

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Val Padana

Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva negli Asili Nido

SECONDI PIATTI E PIATTI UNICI: 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

Secondi con carne di pollo	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> • Cotoletta di petto di pollo • Petto di pollo alla pizzaiola • Petto di pollo alla salvia/rosmarino/timo • Scaloppina di petto di pollo al limone • Spezzatino di pollo agli aromi 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della età 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 style="text-align: center;">Piatti Unici con carne di pollo</p>	<p>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Cous-Cous con verdure, legumi e pollo • Polpettone di patate, verdure e pollo • Polenta con spezzatino di pollo 	

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 carne di pollo

Cotoletta di petto di pollo 1 e 2

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

Petto di pollo alla pizzaiola

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo• Aglio• Pomodoro pelato• Origano• Brodo vegetale• Olio EVO• 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. Rosolarli con olio EVO aggiungendo l'aglio vestito che andrà poi tolto dalla preparazione. Aggiungere pomodoro pelato passato e portare a cottura con brodo vegetale, se necessario Salare e aromatizzare la preparazione con l'aggiunta di origano poco prima di servire</p>
--	--

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 salvia/rosmarino/timo

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

Scaloppina di petto di pollo al limone

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo• Farina tipo 2• Olio EVO• Succo di limone fresco• Scorzette di limone fresco non trattato in superficie• Sale iodato	Preparazione <p>Tagliare i petti di pollo secondo la grammatura richiesta e battere le fettine in modo che siano tutte dello stesso spessore. Infarinarle e porle in un tegame il cui fondo sia stato oliato con olio EVO. Rosolare bene e salare appena. Aggiungere scorzette di limone fresco tagliate a listarelle sottili e private della parte bianca. Sfumare con succo di limone fresco e servire.</p>
---	--

Spezzatino di pollo agli aromi 1 e 2

1- Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo tagliato a dadini• Arom:i salvia, rosmarino e alloro• Brodo vegetale• Olio EVO	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	Preparazione <p>Rosolare il petto di pollo tagliato a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO. Aggiungere pomodori pelati passati. 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

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	Preparazione <p>Rosolare il petto di pollo tagliato a dadini con olio EVO ed aromi.</p> <p>Portare a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Aggiungere al cous cous.</p>
2- Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Petto di pollo tagliato a dadini• Cipolla, carota e aglio• Pomodoro pelato• Brodo vegetale• Olio EVO	Preparazione <p>Rosolare il petto di pollo tagliato a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO.</p> <p>Aggiungere pomodori pelati passati.</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

Polpettone di patate, verdure e pollo

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

Polenta con spezzatino di pollo 1 e 2

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

Secondi con carne bovina	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> • Svizzere di carne bovina • Manzo magro lessato al limone con salsa verde • Polpettine di manzo in umido col pomodoro • Polpettine di manzo con miglio • 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 style="text-align: center;">Piatti Unici con carne bovina</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne al forno con ragù alla bolognese • Pasta con ragù di carne e crocchette di verdure • Polenta taragna con brasato di manzo alla Rachele • Polenta di mais con spezzatino di manzo 	<p>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</p> <p>☞ N.B. Si segnala che la preparazione potrebbe essere adatta per un numero limitato di utenti serviti da cucina interna</p>

Ricettario per secondi con carne bovina

Svizzere di carne bovina

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carne di bovino magra tritata• Patate lesse: 10% del peso della carne• Prezzemolo, origano, maggiorana,• Olio EVO	<p>Aggiungere alla carne magra di bovino tritata le patate lesse schiacciate, origano, maggiorana e prezzemolo.</p> <p>Formare delle svizzere ed infornarle su carta da forno unta di olio EVO, girando di tanto in tanto fino a cottura ultimata.</p>

Manzo lessato al limone con salsa verde

Preparazione da utilizzarsi solo ed esclusivamente quando il menù preveda un primo a base di brodo di carne

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

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.</p> <p>(Verificare secondo procedure descritte in piano di autocontrollo aziendale la cottura del prodotto).</p> <p>Servire calde accompagnandole con il loro sughetto.</p>

Polpettine di manzo con miglio

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carne tritata magra di bovino• Miglio• Latte• Basilico, prezzemolo, origano• Olio EVO• Sale iodato	<p>Cuocere il miglio in acqua per circa 10 minuti e scolarlo bene. Allestire le polpettine con la carne tritata, il miglio cotto, un cucchiaio di latte ed aromatizzare con prezzemolo fresco, origano, basilico e un pizzico di sale. Disporre le polpettine in una teglia foderata di carta oleata appena unta con olio EVO.</p> <p>Cuocere in forno per 20 minuti a 180° C spruzzandole con un po' di latte in modo da mantenerle morbide</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	<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

