sminuzzato e le patate lesse (N.B. rispettando la proporzione di 2 parti di pesce e 1 parte di patate). 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>
2-Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Filetti diliscati di platessa o merluzzo• Pan grattato• Patate• Prezzemolo e aglio• Sale iodato• Olio EVO	Preparazione <p>Preparare le crocchette con il pesce lessato sminuzzato e le patate lesse (N.B. rispettando la proporzione di 2 parti di pesce e 1 parte di patate). 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>

Filetti di merluzzo agli aromi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Filetti di merluzzo• Aromi : rosmarino, timo• Farina tipo 2• Olio EVO• Brodo vegetale• Sale iodato	<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. Se necessario sfumare con un po' di brodo vegetale e servire.</p>

Filetti di merluzzo alla pizzaiola

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Filetti di merluzzo• Aglia• Pomodori pelati passati• Origano• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	<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. Salare e aromatizzare la preparazione con l'aggiunta di origano poco prima di servire.</p>

Filetti di platessa alla mugnaia

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Filetti di platessa• Olio EVO• Farina tipo 2• Salvia• Sale iodato	<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

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

Filetti di salmone al timo e rosmarino

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Filetti di salmone• Olio EVO• Farina tipo 2• Rosmarino e timo• Brodo vegetale• Sale iodato	<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

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Filetti di platessa• Pangrattato• Olio EVO• Rosmarino, timo, menta e finocchietto• Brodo vegetale• Sale iodato	<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>

Ricettario per piatti unici con pesce

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

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Cous-cous• Brodo vegetale• Ceci lessati• Verdure di stagione a vapore• Olio EVO• Zafferano o curcuma	Preparazione <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 pesce <u>scelta tra le due sotto-indicate</u> e aromatizzare prima di servire con zafferano o curcuma stemperate in un po' di acqua .</p>
1-Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Filetti di merluzzo• Vongole sgusciate• Aglio e prezzemolo• Brodo vegetale e vino bianco• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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. Aggiustare di sale, se necessario</p> <p>Aggiungere al cous cous.</p>
2-Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Filetti di merluzzo• Vongole sgusciate• Pomodoro pelato• Aglio e prezzemolo• Vino bianco• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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 cous cous.</p>

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

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Patate• Olio EVO• Rosmarino e salvia• Mandorle in scaglie• Sale iodato	Preparazione <p>Pelare, lavare ed asciugare le patate. Tagliarle a spicchi e metterle in tegame foderato di carta forno. Condirle con olio EVO, il trito di aromi, sale e mandorle in scaglie. Infornare in forno già caldo e cuocere. Servire calde</p>
1-Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Filetti di platessa diliscati• Uova fresche pastorizzate• Farina tipo 2• Pan grattato• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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). <u>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>
2-Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Filetti di platessa diliscati• Pan grattato• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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). <u>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>

Pasta con il tonno 1 e 2 e crocchette di verdure

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola di grano duro • Acqua • Sale grosso iodato 	<p>Preparazione</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>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tonno sott'olio sgocciolato • Cipolla • Aglio e prezzemolo • Puntine di capperi sotto sale • Olio EVO 	<p>Preparazione</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>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tonno sott'olio sgocciolato • Cipolla • Aglio e prezzemolo • Puntine di capperi sotto sale • Pomodori pelati passati • Olio EVO 	<p>Preparazione</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>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio) • Timo,prezzemolo,maggiorana • Aglio tritato • Pangrattato • Latte • Sale iodato • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>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, 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 e crocchette di verdure

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola di grano duro • Acqua • Sale grosso iodato 	<p>Preparazione</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>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vongole sgusciate • Aglio e prezzemolo • Vino bianco • Brodo vegetale • Olio Evo 	<p>Preparazione</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>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vongole sgusciate • Aglio e prezzemolo • Pomodori pelati passati • Vino bianco • Olio Evo 	<p>Preparazione</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>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio) • Timo, prezzemolo, maggiorana • Aglio tritato • Pangrattato • Latte • Sale iodato • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>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, 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 e crocchette di verdure

