

*Università Senza Età
Città del Frattato di Campoformido - UD*

*A tavola con gusto e...
ricette e consigli di educazione alimentare*

*a cura di
Mariella Ciani*

*Traduzione di Vania Comuzzi
Grafica di Marino Olivotto*

Sommarlo

<i>Prefazione.....</i>	<i>13</i>
<i>Presentazione.....</i>	<i>15</i>

Antipasti

<i>Insalata pasqualina</i>	<i>28</i>
<i>Cupolette di trota salmonata affumicata alle mele e panna acida.....</i>	<i>29</i>
<i>Involtni di prosciutto ed asparagi.....</i>	<i>30</i>
<i>Mele allo speck</i>	<i>31</i>
<i>Cappelle di champignon ripiene</i>	<i>32</i>
<i>Insalata belga con formaggio.....</i>	<i>33</i>
<i>Zucca in marinata.....</i>	<i>34</i>
<i>Rotolo di ricotta e spinaci.....</i>	<i>35</i>

Primi piatti

<i>Crema di porri e avena</i>	<i>38</i>
<i>Crema di sedano rapa</i>	<i>39</i>
<i>Crema di zucca.....</i>	<i>40</i>
<i>Minestra di porri e spinaci.....</i>	<i>41</i>
<i>Passato di asparagi con pollo e prosciutto.....</i>	<i>42</i>
<i>Jota.....</i>	<i>43</i>
<i>Zuppa di ceci.....</i>	<i>44</i>
<i>Bavette sul pesce.....</i>	<i>45</i>
<i>Lasagne alle zucchine e pesto.....</i>	<i>46</i>
<i>Lasagne con salsiccia e funghi.....</i>	<i>47</i>
<i>Lasagne di porri e spinaci.....</i>	<i>48</i>
<i>Maccheroncini alle verdure.....</i>	<i>49</i>
<i>Orzotto ai finocchi.....</i>	<i>50</i>
<i>Pasta alla bouillabaisse di scorfano.....</i>	<i>51</i>
<i>Pizzoccheri con le verdure.....</i>	<i>52</i>

<i>Riso e fagioli</i>	53
<i>Risotto con ossibuchi di vitello</i>	54
<i>Risotto con radicchio</i>	55
<i>Tagliatelle alle castrauure</i>	56

Secondi piatti di carne

<i>Calzone ripieno</i>	58
<i>Capretto al forno</i>	59
<i>Coniglio con cipolle borretane e polenta</i>	60
<i>Coniglio stufato</i>	61
<i>Cotechino in galera</i>	62
<i>Faraona in salmi</i>	63
<i>Filetto di maiale in crosta</i>	64
<i>Lonza di maiale in marinata</i>	65
<i>Manzo brasato</i>	66
<i>Oca arrosto con verze e funghi</i>	67
<i>Petti di pollo al cognac</i>	68
<i>Pollo alla marenga prima maniera</i>	69
<i>Tacchino con verdure all'agro</i>	70
<i>Tasca di vitello ripiena di funghi</i>	71
<i>Rotolo di lonza e ricotta</i>	72
<i>Rotolo di maiale con ricotta</i>	73
<i>Spezzatino di vitello ai porri</i>	74
<i>Tasca di vitello ripiena di funghi</i>	75

Secondi piatti di pesce

<i>Asparagi e seppioline</i>	78
<i>Filetti di merluzzo alla crema</i>	79
<i>Insalata con calamari</i>	80
<i>Merluzzo fresco con patate</i>	81
<i>Piatto unico di pesce</i>	82
<i>Rana pescatrice in guazzetto con pomodori ciliegino, basilico e fagioli cannellini</i>	83
<i>Rotolo del venerdì</i>	84
<i>Spiedini di nasello e zucchini</i>	85
<i>Tranci di pesce alla romagnola</i>	86
<i>Trota salmonata con salsa tzatziki</i>	87

Contorni

<i>Bietole alla dalmata</i>	90
<i>Cavolfiore gratinato</i>	91
<i>Cipolline in agrodolce</i>	92
<i>Insalata di verze e acciughe</i>	93
<i>Insalata mista con salsa tzatziki</i>	94
<i>Piatto unico vegeteriano</i>	95
<i>Purea di patate e sedano rapa</i>	96
<i>Rape in agrodolce</i>	97
<i>Terrina di funghi e patate</i>	98

Torte salate e focacce

<i>Focaccia agli asparagi</i>	100
<i>Torta di zucca salata</i>	101
<i>Torta salata di pasta brisée</i>	102

Dessert

<i>Barbados cream</i>	104
<i>Fragole con la gremolata</i>	105
<i>Mele al forno</i>	106
<i>Mousse al limone</i>	107
<i>Mousse di fragole</i>	108
<i>Mousse di mele</i>	109
<i>Yogurt con mele e miele</i>	110
<i>Pangialdine con crema di mascarpone</i>	111
<i>Pere al vino rosso</i>	113
<i>Ricca macedonia di agrumi</i>	114
<i>Rotelle d'arancia</i>	115
<i>Sfogliata di mele</i>	116
<i>Torta di carote al caffè</i>	117
<i>Torta di farina gialla</i>	118
<i>Crema al mascarpone</i>	119
<i>Torta di pere</i>	120
<i>Torta di pere e mele</i>	121
<i>Torta di yogurt</i>	122
<i>Torta di zucca</i>	123

Cookbook
English version

Hors d'oeuvres

<i>Apple bacon</i>	128
<i>Belgian endive with cheese</i>	128
<i>Chapels of stuffed mushrooms</i>	128
<i>Cupollette of smoked salmon trout with apples and sour cream</i> ..	129
<i>Ham and asparagus rolls</i>	129
<i>Pasqualina salad</i>	129
<i>Pumpkin in marinade</i>	130
<i>Roll of ricotta and spinach</i>	130

First courses

<i>Asparagus cream with chicken and ham</i>	134
<i>Barley with fennel</i>	134
<i>Bavette on the fish</i>	135
<i>Chickpea soup</i>	135
<i>Cream of celery soup</i>	136
<i>Cream of leek and oatmeal</i>	136
<i>Lasagne with sausage and mushrooms</i>	136
<i>Lasagna with zucchini and pesto</i>	137
<i>Leek and Spinach Lasagna</i>	137
<i>Leek and Spinach Soup</i>	138
<i>Jota</i>	138
<i>Pasta of redfish bouillabaisse</i>	138
<i>Pizzoccheri with vegetables</i>	139
<i>Pumpkin soup</i>	139
<i>Rice and beans</i>	140
<i>Risotto with radicchio</i>	140
<i>Risotto with veal shanks</i>	140
<i>Small macaroni with vegetables</i>	141
<i>Tagliatelle with artichokes</i>	141

