

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Val Padana

Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva negli Asili Nido

PRIMI PIATTI: RICETTARIO INVERNALE



A cura di:

Bassi Maria Chiara - biologa nutrizionista

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

**Primi Piatti: Minestre, Minestrone, Passati e Zuppe vegetali
Utilizzabili per i menù convenzionali e tutti i vegetariani**

• Minestra d'orzo	• Passato di verdura
• Minestra di legumi con farro	• Passato di patate e porri con crostini di pane
• Minestra di miglio e farro	• Passato di lattuga con piselli
• Minestra di verdura con fiocchi d'avena	• Passato di zucca con crostini di pane
• Minestra di carote e zucca con pastina o riso	• Passato di verdura con legumi
• Minestra di patate e lattuga con pastina o riso	• Passato di asparagi con crostini di pane
• Minestrone di verdura con pasta/pastina o riso	• Passato di fagioli con crostini di pane
• Passato di piselli e broccoli con fiocchi di cereali	• Passato di ceci e zucca
• Passato di ceci al rosmarino	• Passato di lenticchie rosse

Di seguito si esplicita come intendere i termini utilizzati

- ✓ **Minestra:** brodo vegetale con aggiunta di cereali
- ✓ **Minestrone:** brodo vegetale con la aggiunta di solo riso o pasta
- ✓ **Passato:** preparazione con verdure e/o legumi “*passata*” con il passaverdura (per evitare di incamerare aria nella preparazione ed eliminare la buccia dei legumi che potrebbe provocare meteorismo intestinale) in modo da ottenere un composto denso a metà fra il purè e la crema.

➤ *Si ricorda inoltre che fino ai 24 mesi è sconsigliato l'uso di sale aggiunto negli alimenti dei bambini/e.
Dopo tale età salare con moderazione, insaporendo gli alimenti con l'uso di erbe aromatiche.*

**Primi Piatti: Minestre
Utilizzabili solo per menù convenzionali**

- Pastina in brodo di carne

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 primi piatti in brodo (senza proteine animali)

Minestra d'orzo

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

Minestra di legumi con farro

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

Minestra di miglio e farro

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

Minestra di verdura con fiocchi d'avena

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fiocchi d'avena• Carote• Sedano• Cipolla• Patate• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Brodo vegetale: (acqua, sale iodato, sedano, carota, cipolla, finocchio)	<p>In una casseruola scaldare in un paio di cucchiari d'olio, le carote, il sedano, la cipolla, le patate a pezzetti piccoli e cuocere allungando con brodo vegetale preparato fresco. Un po' prima che le verdure siano completamente tenere, unire il pomodoro passato, i fiocchi di avena e far cuocere per una ventina di minuti, fino a quando comunque si otterrà una crema densa. Insaporire con pochissimo sale ricordando che l'avena è piuttosto insipida di suo.</p>

Minestra di carote e zucca con pastina o riso

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carote• Zucca• Porro• Olio EVO• Pastina o riso• Brodo vegetale (acqua, sale iodato, sedano, carota, cipolla, finocchio)	<p>Stufare in olio EVO il porro tagliato a listarelle. Aggiungere le carote tagliate a rondelle e la zucca a tocchetti. Aggiungere brodo vegetale leggermete salato e lasciar cuocere. Frullare le verdure in modo da ridurle in crema fluida. Aggiungere il brodo vegetale necessario per cuocere la pastina o il riso. Servire la minestra tiepida.</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

Minestra di patate e lattuga con pastina o riso

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Lattuga• Patate• Cipollotto• Riso o pastina• Brodo vegetale: (acqua, sale iodato, sedano, carota, cipolla, finocchio)• Olio EVO	<p>Lavate la lattuga e tagliatela a striscioline. Quindi fatela appassire in una pentola con un cipollotto tritato e olio EVO. Pelate le patate e tagliatele a pezzetti e unitele alla lattuga. Coprite con il brodo vegetale e lasciate cuocere per circa mezz'ora. Una volta che le verdure saranno ben cotte, passatele in un mixer in modo da ottenere una crema. Allungatela con il brodo vegetale e cuocetevi il riso o la pastina</p>