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola di grano duro • Acqua • Sale grosso iodato 	<p>Preparazione</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>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filetti di pesce: san Pietro, platessa, merluzzo • Carota e cipolla • Aglio e prezzemolo • Vino bianco • Brodo vegetale • Olio Evo • Sale iodato 	<p>Preparazione</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>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filetti di pesce: san Pietro, platessa, merluzzo • Carota e cipolla • Aglio e prezzemolo • Pomodori pelati passati • Vino bianco • Olio Evo • Sale iodato 	<p>Preparazione</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>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio) • Timo,prezzemolo,maggiorana • Aglio tritato • Pangrattato • Latte • Sale iodato • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>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, 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 e piselli

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina gialla di mais• Acqua• Sale grosso iodato <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></p>	<p>Preparazione</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.</p> <p>Servire calda a cucchiaiate accompagnandola con il pesce in umido ed i piselli.</p>
<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Seppie• Piselli• Carota e cipolla• Aglio e prezzemolo• Vino bianco• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	<p>Preparazione</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>Servire con la polenta</p>
<p>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Seppie• Piselli• Carota e cipolla• Aglio e prezzemolo• Vino bianco• Brodo vegetale• Pomodori pelati passati• Vino bianco• Olio EVO• Sale iodato	<p>Preparazione</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.</p> <p>Servire con la polenta</p>

Zuppa di pesce 1 e 2 con crostini di pane

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crostini di pane di semola di grano duro e a basso contenuto di sale 	<p>Preparazione</p> <p>Tagliare il pane a dadini e passarli a forno. Accompagnare con la zuppa di pesce.</p>
<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anelli di calamaro • Vongole sgusciate • Filetti di pesce: san Pietro, platessa, merluzzo • Carota e cipolla • Aglione e prezzemolo • Vino bianco • Brodo vegetale • Olio Evo • Sale iodato 	<p>Preparazione</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>Servire con i crostini.</p>
<p>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anelli di calamaro • Vongole sgusciate • Filetti di pesce: san Pietro, platessa, merluzzo • Carota e cipolla • Aglione e prezzemolo • Pomodori pelati passati • Vino bianco • Olio Evo • Sale iodato 	<p>Preparazione</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>Servire con i crostini.</p>

Secondi con formaggio	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Crepes con erbe e ricotta • Quadretti di ricotta e spinaci ☞ Sformatino al forno con mozzarella • Torta salata con ricotta e broccoletti • Tortino di patate al forno con fontina 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.</u></p> <p>☞ N.B. Si segnala che la preparazione potrebbe essere adatta per un numero limitato di utenti serviti da cucina interna</p>
<p>Piatti Unici con formaggio</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 	<p>❖ Piatti unici proposti anche per menù vegetariani</p>

Ricettario per secondi con formaggio

Crepes con erbe e ricotta

<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina di tipo 2• Latte• Uova fresche pastorizzate• Sale iodato un pizzico• Olio EVO <p>Proporzioni:</p> <p>per 1 uovo/40 g di farina/ 80 cc di latte</p>	<p>Preparazione</p> <p>In una ciotola piuttosto capiente versate le uova e sbattetele con una forchetta. Unite quindi il latte e amalgamate bene gli ingredienti. Unite poi un pizzico di sale, dopodichè 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. 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 di erbe e ricotta. Arrotolatela e tenetela in caldo fino al momento di servire.</p>
<p>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Erbe• Porro• Olio EVO• Ricotta• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <p>Cuocere a vapore le erbe e strizzarle bene . Stufarle con olio EVO e porro. Salare 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

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Spinaci• Ricotta• Uova fresche pastorizzate• Olio EVO• Formaggio grana• Noce moscata• Pane grattugiato• Sale iodato• Olio EVO	<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