Meat dishes

<i>Braised beef</i>	144
---------------------------	-----

<i>Chicken breast with brandy</i>	144
<i>Chicken Marenga first manner</i>	145
<i>Cotechino in jail</i>	145
<i>Marinated pork loin</i>	146
<i>Pheasant in a stew</i>	146
<i>Pocket of veal stuffed with mushrooms</i>	146
<i>Pork Fillet in a crust</i>	147
<i>Pork roll with ricotta cheese</i>	147
<i>Rabbit stew</i>	148
<i>Roast kid</i>	148
<i>Rabbit and polenta with borretane onions</i>	148
<i>Roasted duck with cabbage and mushrooms</i>	149
<i>Roll of pork loin and ricotta cheese</i>	149
<i>Sour Turkey with vegetables</i>	149
<i>Stuffed calzone</i>	150
<i>Veal stew with leeks</i>	150

Fish main courses

<i>Asparagus and cuttlefish</i>	152
<i>Cod Fillets with cream</i>	152
<i>Fish main course</i>	152
<i>Fish steaks Romagna style</i>	153
<i>Fresh cod with potatoes</i>	153
<i>Friday Roll</i>	154
<i>Flake and zucchini skewers</i>	154
<i>Monkfish stew with cherry tomatoes, basil and cannellini beans</i>	155
<i>Salmon trout with tzatziki sauce</i>	155
<i>Squid Salad</i>	156

Side dishes

<i>Cabbage salad and anchovies</i>	158
<i>Cauliflower au gratin</i>	158
<i>Dalmatian Beets</i>	158
<i>Mixed salad with tzatziki sauce</i>	159
<i>Potato and celeriac puree</i>	159

<i>Sweet and sour onions</i>	159
<i>Sweet and sour turnip</i>	159
<i>Terrine of mushrooms and potatoes</i>	160
<i>Vegetarian main dish</i>	160
 <i>Salted pies and focacce</i>	
<i>Focaccia with Asparagus</i>	162
<i>Pumpkin salted pie</i>	162
<i>Salted tart pie</i>	162
 <i>Dessert</i>	
<i>Apple and Pear pie</i>	164
<i>Apple mousse</i>	164
<i>Apple puffs</i>	164
<i>Baked Apples</i>	165
<i>Barbados cream</i>	165
<i>Coffee and carrot cake</i>	165
<i>Lemon Mousse</i>	166
<i>Mascarpone cream</i>	166
<i>Orange wheels</i>	166
<i>Pangialdine with mascarpone cream</i>	167
<i>Pear Cake</i>	167
<i>Pears in red wine</i>	168
<i>Pumpkin pie</i>	168
<i>Yellow flour cake</i>	168
<i>Yoghurt Cake</i>	169
<i>Yogurt with Apples and Honey</i>	169
<i>Rich citrus salad</i>	170
<i>Strawberry Mousse</i>	170
<i>Strawberries with gremolata</i>	170
 <i>Ringraziamenti</i>	
<i>Bibliografia essenziale</i>	172
<i>Sitografia essenziale</i>	172

Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei
Ludwig Feuerbach

L'Università Senza Età Città del Trattato di Campofornido presenta con questo volume le ricette preparate ed eseguite durante i corsi di "cucina del Cuore" dalla Maestra di cucina dott.ssa Milena Brogna Fioretti, coadiuvata dalla prof.ssa Mariella Ciani nell'arco di quattro anni di attività.

L'obiettivo è quello di contribuire alla divulgazione di un sano stile di vita alimentare che tiene conto di elementi quali la territorialità e la stagionalità dei prodotti, di un equilibrato apporto di nutrienti senza nulla togliere al gusto e all'appetibilità.

Prefazione

Le abitudini alimentari sono il risultato dell'insieme delle nostre attitudini, preferenze, idee, scelte di vita, ma sono anche condizionate dall'ambiente in cui viviamo.

A livello individuale, i fattori che incidono maggiormente sulle scelte alimentari possono essere individuate in:

- età e sesso;*
- stato di salute;*
- consapevolezza dei propri bisogni e delle proprie abitudini alimentari;*
- disponibilità economica;*
- contesto di origine: tradizioni culinarie, abitudini familiari, religiose, etc.*

La personale esperienza sinora maturata in tema di educazione alimentare sia in ambiente scolastico che nell'ambito dell'educazione degli adulti fa risaltare una serie di atteggiamenti definibili con sostantivi quali... superficialità, leggerezza, inconsapevolezza e anche ignoranza; nel contempo, quando si riesce ad agganciare l'interesse, viene percepito un desiderio di conoscenza. Purtroppo le persone, soprattutto quelle più svantaggiate economicamente, vivono di falsi miti e commettono errori che possono anche compromettere lo stato di salute, soprattutto quando decidono di agire per imitazione. Il tema dell'educazione alimentare è oggi non tanto una esigenza quanto una vera emergenza; l'informazione da parte dei media è spesso incompleta e non sempre affidabile; le persone non prestano un' adeguata attenzione a ciò che acquistano e a ciò che mangiano.

Solo attraverso la conoscenza è possibile compiere delle scelte consapevoli, da qui nasce l'importanza di una diffusione della cultura della conoscenza. È quanto mai importante e decisivo un mes-

saggio decodificatore delle lusinghe pubblicitarie fondato su una terminologia semplice ma rigorosa, adeguata e finalizzata alla conoscenza dei vari alimenti e dei loro apporti nutrizionali.

Conoscere ed ascoltare il proprio corpo, capire le esigenze e il comportamento è il primo modo per averne cura. Conoscenza e informazione sono pertanto due elementi importanti per indirizzare le scelte su ciò che fa bene e su ciò che fa male.

È un dato di fatto che l'attuale stile di vita nei Paesi industrializzati presenta diversi aspetti negativi come un'assunzione eccessiva di alimenti, un forte consumo di carni e di grassi di origine animale, una ridotta attività fisica.

Mangiare sano allunga la vita e la qualità della stessa!

Mariella Ciani
Presidente USE Campofornido

Presentazione

Molti importanti fattori di rischio responsabili di malattie degenerative e anche decessi, quali l'ipertensione arteriosa, il tasso elevato di colesterolo, un indice di massa corporea non adeguato e il diabete, dipendono da come mangiamo, beviamo e ci muoviamo. Per questo motivo l'alimentazione e l'attività fisica sono priorità fondamentali delle politiche sanitarie dell'Unione europea e di riflesso dovrebbero esserlo di ogni Stato membro.

In Italia, a livello istituzionale, la prevenzione primaria in tema di educazione alimentare viene proclamata ma decisamente non attuata per una serie di motivi:

- da un punto di vista politico non porta a risultati significativi nel breve periodo e quindi non è efficace per chi in quel periodo deve dimostrare la validità e il successo di un progetto;
- in campo medico comporta una modificazione dell'attuale rapporto medico-paziente; c'è chi è consapevole e chi intende proseguire secondo prassi consolidata sottoponendo al paziente diete-standard che spesso non vengono comprese e che malamente si inseriscono in tradizioni familiari o territoriali radicate e pertanto vengono disattese;
- manca nel nostro Paese una educazione alla prevenzione; è radicato nella popolazione italiana una sorta di fatalismo per cui nulla di quello che "si sente" può succedere nella propria famiglia e se succede doveva succedere.