Lasagne al forno con ragù alla bolognese

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lasagne(pasta all'uovo secca o surgelata.)• Formaggio grana	Preparazione <p>Allestire le lasagne in base alla tipologia prescelta (lessatura in acqua o direttamente in forno condendole con il ragù, la besciamella ed il formaggio grana Cuocere in forno a 200° per venti minuti utilizzando per gli ultimi 3-4 minuti il grill in modo da formare una crosticina dorata e croccante. Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p>
Ingredienti <p>Besciamella:</p> <ul style="list-style-type: none">• Latte intero• Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais)• Burro• Noce moscata• Sale iodato	Preparazione <p>In una pentola mettere il burro, la farina e aggiungere a poco a poco il latte scaldato prestando attenzione a non formare dei grumi (è meglio in questo caso usare un frullino). Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti. Aggiungere sale e noce moscata N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</p>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Carne bovina magra tritata• Pomodori pelati• Sedano, carote, cipolle, aglio rosmarino• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <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 fina a completa 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 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• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <p>Lessare la pasta in acqua bollente salata. Scolarla e condirla con il ragù sotto descritto ed il formaggio grana, se gradito. Per completare il piatto unico, servire con le crocchette di verdure</p> <p>Preparazione</p> <p>In una capiente pentola mettere a freddo olio EVO, verdure tritate (carote, sedano, cipolla, rosmarino, aglio) e carne bovina tritata. Lasciare stufare per qualche minuto. Aggiungere i pomodori pelati passati, sale e lasciare sobbollire a fuoco basso. Se necessario aggiungere durante la cottura acqua calda fino a completa cottura.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio)• Timo,prezzemolo,maggiorana• Aglio tritato• Pangrattato• Latte• Sale iodato• Olio EVO	<p>Preparazione</p> <p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiaini di olio EVO e farle cuocere fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle , metterle in una ciotola ed unire il latte, il sale, gli aromi, e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare delle piccole crocchette e impanarle nel pane grattugiato. Cuocerle in forno a 180° per circa 20 minuti, su una teglia coperta da carta da forno oleata con olio EVO, girandole a metà cottura.</p>

Polenta taragna con brasato di manzo alla Rachele

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

Polenta di mais con spezzatino di manzo 1 e 2

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina gialla di mais• Acqua• Sale grosso iodato <p><u>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</u></p>	<p>Preparazione</p> <p>Fare bollire l'acqua salata. Quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti.</p> <p>La polenta è cotta quando si stacca dal cucchiaio e dalle pareti della pentola.</p> <p>Si potrebbe preparare la polenta con la farina precotta optando per la tipologia di precottura a vapore. In questo caso seguire le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto.</p> <p>Servire calda a cucchiaiate. Accompagnandola con lo spezzatino scelto tra le due preparazioni sotto indicate.</p>
<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Carne bovina (taglio adatto per spezzatino)• Aromi salvia e rosmarino e alloro• Brodo vegetale• Olio EVO	<p>Preparazione</p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con olio EVO e aromi.</p> <p>Portare a cottura con brodo vegetale e unire alla polenta.</p>
<p>2-Ingredienti</p> <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	<p>Preparazione</p> <p>Rosolare la carne tagliata a dadini con cipolla, carote ed aglio tritati e olio EVO.</p> <p>Aggiungere pomodori pelati passati e sale.</p> <p>Portare a cottura con brodo vegetale e unire 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

Secondi con carne di suino

Indicazioni per le preparazioni

- Arrosto di maiale al latte
- Scaloppina di maiale al rosmarino e timo

Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla **TABELLA GRAMMATURE**

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

Ricettario per secondi con carne di suina

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>

Scaloppina di maiale al rosmarino e timo

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fettine di lonza di suino• Aromi : rosmarino e timo• Farina tipo 2• Olio EVO• Brodo vegetale	<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. 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

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 età 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 pesce	Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato
<ul style="list-style-type: none"> • Cous-Cous con verdure, legumi e pesce • Pasta con il tonno e crocchette di verdura • Pasta con sugo di pesce e crocchette di verdure • Polenta di mais con seppie in umido e piselli 	

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">• <i>Filetti di merluzzo</i>• <i>Aromi : rosmarino, timo</i>• <i>Farina tipo 2</i>• <i>Olio EVO</i>• <i>Brodo vegetale</i>• <i>Sale iodato</i>	<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">• <i>Filetti di merluzzo</i>• <i>Aglio</i>• <i>Pomodori pelati passati</i>• <i>Origano</i>• <i>Brodo vegetale</i>• <i>Olio EVO</i>• <i>Sale iodato</i>	<p>Rosolare i filetti con olio EVO aggiungendo l'aglio vestito che potrà essere tolto a fine preparazione.</p> <p>Aggiungere pomodoro pelato passato e portare a cottura con brodo vegetale, se necessario</p> <p>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">• <i>Filetti di platessa</i>• <i>Olio EVO</i>• <i>Farina tipo 2</i>• <i>Salvia</i>• <i>Sale iodato</i>	<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">• Filetti di trota iridea• Olio EVO• Succo di limone fresco• Prezzemolo• Sale iodato	<p>Cuocere i filetti a vapore. Condirli con olio EVO, sale, succo di limone fresco e prezzemolo fresco tritato. Servire.</p>

Filetti di salmone al timo e rosmarino

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Filetti di salmone• Olio EVO• Farina tipo 2• Rosmarino e timo• Brodo vegetale• Sale iodato	<p>Disporre i filetti di salmone in una teglia foderata con carta da forno. Aggiungere il rosmarino ed il timo finemente tritati oltre al sale e all'olio EVO. Mettere in forno a cuocere per 25-30 minuti aggiungendo brodo vegetale se necessario. Conservare al caldo fino al momento di servire.</p>