Minestrone di verdure con pasta, pastina o riso

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

Passato di piselli e broccoli con fiocchi di cereali

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

Passato di ceci al rosmarino

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

Passato di verdura

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

Passato di patate e porri con crostini di pane

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

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

Passato di lattuga con piselli

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

Passato di zucca con crostini di pane

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

Passato di verdura con legumi

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

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

Passato di asparagi con crostini di pane

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

Passato di fagioli con crostini di pane

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fagioli surgelati• Carota, sedano, cipolla, aglio, alloro• Pomodori pelati passati• Acqua• Olio extravergine di oliva• Sale iodato• Crostini di pane tostati al forno	<p>Stufare un trito di aromi in una pentola con poco Olio EVO. Aggiungere i pelati, i fagioli surgelati e l'acqua (senza sale) Aromatizzare con una foglia di alloro e lasciar cuocere a fuoco moderato fino a quando i fagioli non comincino a disfarsi.</p> <p>Frullare bene e servire il passato caldo salando appena e condendo con olio EVO a crudo. Accompagnare con crostini di pane tostati al forno.</p>

Passato di ceci e zucca

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

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

Passato di lenticchie rosse

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Lenticchie rosse decorticate• Porro• Carota• Sedano• Pomodori pelati• Olio EVO• Brodo vegetale: (acqua, sale iodato, sedano, carota, cipolla, finocchio• Prezzemolo fresco	<p>Stufare in olio EVO il porro, il sedano e la carota finemente tagliati. Aggiungere le lenticchie rosse decorticate, i pomodori pelati passati ed il brodo vegetale.</p> <p>A cottura ultimata frullare il composto e se necessario lasciar addensare qualche minuto ancora sul fuoco.</p> <p>Al momento di servire tiepido condire il passato con un filo di olio EVO a crudo e prezzemolo fresco tritato (se gradito)</p>

Ricettario per primi piatti in brodo (con proteine animali)

Pastina in brodo di carne

(Preparazione da utilizzarsi quando il menù preveda come secondo piatto: manzo lessato)

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Carne di bovino (taglio adatto per lessato)</i>• <i>Pastina di semola di grano duro</i>• <i>Cipolla</i>• <i>Carota</i>• <i>Sedano</i>• <i>Acqua</i>• <i>Sale iodato</i>	<p>Allestire la preparazione a freddo (per ottenere un brodo più gustoso) mettendo in una pentola la carne, cipolla, carota, sedano, acqua fredda e sale grosso.</p> <p>Portare lentamente a bollore con fuoco basso. Lasciar cuocere procedendo a schiumare il brodo con apposita schiumarola.</p> <p>Prevedere una cottura di almeno 2 ore <i>(verificare la perfetta cottura al cuore della carne con procedura descritta in piano di autocontrollo aziendale).</i></p> <p>Filtrare il brodo. Controllare la sapidità e cuocervi dentro la pastina. Servire caldo.</p> <p><i>In caso di asporto si consiglia la cottura della pastina a parte e di unirla al brodo caldo solo prima di servire in tavola.</i></p>

Primi Piatti - Paste o Risi Asciutti senza proteine di origine animale

Utilizzabili per i menù convenzionali e tutti i vegetariani

• Pasta al sugo di carote e cipolla	• Pasta/Riso con olio EVO
• Pasta al sugo di pomodoro e olive	• Riso con gli spinaci
• Pasta con cime di rapa	• Risotto alla lattuga
• Pasta con pomodoro	• Risotto allo zafferano “alla milanese”
• Pasta o Riso con i carciofi	• Risotto con la verza
• Pasta o Riso con ragù di verdure	• Risotto con radicchio rosso e lattuga
• Pasta o Riso con sugo di asparagi	• Risotto con porri
• Pasta o Riso con zucca	• Riso al rosmarino