È decisivo e necessario un cambio di rotta nella direzione di una presa di coscienza e di una presa in carico del proprio stato di salute attraverso lo strumento della conoscenza.

Per iniziare, un primo fondamentale elemento che spesso viene frainteso è il significato del termine dieta: esso sta ad indicare **regime alimentare** e questo, a seconda delle necessità dell'individuo,

può essere **normocalorico**, **ipocalorico** o **iperocalorico**. Pertanto una dieta equilibrata, dovendo per definizione tener conto delle specifiche necessità dell'individuo, dovrebbe diventare uno stile di vita. Alimentazione adeguata e corretta non significa rinunciare ai piaceri di una buona tavola, si tratta piuttosto di pensare e verificare se viene rispettato il giusto apporto tra i nutrienti, quale sia il metodo di cottura più consona, quali siano gli aggiustamenti da preferire per garantire sapore e appetibilità. Vogliamo eliminare quel senso di frustrazione dettato da una continua serie di rinunce che non porta da nessuna parte!

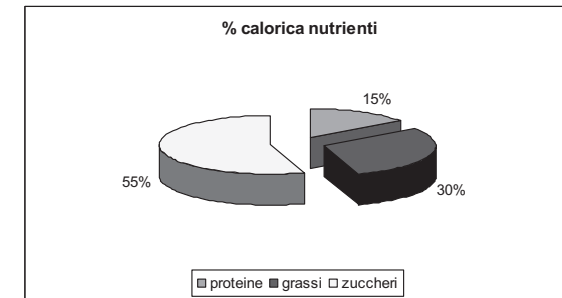
Per seguire un comportamento alimentare corretto è necessario tener conto di due aspetti fondamentali nella dieta (regime alimentare) quotidiana:

- un aspetto quantitativo che si traduce nel saper valutare la quantità di calorie da introdurre in base al proprio dispendio energetico. Per fare questo bisogna tener conto del proprio metabolismo, dell'attività lavorativa svolta, della presenza o meno di patologie. È importante anche incominciare a leggere le tabelle nutrizionali riportate ormai in tutte le confezioni di alimenti per calcolare almeno approssimativamente il contenuto calorico di ciò che si mette nel piatto;
- un aspetto qualitativo: non basta conoscere, controllare e/o contenere le calorie per ottenere o mantenere uno stato di buona salute, è necessario conoscere e tener conto della suddivisione percentuale (%) dei principali nutrienti, come carboidrati, grassi e proteine, presenti nei vari alimenti.

La Società Italiana per la Nutrizione Umana ha stabilito e diffuso i cosiddetti LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti). I LARN esprimono la % delle calorie e dei principi nutritivi rispetto al fabbisogno calorico giornaliero che deve presentare una dieta per essere definita equilibrata.

Qualsiasi sia il fabbisogno calorico giornaliero, è di fatto molto importante rispettare la percentuale in nutrienti (carboidrati, grassi, proteine): secondo le tabelle LARN il 30% massimo delle calorie deve provenire da grassi (lipidi), privilegiando quelli vegetali, il 15-

20% da proteine, la quota restante (50-55%) da carboidrati preferibilmente complessi (amidi).



Sempre la Società Italiana per la Nutrizione Umana, dopo varie indagini e studi approfonditi, ha elaborato ed emanato il decalogo dell'alimentazione, cioè 10 regole alimentari a cui dovremmo attenerci se vogliamo conquistare e mantenere uno stato di buona salute:

1. controllare il proprio peso, non in modo ossessivo ma una volta la settimana, sempre alla stessa ora e nelle stesse condizioni; imporsi una qualsiasi forma di attività fisica che non significa frequentare necessariamente una palestra: è infatti sufficiente fare una camminata quotidiana di buon passo o una corsa in bicicletta o ancora esercitarsi in una forma qualsiasi di ballo;
2. aumentare il consumo di cereali, legumi, verdura e frutta di stagione: l'associazione legumi + cereali assicura una adeguata introduzione di proteine con un risparmio in grassi; vanno privilegiate frutta e verdura di stagione in quanto le coltivazioni di serra e i prodotti importati non assicurano quella quota vitaminica tanto importante per lo svolgimento di fondamentali reazioni chimiche del nostro organismo;
3. privilegiare i grassi vegetali a quelli animali e limitarne le quantità. Spesso si tiene conto solo dei grassi da condimento e ci si dimentica che molti alimenti contengono elevate quantità di grasso;
4. non esagerare con il consumo di zucchero, dolci e bevande zuccherate. Un altro errore frequente è quello di non tener conto delle calorie introdotte con succhi di frutta, aranciate, aperitivi;

5. introdurre ogni giorno almeno 1 litro e mezzo di liquidi, preferibilmente acqua. È di fondamentale importanza mantenere in pareggio il bilancio idrico. Bisogna tener conto che ogni individuo subisce quotidianamente una perdita di liquidi, pari ad almeno 2 litri e mezzo, che vanno necessariamente reintrodotti. Si può stimare che con gli alimenti rientra circa 1 litro di acqua, il restante litro e mezzo va reintegrato con l'assunzione di liquidi preferibilmente non zuccherati;

6. ridurre il consumo di sale: spesso non si considera che molti alimenti, come ad esempio i vegetali, contengono una sufficiente quantità di sali che soddisfa appieno i fabbisogni dell'organismo, pertanto il sale che aggiungiamo, cloruro di sodio, è in più;

7. limitare il consumo di bevande alcoliche;

8. variare l'alimentazione utilizzando prodotti di stagione provenienti dal territorio;

9. seguire specifici regimi alimentari per affrontare al meglio particolari periodi della vita;

10. porre attenzione alle norme igieniche nella preparazione e conservazione dei cibi.

<i>Esempio di suddivisione delle calorie nelle razioni alimentari in una dieta di:</i>			
<i>mantenimento</i>		<i>accrescimento</i>	
<i>Razioni alimentari</i>	<i>Calorie % giornaliera</i>	<i>Razioni alimentari</i>	<i>Calorie % giornaliera</i>
<i>Prima colazione</i>	10-15%	<i>Prima colazione</i>	20-25%
		<i>Merenda mattutina</i>	5%
<i>Pranzo</i>	45-50%	<i>Pranzo</i>	35-40%
		<i>Merenda pomerid.</i>	5%
<i>Cena</i>	35-40%	<i>Cena</i>	30-35%

Se prendiamo ad esempio un fabbisogno giornaliero di 2000 kcal, il contributo della prima colazione, in fase di accrescimento, sarà di circa 500 kcal pari a:

- 200 gr di latte parz. scremato kcal 100
 - 2 cucchiaini di zucchero kcal 38
 - 100 gr di focaccia o torta margherita kcal 368

oppure:

- 1 tazza di the al limone kcal 0
 - 2 cucchiaini di zucchero kcal 38
 - 50 gr di marmellata kcal 120
 - 50 gr di fette biscottate kcal 205
 - 25 gr di burro kcal 125

il calcolo delle calorie è oggi facilitato in quanto tutti i prodotti alimentari devono riportare la tabella nutrizionale dalla quale si può desumere la quota calorica.