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate• Cavolfiore• Zucca• Uova fresche pastorizzate• Mozzarella vaccina• Salvia• Pangrattato• Olio EVO• Noce moscata• Sale Iodato	<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.</p> <p>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><u>Ripieno</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Broccoletti• Aglio• Ricotta vaccina• Uova fresche pastorizzate• Acciuga sott'olio• Olio EVO• Sale iodato	<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. 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. Servire il tortino tiepido tagliato a fette</p>
<p><u>Sfoglia:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Farina di tipo 2• Olio EVO• Acqua fredda ogni 250 g di farina/70 cc di acqua /8 cucchiari di olio EVO	<p>Impastare la farina con l'acqua e l'olio EVO fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica. Lasciarla riposare al fresco per almeno 30 minuti avvolta in pellicola. Stendere la sfoglia fino allo spessore di circa ½ cm per una larghezza appena superiore al diametro della teglia utilizzata, in modo da poterne ripiegare un piccolo bordo.</p>

Tortino di patate al forno con fontina

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Patate lesse sbucciate• Fontina• Latte• Olio EVO• Noce moscata• Sale iodato	<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>

Ricettario per piatti unici con formaggio

Lasagne al forno di ricotta e spinaci

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lasagne (pasta all'uovo secca o surgelata.)	Preparazione <p>Allestire le lasagne in base alla tipologia prescelta (lessatura in acqua o direttamente in forno) Condire 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>
Ingredienti <p>Besciamella:</p> <ul style="list-style-type: none">• Latte• Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais)• Burro• Noce moscata• Sale iodato	Preparazione <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 N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</p>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Spinaci lessati• Ricotta vaccina• Noce moscata• Formaggio grana	Preparazione <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>

Pasta al forno con verdure di stagione, pisellini e mozzarella

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola di grano duro • Acqua • Sale grosso iodato • Formaggio grana • Noce moscata 	<p>Preparazione</p> <p>Lessare la pasta in acqua calda salata e scolare. Condire la pasta con le verdure stufate e i pisellini. Versare in una teglia da forno appena unta di olio EVO. Aggiungere la besciamella, la mozzarella tagliata a dadini ed il formaggio grana grattugiato. Spolverizzare di noce moscata, se gradita, e mettere in forno caldo a 180 -200° per 20 minuti.</p>
<p>Ingredienti</p> <p>Besciamella:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latte • Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais) • Burro • Noce moscata • Sale iodato 	<p>Preparazione</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 N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdura di stagione (cavolfiore bianco, broccoletti, asparagi, carciofi) • Pisellini surgelati • Porro • Brodo vegetale • Olio EVO • Sale • Mozzarella vaccina 	<p>Preparazione</p> <p>Cuocere a vapore la verdura di stagione prescelta tra quelle indicate. Scolarla 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>Ingredienti</p> <p><u>Pasta per la pizza a ridotto contenuto di sale</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Farina tipo 2• Lievito madre secco/ lievito fresco di birra• Acqua tiepida• Olio EVO• Sale iodato <p><u>Proporzioni per l'impasto:</u> 1 kg farina/ 1 bustina di lievito secco o 15 g lievito di birra/ olio EVO 3 cucchiaini/ sale 1,7g. /acqua q.b.</p>	<p>Preparazione</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. Tempi di lievitazione: circa 4 ore se si usa lievito madre, 2 ore se si usa lievito di birra.</p> <p>Stendere l'impasto su una placca rivestita di carta forno appena unta con olio EVO.</p> <p>Procedere alla farcitura con il sugo di pomodoro e la mozzarella filettata. Spolverare con origano (se gradito).</p> <p>Cuocere in forno già ben caldo per 20/ 30 minuti.</p> <p>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.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Sale iodato• Origano• Mozzarella vaccina (400 g per ogni Kg di pasta)	<p>Preparazione</p> <p>Preparare un sugo di pomodoro con olio EVO, pomodori pelati passati e sale.</p> <p>Tagliare la mozzarella vaccina a filetti.</p>

