

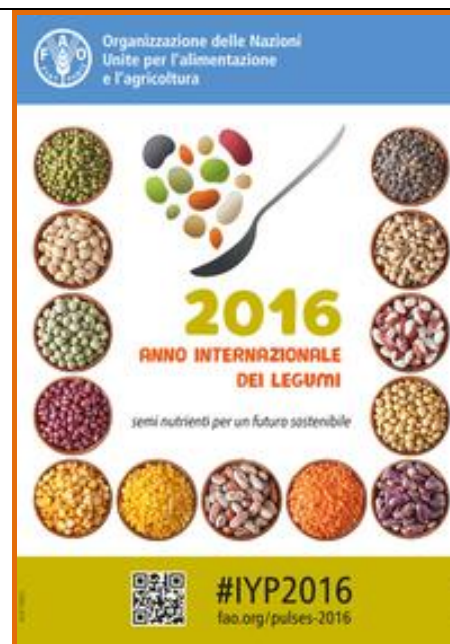
Sistema Socio Sanitario



ATS Val Padana

Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva

SECONDI PIATTI E PIATTI UNICI: RICETTARIO ESTIVO



ANNO INTERNAZIONALE DEI LEGUMI

"SEMI NUTRIENTI PER UN FUTURO SOSTENIBILE"

Dichiarazione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite per il 2016

A cura di:

Bassi Maria Chiara – biologa nutrizionista

Bottura Pietro - sociologo

Chiozza Clotilde – medico

Orsini Ornella – assistente sanitaria

Chiesa Marco

Responsabile Medico

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206

Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Presentazione

“I legumi, compresi tutti i tipi di fagioli e piselli secchi, sono una fonte economica, gustosa e molto nutriente di proteine e micronutrienti vitali che può essere di grande beneficio per la salute e i mezzi di sussistenza delle persone, soprattutto nei paesi in via di sviluppo”.

Questo è stato il messaggio del l'ONU in occasione del lancio [dell'Anno Internazionale dei Legumi 2016](#).

Benefici per la salute

Fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli, cicerchie, lupini: sono tutti legumi che dovrebbero essere consumati più volte alla settimana.

I legumi sono poveri di grassi e ricchi di fibre, sono una buona fonte di proteine e abbinati ai cereali, possibilmente integrali, come nel caso della pasta e fagioli, riso e lenticchie, pasta e ceci, raggiungono una composizione di aminoacidi essenziali paragonabile a quella della carne.

Non solo i legumi sono ricchi di proteine (il doppio di quelle presenti nel grano e tre volte di quelle del riso) ma sono anche ricchi di micronutrienti, aminoacidi e vitamine del gruppo B, che come ha fatto notare il Direttore Generale della FAO, sono parti vitali di una dieta sana. A basso contenuto di grassi e ricchi di sostanze nutritive e di fibra solubile, i legumi sono considerati eccellenti per la gestione del colesterolo e per la salute dell'apparato digerente, e il loro alto contenuto di ferro e zinco li rende un alimento importante per la lotta contro l'anemia di donne e bambini. Sono un ingrediente fondamentale di diete salutari per affrontare l'obesità e per prevenire e gestire malattie croniche come il diabete, i disturbi coronarici e il cancro. A causa del loro elevato contenuto nutrizionale, i legumi sono un cibo fondamentale nelle emergenze alimentari e poiché non contengono glutine, sono adatti anche per i pazienti celiaci

Sono un'alternativa valida alle più costose proteine di origine animale, e questo li rende ideali per migliorare le diete nelle parti più povere del mondo. Le proteine provenienti da latte, per esempio, sono cinque volte più costose di quelle provenienti dai legumi.

Benefici per l'ambiente

La scelta delle Nazioni Unite e presa in carico dalla FAO per l'anno 2016 è stata pensata per valorizzare il valore nutrizionale dei legumi, alla base di tutte le diete tradizionali dell'uomo e delle popolazioni più longeve del mondo anche in un'ottica di sostenibilità per l'ambiente.

A differenza delle proteine animali, i legumi sono più sostenibili dal punto di vista ambientale perché necessitano di meno risorse naturali per crescere. Secondo i dati della Fao, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, la produzione di lenticchie o piselli spezzati richiede un consumo di 50 litri di acqua per chilo. Al contrario, un chilo di carne di pollo ne richiede 4.325, uno di manzo 13.000. La ridotta impronta idrica rende la produzione di legumi una scelta intelligente nelle zone aride e nelle regioni soggette a siccità.

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

E' importante inoltre ricordare la capacità di fissare l'azoto atmosferico. Le leguminose, in simbiosi con alcuni tipi di batteri, sono in grado di convertire l'azoto atmosferico in composti azotati che possono essere utilizzati per la coltivazione e così migliorare la fertilità del suolo. Le stime dicono che i legumi possano fissare tra 72 e 350 kg di azoto per ettaro all'anno. Migliorando le condizioni generali del terreno, i legumi promuovono la biodiversità. La grande varietà genetica dei legumi è una risorsa preziosa per adeguare le colture ai cambiamenti climatici, poiché consente agli agricoltori di selezionare le varietà più adatte alle mutate condizioni climatiche

Come utilizzarli in cucina

Molti non sanno bene come cucinarli, come e quanto lasciarli a bagno, quanto cuocerli. Per fagioli, ceci e tutti gli altri legumi valgono alcune semplici regole: si lasciano a bagno 24 ore prima di essere messi a cuocere; si cuociono da un minimo di due ore a un massimo di quattro ore; si possono condire con olio EVO e aromatizzare con erbe oppure utilizzarli per preparare gustosi hamburger vegetali. La farina di ceci inoltre si presta ad essere utilizzata per preparare la ceciata o farifrittata al forno, tradizionale della dieta mediterranea da Palermo a Genova passando anche per la Pianura Padana.