Note per una alimentazione consapevole

Al fine di rendere più agevole la preparazione dei cibi, vengono qui di seguito riportate le unità di misura casalinghe e i pesi in grammi di alcuni alimenti. Bisogna imparare a dosare gli alimenti, non è importante essere precisi al grammo ma è necessario conoscere l'ordine di grandezza di ciò che si usa. I pesi di seguito riportati vogliono facilitare la preparazione di pietanze senza dover perdere tempo a pesare tutto.

<i>Pesi espressi in grammi di alcuni alimenti di frequente consumo</i>			
<i>1 bustina di zucchero</i>	<i>10</i>	<i>1 brioche piccola</i>	<i>30</i>
<i>1 zolletta di zucchero</i>	<i>6</i>	<i>1 brioche normale</i>	<i>50</i>
<i>1 vasetto di yogurt</i>	<i>125</i>	<i>1 uovo senza guscio</i>	<i>60</i>
<i>1 marmellata monodose</i>	<i>25</i>	<i>1 fetta di prosciutto cotto</i>	<i>20</i>
<i>1 fetta biscottata</i>	<i>6/8</i>	<i>1 fetta di prosciutto crudo</i>	<i>12</i>
<i>1 cracker intero</i>	<i>5/7</i>	<i>1 formaggio</i>	<i>20</i>
<i>1 grissino torinese</i>	<i>5</i>	<i>1 sottileta</i>	<i>20</i>
<i>1 fetta di pane da toast</i>	<i>15</i>	<i>1 mozzarella</i>	<i>120</i>
<i>1 panino piccolo (1/2 rosetta)</i>	<i>30</i>	<i>1 patata piccola</i>	<i>100</i>
<i>1 panino</i>	<i>60</i>	<i>1 patata media</i>	<i>150</i>
<i>1 fetta di ciabatta</i>	<i>60</i>	<i>1 patata grande</i>	<i>250</i>
<i>1 biscotto secco</i>	<i>8</i>	<i>1 carota</i>	<i>80</i>
<i>1 fetta di polenta</i>	<i>100</i>	<i>1 zucchina</i>	<i>200</i>

<i>Unità di misura casalinghe</i>	
<i>descrizione</i>	<i>peso in grammi</i>
<i>1 cucchiaino da tè</i>	<i>5</i>
<i>1 cucchiaio da tavola</i>	<i>10</i>
<i>1 tazza da caffè</i>	<i>60</i>
<i>1 tazza da tè</i>	<i>150</i>
<i>1 tazza di latte</i>	<i>250</i>
<i>1 scodella</i>	<i>350</i>
<i>1 bicchiere da vino</i>	<i>125/150</i>
<i>1 bicchiere da acqua</i>	<i>200</i>

Indicazioni sulla frequenza consigliata di consumo relative alle principali categorie di alimenti

<i>grassi da preferire</i>	<i>da assumere con moderazione</i>	<i>da evitare o da assumere solo occasionalmente</i>
<i>limitare tutti</i>	<i>olio d'oliva, olio di girasole, mais, soia, arachidi</i>	<i>burro, lardo, olio di semi vari, strutto</i>

<i>carni da preferire</i>	<i>da assumere con moderazione</i>	<i>da evitare o da assumere solo occasionalmente</i>
<i>bresaola, cacciagione, coniglio, manzo magro, pollo, prosciutto crudo magro, speck, tacchino, vitello magro</i>	<i>agnello, carne in scatola, maiale, prosciutto cotto</i>	<i>carni grasse, carne macinata, hamburger confezionati, coppa, cotechino, frattaglie, mortadella, pancetta, salsicce, pollo con pelle, paté, salame, wurstel</i>

<i>prodotti caseari e uova da preferire</i>	<i>da assumere con moderazione</i>	<i>da evitare o da assumere solo occasionalmente</i>
<i>albume d'uovo, formaggi meno grassi (ricotta fresca di mucca), latte scremato, yogurt magro 1-2 uova intere a settimana.</i>	<i>latte parzialmente scremato, formaggi mediamente grassi (caciotte fresche, parmigiano e mozzarella), yogurt magro alla frutta</i>	<i>latte intero, crema, panna, formaggi grassi (mascarpone, pecorino, provolone stagionato), yogurt intero</i>
<i>pesce da preferire</i>	<i>da assumere con moderazione</i>	<i>da evitare o da assumere solo occasionalmente</i>
<i>pesce bollito, in umido o al forno, tonno sott'olio sgocciolato o al naturale</i>	<i>pesce fritto, frutti di mare</i>	<i>uova di pesce (caviale)</i>
<i>verdura, legumi e frutta da preferire</i>	<i>da assumere con moderazione</i>	<i>da evitare o da assumere solo occasionalmente</i>
<i>ortaggi sia freschi che congelati (in particolare piselli, fagioli, ceci, lenticchie), minestrone, frutta fresca (mele, pere, nespole, fragole, albicocche, arance, pesche, lamponi)</i>	<i>alcuni tipi di frutta fresca (banane, cachi, uva, fichi), patate</i>	<i>Frutta secca, frutta sciroppata, purè di patate</i>

<i>cereali da preferire</i>	<i>da assumere con moderazione</i>	<i>da evitare o da assumere solo occasionalmente</i>
<i>pasta, riso parboiled, orzo, pasta e pane integrali</i>	<i>pane e farina bianca, riso, pasta all'uovo, fette biscottate, pizza margherita, gnocchi, grissini, crackers</i>	<i>pane all'olio, pizza farcita</i>
<i>dolci e dolcificanti da preferire</i>	<i>da assumere con moderazione</i>	<i>da evitare o da assumere solo occasionalmente</i>
<i>liquirizia</i>	<i>sorbitolo, fruttosio, miele</i>	<i>zucchero comune, marmellata, caramelle, creme, cioccolata, torrone, cornetti, torte, briocche, biscotti</i>
<i>altri alimenti da preferire</i>	<i>da assumere con moderazione</i>	<i>da evitare o da assumere solo occasionalmente</i>
<i>erbe, aromi, mostarda, pepe, aceto, limone, succo di pomodoro.</i>	<i>salse per condimento e maionese light</i>	<i>condimenti a base di creme o formaggi, maionese</i>
<i>bevande da preferire</i>	<i>da assumere con moderazione</i>	<i>da evitare o da assumere solo occasionalmente</i>
<i>the, caffè</i>	<i>vino, birra, spremute di frutta</i>	<i>succhi di frutta, Coca-Cola, aranciata</i>