**Primi piatti con proteine animali
che possono essere utilizzati in menù convenzionali e vegetariani che utilizzano latte e/o uova**

- Gnocchi di grano saraceno con crema di zucca
- Gnocchi di grano saraceno con salsa di pomodoro
- Gnocchetti di zucca alle erbe aromatiche

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 Paste o Risi Asciutti

Pasta con sugo di carote e cipolla

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

Pasta al sugo di pomodori ed olive

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di semola di grano duro• Acqua e sale iodato• Aglio• Cipolla• Carota• Sedano• Basilico• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Olive verdi denocciolate	<p>Preparare un battuto di sedano, cipolla, carota ed aglio. Farlo stufare in olio EVO ed aggiungere i pomodori pelati. A cottura quasi ultimata aggiungere le olive verdi denocciolate ed aromatizzare con basilico. Far cuocere la pasta in acqua bollente leggermente salata. Scolare e condire con il sugo.</p>

Pasta con cime di rapa

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di semola di grano duro• Acqua e sale iodato• Cime di rapa• Aglio• Acciuga sott'olio• Olio EVO	<p>Scaldare l'Olio EVO con l'acciuga spezzettata e l'aglio che appena imbiondito andrà tolto. Aggiungere le cime di rapa lavate accuratamente in abbondante acqua e tagliate a listarelle. Far rosolare e lasciar appassire aggiungendo acqua calda. Lasciare stufare fino a cottura terminata.</p> <p><u>Frullare il composto in modo da renderlo una salsa più gradita agli utenti.</u></p> <p>Versare la salsa vegetale sulla pasta lessata in acqua bollente leggermente salata. Mescolare bene per farla insaporire prima di servire in tavola.</p>

Pasta col pomodoro

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

Pasta o riso con carciofi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di semola di grano duro• Acqua e sale iodato• Cuori di carciofi• Aglio• Prezzemolo fresco• Olio EVO• Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)	<p>In un tegame far imbiondire l'aglio con l'olio EVO. Aggiungere i cuori di carciofi tagliati a fettine.</p> <p>Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale fino a cottura dei carciofi.</p> <p>Spolverare con prezzemolo fresco tritato.</p> <p>Condire la pasta cotta in acqua bollente leggermente salata</p> <p>Servire in tavola.</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 ragù di verdure

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di semola di grano duro• Acqua e sale iodato• Cipolla ed aglio• Carota• Sedano• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Origano	<p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio, la cipolla, la carota ed il sedano tritati e lasciarli stufare. Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Aromatizzare con origano e condire la pasta cotta in acqua bollente leggermente salata.</p>

Pasta o riso con sugo di asparagi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di semola di grano duro• Acqua e sale iodato• Punte di asparagi• Scalogno o cipolla• Olio EVO• Brodo vegetale (acqua,carota,cipolla,sedano)	<p>In un tegame far stufare con l'olio EVO lo scalogno o la cipolla tritati. Aggiungere le punte di asparagi tagliate a rondelle. Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale fino a cottura degli asparagi. Condire la pasta o il riso cotti in acqua bollente leggermente salata.</p> <p><i>Gli asparagi potrebbero anche essere frullati prima di condire la pasta in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti.</i></p>

Pasta o riso con la zucca

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di semola di grano duro• Acqua e sale iodato• Zucca• Scalogno o cipolla• Olio EVO• Brodo vegetale(acqua,carota, sedano, cipolla, finocchio)	<p>In una pentola con olio EVO mettere lo scalogno o la cipolla tritata finemente e lasciarla appena imbiondire. Aggiungere la zucca tagliata a dadini e lasciarla cuocere aggiungendo brodo vegetale. A cottura ultimata condire la pasta o il riso cotti in acqua bollente leggermente salata.</p> <p><i>La zucca potrebbe anche essere frullata prima di condire la pasta in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti.</i></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 olio extravergine d'oliva (EVO)