E' importante anche, in un'ottica di educazione alimentare, inserire varie proposte di legumi nella scuola per riscoprire tradizioni alimentari frugali, buone e salutari che sono parte integrante della nostra storia.

Tratto da <http://www.fao.org/news/story/it/item/343631/icode/>



ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Proposte di preparazioni da scegliere per l'allestimento dei menù			Frequenze settimanali di consumo consigliate tra pranzo a scuola e cena a casa	
PRIMI PIATTI IN BRODO	18		Per un totale di 14 opzioni	
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	22			
		PIATTI UNICI		
SECONDI CON CARNI BIANCHE: POLLO	9	3	CARNE ROSSA	1 VOLTA A SETTIMANA
SECONDI CON CARNI ROSSE : BOVINO e SUINO	10	/	CARNE BIANCA	1-2 VOLTE A SETTIMANA
SECONDI CON PESCE	8	8	FORMAGGIO	2 VOLTE A SETTIMANA meglio a mezzogiorno
SECONDI CON FORMAGGIO	6	4	UOVA	1-2 VOLTE A SETTIMANA fare attenzione ai prodotti con uovo come salse, biscotti, merendine, pasta ...
SECONDI CON UOVA	8	1	PESCE	3 VOLTE A SETTIMANA
SECONDI VEGETARIANI con uova e derivati del latte	8	4	LEGUMI	3 -4 VOLTE A SETTIMANA senza aggiunta di proteine animali (formaggio, uova ...)
SECONDI VEGETARIANI senza uova e derivati del latte	14	6		
CONTORNI DI VERDURE	16			
DOLCI PER LE FESTIVITA' vedi ricettario invernale	14			

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

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

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

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
RICOTTA NELLE PREPARAZIONI	50	60	70	80	70
FORMAGGIO Grana Padano o Parmigiano Reggiano DA AGGIUNGERE GRATTUGIATO AL PRIMO PIATTO SE GRADITO	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
Verdura mista per crocchette	100	150	150	150	150
Verdura mista per la preparazione di ragù vegetale e come componente di frittate e farifrittate	50	70	70	100	100

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Pomodori pelati	60	70	80	90	80
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

7

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

Per le diverse preparazioni l'ingrediente "Brodo vegetale" dovrà essere allestito con: carote, cipolla sedano acqua e sale iodato

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Secondi con carne di pollo	Indicazioni per le preparazioni
<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 • Pollo alla Bartolomeo Stefani (piatto della tradizione mantovana) • Insalata di pollo alle verdure estive 	<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. - <i>vedi ricettario</i> • Alcune preparazioni possono essere allestite con o senza pomodoro - <i>vedi ricettario</i>
Piatti Unici con carne di pollo	Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato
<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 • Riso Integrale allo zafferano 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• Limone fresco	<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>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>
2- Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo• Pan grattato• Olio EVO• Sale iodato• Limone fresco	<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>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

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. Infarinare e porle in un tegame il cui fondo sia stato oliato con olio EVO. Cospargere di salvia, rosmarino e timo tritati. Rosolare bene, salare e servire.</p>

Petto di pollo alle mandorle

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. Infarinare 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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani,1 -46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

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. Infarinarle e porle in un tegame il cui fondo sia stato oliato con olio EVO. Rosolare bene e salare. Aggiungere scorzette di limone fresco tagliate a listarelle sottili e private della parte bianca. Sfumare con succo di limone fresco e servire.</p>
---	---

Spezzatino di pollo agli aromi 1 e 2

1- Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo tagliato a dadini• Aromi 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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Pollo alla Bartolomeo Stefani (piatto della tradizione mantovana)

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

Insalata di pollo con verdure estive

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

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

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

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

Riso Integrale allo zafferano con spezzatino di pollo 1 e 2

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Riso integrale• Cipolla• Olio EVO• Zafferano• Brodo vegetale	Preparazione <p>Fare stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere il riso integrale e cuocerlo con aggiunta di brodo vegetale. Calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di brodo e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare. All'ultimo aggiungere zafferano sciolto in un po' di brodo. Togliere dal fuoco e servire accompagnandolo con lo spezzatino di pollo.</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. Portare a cottura con brodo vegetale e unire al riso</p>
2- Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo tagliato a dadini• Cipolla, carota e aglio• Pomodorini freschi• 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 freschi e sale. Portare a cottura con brodo vegetale e unire al riso.</p>

Secondi con carne bovina	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> • Cotoletta di manzo • Hamburger di carne bovina • Polpettine di manzo in umido col pomodoro • Scaloppina alla pizzaiola 	<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. - <i>vedi ricettario</i> • Alcune preparazioni possono essere allestite con o senza pomodoro - <i>vedi ricettario</i> <p>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</p>
<p style="text-align: center;">Piatti Unici con carne bovina</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con ragù di carne e crocchette di verdure • Riso Integrale allo zafferano con spezzatino di manzo 	