<i>7 sette gruppi di alimenti</i>		
<i>gruppi</i>	<i>alimenti</i>	<i>Apporti nutritivi</i>
<i>Gruppo 1: carne, pesce, uova.</i>	<i>Carne rossa e bianca, insaccati, prodotti della pesca e uova</i>	<i>Proteine ad alto valore biologico, ferro, alcune vitamine del gruppo B.</i>
<i>Gruppo 2: latte e derivati</i>	<i>Latte, yogurt, latticini, formaggi freschi e stagionati</i>	<i>Proteine ad alto valore biologico, calcio, alcune vitamine del gruppo B.</i>
<i>Gruppo 3: cereali e patate</i>	<i>Pane, pasta, riso, farine, fecola</i>	<i>Zuccheri complessi, proteine a basso valore biologico, vitamine del gruppo B.</i>
<i>Gruppo 4: legumi</i>	<i>Fagioli, lenticchie, ceci, piselli</i>	<i>Proteine a medio valore biologico, ferro, alcune vitamine del gruppo B.</i>

<i>Gruppo 5: grassi da condimento</i>	<i>Olio di oliva, oli di semi, burro, margarina, lardo, strutto</i>	<i>Acidi grassi anche essenziali, vit. liposolubili come A ed E.</i>
<i>Gruppo 6: frutta e verdura di colore giallo e/o verde</i>	<i>Carote, zucca, albicocche, cachi, melone, peperoni, spinaci, bieta, radicchio, lattuga</i>	<i>Vitamina A, Sali minerali e fibra.</i>
<i>Gruppo 7: frutta e verdura acidula</i>	<i>Cavoli, broccoli, agrumi, fragole, frutti di bosco, kiwi</i>	<i>Vitamina C, Sali minerali e fibra.</i>

Antipasti

Insalata pasqualina

Ingredienti per 6 persone

300 gr. di foglie miste, 3 uova sode, 1 arancio, 1 limone, 125 gr. di yogurt magro, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 100 gr. di filetti di trota affumicata.

Preparazione

Mondare e lavare l'insalata mista, nel frattempo aggiungere allo yogurt il succo del limone e lasciare in frigo per almeno 6 ore. Lessare per 7 minuti le uova, sgusciare a caldo e lasciar raffreddare. Al momento di servire, condire l'insalata con olio, yogurt acido e buccia grattugiata di arancia e limone. Tagliare le uova sode e aggiungere le fettine di trota.

Valori nutrizionali ¹

Proteine gr. 8

Grassi gr. 5

Carboidrati gr. 3

Fibra gr. 1

kcal 91

1. I valori nutrizionali si riferiscono ad una singola porzione

Cupolette di trota salmonata affumicata alle mele e panna acida

Ingredienti per 6 persone

250 gr. di trota affumicata, 200 gr. di mele smith, 75 gr. di yogurt magro, 75 gr. di panna, il succo di un limone, erba cipollina, olio e.v.o., sale e pepe, misticanza per decorazione.

Preparazione

Mettere in una ciotola la panna più il succo di limone, mescolare e coprire con pellicola e mettere in frigo per 3 ore. Sbucciare le mele e tagliarle a fiammifero, condirle con sale, pepe, olio, unire la panna acida, lo yogurt e l'erba cipollina tagliata. Affettare la trota e foderare 6 stampini a forma di cupola, lasciando debordare la trota, farcire le cupolette con le mele e la panna acida, chiudere con la parte debordante della trota. Coprire con pellicola e mettere in frigo per almeno 1 ora. Sformare le cupolette su un letto di misticanza.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 7

Grassi gr. 12

Carboidrati gr. 6

Fibra gr. 1

kcal 156

Involtini di prosciutto ed asparagi

Ingredienti per 6 persone

6 fette di prosciutto cotto, 12 asparagi, 400 ml. di latte, 40 gr. di burro, 40 gr. di farina 00, 40 gr. di parmigiano grattugiato, noce moscata e sale q.b.

Preparazione

Pulire bene gli asparagi e cuocerli in acqua salata; quindi preparare una besciamella, aromatizzarla con la noce moscata e il parmigiano grattugiato. Sgocciolare delicatamente gli asparagi tenendo da parte le sei punte migliori, ridurre grossolanamente i rimanenti e amalgamarli alla besciamella. Adagiare le fette di prosciutto, su ciascuna distribuire il composto quindi avvolgerle per formare l'involtino e sopra predisporre una punta di asparagi

Valori nutrizionali

Proteine gr. 8

Grassi gr. 10

Carboidrati gr. 9

Fibra gr. 1

kcal 152

Mele allo speck

Ingredienti per 6 persone

3 mele golden, 80 gr. di speck tagliato sottile.

Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a quarti. Avvolgere ogni spicchio con una fetta di speck e chiudere con uno stecchino. Mettere in forno a 180° per 15 minuti. Servire caldo.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 5

Grassi gr. 4

Carboidrati gr. 6

Fibra gr. 1

kcal 77

Cappelle di champignon ripiene

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di funghi champignon piuttosto grandi, prezzemolo, 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, pan grattato, 1 uovo, olio e.v.o.

Preparazione

Pulire accuratamente i funghi lasciando integre le cappelle. Preparare un trito con i gambi dei funghi, sedano, carota, cipolla, prezzemolo e pan grattato, legare l'impasto con l'uovo. Farcire con l'impasto le cappelle, riporle rovesciate a testa in su in una pirofila unta dopo averle unte a loro volta, quindi cuocere in forno a fuoco moderato, 150°, per 20 minuti.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 5

Grassi gr. 7

Carboidrati gr. 13

Fibra gr. 5

kcal 128

Insalata belga con formaggio

Ingredienti per 6 persone

300 gr. di insalata belga, 300 gr. di emmenthal, 60 gr. di parmigiano reggiano, 10 gr. olio e.v.o., noce moscata.

Preparazione

Lessare l'insalata in acqua con dell'olio extravergine di oliva, scolarla, asciugarla bene e aprirla a libro. Nel mezzo di ciascuna foglia inserire del formaggio (emmenthal), noce moscata, una spolverata di parmigiano, quindi mettere in forno a gratinare.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 18

Grassi gr. 19

Carboidrati gr. 3

Fibra gr. 1

kcal 261

Zucca in marinata

Ingredienti per 6 persone

250 gr. di fettine sottili e uniformi di zucca, aglio, basilico, aceto di vino.