Filetti di platessa alla provenzale

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Filetti di platessa• Pangrattato• Olio EVO• Rosmarino, timo, menta e finocchietto• Brodo vegetale• Sale iodato	<p>Impanare i filetti di platessa , dopo averli passati in olio EVO con pangrattato aromatizzato con rosmarino, timo, menta e finocchietto e sale tritati. Disporre i filetti in una teglia foderata con carta da forno. Mettere in forno a cuocere per 20 minuti. Conservare al caldo fino al momento di servire.</p>

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 merluzzo 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• Aglio e prezzemolo• Brodo vegetale e vino bianco• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Stufare i filetti di merluzzo 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• Pomodoro pelato• Aglio e prezzemolo• Vino bianco• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Stufare i filetti di merluzzo con olio EVO, aglio e prezzemolo tritati. Sfumare con vino bianco. Aggiungere pomodori pelati passati.</p> <p>Portare a cottura e aggiustare di sale, se necessario</p> <p>Aggiungere al cous cous.</p>

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 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 leggermente salata. Scolarla e condirla con il sugo sotto descritto nelle due varianti. Per completare il piatto unico, servire con le crocchette di verdura.</p>
<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tonno sott'olio sgocciolato • Cipolla • Aglio e prezzemolo • Puntine di capperi sotto sale • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Sminuzzare il tonno. Metterlo in un tegame aggiungendo l'olio EVO, qualche spicchio d'aglio i capperi sotto sale ben lavati e la cipolla tritata. Porre sul fuoco a fiamma moderata e lasciar insaporire. Guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p>
<p>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tonno sott'olio sgocciolato • Cipolla • Aglio e prezzemolo • Puntine di capperi sotto sale • Pomodori pelati passati • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Sminuzzare il tonno. Metterlo in un tegame aggiungendo l'olio EVO, qualche spicchio d'aglio i capperi sotto sale ben lavati e la cipolla tritata. Porre sul fuoco a fiamma moderata aggiungendo pomodori pelati passati e lasciar insaporire. Guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio) • Timo,prezzemolo,maggiorana • Aglio tritato • Pangrattato • Latte • Sale iodato • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiaini di olio EVO e farle cuocere fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle , metterle in una ciotola ed unire il latte, il sale, gli aromi e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare delle piccole crocchette e impanarle nel pane grattugiato. Cuocerle in forno a 180° per circa 20 minuti, su una teglia coperta da carta da forno oleata con olio EVO, girandole a metà cottura.</p>

Pasta con 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 leggermente salata. Scolarla e condirla con il sugo sotto descritto nelle due varianti. Per completare il piatto unico, servire con le crocchette di verdura.</p>
<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filetti di pesce: san Pietro, platessa, merluzzo • Carota e cipolla • Aglio e prezzemolo • Vino bianco • Brodo vegetale • Olio Evo • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Stufare in un tegame i filetti di pesce con olio EVO, aglio, cipolla e carota tritati. Sfumare con vino bianco e portare a cottura con brodo vegetale se necessario e salare. Guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p>
<p>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filetti di pesce: san Pietro, platessa, merluzzo • Carota e cipolla • Aglio e prezzemolo • Pomodori pelati passati • Vino bianco • Olio Evo • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Stufare in un tegame i filetti di pesce con olio EVO, aglio cipolla e carota tritati. Sfumare con vino bianco. Aggiungere i pomodori pelati passati e portare a cottura, controllando il sale. Guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mix di ortaggi: (cavolfiore, carote, broccoletti, zucca, finocchio) • Timo,prezzemolo,maggiorana • Aglio tritato • Pangrattato • Latte • Sale iodato • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Far sbollentare le verdure, poi trasferirle in una pentola con due cucchiaini di olio EVO e farle cuocere fino ad ammorbidirle. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle, metterle in una ciotola ed unire il latte, il sale, gli aromi, e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare delle piccole crocchette e impanarle nel pane grattugiato. Cuocerle in forno a 180° per circa 20 minuti, su una teglia coperta da carta da forno oleata con olio EVO, girandole a metà cottura.</p>

Polenta di mais con seppie in umido 1 e 2 e piselli

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farina gialla di mais • Acqua • Sale grosso iodato <p>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</p>	<p>Preparazione</p> <p>Fare bollire l'acqua salata. Quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti.</p> <p>La polenta è cotta quando si stacca dal cucchiaio e dalle pareti della pentola.</p> <p>Si potrebbe preparare la polenta con la farina precotta optando per la tipologia di precottura a vapore. In questo caso seguire le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto.</p> <p>Servire calda a cucchiaiate accompagnandola con il pesce in umido ed i piselli.</p>
<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seppie • Piselli • Carota e cipolla • Aglio e prezzemolo • Vino bianco • Brodo vegetale • Olio EVO • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Stufare in un tegame le seppie tagliate a listarelle con olio EVO, aglio, cipolla e carota tritati. Sfumare con vino bianco. Portare a cottura con brodo vegetale in quantità adeguata ad allestire il sugo. Salare e guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p> <p>A parte stufare i piselli con cipolla ed olio EVO e portarli a cottura aggiungendo poco brodo vegetale.</p> <p>Servire con la polenta</p>
<p>2-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seppie • Piselli • Carota e cipolla • Aglio e prezzemolo • Vino bianco • Brodo vegetale • Pomodori pelati passati • Vino bianco • Olio EVO • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>Stufare in un tegame le seppie tagliate a listarelle con olio EVO, aglio, cipolla e carota tritati. Sfumare con vino bianco. Aggiungere i pomodori pelati passati e portare a cottura con brodo vegetale in quantità adeguata ad allestire il sugo. Salare e guarnire con prezzemolo fresco tritato.</p> <p>A parte stufare i piselli con cipolla ed olio EVO e portarli a cottura aggiungendo poco brodo vegetale.</p> <p>Servire con la 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