Ricettario per secondi con carne bovina

Cotoletta di manzo 1 e 2

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

Hamburger di carne di bovino

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Hamburger di carne di bovino• Prezzemolo, origano, maggiorana,• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Disporre gli hamburgers in teglia su carta da forno oleata con olio EVO e aromatizzarli con prezzemolo, origano, maggiorana tritati e sale. Cuocere in forno rigirandoli fino a cottura ultimata. Mantenere caldi.</p> <p>*Se gli hamburgers 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.</p>
---	---

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

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 Salare e aromatizzare la preparazione con l'aggiunta di origano poco prima di servire.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani,1 -46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

Ricettario per piatti unici con carne di bovino

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: (zucchine, carote, melanzane e patate) • Timo, prezzemolo, maggiorana • Aglio tritato • Pangrattato • Uova pastorizzate • Sale iodato • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Lessare le patate schiacciarle con lo schiacciapatate. Far stufare le altre verdure poi trasferirle in una pentola con olio EVO fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle, metterle in una ciotola ed unire le uova pastorizzate, 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>
<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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova - www-ats-valpadana.it - C.F / P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova - Tel 0376/334952 - sian.mantova@aslmn.it

Riso Integrale allo zafferano con spezzatino di manzo 1 e 2

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Riso integrale• Cipolla• Olio EVO• Zafferano• Brodo vegetale	Preparazione <p>Fare stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere il riso integrale e cuocerlo con aggiunta di brodo vegetale. Calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di brodo e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare. All'ultimo aggiungere zafferano sciolto in un po' di brodo. Togliere dal fuoco e servire accompagnandolo con spezzatino di manzo.</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 al riso</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 al riso</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Secondi con carne di suino	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> • Arrosto di maiale alle erbe • Cotoletta di lonza di maiale • Lonza di maiale al latte • Lonza di maiale aromatica al cartoccio • Scaloppina di maiale al rosmarino e timo • Prosciutto crudo e Melone 	<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. - <i>vedi ricettario</i> <p>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</p>

Ricettario per secondi con carne di suina

Arrosto 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.</p> <p>Infornare l'arrosto rigirandolo durante la cottura.</p> <p>Lasciare cuocere in forno per il tempo necessario ad una perfetta cottura anche al centro del pezzo di carne.</p> <p><i>(Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere le procedure di verifica della cottura).</i></p> <p>Tagliare a fette e servire caldo.</p>
---	--

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• Limone fresco	Preparazione <p>Infarinare le fettine di lonza di maiale, 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>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• Limone fresco	Preparazione <p>Infarinare le fettine di lonza di maiale 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>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Lonza di maiale al latte

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

Scaloppina di maiale al rosmarino e timo

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fettine di lonza di suino• Aromi : rosmarino, timo• Farina tipo 2• Olio EVO• Brodo vegetale• Sale iodato	<p>Infarinare le fettine di lonza di suino e porle in un tegame il cui fondo sia stato oliato con olio EVO.</p> <p>Cospargere di rosmarino e timo tritati insieme al sale. Rosolare bene.</p> <p>Se necessario sfumare con un po' di brodo vegetale e servire.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Prosciutto crudo e melone (piatto tradizionale)

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Prosciutto crudo DOP (San Daniele o Parma secondo specifica in capitolato d'appalto per tipologia e stagionatura)• Melone	Affettare in prosciutto crudo. Mondare ed affettare il melone. Servire

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. - <i>vedi ricettario</i>
<p style="text-align: center;">Piatti Unici con pesce</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Cous Cous con verdure, legumi , filetti di pesce e vongole sgusciate • “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 • Riso integrale con seppie in umido e piselli • Zuppa di pesce con crostini di pane • Club sandwich :tre panini e contorno di verdure <ul style="list-style-type: none"> ➤ Panino di semola di grano duro con tonno ➤ Panino di semola di grano duro con paté di ceci e ➤ Panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcune preparazioni possono essere allestite con o senza pomodoro - <i>vedi ricettario</i> <p>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani,1 -46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

Ricettario per secondi con pesce

Cotoletta di platessa 1 e 2

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

Crocchette di pesce 1 e 2

<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filetti diliscati di platessa o merluzzo • Patate • Pangrattato • Uova pastorizzate • Prezzemolo e aglio • Sale iodato • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <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>
<p>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filetti diliscati di platessa o merluzzo • Pan grattato • Patate • Prezzemolo e aglio • Sale iodato • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Filetti di merluzzo agli aromi

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<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.</p> <p>Se necessario sfumare con un po' di brodo vegetale e servire.</p>

Filetti di merluzzo alla pizzaiola

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Filetti di merluzzo• Aglio• 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.</p> <p>Salare e aromatizzare la preparazione con l'aggiunta di origano poco prima di servire.</p>

Filetti di platessa alla mugnaia

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Filetto di trota al vapore con olio e limone

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Filetti di trota iridea</i>• <i>Olio EVO</i>• <i>Succo di limone fresco</i>• <i>Prezzemolo</i>• <i>Sale iodato</i>	<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

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

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

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani,1 -46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

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.</p> <p>Aggiungere pomodori pelati passati.</p> <p>Portare a cottura e aggiustare di sale, se necessario</p> <p>Aggiungere al cous cous.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani,1 -46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