Preparazione

Grigliare le fettine di zucca da ambo i lati e adagiarle a strati in una terrina alternando con qualche foglia di basilico. Far bollire per alcuni minuti l'aceto di vino con alcuni spicchi d'aglio e quindi versarlo ancora bollente sulle fette di zucca; chiudere subito la terrina ermeticamente e lasciare riposare per almeno 12 ore.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 1

Grassi gr. 0

Carboidrati gr. 2

Fibra gr. 0

kcal 12

Rotolo di ricotta e spinaci

Ingredienti per 6 persone

1 kg. di patate, 500 gr. di erbe o spinaci o misto, 320 gr. di farina 00, 400 gr. di ricotta fresca, 100 gr. di mascarpone, 100 gr. di parmigiano, 1 uovo, 50 gr. di burro, 4 foglie di salvia, sale e pepe.

Preparazione

Lessare le patate in acqua salata, sbuciarle e passarle allo schiacciap patate, disporle a fontana sulla spianatoia e lasciar intiepidire. Scottare per 5 minuti le erbe in acqua salata, scolarle, raffreddarle velocemente con acqua fredda e tritarle finemente. Metterle in una terrina con ricotta, mascarpone e grana e 1 uovo. Alle patate unire la farina e preparare una pasta tipo gnocchi.

Mettere sulla spianatoia uno strofinaccio infarinato e stendere la pasta con un mattarello infarinato, formando un rettangolo alto 1 cm. Con una spatola ricoprire uniformemente la pasta con l'impasto di ricotta, avvolgere il tutto con l'aiuto del canovaccio a guisa di salame, legare il canovaccio con un filo bianco e porlo in una pentola ovale in acqua salata bollente per 20 minuti a fiamma dolce.

Scolare l'acqua e lasciare il rotolo nella pentola a raffreddare. Togliere dalla pentola, slegare, tagliare a fette spesse di 1 cm e condire con burro fuso alla salvia e parmigiano.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 29

Grassi gr. 33

Carboidrati gr. 77

Fibra gr. 6

kcal 701

Primi piatti

Crema di porri e avena

Ingredienti per 4 persone

600 gr. di porri, 2 cucchiaini di avena 10 gr., sale o dado vegetale senza glutammato, 30 gr. di parmigiano grattugiato, pepe.

Preparazione

Dopo aver ben lavato i porri tagliarli a listarelle e cuocerli in 1 litro d'acqua salata (o con il dado vegetale), passarli quindi al passaverdure, aggiungere l'avena e mescolare bene, attendere qualche minuto e servire con un po' di pepe macinato al momento e il parmigiano.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 7

Grassi gr. 3

Carboidrati gr. 10

Fibra gr. 5

kcal 91

Crema di sedano rapa

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di sedano rapa, 1 carota, 1 cipolla, 1 porro, 2 patate, rosmarino, 2 litri di brodo. Crostini, sale e pepe, olio e.v.o. q.b.

Preparazione

Tagliare a tocchetti tutte le verdure, farle rosolare in olio, aggiungere il brodo e il rosmarino tritato, portare a cottura aggiustando di sale e pepe. Passare tutto al setaccio e lasciare riposare. Servire con crostini di pane e spolverizzare con parmigiano.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 11

Grassi gr. 9

Carboidrati gr. 33

Fibra gr. 3

kcal 261

Crema di zucca

Ingredienti per 6 persone

500 gr. di zucca già pulita, 100 gr. di carote, 1 patata, 1 cipolla, rosmarino in abbondanza, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1,5 litri di brodo vegetale.

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in una pentola e portare a cottura; passare al passaverdura per eliminare gli aghi di rosmarino e poi frullare accuratamente; aggiustare di sale e pepe; per rendere più densa la crema lasciarla raffreddare e poi scaldarla.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 3

Grassi gr. 2

Carboidrati gr. 13

Fibra gr. 1

kcal 84

Minestra di porri e spinaci

Ingredienti per 6 persone

400 gr. di spinaci, 1 grosso porro o 2 medi, 200 gr. di riso, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, 1 patata, 1 litro di acqua, parmigiano.

Preparazione

Affettare i porri a rondelle sottili, farli bollire in acqua con la patata per circa 20 minuti e con il concentrato di pomodoro, aggiungere gli spinaci lavati accuratamente, aggiustare di sale e pepe. A cottura quasi ultimata schiacciare la patata con la forchetta e aggiungere il riso. Proseguire la cottura per il tempo necessario al riso, servire caldo con parmigiano.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 6

Grassi gr. 2

Carboidrati gr. 22

Fibra gr. 3

kcal 130

Passato di asparagi con pollo e prosciutto

Ingredienti per 6 persone

800 gr. di asparagi, ¼ di petto di pollo, 100 gr. di prosciutto cotto, 1 cucchiaino di maizena, 1 cucchiaino di salsa rubra, 1 bicchiere di vino bianco, 1l e ½ di brodo o acqua e dado.

Preparazione

Pulire e spuntare gli asparagi, metterli in una casseruola con abbondante brodo con il pollo, cuocere a fuoco moderato. Scolare il pollo e spolparlo, passare al setaccio la polpa di pollo e gli asparagi tenendo intera solo qualche punta, riversare nel brodo, unire il prosciutto a pezzettini, rimettere sul fuoco e completare con la salsa rubra e il vino in cui si è fatta sciogliere la maizena, aggiustare di sale, far restringere e unire le punte di asparagi.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 17

Grassi gr. 5

Carboidrati gr. 9

Fibra gr. 2

kcal 162

Jota

Ingredienti per 6/8 persone

250 gr. di fagioli scuri ammollati, 250 gr. di patate, 250 gr. di crauti, aglio, pepe, sale, 2 cucchiaini di farina bianca, 1 foglia di alloro, 300 gr. di carne di maiale affumicata.

Preparazione

Riporre il maiale assieme ai fagioli ammollati e alle patate in un tegame con acqua fredda e portare a bollore. Prendere metà dei fagioli e 2/3 delle patate, passarli al passaverdure; separatamente far bollire i crauti coperti di acqua fino a quando questa non si sia completamente asciugata. Preparare un soffritto con olio e farina nel quale sia stato schiacciato uno spicchio d'aglio. Unire i crauti ai fagioli e alle patate; quando tutto bolle aggiungervi il soffritto rimestando per evitare la formazione di grumi. La minestra acquista maggior sapore se lasciata riposare per alcune ore.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 13

Grassi gr. 2

Carboidrati gr. 27

Fibra gr. 2

kcal 174

Zuppa di ceci

Ingredienti per 6 persone

200 gr. di ceci secchi, 4 foglie di verza, 2 gambi di sedano, 1 carota media, 1 grosso porro, 1 patata media, 1 cucchiaio di trito di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, salvia e rosmarino, 2 cucchiaini di olio e.v.o.