Secondi con formaggio	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Crepes con erbe e ricotta • Quadretti di ricotta e spinaci ☞ Sformatino al forno con mozzarella • Torta salata con ricotta e broccoletti • Tortino di patate al forno con fontina 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della età 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	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lasagne al forno di ricotta e spinaci ❖ Pizza Margherita ❖ Pizzoccheri con cavolo e formaggio Asiago 	<p>❖ Piatti unici proposti anche per menù vegetariani</p>

Ricettario per secondi con formaggio

Crepes con erbette e ricotta

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

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

Quadretti di ricotta e spinaci

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

Sformatino al forno con mozzarella

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

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

Torta salata con ricotta e broccoletti

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<p><u>Ripieno</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Broccoletti• Aglio• Ricotta vaccina• Uova fresche pastorizzate• Acciuga sott'olio• Olio EVO• Sale iodato <p><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>Cuocere a vapore i broccoletti. Rosolarli con l'aglio, l'acciuga sott'olio sminuzzata e olio EVO. Lasciar stufare a fuoco basso per alcuni minuti. Ritirare dal fuoco e lasciar intiepidire. Aggiungere le uova pastorizzate e la ricotta vaccina mescolando bene gli ingredienti tra di loro. Aggiustare di sale e mettere dentro la sfoglia adagiata in una teglia da forno foderata di carta unta di olio EVO. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti. Servire il tortino tiepido tagliato a fette</p> <p>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>

26

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</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 spinaci

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lasagne (pasta all'uovo secca o surgelata.)	Preparazione <p>Allestire le lasagne in base alla tipologia prescelta (lessatura in acqua o direttamente in forno) Condire a strati in una teglia con gli spinaci, la ricotta vaccina, la besciamella ed il formaggio grana. Cuocere in forno a 200° per venti minuti utilizzando per gli ultimi 3-4 minuti il grill in modo da formare una crosticina dorata e croccante. Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p>
Ingredienti 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 N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</p>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Spinaci lessati• Ricotta vaccina• Noce moscata• Formaggio grana	Preparazione <p>Cuocere a vapore gli spinaci. Scolarli, strizzarli e frullarli. Mettere la ricotta, aromatizzata con noce moscata grattugiata, in una ciotola lavorandola con una forchetta. Aggiungere gli spinaci frullati ed il formaggio grana. Mescolare il composto e con esso condire a strati le lasagne.</p>

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• Olio EVO• 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 un pizzico di 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>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Verdura di stagione (cavolfiore bianco, broccoletti, asparagi, carciofi)• Pisellini surgelati• Porro• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato• 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. 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

Pizzocheri con cavolo verza e formaggio Asiago DOP

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Pizzocheri (pasta tipica con grano saraceno)• Patate• Acqua• Sale grosso iodato• Salvia• Olio EVO	Preparazione <p>Lessare i pizzocheri in acqua bollente leggermente salata. Scolare. Lessare a parte le patate . Mettere la pasta e le patate in caldo in un tegame sui fornelli condandola con un po' di olio EVO e qualche foglia di salvia spezzettata. Aggiungere il cavolo verza ed il formaggio Asiago. Mescolare bene. Appena il formaggio tende a fondersi ritirare dal fuoco e servire.</p>
Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Cavolo verza• Porro• Olio EVO• Sale iodato• Brodo vegetale• Formaggio Asiago mezzano DOP	Preparazione <p>Mondare, lavare e tagliare il cavolo verza a listarelle. In un tegame rosolare il porro con olio EVO. Unire il cavolo e far stufare aggiungendo del brodo vegetale. Tagliare il formaggio a dadini.</p>

Secondi con uova	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Crepes con erbe e ricotta • Crocchette di verdura al forno • Frittata con asparagi • Frittata con erbe • Frittata con porri • Frittata con spinaci • 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 età e del numero di utenti.</u></p> <p>☞ N.B. Si segnala che la preparazione potrebbe essere adatta per un numero limitato di utenti serviti da cucina interna</p>

Ricettario per secondi con uova

Crepes con erbe e ricotta

<p>1-Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina di tipo 2• Latte• Uova pastorizzate• Sale iodato un pizzico• Olio EVO <p>Proporzioni:</p> <p>per 1 uovo/40 g di farina/ 80 cc di latte</p>	<p>Preparazione</p> <p>In una ciotola piuttosto capiente versate le uova e sbattetele con una forchetta Unite quindi il latte e amalgamate bene gli ingredienti. Unite poi un pizzico di sale, dopodichè setacciate la farina direttamente nella ciotola. Con le fruste mescolate bene per evitare la formazione di grumi. Se dovessero crearsi grumi, potete passare il composto al setaccio per eliminarli. Mescolate bene, fino a che non avrete ottenuto un composto liscio e omogeneo. Coprite la ciotola con pellicola alimentare trasparente e trasferitela in frigorifero a riposare per circa 30 minuti. Trascorso il tempo necessario, estraetelo dal frigorifero, prendete una padella antiaderente per crepe dal diametro compreso tra i 18 ed i 22 cm. Ungetela con un velo di olio EVO, scaldatela e versatevi un mestolo di pastella al centro 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">• Erbette• Porro• Olio EVO• Ricotta• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <p>Cuocere a vapore le erbe e strizzarle bene . Stufarle con olio EVO e porro. Salare Frullarle o tritarle ed unirle alla ricotta mescolando bene in modo da ottenere un ripieno morbido ed omogeneo. Riempire le crepes.</p>