Pizzocheri con cavolo verza e formaggio Asiago DOP

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Pizzocheri (pasta tipica con grano saraceno)• Patate• Acqua• Sale grosso iodato• Salvia• Olio EVO	Preparazione <p>Lessare i pizzocheri 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>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Cavolo verza• Porro• Olio EVO• Sale iodato• Brodo vegetale• Formaggio Asiago mezzano DOP	Preparazione <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>

Secondi con uova	Indicazioni per le preparazioni
<p>☞ Crepes con erbe e ricotta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crocchette di verdura al forno • Frittata con asparagi • Frittata con erbe • Frittata con porri • Frittata con spinaci • Frittata con patate <p>☞ Omelette</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uova strapazzate al forno 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.</u></p> <p>☞ N.B. Si segnala che la preparazione potrebbe essere adatta per un numero limitato di utenti serviti da cucina interna</p>

Ricettario per secondi con uova

Crepes con erbette e ricotta

<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina di tipo 2• Latte• Uova pastorizzate• Sale iodato un pizzico• Olio EVO <p>Proporzioni:</p> <p>per 1 uovo/40 g di farina/ 80 cc di latte</p>	<p>Preparazione</p> <p>In una ciotola piuttosto capiente versate le uova e sbattetele con una forchetta. Unite quindi il latte e amalgamate bene gli ingredienti. Unite poi un pizzico di sale, dopodichè 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. 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 di erbette e ricotta. Arrotolatela e tenetela in caldo fino al momento di servire.</p>
<p>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Erbette• Porro• Olio EVO• Ricotta• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <p>Cuocere a vapore le erbette e strizzarle bene . Stufarle con olio EVO e porro. Salare Frullarle o tritarle ed unirle alla ricotta mescolando bene in modo da ottenere un ripieno morbido ed omogeneo. Riempire le crepes.</p>

Crocchette di verdure al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio)• Uova pastorizzate• Timo,prezzemolo,maggiorana• Aglio tritato• Pangrattato• Formaggio grana grattugiato• Sale iodato• Olio EVO	<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>

Frittata con asparagi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Punte di asparagi lessati• Uova pastorizzate• Aromi: prezzemolo, salvia• Sale iodato• Olio EVO	<p>Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale e gli aromi tritati. Aggiungere le punte di asparagi lessati.</p> <p>Unge appena con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame il composto e cuocere in forno</p> <p>Servire la frittata calda .</p>
<p><u>Utilizzare per ciascun utente:</u></p> <p>Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo</p>	

Frittata con erbe

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Erbe lessate• Uova pastorizzate• Formaggio grana grattugiato• Aromi: maggiorana• Sale iodato• Olio EVO Utilizzare per ciascun utente: Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo	Preparazione <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

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Porri• Uova pastorizzate• Sale iodato• Olio EVO Utilizzare per ciascun utente: Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo	Preparazione <p>Far stufare i porri tagliati a rondelle con olio EVO e sale.</p> <p>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

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Spinaci lessati• Uova pastorizzate• Ricotta vaccina• Aromi: maggiorana• Sale iodato• Olio EVO Utilizzare per ciascun utente: Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo	Preparazione <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.</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 patate

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Patate• Uova pastorizzate• Aromi: rosmarino• Sale iodato• Olio EVO <p>Utilizzare per ciascun utente: Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo</p>	<p>Preparazione</p> <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 portate la frittata a cottura in forno. Servire la calda.</p>
--	--

Omelette

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Uova pastorizzate• Sale iodato• Olio EVO <p>Utilizzare per ciascun utente: Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo e 1 cucchiaino di formaggio grana</p>	<p>Preparazione</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>N.B. Si tratta di una preparazione che richiede tempo e pazienza in quanto si deve allestire una omelette per ciascun utente.</p>
--	--

Uova strapazzate al forno

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Uova pastorizzate• Sale iodato• Olio EVO <p>Utilizzare per ciascun utente: Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo</p>	<p>Preparazione</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> <p>N.B. E' una preparazione meglio gradita dagli utenti più piccoli.</p>
--	---