Preparazione

Sciacquare bene e quindi ammolare i ceci per una notte in acqua. Mettere in una pentola i ceci scolati, tutte le verdure tagliate a tocchetti, salvia e rosmarino che poi vanno tolti con 2 cucchiaini d'olio. Far bollire lentamente per almeno 2 ore. Dopo aver tolto i sapori a metà cottura, salare e servire con parmigiano e pepe.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 9
Grassi gr. 7
Carboidrati gr. 28
Fibra gr. 8
kcal 204

Bavette sul pesce

Ingredienti per 6 persone

360 gr. di bavette, 360 gr. di pesce assortito (scorfano, razza, gallinella...), olio e.v.o. q.b., 2 cipolle, 2 gambi di sedano, un mazzetto di prezzemolo, 100 gr. di passata di pomodoro.

Preparazione

Immergere le verdure in abbondante acqua salata e lasciar bollire per 10 minuti, aggiungere i pesci a seconda della grossezza, quindi portare a cottura aggiustando di sale e pepe. Preparare una salsina di pomodoro utilizzando la passata assieme alla cipolla e alle foglioline di prezzemolo in olio e.v.o., quindi aggiungerci i filetti di pesce lessato.

Usare come acqua di cottura della pasta quella utilizzata per lessare il pesce avendo cura di schiacciare le parti inutilizzate del pesce stesso, filtrare e portare a ebollizione. Cuocere la pasta, scolarla al dente e versarla sul pesce.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 18
Grassi gr. 6
Carboidrati gr. 56
Fibra gr. 4
kcal 334

Lasagne alle zucchini e pesto

Ingredienti per 6 persone

125 gr. di sfogliavolo, 800 gr. di zucchini fresche, 2 cucchiaini di pesto, sale, pepe, ½ litro di latte scremato, 200 gr. di cottage cheese (jocca), 30 gr. di ricotta affumicata grattugiata o pecorino.

Preparazione

Tagliare le zucchini a fettine sottili nel senso della lunghezza. Stemperare il pesto e il cottage cheese con il latte, salare e pepare. Versare qualche cucchiaino di latte sul fondo di una teglia adeguata, alternare i fogli di sfogliavolo con le zucchini e il composto di cottage cheese. Spolverare la superficie con il formaggio grattugiato e cuocere in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Se necessario, aggiungere ancora un po' di latte a metà cottura.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 18

Grassi gr. 17

Carboidrati gr. 22

Fibra gr. 3

kcal 310

Lasagne con salsiccia e funghi

Ingredienti per 6 persone

250 gr. di sfoglia velo, 250 gr. di salsiccia fresca, 250 gr. di funghi freschi, 100 gr. di scalogno, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 1 foglia di alloro, vino bianco, parmigiano, sale, pepe e olio e.v.o. q.b. Per la besciamella: 50 gr. di farina, 50 gr. di burro, ¾ di litro di latte parzialmente scremato, noce moscata, sale q.b.

Preparazione

Ammorbidire gli scalogni tagliati sottili in una padella con olio, aggiungere la salsiccia sbriciolata, farla asciugare bene e poi irrorarla con del vino bianco; quando il vino è evaporato aggiungere i funghi, coprire con del brodo e il concentrato di pomodoro e lasciar sobbollire lentamente. Preparare una besciamella molto fluida e mescolarla con il sugo. Predisporre una teglia per le lasagne, alternare il composto con le lasagne (generalmente 4 strati), cospargere di parmigiano, infornare a forno caldo a 170° per almeno 20 minuti.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 23

Grassi gr. 36

Carboidrati gr. 49

Fibra gr. 3

kcal 616

Lasagne di porri e spinaci

Ingredienti per 6 persone

500 gr. di porri, 250 gr. di spinaci, 250 gr. di sfoglia velo, 500 ml. di latte scremato, 30 gr. di farina, 15 gr. di olio e.v.o., 60 gr. di parmigiano.

Preparazione

Far stufare in una pentola antiaderente i porri tagliati a rondelle aggiungendo all'occorrenza acqua bollente; quando i porri sono ben morbidi unire gli spinaci puliti e sfogliati, salare e pepare. Preparare la besciamella con olio, farina bianca e latte scremato; unire la besciamella alle verdure cotte e disporla in una pirofila a strati con le lasagne crude (al massimo 4 strati); spolverizzare con il parmigiano. Mettere in forno a 180° per circa mezz'ora.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 17

Grassi gr. 7

Carboidrati gr. 47

Fibra gr. 5

kcal 309

Maccheroncini alle verdure

Ingredienti per 8 persone

600 gr. di bietole, 2 belle patate (300 gr.), 4 porri (300 gr.), 240 gr. di maccheroncini corti, sale, pepe, 4 cucchiaini di olio e.v.o.

Preparazione

In una capace pentola porre a ebollizione 2,5 litri di acqua. Nel frattempo lavare le bietole, tagliarle a striscioline. Curare i porri, lavarli e tagliarli a rondelle di ca 1/2 cm. Pelare le patate e tagliarle a cubetti di circa 1 cm. Quando l'acqua bolle, versare tutte le verdure e salare, abbassare la fiamma e cuocere per 5 minuti. Riportare quindi a ebollizione e versare i maccheroncini mescolando. Far cuocere per il tempo indicato sulla confezione, pepare, cospargere con l'olio e servire.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 6

Grassi gr. 6

Carboidrati gr. 36

Fibra gr. 4

kcal 211

Orzotto ai finocchi

Ingredienti per 4 persone

200 gr. di orzo perlato, 1 grosso finocchio anche con le barbe (almeno 400 gr.), 4 filetti di acciuga sott'olio, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 15 gr. di burro, 20 gr. di parmigiano, 1 litro circa di brodo vegetale, pepe q.b.

Preparazione

Stufare la cipolla ben tritata nell'olio con l'aglio e con il coperchio, eventualmente aggiungere un po' di brodo vegetale. Aggiungere quindi l'orzo e mescolare aggiungendo brodo vegetale. Verso la fine aggiungere il finocchio tagliato a dadini e anche le acciughe a pezzetti che devono sciogliere. Alla fine regolare di sale e pepe e mantecare con il burro ed il parmigiano. Aggiungere le barbe del finocchio tagliate finemente con una forbice. Se si gradisce un profumo fresco, aggiungere la scorza grattugiata di un limone non tratta.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 11
Grassi gr. 12
Carboidrati gr. 39
Fibra gr. 7
kcal 298

Pasta alla bouillabaisse di scorfano

Ingredienti per 6 persone

300 gr. di filetto di Scorfano, 360 gr. di pasta, 3 bustine di zafferano, 3 cucchiaini di semi di finocchio, 6 pomodori maturi spellati e tritati, 6 spicchi d'aglio in camicia, 3 bicchieri di vino bianco, 30 gr. di olio e.v.o., peperoncino e sale q.b.

Preparazione

In una padella mettere l'aglio, l'olio, il peperoncino e il vino bianco, far ritirare il tutto per alcuni minuti e quindi aggiungere il pomodoro, lo zafferano, lo Scorfano e i semi di finocchio. Far ritirare per alcuni minuti.