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

<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"> • Filetti di platessa diliscati • Uova fresche pastorizzate • Farina tipo 2 • Pan grattato • Olio EVO • Sale iodato • Limone fresco 	<p>Preparazione</p> <p>Infarinare i filetti, passarli nell'uovo e nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare in forno per una cottura croccante. (Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto). <u>Al momento di servire accompagnare con fette di limone fresco.</u></p>
<p>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filetti di platessa diliscati • Pan grattato • Olio EVO • Sale iodato • Limone fresco 	<p>Preparazione</p> <p>Infarinare i filetti e passarli nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio EVO ed infornare in forno per una cottura croccante. (Il piano di autocontrollo aziendale deve prevedere procedure di controllo cottura al cuore del prodotto). <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: (zucchine, carote, melanzane e patate) • Timo,prezzemolo,maggiorana • Aglio tritato • Pangrattato • Uova pastorizzate • Sale iodato • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Lessare le patate e schiacciarle con lo schiacciapatate Far stufare le altre verdure poi trasferirle in una pentola con olio EVO fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle , metterle in una ciotola ed unire le uova pastorizzate, 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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

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: (zucchine, carote, melanzane e patate) • Timo,prezzemolo,maggiorana • Aglio tritato • Pangrattato • Uova pastorizzate • Sale iodato • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Lessare le patate e schiacciarle con lo schiacciapatate. Far stufare le altre verdure poi trasferirle in una pentola con olio EVO fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle, metterle in una ciotola ed unire le uova pastorizzate, 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: (zucchine, carote, melanzane e patate) • Timo,prezzemolo,maggiorana • Aglio tritato • Pangrattato • Uova pastorizzate • Sale iodato • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Lessare le patate e schiacciarle con lo schiacciapatate. Far stufare le altre verdure poi trasferirle in una pentola con olio EVO fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle, metterle in una ciotola ed unire le uova pastorizzate, 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>

Riso integrale con seppie in umido 1 e 2 e piselli

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riso integrale • Acqua • Sale grosso iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Fare bollire il riso in acqua salata. Scolarlo accompagnandolo con il pesce in umido ed i piselli.</p> <p>Calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</p> <p>Servire.</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 il riso integrale.</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 il riso integrale.</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 • Aglio 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 • Aglio 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>

Club sandwich con pesce e contorno di verdure

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

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Secondi con formaggio	Indicazioni per le preparazioni
<p>☞ Crepes con zucchine e ricotta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caprese • Melanzane alla parmigiana • Sformato estivo al forno con mozzarella • Torta salata con ricotta asparagi e zucchine • 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>
Piatti Unici con formaggio	<p>❖ Piatti unici proposti anche per menù vegetariani</p>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lasagne al forno di ricotta e zucchine o asparagi ❖ Pasta al forno con verdure di stagione, pisellini e mozzarella ❖ Pizza Margherita ❖ Club sandwich: tre panini e contorno di verdure <ul style="list-style-type: none"> ➤ panino di semola di grano duro con caprino, ➤ panino di semola di grano duro con patè di ceci e ➤ panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano 	

Ricettario per secondi con formaggio

Crepes con zucchine e ricotta

<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina di tipo 2• Latte• Uova fresche pastorizzate• Sale iodato• Olio EVO <p>Proporzioni:</p> <p>per 1 uovo/40 g di farina/ 80 cc di latte/ sale un pizzico</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">• Zucchine• Porro• Olio EVO• Ricotta• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <p>Stufare le zucchine con olio EVO e porro. Salare</p> <p>Unirle alla ricotta mescolando bene in modo da ottenere un ripieno morbido ed omogeneo. Riempire le crepes.</p>

Caprese

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

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Melanzane alla parmigiana

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

Sformato estivo al forno con mozzarella

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate• Fagiolini• Zucchine• Uova fresche pastorizzate• Mozzarella vaccina• Basilico• Pangrattato• Olio EVO• Noce moscata• Sale iodato	<p>Lessare in poca acqua o cuocere a vapore le patate ed i fagiolini. Stufare invece le zucchine in tegame con olio EVO e basilico.</p> <p>Schiacciare le patate lesse ed unirle con le verdure tritate grossolanamente.</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 uno stampo per sfornati che andrà spolverato di pangrattato.</p> <p>Versare in esso il composto. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p> <p>Togliere dallo stampo e servire.</p>

Torta salata con ricotta e asparagi o zucchine

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<p><u>Ripieno</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Asparagi o zucchine• Aglio• Ricotta vaccina• Uova fresche pastorizzate• Acciuga sott'olio• Olio EVO• Sale iodato <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>Lessare gli asparagi. Le zucchine possono essere utilizzate in questa preparazione partendo da prodotto crudo.</p> <p>Stufare l'ortaggio scelto tagliato a dadini o rondelle in olio EVO aromatizzato con aglio per alcuni minuti. Ritirare dal fuoco e lasciar intiepidire.</p> <p>Aggiungere le uova pastorizzate e la ricotta vaccina mescolando bene gli ingredienti tra di loro.</p> <p>Aggiustare di sale e mettere dentro la sfoglia adagiata in una teglia da forno foderata di carta unta di olio EVO. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p> <p>Servire il tortino tiepido tagliato a fette</p> <p>Impastare la farina con l'acqua e l'olio EVO fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica. Lasciarla riposare al fresco per almeno 30 minuti avvolta in pellicola. 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 .</p> <p>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</p> <p>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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Ricettario per piatti unici con formaggio

Lasagne al forno di ricotta e zucchine od asparagi.