<p style="text-align: center;">Secondi vegetariani con uova e derivati del latte</p>	<p style="text-align: center;">Indicazioni per le preparazioni</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Hamburger di ceci • Hamburger di verdure con formaggio ☞ Sformatini di verdure • Tortino di carciofi e ricotta 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.</u></p> <p>☞ N.B. Si segnala che la preparazione potrebbe essere adatta per un numero limitato di utenti serviti da cucina interna</p>
<p>Piatti Unici vegetariani con uova e derivati del latte</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 	

Ricettario per secondi vegetariani con uova e derivati del latte

Hamburger di ceci

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Ceci Lessati• Cipolla rossa tritata• Aglione tritato• Carota tagliata a dadini• Curcuma• Cumino macinato• Coriandolo macinato o prezzemolo fresco tritato• Uova pastorizzate• Pangrattato• Sale Iodato• Olio EVO	<p>Mettete i ceci, la cipolla, l'aglio, la carota, il cumino e il coriandolo (o 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">• Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, patate)• Timo, prezzemolo, maggiorana• Aglione tritato• Uova pastorizzate• Formaggio grana grattugiato• Pangrattato• Sale iodato• Olio Evo	<p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiai 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 schiacciap patate. 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 <ul style="list-style-type: none">• Patate• Cavolfiore• Zucca• Uova Pastorizzate• Formaggio Grana• Salvia• Pangrattato• Olio EVO• Noce Moscata• Sale Iodato	Preparazione <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. Aggiungere uova pastorizzate e formaggio grana amalgamando bene il composto che dovrà risultare di consistenza morbida. Salare ed aromatizzare con noce moscata. Ungere 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>
---	--

Tortino di carciofi e ricotta

Ingredienti Ripieno <ul style="list-style-type: none">• Cuori di carciofi• Cipolla• Aglio• Ricotta vaccina• Uova pastorizzate• Olio EVO• Sale iodato Sfoggia: <ul style="list-style-type: none">• Farina di tipo 2• Olio EVO• Acqua fredda <u>ogni 250 g di farina/70 cc di acqua /8 cucchiari di olio EVO</u>	Preparazione <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 sfoggia 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> Impastare la farina con l'acqua e l'olio EVO fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica. Lasciarla riposare al fresco per almeno 30 minuti avvolta in pellicola. Stendere la sfoggia 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.
---	---

Ricettario per piatti unici vegetariani con uova e derivati del latte

Lasagne al forno di ricotta e spinaci

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lasagne (pasta all'uovo secca o surgelata.)	Preparazione <p>Allestire le lasagne in base alla tipologia prescelta (lessatura in acqua o direttamente in forno) Condire 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>
Ingredienti <p>Besciamella:</p> <ul style="list-style-type: none">• Latte• Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais)• Burro• Noce moscata• Sale iodato	Preparazione <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 N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</p>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Spinaci lessati• Ricotta vaccina• Noce moscata• Formaggio grana	Preparazione <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>