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

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

Frittata con asparagi

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

Frittata con erbe

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Erbe lessate• Uova pastorizzate• Formaggio grana grattugiato• Aromi: maggiorana• Sale iodato• Olio EVO Utilizzare per ciascun utente: Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo	Preparazione <p>Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale e gli aromi tritati. Aggiungere le erbe lessate, strizzate e tritate.</p> <p>Ungerne appena con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame il composto e cuocere in forno.</p> <p>Servire la frittata calda.</p>
--	--

Frittata con porri

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

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

Frittata con spinaci

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

Frittata con patate

<p><i>Ingredienti</i></p> <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><i>Preparazione</i></p> <p>Tagliare le patate a piccoli dadini e farle cuocere al forno con olio Evo e un abbondante trito di rosmarino. Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale. Versatele sulle patate ben cotte e rosolate e portate la frittata a cottura in forno. Servirela calda .</p>
---	---

Omelette

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

<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 e 1 cucchiaino di formaggio grana</p>	<p>Preparazione</p> <p>Sbattere le uova con una frusta unendo il formaggio grana grattugiato ed un pizzico di sale. Ungere appena con olio EVO una padella antiaderente e metterla sul fornello. Versare nella padella l'uovo sbattuto in modo che ne copra tutto il fondo. Dopo circa un minuto, con una paletta girare l'omelette e lasciar cuocere per circa un minuto. Prima di ritirare dal fuoco ripiegare i due bordi della "frittatina" verso il centro dandole la classica forma della omelette. Ritirare dalla padella e mantenere al caldo fino al momento di servire. Ripetere l'operazione per tante volte quante sono le omelette da preparare.</p> <p>N.B. Si tratta di una preparazione che richiede tempo e pazienza in quanto si deve allestire una omelette per ciascun utente.</p>
---	--

Uova strapazzate al forno

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uova pastorizzate • Sale iodato • Olio EVO <p>Utilizzare per ciascun utente:</p> <p>Uova pastorizzate: corrispettivo di 1 uovo</p>	<p>Preparazione</p> <p>Sbattere le uova con una frusta unendo un pizzico di sale. Ungere appena con olio EVO un tegame antiaderente. Versare nel tegame le uova sbattute e mettere in forno. Dopo poco, con una paletta rimescolare il composto e rimetterlo in forno. Ripetere questa operazione alcune volte avendo cura che la preparazione assuma l'aspetto di "frittata spezzata o strapazzata" alla fine della cottura: Servire calda nel piatto di portata a cucchiaiate.</p> <p>N.B. E' una preparazione meglio gradita dagli utenti più piccoli.</p>
---	---

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

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

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 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 hamburger 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.</p> <p>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: (cavolfiore, carote, broccoletti, 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 due cucchiai di olio extra vergine di oliva e farle cuocere fino ad ammorbidirle, senza farle bruciare. Nel frattempo far bollire le patate, sbucciarle e passarle con lo schiacciapatate. Quando le verdure saranno intiepidite, tritarle grossolanamente, metterle in una ciotola con le patate schiacciate, unire le uova, il sale, gli aromi, il formaggio grattugiato e mescolare finché non si otterrà un composto omogeneo. A questo punto aggiungere il pangrattato, amalgamare e lasciar riposare in frigo. Formare gli hamburger e impanarli nel pane grattugiato. Cuocerli in forno a 180° per circa 20 minuti su una teglia coperta da carta da forno oliata con olio EVO, girandoli a metà cottura.</p>

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

Sformatini di verdure

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Patate• Cavolfiore• Zucca• Uova Pastorizzate• Formaggio Grana• Salvia• Pangrattato• Olio EVO• Noce Moscata• Sale Iodato	Preparazione <p>Lessare in poca acqua o cuocere a vapore le patate ed il cavolfiore. Stufare invece la zucca in tegame con olio, e salvia, aggiungendo un po' di acqua, se necessario per ottimizzarne la cottura. Schiacciare le patate lesse ed unirle con il cavolfiore e la zucca che andranno frullati. Aggiungere uova pastorizzate e formaggio grana amalgamando bene il composto che dovrà risultare di consistenza morbida. Salare ed aromatizzare con noce moscata. Ungere con olio EVO degli stampini per sformati che andranno spolverati di pangrattato. Versare in essi il composto. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.</p>
---	--