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 le verdure, la ricotta vaccina, la besciamella ed il formaggio grana. Cuocere in forno a 200° per venti minuti utilizzando per gli ultimi 3-4 minuti il grill in modo da formare una crosticina dorata e croccante. Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p>
Ingredienti Besciamella: <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</p> <p>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">• Asparagi o zucchine• Ricotta vaccina• Noce moscata• Formaggio grana	Preparazione <p>Lessare gli asparagi. Le zucchine possono essere utilizzate in questa preparazione partendo da prodotto crudo. Stufare l'ortaggio scelto tagliato a dadini o rondelle in olio EVO aromatizzato con aglio per alcuni minuti. Aggiungere la ricotta, aromatizzata con noce moscata grattugiata, Aggiungere in ultimo il formaggio grana. Mescolare il composto e con esso condire a strati le lasagne.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

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</p> <p><i>N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</i></p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdura di stagione (asparagi, zucchine,carote) • 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 cotta e lasciarli stufare insieme ancora qualche minuto. Salare.</p> <p>Preparare la mozzarella vaccina tagliata a dadini.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

Pizza Margherita

<p><i>Ingredienti</i></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> 1kg farina/ 1 bustina di lievito secco o 15 g lievito di birra/ olio EVO 3 cucchiaini/ sale 1,7g. /acqua q.b.</p>	<p><i>Preparazione</i></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><i>Ingredienti</i></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><i>Preparazione</i></p> <p>Preparare un sugo di pomodoro con olio EVO, pomodori pelati passati e sale.</p> <p>Tagliare la mozzarella vaccina a filetti.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Club sandwich con formaggio e contorno di verdure

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

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Secondi con uova	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Crepes con zucchine e ricotta • Crocchette di verdura al forno • Frittata con asparagi • Frittata con cipollotti rossi • Frittata con zucchine • Frittata con patate ☞ Omelette • 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>
Piatti Unici	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Club sandwich: tre panini con contorno di verdura ➤ panino di semola di grano duro con frittatina alle erbe aromatiche ➤ panino di semola di grano duro con patè di ceci e ➤ panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano 	

Ricettario per secondi con uova

Crepes con zucchine e ricotta

<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina di tipo 2• Latte• Uova pastorizzate• Sale iodato• Olio EVO <p>Proporzioni:</p> <p>per 1 uovo/40 g di farina/ 80 cc di latte/ sale un pizzico</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. Arrotondatela e tenetela in caldo fino al momento di servire.</p>
<p>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Zucchine• Porro• Olio EVO• Ricotta• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <p>Stufare le zucchine con olio EVO e porro. Salare Unirle alla ricotta mescolando bene in modo da ottenere un ripieno morbido ed omogeneo. Riempire le crepes.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Crocchette di verdure al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Mix di ortaggi: (zucchine, carote, melanzane e patate)• Timo,prezzemolo,maggiorana• Aglio tritato• Pangrattato• Uova pastorizzate• Sale iodato• Olio EVO	<p>Lessare le patate e schiacciarle con lo schiacciapatate.</p> <p>Far stufare le altre verdure poi trasferirle in una pentola con olio EVO fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle , metterle in una ciotola ed unire le uova pastorizzate, 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

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

Frittata con cipollotti rossi

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Cipollotti rossi• Uova pastorizzate• Sale iodato• Olio EVO <p><u>Utilizzare per ciascun utente:</u> Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo</p>	<p>Far stufare i cipollotti rossi tagliati a rondelle con olio EVO e sale.</p> <p>Sbattere le uova con una frusta unendo i cipollotti stufati.</p> <p>Ungere appena con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame il composto e cuocere in forno. Servire la frittata.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Frittata con zucchine

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

Frittata con patate

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Patate• Uova pastorizzate• Aromi: rosmarino• Sale iodato• Olio EVO <p><u>Utilizzare per ciascun utente:</u> Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo</p>	<p>Tagliare le patate a piccoli dadini e farle cuocere al forno con olio EVO e un abbondante trito di rosmarino.</p> <p>Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale. Versatele sulle patate ben cotte e rosolate e portare la frittata a cottura in forno.</p> <p>Servitela calda.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Omelette

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Uova pastorizzate• Sale iodato• Olio EVO• Formaggio grana <p>Utilizzare per ciascun utente:</p> <p>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.</p> <p>Prima di ritirare dal fuoco ripiegare i due bordi della "frittatina" verso il centro dandole la classica forma della omelette.</p> <p>Ritirare dalla padella e mantenere al caldo fino al momento di servire.</p> <p>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:</p> <p>Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo</p>	<p>Preparazione</p> <p>Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale.</p> <p>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.</p> <p>Ripetere questa operazione alcune volte avendo cura che la preparazione assuma l'aspetto di "frittata spezzata o strapazzata" alla fine della cottura.</p> <p>Servire calda nel piatto di portata a cucchiaiate.</p> <p>N.B. E' una preparazione meglio gradita dagli utenti più piccoli.</p>
--	--