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

Riso con gli spinaci

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Riso• Acqua e sale iodato• Spinaci• Cipolla• Carota• Sedano• Olio EVO• Brodo vegetale(acqua,carota, sedano, cipolla, finocchio)	<p>In una pentola con olio EVO far stufare cipolla, carota e sedano tritati finemente. Aggiungere gli spinaci tagliati a listarelle e lasciarli cuocere aggiungendo brodo vegetale. A cottura ultimata condire il riso cotto in acqua bollente leggermente salata.</p> <p><i>Gli spinaci potrebbero anche essere frullati prima di condire il riso in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti.</i></p>

Risotto alla lattuga

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Riso• Lattuga• Cipolla• Carota• Sedano• Olio EVO• Brodo vegetale(acqua, sale iodato, carota, sedano, cipolla, finocchio)	<p>Stufare cipolla, carota e sedano tritati in olio EVO. Aggiungere la lattuga, pulita, lavata accuratamente e tagliata in striscioline sottili. Stufare per 10 minuti ed aggiungere il riso. <i>(Prima di aggiungere il riso le verdure potrebbero essere completamente frullate al fine di migliorarne la accettazione da parte degli utenti).</i> Lasciar appena tostare il riso e portarlo a cottura con aggiunta graduale di brodo vegetale.</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

Risotto allo zafferano “alla Milanese”

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

Risotto con la verza

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Riso• Cipolla• Verza• Olio EVO• Brodo vegetale (acqua, carota, sale iodato, cipolla, sedano)	<p>Fare stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere la verza tagliata a striscioline e lasciar stufare. Aggiungere il riso e tirarlo a cottura con brodo vegetale. Togliere dal fuoco e servire in tavola.</p>

Risotto con radicchio rosso e lattuga

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Riso• Cipolla• Radicchio rosso• Lattuga• Olio EVO• Brodo vegetale (acqua, carota, sale iodato, cipolla, sedano)	<p>Fare stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere il radicchio rosso e la lattuga tagliati a striscioline. Lasciar stufare. Aggiungere il riso e tirarlo a cottura con brodo vegetale. Togliere dal fuoco e servire in tavola.</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

Risotto con porri

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Riso</i>• <i>Porri</i>• <i>Olio EVO</i>• <i>Brodo vegetale (acqua, carota, sale iodato, cipolla, sedano)</i>	<p>Fare stufare i porri tagliati a striscioline con olio extravergine d'oliva. Aggiungere il riso, farlo tostare e tirarlo a cottura con brodo vegetale. Togliere dal fuoco e servire in tavola.</p>

Riso al rosmarino

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Riso</i>• <i>Acqua e sale iodato</i>• <i>Rosmarino</i>• <i>Olio EVO</i>	<p>Lessare il riso in acqua bollente leggermente salata. Scolarlo e condirlo con olio EVO in cui andrà stufato un trito abbondante di rosmarino.</p>

Ricettario per Primi Piatti Asciutti (con proteine animali)

Gnocchi di grano saraceno con salsa di pomodoro

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

18

Gnocchi di grano saraceno con crema di zucca

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Farina di grano saraceno• Patate lessate• Uova pastorizzate• Acqua• Zucca• Scalogno o cipolla• Salvia e rosmarino• Olio EVO• Sale iodato	<p>Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate. Impastare con la farina di grano saraceno, uova ed un po' di acqua (q.b.) per ottenere un impasto morbido ed omogeneo. Formare gli gnocchi che andranno lessati in acqua bollente salata e conditi con la crema di zucca.</p> <p>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi: 300 g di farina di grano saraceno /1uovo /100 g di patate lessate/ acqua q.b.</p> <p>In una pentola con olio EVO mettere lo scalogno o la cipolla tritata finemente e lasciarla appena imbiondire. Aggiungere la zucca tagliata a dadini e lasciarla cuocere aggiungendo un po' di acqua calda. A cottura ultimata aggiustare di sale e frullare la zucca in modo da ottenere una gradevole crema/sugo unendo salvia e rosmarino tritati. Condire gli gnocchi.</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

Gnocchetti di zucca alle erbe aromatiche

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