Tortino di carciofi e ricotta

Ingredienti Ripieno <ul style="list-style-type: none">• Cuori di carciofi• Cipolla• Aglio• Ricotta vaccina• Uova pastorizzate• Olio EVO• Sale iodato Sfoglia: <ul style="list-style-type: none">• Farina di tipo 2• Olio EVO• Acqua fredda <u>ogni 250 g di farina/70 cc di acqua /8 cucchiaini di olio EVO</u>	Preparazione <p>Rosolare la cipolla tritata e l'aglio con olio EVO. Aggiungere i cuori di carciofi finemente tagliati e lasciar stufare a fuoco basso per alcuni minuti. Ritirare dal fuoco e lasciar intiepidire. Aggiungere le uova pastorizzate e la ricotta vaccina mescolando bene gli ingredienti tra di loro. Salare e mettere dentro la sfoglia adagiata in una teglia da forno foderata di carta unta di olio EVO. Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti. Servire il tortino tiepido tagliato a fette</p> <p>Impastare la farina con l'acqua e l'olio EVO fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica. Lasciarla riposare al fresco per almeno 30 minuti avvolta in pellicola. 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

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

Lasagne al forno di ricotta e spinaci

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lasagne (pasta all'uovo secca o surgelata.)	Preparazione <p>Allestire le lasagne in base alla tipologia prescelta (lessatura in acqua o direttamente in forno) Condire a strati in una teglia con gli spinaci, la ricotta vaccina, la besciamella ed il formaggio grana. Cuocere in forno a 200° per venti minuti utilizzando per gli ultimi 3-4 minuti il grill in modo da formare una crosticina dorata e croccante. Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p>
Ingredienti <u>Besciamella:</u> <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">• Spinaci lessati• Ricotta vaccina• Noce moscata• Formaggio grana	Preparazione <p>Cuocere a vapore gli spinaci. Scolarli, strizzarli e frullarli. Mettere la ricotta, aromatizzata con noce moscata grattugiata, in una ciotola lavorandola con una forchetta. Aggiungere gli spinaci frullati ed il formaggio grana. Mescolare il composto e con esso condire a strati le lasagne.</p>

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 <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 (cavolfiore bianco, broccoletti, asparagi, carciofi) • Pisellini surgelati • Porro • Brodo vegetale • Olio EVO • Sale • Mozzarella vaccina 	<p>Preparazione</p> <p>Cuocere a vapore la verdura di stagione prescelta tra quelle indicate. Scolarla e tagliarla a dadini. In un tegame stufare il porro con i pisellini in olio EVO aggiungendo, se necessario, un po' di brodo vegetale. Quando questi saranno cotti unire ad essi la verdura lessata e lasciarli stufare insieme ancora qualche minuto. Salare.</p> <p>Preparare la mozzarella vaccina tagliata a dadini.</p>

Pizza Margherita

<p>Ingredienti Pasta per la pizza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farina tipo 2 • Lievito madre secco/ lievito fresco di birra • Acqua tiepida • Olio EVO • Sale iodato <p>Proporzioni per l'impasto: 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. (i tempi della lievitazione sono di circa 4 ore se si usa lievito madre, di 2 ore se si usa lievito di birra)</p> <p>Stendere l'impasto su una placca rivestita di carta forno appena unta con olio EVO. Procedere alla farcitura con il sugo di pomodoro e la mozzarella filettata. Spolverare con origano (se gradito). Cuocere in forno già ben caldo per 20/ 30 minuti.</p> <p>N.B. In caso di utilizzo di pasta lievitata pronta all'uso o di basi per pizza surgelate verificare in scheda tecnica di prodotto la corrispondenza degli ingredienti a quelli descritti in ricetta.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pomodori pelati passati • Olio EVO • Sale iodato • Origano • Mozzarella vaccina (400 g per ogni Kg di pasta) 	<p>Preparazione</p> <p>Preparare un sugo di pomodoro con olio EVO, pomodori pelati passati e sale.</p> <p>Tagliare la mozzarella vaccina a filetti.</p>

Pizzocheri con cavolo verza e formaggio Asiago DOP

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pizzocheri (pasta con grano saraceno) • Patate • Acqua • Sale grosso iodato • Salvia • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Lessare i pizzocheri in acqua bollente leggermente salata. Scolare. Lessare a parte le patate . Mettere la pasta e le patate in caldo in un tegame sui fornelli condendola con un po' di olio EVO e qualche foglia di salvia spezzettata. Aggiungere il cavolo verza ed il formaggio Asiago. Mescolare bene. Appena il formaggio tende a fondersi ritirare dal fuoco e servire.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cavolo verza • Porro • Olio EVO • Sale iodato • Brodo vegetale • Formaggio Asiago mezzano DOP 	<p>Preparazione</p> <p>Mondare, lavare e tagliare il cavolo verza a listarelle. In un tegame rosolare il porro con olio EVO. Unire il cavolo e far stufare aggiungendo del brodo vegetale e sale.</p> <p>Tagliare il formaggio 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

Gnocchi di semolino

Ingredienti

- **Latte intero 1l**
- **Semolino di grano duro 250g**
- **Uova pastorizzate 120g**
- **Formaggio grana 100g**
- **Burro 30g**

Preparazione

Portare il latte a bollitura e aggiungere, a pioggia, il semolino a fuoco spento; riprendere, quindi, la bollitura per qualche minuto mescolando sempre per non dare origine a grumi. Aggiungere le uova intere ed il formaggio grana. Stendere il composto ottenuto su una spianatoia appena unta lasciandolo solidificare. Regolare, eventualmente, con latte o semolino qualora la consistenza non fosse quella desiderata. Utilizzando un bicchiere, ricavare dall'impasto dei cerchi oppure allestire dei quadretti, qualora non si desiderasse un minore spreco di pasta. Predisporre i pezzi su una placca da forno appena imburrata ed impanata con pane grattugiato.