Pasta al forno con verdure di stagione, pisellini e mozzarella

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola di grano duro • Acqua • Sale grosso iodato • Formaggio grana • Noce moscata 	<p>Preparazione</p> <p>Lessare la pasta in acqua calda salata e scolare. Condire la pasta con le verdure stufate e i pisellini. Versare in una teglia da forno appena unta di olio EVO. Aggiungere la besciamella, la mozzarella tagliata a dadini ed il formaggio grana grattugiato. Spolverizzare di noce moscata, se gradita, e mettere in forno caldo a 180 -200° per 20 minuti.</p>
<p>Ingredienti</p> <p>Besciamella:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latte • Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais) • Burro • Noce moscata • Sale iodato 	<p>Preparazione</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 N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdura di stagione (cavolfiore bianco, broccoletti, asparagi, carciofi) • Pisellini surgelati • Porro • Brodo vegetale • Olio EVO • Sale • Mozzarella vaccina 	<p>Preparazione</p> <p>Cuocere a vapore la verdura di stagione prescelta tra quelle indicate. Scolarla 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>Ingredienti</p> <p>Pasta per la pizza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farina tipo 2 • Lievito madre secco/ lievito fresco di birra • Acqua tiepida • Olio EVO • Sale iodato <p>Proporzioni per l'impasto: 1 kg farina/ 1 bustina di lievito secco o 15 g lievito di birra/ olio EVO 3 cucchiaini/ sale 1,7g. /acqua q.b.</p>	<p>Preparazione</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. (i tempi della lievitazione sono di circa 4 ore se si usa lievito madre, di 2 ore se si usa lievito di birra)</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. Spolverare con origano (se gradito). Cuocere in forno già ben caldo per 20/ 30 minuti.</p> <p>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.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pomodori pelati passati • Olio EVO • Sale iodato • Origano • Mozzarella vaccina (400 g per ogni Kg di pasta) 	<p>Preparazione</p> <p>Preparare un sugo di pomodoro con olio EVO, pomodori pelati passati e sale.</p> <p>Tagliare la mozzarella vaccina a filetti.</p>

Pizzocheri con cavolo verza e formaggio Asiago DOP

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pizzocheri (pasta con grano saraceno) • Patate • Acqua • Sale grosso iodato • Salvia • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Lessare i pizzocheri 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>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cavolo verza • Porro • Olio EVO • Sale iodato • Brodo vegetale • Formaggio Asiago mezzano DOP 	<p>Preparazione</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. Tagliare il formaggio a dadini.</p>

Secondi vegetariani senza uova e derivati del latte	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> • Crocchette di miglio e piselli al forno • Fagioli bianchi agli aromi con crocchette di verdura • Farifrittata al forno con asparagi • Hamburger di ceci • Hamburger di verdure • Humus di ceci con verdure al forno • Lenticchie stufate • Polpette di ceci ed avena • Polpette di legumi • Polpettine con miglio • Polpettone di lenticchie e ceci ☞ Sformatini di verdure • Tortino di quinoa e verdure ☞ Crepes ripiene con lenticchie 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u> <u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.</u></p> <p>☞ N.B. Si segnala che la preparazione potrebbe essere adatta per un numero limitato di utenti serviti da cucina interna</p>  <p>La quinoa è un alimento particolarmente dotato di proprietà nutritive. Contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco. È anche un'ottima fonte di proteine vegetali, poiché contiene tutti gli amminoacidi essenziali (fatto raro nel regno vegetale) e in proporzioni bilanciate, che corrispondono alle raccomandazioni dell'OMS. Contiene inoltre grassi in prevalenza insaturi.</p> <p>La quinoa, non contenendo glutine, può essere consumata dai celiaci.</p>

Piatti Unici vegetariani senza uova e derivati del latte

- Cous-cous 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

Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla TABELLA GRAMMATURE

Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.

Miglio



Il valore dietetico è elevato, per il discreto tenore in **proteine (11% in peso)** (simile a quello del grano), **sali minerali** e **fibra grezza**.
È inoltre ricco di **vitamine A** e del **gruppo B**, specialmente **niacina, B6** e **acido folico, calcio, ferro, potassio, magnesio** e **zinco**. Per il suo elevato contenuto di **acido silicico**, è considerato un vero e proprio prodotto di bellezza per pelle e capelli, unghie e smalto dei denti, stimolandone la crescita.
Ricco in colina e lecitina. Indicato nell'infanzia, per le donne in gravidanza, e per le persone che soffrono di acidità di stomaco poiché è **l'unico cereale alcalinizzante** e di facile digestione.
Il miglio **non contiene glutine** quindi è un **ottimo alimento per i celiaci**. Poiché nessuno dei tipi di miglio è strettamente imparentato con il grano, è un alimento per chi soffre di altre forme di allergie o intolleranze al glutine o al grano.
Il miglio è un ottimo ricostituente ed energizzante naturale, utile in caso di stress, convalescenza e astenia.