Piatti unici con uova

Club sandwich con frittatina e contorno di verdure

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

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Secondi vegetariani con uova e derivati del latte	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> • Hamburger di ceci • Hamburger di verdure con formaggio • Sformato al forno con mozzarella ☞ Crepes con zucchine e ricotta • Melanzane alla parmigiana • Torta salata con ricotta e asparagi o zucchine • Tortino di patate al forno con fontina • Caprese 	<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>
Piatti Unici vegetariani con uova e derivati del latte	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lasagne al forno di ricotta e zucchine ed asparagi ❖ Pasta al forno con verdure di stagione, pisellini e mozzarella ❖ Pizza Margherita ❖ Club sandwich: tre panini con contorno di verdura <ul style="list-style-type: none"> ➤ panino di semola di grano duro con caprino, ➤ panino di semola di grano duro con patè di ceci e ➤ panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano 	

Ricettario per secondi vegetariani con uova e derivati del latte

Hamburger di ceci

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Ceci Lessati• Cipolla rossa tritata• Aglio 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. Mescolate, aggiustate di sale, aggiungete la curcuma e formate degli hamburger con il composto. Passate gli hamburgers nell'uovo e nel pane grattato togliendo la parte in eccedenza. Adagiarli su carta da forno leggermente oliata con olio EVO e cuocerli a 180° C per 20 minuti girandoli a circa metà cottura. Quando saranno ben dorati servire caldi accompagnati da spicchi di limone (se gradito).</p>

Hamburger di verdure con formaggio

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Mix di ortaggi: (zucchine, carote, asparagi, patate)• Timo, prezzemolo, maggiorana• Aglio tritato• Uova pastorizzate• Formaggio grana grattugiato• Pangrattato• Sale iodato• Olio EVO	<p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con olio EVO 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 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 hamburgers 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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Sformato estivo al forno con mozzarella

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patate • Fagiolini • Zucchine • Uova fresche pastorizzate • Mozzarella vaccina • Basilico • Pangrattato • Olio EVO • Noce moscata • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Lessare in poca acqua o cuocere a vapore le patate ed i fagiolini. Stufare invece le zucchine in tegame con olio EVO, e basilico,.</p> <p>Schiacciare le patate lesse ed unirle con le verdure tritate grossolanamente.</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 uno stampo per sformati che andrà spolverato di pangrattato.</p> <p>Versare in esso il composto. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p> <p>Togliere dallo stampo e servire.</p>
--	---

Crepes con zucchine e ricotta

<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farina di tipo 2 • Latte • Uova pastorizzate • Sale iodato Olio EVO <p>Proporzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • per 1 uovo/40 g di farina/ 80 cc di latte/sale iodato un pizzico 	<p>Preparazione</p> <p>In una ciotola piuttosto capiente versate le uova e sbattetele con una forchetta</p> <p>Unite quindi il latte e amalgamate bene gli ingredienti. Unite poi un pizzico di sale, 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 stendendolo 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 riempietela 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"> • Zucchine • Porro • Olio EVO • Ricotta • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Stufare le zucchine con olio EVO e porro. Salare</p> <p>Unirle alla ricotta mescolando bene in modo da ottenere un ripieno morbido ed omogeneo. Riempire le crepes.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Melanzane alla parmigiana

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

Torta salata con ricotta e asparagi o zucchine

Ingredienti	Preparazione
<p><u>Ripieno</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Asparagi o zucchine• Aglio• Ricotta vaccina• Uova fresche pastorizzate• Acciuga sott'olio• Olio EVO• Sale iodato <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>Lessare gli asparagi. Le zucchine possono essere utilizzate in questa preparazione partendo da prodotto crudo.</p> <p>Stufare l'ortaggio scelto tagliato a dadini o rondelle in olio EVO aromatizzato con aglio per alcuni minuti. Ritirare dal fuoco e lasciar intiepidire.</p> <p>Aggiungere le uova pastorizzate e la ricotta vaccina mescolando bene gli ingredienti tra di loro.</p> <p>Aggiustare di sale e mettere dentro la sfoglia adagiata in una teglia da forno foderata di carta unta di olio EVO. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p> <p>Servire il tortino tiepido tagliato a fette</p> <p>Impastare la farina con l'acqua e l'olio EVO fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica.</p> <p>Lasciarla riposare al fresco per almeno 30 minuti avvolta in pellicola.</p> <p>Stendere la sfoglia fino allo spessore di circa ½ cm per una larghezza appena superiore al diametro della teglia utilizzata, in modo da poterne ripiegare un piccolo bordo.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

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>

Caprese

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

Ricettario per piatti unici vegetariani con uova e derivati del latte

Lasagne al forno di ricotta e zucchine od asparagi.