Adagiarli leggermente sovrapposti l'uno agli altri ed, a stesura ultimata, cospargere il preparato con fiocchi di burro e formaggio grana. Infornare a calore moderato per 20 - 30 minuti circa e servire caldo.

Con queste dosi, si ottiene circa kg 1,5 di prodotto. Regolarsi per le porzioni, vedi tabella grammature.

Indicazioni per le preparazioni

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 senza uova e derivati del latte

- Crocchette di miglio e piselli al forno
- Fagioli bianchi agli aromi con crocchette di verdura
- Fari-frittata al forno con asparagi
- Hamburger di ceci
- Hamburger di verdure
- Humus di ceci con verdure al forno
- Lenticchie stufate
- Polpette di ceci ed avena
- Polpette di legumi
- Polpettine con miglio
- Polpettone di lenticchie e ceci
- ☞ Sformatini di verdure
- Tortino di quinoa e verdure
- ☞ Crepes ripiene con lenticchie

Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla **TABELLA GRAMMATURE**
Calcolare i quantitativi tenendo conto della età 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
- Minestra di fagioli con pastina o miglio
- Nidi di polenta con piselli
- Pasta e fagioli
- Pasta o riso con piselli
- Polenta con ragù vegetale e lenticchie rosse decorticate
- Risotto allo zafferano con lenticchie

Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla **TABELLA GRAMMATURE**

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

Miglio



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

Ricettario per secondi vegetariani senza uova e derivati del latte

Crocchette di miglio e piselli al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Miglio decorticato ogni• Piselli surgelati• Carote• Cipolla• Aglio• Erbe aromatiche:prezzemolo, rosmarino, timo,maggiorana• Pangrattato• Olio EVO• Sale iodato• Acqua calda salata o brodo vegetale 300 cc per ogni hg (etto) di miglio	<p><i>proporzione di:</i> 200 g / miglio 300 g / 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. Al termine della cottura il miglio dovrà risultare sodo e asciutto. Versate il miglio in una capiente insalatiera di vetro e lasciate raffreddare. 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. Mescolate e preparare delle crocchette. Impanatele con il pane grattato e disponetele in una placca da forno. Informare a 180°C per circa 20 minuti girando le crocchette ogni tanto.</p>

Fagioli bianchi agli aromi con crocchette di verdure

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

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

Fari-frittata al forno con asparagi

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Punte di asparagi• Cipolle ed aglio• Farina di ceci• Acqua 300 cc /150 g di farina di ceci• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Lessare le punte di asparagi e stufarli in padella con aglio e cipolla tritati. Preparare una pastella con la farina di ceci e l'acqua.</p> <p>Mescolare bene e lasciare riposare per 15-20 minuti.</p> <p>Unire alla pastella gli asparagi. Condire con olio EVO e sale e versare in una teglia a bordo basso rivestita di carta oleata appena unta di olio.</p> <p>Infernare e lasciar cuocere a 180-200° per circa 20 minuti fino al formarsi di una crosticina croccante.</p> <p>Servire calda a fette</p>
---	---

Hamburger di ceci

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Ceci lessati• Cipolla rossa tritata• Aglio tritato• Carota tagliata a dadini• Cumino macinato e curcuma• Coriandolo macinato o prezzemolo fresco tritato• Latte di soia• Pangrattato• Sale iodato• Olio EVO	Preparazione <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.</p> <p>Passateli nel latte di soia e nel pane grattato togliendo la parte in eccedenza.</p> <p>Cuocere gli hamburger al forno su carta da forno leggermente oliata a 180° C per circa 20 minuti girandoli a circa metà cottura.</p> <p>Quando saranno ben dorati servire caldi accompagnati da spicchi di limone (se gradito).</p>
---	---

Hamburger di verdure

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

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

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 <ul style="list-style-type: none">• Verdure di stagione:(finocchi, zucca, cavolfiore, broccoli)• Pangrattato• Aglio e rosmarino tritato• Sale iodato• Olio EVO	<p>Passare al passaverdure o frullare i ceci. Aggiungere prezzemolo, aglio, rosmarino tritati e sale, unitamente ad un po' di scorzetta grattugiata e qualche goccia di succo di limone. Aggiustare di sale. Amalgamare fino ad ottenere una morbida crema aggiungendo olio EVO Servire accompagnando con verdure gratinate al forno.</p> <p>Lessare a vapore ed al dente le verdure. Disporle in una teglia unta di olio EVO. Cospargerle di pangrattato e di trito di aglio, rosmarino e sale. Condire con olio EVO e gratinare in forno a 180° per 15 minuti.</p>

Lenticchie stufate

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

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

Polpette di ceci ed avena

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

Polpette di legumi

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Fagioli lessati (borlotti e cannellini)• Prezzemolo fresco• Aglio• Latte di soia non zuccherato• Pangrattato• Olio EVO	Preparazione <p>Passare o frullare i fagioli lessati. Unire l'aglio ed il prezzemolo tritati, latte di soia, sale e pangrattato. Formare delle polpettine e disporle in una teglia foderata di carta forno oliata con olio EVO, dopo averle passate, se necessario, ancora in pangrattato. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti</p>
--	---