Ricettario per secondi vegetariani senza uova e derivati del latte

Crocchette di miglio e piselli al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Miglio decorticato• Piselli surgelati• Carote• Cipolla• Aglio• Erbe aromatiche:prezzemolo, rosmarino, timo,maggiorana• Pangrattato• Olio EVO• Sale iodato• Acqua calda salata o brodo vegetale <p>300 cc per ogni hg (etto) di miglio</p>	<p><i>proporzione di:</i> 200 g ogni 300 g di piselli</p> <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.</p> <p>Informare a 180°C per circa 20 minuti girando le crocchette ogni tanto.</p>

Fagioli bianchi agli aromi con crocchette di verdure

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fagioli bianchi corona o cannellini• Rosmarino ed alloro secco• Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio)• Timo,prezzemolo,maggiorana• Aglio tritato• Latte di soia• Pangrattato• Sale iodato• Olio EVO	<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. 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 cucchiai 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.</p> <p>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>

Farifrittata al forno con asparagi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Punte di asparagi• Cipolle ed aglio• Farina di ceci• Acqua 300 cc ogni 150 g di farina di ceci• Olio EVO• Sale iodato	<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>

Hamburger di ceci

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Ceci lessati• Cipolla rossa tritata• Aglio tritato• Carota tagliata a dadini• Cumino macinato• Coriandolo macinato o prezzemolo fresco tritato• Curcuma• Latte di soia• Pangrattato• Sale iodato• Olio EVO	<p>Mettete i ceci, la cipolla, l'aglio, la carota, il cumino e il coriandolo (o prezzemolo) in un mixer e frullate per 30".</p> <p>Mescolate, aggiustate di sale, aggiungete la curcuma e formate degli hamburger con il composto. Passateli nel latte di soia e nel pane grattato togliendo la parte in eccedenza.</p> <p>Cuocere gli hamburger al forno su carta da forno leggermente oliata a 180° C per circa 20 minuti girandoli a circa metà cottura.</p> <p>Quando saranno ben dorati servire caldi accompagnati da spicchi di limone (se gradito).</p>

Hamburger di verdure

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, patate)• Timo, prezzemolo, maggiorana• Aglio tritato• Latte di soia non zuccherato• Pangrattato• Sale iodato• Olio EVO	<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. 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 il sale, gli aromi, l'aglio tritato, un po' di latte di soia 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 pangrattato. 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>

Humus di ceci con verdure al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Ceci lessati• Aglio tritato• Prezzemolo fresco• Rosmarino• Limone: scorzetta grattugiata e succo (utilizzare frutto fresco non trattato in superficie)• Sale iodato• Olio EVO • Verdure di stagione: (finocchi, zucca, cavolfiore, broccoletti)• Pangrattato• Aglio e rosmarino tritato• Sale iodato• Olio EVO	<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

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

Polpette di ceci ed avena

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

Polpette di legumi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fagioli lessati (borlotti e cannellini)• Prezzemolo fresco• Aglio• Latte di soia non zuccherato• Pangrattato• Olio EVO	<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">• Miglio• Carota• Cipolla ed aglio tritati• Timo,prezzemolo,maggiorana• Latte di soia non zuccherato• Pangrattato• Sale iodato• Olio EVO	<p>Cuocere il miglio in acqua calda salata per 10 minuti. (300 cc di acqua per ogni etto di miglio. 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">• Lenticchie Secche• Carota• Cipolla• Patate• Farina di ceci• Pangrattato• Olio EVO• Alloro secco in foglia• Rosmarino e timo• Sale iodato	<p>Cuocete le lenticchie secche in acqua bollente con le foglie di alloro per almeno 40 minuti. Lessate a parte le patate. 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. Scolate le lenticchie e schiacciatele con una forchetta finché non otterrete la consistenza desiderata. (Potete anche utilizzare il minipimer se preferite ottenere una purea). 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. 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. 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. 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. 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">• Patate• Cavolfiore• Zucca• Latte di soia non zuccherato• Salvia• Pangrattato• Olio EVO• Noce moscata• Sale iodato	<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>Ungerne con olio EVO degli stampini per sformati che andranno spolverati di pangrattato.</p> <p>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">• Quinoa• Brodo vegetale (carota, cipolla, finocchio)• Carote• Cuori di carciofi• Punte di asparagi• Olio EVO• Prezzemolo fresco• Aglio	<p>Cuocere la quinoa in brodo vegetale portato a bollire (<u>le proporzioni sono di utilizzare 700 cc di brodo per 300 g di quinoa</u>)</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