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Lasagne (pasta all'uovo secca o surgelata.)	<p>Preparazione</p> <p>Allestire le lasagne in base alla tipologia prescelta (lessatura in acqua o direttamente in forno) Condire a strati in una teglia con le verdure, la ricotta vaccina, la besciamella ed il formaggio grana. Cuocere in forno a 200° per venti minuti utilizzando per gli ultimi 3-4 minuti il grill in modo da formare una crosticina dorata e croccante. Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p>
<p>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">• Asparagi o zucchine• Ricotta vaccina• Noce moscata• Formaggio grana	<p>Preparazione</p> <p>Lessare gli asparagi. Le zucchine possono essere utilizzate in questa preparazione partendo da prodotto crudo. Stufare l'ortaggio scelto tagliato a dadini o rondelle in olio EVO aromatizzato con aglio per alcuni minuti. Aggiungere la ricotta, aromatizzata con noce moscata grattugiata. Aggiungere in ultimo il formaggio grana. Mescolare il composto e con esso condire a strati le lasagne.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Pasta al forno con verdure di stagione, pisellini e mozzarella

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Pasta di semola di grano duro• Acqua• Sale grosso iodato• Formaggio grana• Noce moscata	Preparazione <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>
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. <i>N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</i></p>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Verdura di stagione (asparagi, zucchine,carote)• Pisellini surgelati• Porro• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale• Mozzarella vaccina	Preparazione <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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

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> 1kg 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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Club sandwich con formaggio e contorno di verdure

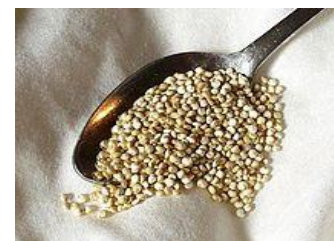
<p>Ingredienti Base</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pane di semola di grano duro e a basso contenuto di sale • Verdura fresca mista da servire come contorno (carote, insalata, cetrioli, pomodori, rapanelli). 	<p>Preparazione</p> <p>Tagliare il pane a fette dello spessore di 1,5 cm circa, oppure utilizzare panini. Per i quantitativi fare riferimento alle grammature previste per le diverse fasce d'età tenendo conto che ogni utente dovrà avere 3 sandwiches.</p> <p>Mondare e tagliare la verdura e disporla nel piatto sotto i panini.</p>
<p>1 Per il Panino con caprino</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formaggio caprino fresco • Basilico o menta • Lattuga 	<p>Preparazione</p> <p>Preparare il panino spalmandolo con il formaggio caprino aromatizzato con foglie di basilico o menta freschi e aggiungendo una foglia di lattuga.</p>
<p>2 Per il Panino con paté di ceci</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ceci cotti • Olive, • Capperi, • Limone fresco • Olio EVO • Insalata o rucola 	<p>Preparazione</p> <p>Preparare il paté di ceci frullando i ceci con qualche goccia di limone fresco, capperi, olive e olio EVO. Spalmarlo nei panini accompagnato da insalata o rucola.</p>
<p>3 Per il Panino con olio EVO pomodoro e origano</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passata di pomodoro o pomodorini freschi • Origano, • Olio EVO • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Preparare un panino con pomodorini freschi o passata fresca di pomodoro, sale iodato, olio EVO e origano</p>

Secondi vegetariani senza uova e derivati del latte

- 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
- Sformato di verdure
- Tortino di quinoa e verdure
- ☞ Crepes ripiene con lenticchie

Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla **TABELLA GRAMMATURE**
Calcolare i quantitativi tenendo conto della tipologia e del numero di utenti.

☞ **N.B.** Si segnala che la preparazione potrebbe essere adatta per un numero limitato di utenti serviti da cucina interna



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**.

La quinoa, **non contenendo glutine**, può essere consumata dai **celiaci**.

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Piatti Unici vegetariani senza uova e derivati del latte

- Cous-cous con fagioli all'aretina
- Pasta e fagioli
- Pasta o riso con prezzemolo e piselli
- Miglio con ragù vegetale e lenticchie rosse decorticate
- Riso integrale allo zafferano con lenticchie
- Club sandwich: tre panini con contorno di verdura
 - panino di semola di grano duro con farifrittata alle zucchine
 - panino di semola di grano duro con patè di piselli e
 - panino di semola di grano duro con olio EVO pomodoro e origano

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.

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Ricettario per secondi vegetariani senza uova e derivati del latte

Crocchette di miglio e piselli al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<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

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Fagioli bianchi corona o cannellini• Rosmarino ed alloro secco• Mix di ortaggi: asparagi zucchine carote e patate• Timo,prezzemolo,maggiorana• Aglio tritato• Latte di soia non zuccherato• 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> lessare le patate e stufare le verdure fino a cottura. Quando le verdure saranno cotte , tritarle , metterle in una ciotola con le patate schiacciate ed unire il latte di soia, il sale, gli aromi, e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare delle piccole crocchette e impanarle nel pane grattugiato. Cuocerle in forno a 180° , su una teglia coperta da carta da forno oleata per circa 20 minuti, girandole a metà cottura.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

Farifrittata al forno con asparagi o zucchine

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Punte di asparagi o zucchine a rondelle• 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, oppure utilizzare zucchine tagliandole a rondelle. Preparare una pastella con la farina di ceci e l'acqua. Mescolare bene e lasciare riposare per circa 2 ore.</p> <p>Unire alla pastella ben rimescolata le verdure. 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 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 hamburgers 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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Hamburger di verdure

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Mix di ortaggi: (zucchine, peperoni gialli e rossi, carote, patate)• Timo,prezzemolo,maggiorana• Aglio tritato• Latte di soia non zuccherato• Pangrattato• Sale iodato• Olio EVO	<p>Far stufare le verdure tagliate a dadini e rondelle, con olio EVO. Nel frattempo far bollire le patate, sbucciarle e passarle con lo schiacciapatate. Mettere le verdure stufate 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 hamburgers 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

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<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: zucchine, peperoni e melanzane• 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.</p> <p>Servire accompagnando con verdure gratinate al forno.</p> <p>Tagliare a fette sottili le verdure e 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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Lenticchie stufate