Polpettine con miglio

Ingredienti <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	Preparazione <p>Cuocere il miglio in acqua calda salata per 10 minuti. (300 cc di acqua per ogni etto di miglio. Far rosolare la carota tagliata a dadini, la cipolla e l'aglio tritati con olio EVO. Unirli al miglio cotto e scolato,aggiungendo prezzemolo tritato,timo, maggiorana, sale e latte di soia fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare delle polpettine e impanarle nel pangrattato. 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>
--	--

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

Polpettone di lenticchie e ceci

<p>Ingredienti</p> <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>Preparazione</p> <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.</p> <p>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.</p> <p>Se necessario aggiungete qualche altro cucchiaino di pangrattato.</p> <p>Una volta che l'impasto è ben amalgamato, formate il polpettone modellandolo con le mani e sistematele 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>
---	---

49

Sformatini di verdure

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

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 quinoa e verdure

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

Crepes con lenticchie

1-Ingredienti <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>	Preparazione <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 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 riempitela con il ripieno sotto indicato. Arrotondatela e tenetela in caldo fino al momento di servire.</p>
2-Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lenticchie rosse decorticate• Porro• Carota• Aglio,• Rosmarino e alloro secco• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Brodo vegetale• Sale iodato	Preparazione <p>Rosolare in un tegame con olio EVO il porro, l'aglio e la carota tritati.</p> <p>Aggiungere le lenticchie rosse decorticate, l'alloro secco, il rosmarino e i pomodori pelati passati.</p> <p>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

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cous-cous • Brodo vegetale • Verdure di stagione a vapore • Olio EVO 	<p>Preparazione</p> <p>Cuocere il cous-cous in brodo vegetale secondo le indicazioni riportate sulla confezione del prodotto utilizzato.</p> <p>Aggiungere le verdure cotte al vapore condite con olio EVO</p> <p>Unire la preparazione di fagioli.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fagioli con l'occhio • Aglio • Alloro secco • Pomodori pelati • Acqua • Sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>I fagioli secchi andranno ammollati in abbondante acqua la sera prima.</p> <p>Mettere i fagioli ammollati sciacquati in una pentola con spicchi di aglio vestito, pomodori pelati e qualche foglia di alloro secco.</p> <p>Coprire con acqua, portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocere con coperchio e a fuoco basso per circa 1 ora. A cottura ultimata condire con olio EVO e poco sale.</p> <p>Accompagnare caldi al cous cous</p>

Minestra di fagioli con pastina o miglio

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pastina di grano duro <i>oppure</i> • Miglio 	<p>Preparazione</p> <p>Cuocere la pastina direttamente nella minestra allestita con i fagioli.</p> <p>Se si usa il miglio il tempo di cottura è di 15-20 minuti (non è necessario ammollo) in acqua bollente appena salata.</p> <p>Scolare ed aggiungere alla minestra di fagioli poco prima di servire in tavola</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fagioli secchi (borlotti o cannellini) • Cipolla e carota • Salvia • Pomodori pelati passati • Olio Evo • Acqua e sale iodato 	<p>Preparazione</p> <p>I fagioli secchi andranno ammollati in abbondante acqua la sera prima.</p> <p>Stufare in olio EVO la carota e la cipolla tritate. Mettere i fagioli ammollati e sciacquati aggiungendo pomodori pelati e qualche foglia di salvia.</p> <p>Coprire con acqua, portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocere con coperchio e a fuoco basso per circa 1 ora. Aggiungendo se necessario acqua calda. A cottura ultimata salare appena e passare al passaverdure o frullare.</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

Nidi di polenta con piselli

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

Pasta e fagioli

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

Polenta con ragù vegetale di lenticchie rosse decorticate

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Farina gialla di mais• Acqua• Sale grosso iodato <p>Ogni kg di farina gialla di mais/ 4 litri di acqua</p>	<p>Preparazione</p> <p>Fare bollire l'acqua salata. Quindi versare a pioggia (senza fare grumi) la farina di mais, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio - basso per circa 40 minuti.</p> <p>La polenta è cotta quando si stacca dal cucchiaio e dalle pareti della pentola.</p> <p>Si potrebbe preparare la polenta con la farina precotta optando per la tipologia di precottura a vapore. In questo caso seguire le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto.</p> <p>Servire calda a cucchiaiate. Accompagnandola con il ragù di lenticchie.</p>
<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Lenticchie rosse decorticate• Cipolla• Aglio• Carota• Alloro• Pomodori pelati passati• Brodo vegetale• Olio EVO• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <p>Rosolare in un tegame con olio EVO la cipolla , l'aglio tritati e la carota tritati.</p> <p>Aggiungere le lenticchie rosse decorticate, l'alloro secco ed il pomodoro pelato passato.</p> <p>Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale. Salare ed accompagnare con polenta</p>

Risotto allo zafferano con lenticchie e patate

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Riso• Brodo vegetale• Lenticchie• Salvia e rosmarino• Patate• Zafferano• Sale iodato	<p>Preparazione</p> <p>Mettere in ammollo le lenticchie la sera prima. Sciacquarle bene e metterle in una casseruola con il riso, le patate tagliate a tocchetti, il trito di salvia e rosmarino ed olio EVO. Coprire con brodo vegetale.</p> <p>Mescolare di tanto in tanto e rabboccare il brodo man mano che si asciuga.</p> <p>Verso fine cottura unire lo zafferano e poco sale.</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