<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina di tipo 2• Latte di soia non zuccherato• Sale iodato un pizzico• Olio EVO <p>Proporzioni:</p> <p>ogni 250 g di farina / 300 cc di latte di soia/2 cucchiaini di olio EVO</p>	<p>Preparazione</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. 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>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Lenticchie rosse decorticate• Porro• Carota• Aglio,• Rosmarino e alloro secco• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Brodo vegetale• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <p>Rosolare in un tegame con olio EVO il porro, l'aglio e la carota tritati. 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>

Ricettario per piatti unici vegetariani senza uova e derivati del latte

Cous cous con fagioli all'aretina

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cous-cous • Brodo vegetale • Verdure di stagione a vapore • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Cuocere il cous-cous in brodo vegetale secondo le indicazioni riportate sulla confezione del prodotto utilizzato.</p> <p>Aggiungere le verdure cotte al vapore condite con olio EVO</p> <p>Unire la preparazione di fagioli.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fagioli con l'occhio • Aglio • Alloro secco • Pomodori pelati • Acqua • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <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 cous cous</p>

Minestra di fagioli con pastina o cereali integrali in chicco

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1) Pastina di grano duro oppure • 2) Cereale integrale in chicco a scelta tra farro e miglio 	<p>Preparazione</p> <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 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)</p> <p>Scolare ed aggiungere alla minestra di fagioli poco prima di servire in tavola</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fagioli secchi (borlotti o cannellini) • Cipolla e carota • Salvia • Pomodori pelati passati • Olio Evo • Acqua • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <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>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farina gialla di mais • Acqua • Sale grosso iodato <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></p>	<p>Preparazione</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 formando nei piatti dei nidi all'interno dei quali mettere i piselli.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piselli surgelati fini • Cipolla o porro • Pomodori pelati passati • Olio EVO • Brodo vegetale • Sale iodato 	<p>Preparazione</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 ed accompagnare alla polenta</p>

Pasta e fagioli

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

Pasta o riso con piselli 1 e 2

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola di grano duro oppure • Riso integrale • Acqua • Sale grosso iodato 	<p>Preparazione</p> <p><i>Cuocere la pasta o il riso in abbondante acqua bollente salata. Scolare e condire con i piselli.</i></p> <p>N.B. per la cottura del riso integrale: calcolare 1 volume di riso/3 volumi di brodo tempo : 50 minuti a fuoco basso.</p>
<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piselli surgelati fini • Cipolla o porro • Pomodori pelati passati • Olio EVO • Brodo vegetale • Sale iodato 	<p>Preparazione</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>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piselli • Cipolla • Rosmarino • Olio EVO • Brodo vegetale • Sale iodato 	<p>Preparazione</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 tritato e condire la pasta o il riso</p>

Polenta con ragù vegetale di lenticchie rosse decorticate

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina gialla di mais• Acqua• Sale grosso iodato <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></p>	<p>Preparazione</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 cucchiaio 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>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Lenticchie rosse decorticate• Cipolla• Aglio• Carota• Alloro• Pomodori pelati passati• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <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

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Riso preferibilmente integrale• Brodo vegetale• Lenticchie• Salvia e rosmarino• Patate• Zafferano• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <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> <p>N.B. per la cottura del riso integrale: calcolare 1 volume di riso/3 volumi di brodo tempo : 50 minuti a fuoco basso.</p>
---	--