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Lenticchie lessate• Cipolla• Aglio• Alloro secco• Olio EVO• Pomodorini freschi• 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 i pomodorini a spicchi. Lasciar stufare e salare prima di servire.</p>

Polpette di ceci ed avena

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Ceci lessati• Fiocchi d'avena ammollati• Cipollotto fresco• 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

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<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>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

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

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Sformato di verdure

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Patate• Zucchine• Fagiolini• Latte di soia non zuccherato• Salvia/Menta• Pangrattato• Olio EVO• Noce moscata• Sale iodato	<p>Lessare le patate ed i fagiolini. Stufare invece le zucchine in tegame con olio EVO, salvia e menta. Schiacciare le patate lesse ed unirle alle verdure. Aggiungere latte di soia amalgamando bene il composto che dovrà risultare di consistenza morbida. Salare ed aromatizzare con noce moscata</p> <p>Ungere con olio EVO uno stampo per sformati che andrà spolverato 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, sedano, acqua e sale iodato)• Carote• Fagiolini• Punte di asparagi• Olio EVO• Prezzemolo fresco• Aglio	<p>Cuocere la quinoa in brodo vegetale portato a bollore. <u>(Le proporzioni sono di utilizzare 700 cc di brodo per 300 g di quinoa).</u></p> <p>Stufare in un tegame le carote, le punte di asparagi tagliati a piccoli pezzi con olio EVO ed aglio.</p> <p>A parte lessare i fagiolini.</p> <p>A cottura ultimata delle verdure aggiungere ad esse 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 cucchiari 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. Arrotondatela e tenetela in caldo fino al momento di servire.</p>
<p>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Lenticchie rosse decorticate• Cipollotto fresco• Carota• Aglione• 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 cipollotto, l'aglio e la carota tritati. Aggiungere le lenticchie rosse decorticate, l'alloro secco, il rosmarino e i pomodorini freschi a spicchi. Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale. Aggiustare di sale e riempire le crepes.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Ricettario per *piatti unici vegetariani* senza uova e derivati del latte

Cous cous con fagioli all'aretina

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Cous cous• Brodo vegetale• Verdure di stagione a vapore• Olio EVO	Preparazione <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>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Fagioli con l'occhio• Aglio• Alloro secco• Pomodori pelati• Acqua• Sale iodato	Preparazione <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>

Pasta e fagioli

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

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Pasta o riso con piselli 1 e 2

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

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Miglio con ragù vegetale di lenticchie rosse decorticate

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Miglio• Acqua• Sale grosso iodato	Preparazione <p>Cuocere il miglio in acqua calda salata per 10 minuti. (300 cc di acqua per ogni etto di miglio). Scolarlo. Accompagnare con il ragù di lenticchie.</p>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lenticchie rosse decorticate• Cipolla• Aglio• Carota• Alloro• Pomodori pelati passati• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Rosolare in un tegame con olio EVO la cipolla , l'aglio tritati e la carota tritati. Aggiungere le lenticchie rosse decorticate, l'alloro secco ed il pomodoro pelato passato. Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale. Salare ed accompagnare con il miglio.</p>

Riso integrale allo zafferano con lenticchie

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Riso preferibilmente integrale• Brodo vegetale• Lenticchie• Salvia e rosmarino• Patate• Zafferano• Sale iodato	Preparazione <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>
--	---

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Club sandwich senza proteine animali e contorno di verdure

<p>Ingredienti Base</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pane di semola di grano duro e a basso contenuto di sale • Verdura fresca mista da servire come contorno (carote, insalata, cetrioli, pomodori, rapanelli). 	<p>Preparazione</p> <p>Tagliare il pane a fette dello spessore di 1,5 cm circa, oppure utilizzare panini. Per i quantitativi fare riferimento alle grammature previste per le diverse fasce d'età tenendo conto che ogni utente dovrà avere 3 sandwiches.</p> <p>Mondare e tagliare la verdura e disporla nel piatto sotto i panini.</p>
<p>1 Per il panino con farifrittata di ceci al forno</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farina di ceci • Acqua 300 cc ogni 150 g di farina di ceci • Olio EVO • Sale iodato • Rosmarino • Lattuga 	<p>Preparazione</p> <p>Preparare una pastella con la farina di ceci, l'acqua e l'olio. Lasciare riposare per almeno 2 ore. Mescolare molto bene il composto e versarlo in una teglia coperta di carta forno oliata con olio EVO. Cospargere di rosmarino tritato e cuocere in forno a 180-200° per circa 20 minuti fino al formarsi di una crosticina croccante. Tagliare a fette e farcire il panino aggiungendo una foglia di lattuga.</p>
<p>2 Per il Panino con paté di piselli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piselli cotti • Menta fresca • Prezzemolo fresco • Olio EVO • Sale iodato • Insalata o rucola 	<p>Preparazione</p> <p>Preparare il paté di piselli frullandoli con menta e prezzemolo freschi ed olio EVO. Salare e spalmarlo nei panini accompagnato da insalata o rucola.</p>
<p>3 Per il Panino con olio EVO pomodoro e origano</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passata di pomodoro o pomodorini freschi • Origano, • Olio EVO • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Preparare un panino con pomodorini freschi o passata fresca di pomodoro, sale iodato, olio EVO e origano</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it