A parte cuocere la pasta al dente, scolarla e aggiungerla nella padella terminando la cottura eventualmente aggiungendo l'acqua di cottura.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 15
Grassi gr. 6
Carboidrati gr. 53
Fibra gr. 2
kcal 343

Pizzoccheri con le verdure

Ingredienti per 6 persone

360 gr. di pasta di grano saraceno, 300 gr. di formaggio (parmigiano e latteria), 250 gr. di patate, 400 gr. di verze, olio e.v.o. q.b., salvia, cipolla.

Preparazione

Cuocere le patate tagliate a tocchetti con le verze tagliate a striscioline in acqua bollente e salata per circa 5 minuti, quindi aggiungere la pasta e finire la cottura. Scolare il tutto e versare in una teglia nella quale saranno aggiunti i formaggi a tocchetti, la salvia e l'olio. Servire caldo.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 25

Grassi gr. 22

Carboidrati gr. 64

Fibra gr. 2

kcal 529

Riso e fagioli

Ingredienti per 6 persone

400 gr. di fagioli freschi, 500 gr. di pomodori da sugo, 350 gr. di riso, rosmarino, alloro, sale, pepe e parmigiano.

Preparazione

Lessare i fagioli in abbondante acqua fredda con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva e 2 foglie di alloro; a metà cottura salare e lasciare raffreddare nella pentola. Preparare un sugo di pomodoro con il rosmarino tritato con la mezzaluna e 1 spicchio d'aglio. Nel sugo freddo aggiungere i fagioli scolati e completamente raffreddati. Nell'acqua di cottura dei fagioli lessare il riso, scolarlo e unirlo al sugo con i fagioli, spolverizzare con pepe e parmigiano. Servire caldo.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 13

Grassi gr. 7

Carboidrati gr. 73

Fibra gr. 7

kcal 389

Risotto con ossibuchi di vitello

Ingredienti per 6 persone

800 gr. di stinco di vitello, 600 gr. di riso, 100 gr. di parmigiano grattugiato, 1 litro e mezzo di brodo sgrassato di manzo, vitello e pollo, cipolla, carote, sedano, chiodi di garofano, 2 bustine di zafferano, sale e pepe q.b., prezzemolo, aglio, la scorza di 2 limoni, farina bianca q.b., vino bianco.

Preparazione

Preparare un giorno prima un brodo di carne sgrassato.

In una casseruola mettere la cipolla affettata, rosolarla con un filo di olio per mezz'ora senza farla colorire, aggiungere il riso e lasciarlo tostare qualche minuto mescolando con un cucchiaio di legno, unire man mano il brodo bollente. A 5 minuti dalla cottura aggiungere lo zafferano con un mestolo di brodo. Mantecare il riso con il parmigiano e porlo nel piatto di portata dove verranno aggiunti gli ossibuchi preparati ponendo dell'aglio, che verrà poi tolto, in un largo tegame a soffriggere con un filo d'olio, gli ossibuchi leggermente infarinati, sale e pepe. Colorirli parte a parte a recipiente coperto, in seguito aggiungere mano a mano del vino bianco e del brodo di carne girando ogni tanto la carne.

Preparare la "gremolata" tritando il prezzemolo assieme alla scorza di 1 limone e mezzo spicchio d'aglio. A 10 minuti dalla cottura cospargere la carne con questo trito, quindi disporla sul piatto di portata accanto al riso ricoprendola con il sugo di cottura.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 49

Grassi gr. 20

Carboidrati gr. 105

Fibra gr. 3

kcal 781

Risotto con radicchio

Ingredienti per 6 persone

500 gr. di riso, 500 gr. di radicchio rosso misto (Chioggia, Treviso, Verona), 1 litro di brodo (sgrassato se di carne), 1 bicchiere di vino rosso, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 cucchiaino di zucchero, 1 cipolla rossa, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, 30 gr. di parmigiano grattugiato.

Preparazione

Pulire e lavare il radicchio e tagliarlo a pezzetti; tagliare finemente la cipolla e farla soffriggere delicatamente con l'aglio nell'olio extravergine; aggiungere il radicchio e lasciare cuocere un po', versare quindi il vino rosso con un pizzico di zucchero e lasciare evaporare. Unire il riso e, sempre mescolando, il brodo bollente a mano a mano che il riso lo richiede. A cottura quasi ultimata, aggiustare di sale e pepe e infine mantecare con il parmigiano.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 9

Grassi gr. 4

Carboidrati gr. 72

Fibra gr. 3

kcal 368

Tagliatelle alle castraure

Ingredienti per 6 persone

300 gr. di tagliatelle, 300 gr. di piccoli carciofi, 1 spicchio d'aglio, una cipolla, 50 gr. di pancetta, olio e.v.o. q.b., sale e pepe.

Preparazione

Mondare i carciofi assottigliando il gambo e togliendo le barbe centrali; preparare un trito con cipolla, aglio e pancetta, farlo soffriggere in una padella con un filo d'olio, aggiungere i carciofi e rosolarli. Aggiustare di sale e pepe, eventuale acqua per terminare la cottura. Lessare le tagliatelle, condire e spadellarle molto calde.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 9

Grassi gr. 13

Carboidrati gr. 42

Fibra gr. 5

kcal 313

Secondi piatti di carne

Calzone ripieno

Ingredienti per 6 persone

400 gr. di pasta per pizza (200 gr. circa di farina), 400 gr. di arista di maiale o di filetto di maiale magro, 400 gr. di spinaci, 50 gr. di prosciutto crudo sgrassato, 10 gr. di olio e.v.o. senape, sale, 1 uovo.

Preparazione

Stendere la pasta della pizza, spalmare un po' di senape, stendere le fette di prosciutto crudo, gli spinaci già sbollentati, il filetto di maiale già scottato in una pentola antiaderente, chiudere bene il calzone bagnando i bordi con dell'albume d'uovo, spennellare la superficie con il rosso d'uovo, mettere in forno già caldo a 220° per 20 minuti circa.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 27

Grassi gr. 14

Carboidrati gr. 42

Fibra gr. 3

kcal 397

Capretto al forno

Ingredienti per 6 persone

1,5 kg. di capretto tagliato a pezzetti, 600 gr. di patate, 2 cipolle bianche medie, 1 limone, 2 cucchiaini di olio e.v.o., rosmarino, sale, pepe bianco q.b.

Preparazione

Sbucciare e tagliare le patate a tocchetti, affettare sottilmente le cipolle.

In una teglia da forno sistemare il capretto, le patate, le cipolle, il rosmarino tritato, sale, pepe e i 2 cucchiaini di olio. Cuocere in forno a 200° per circa un'ora, rigirando ogni tanto. Servire caldo con fette di limone.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 31

Grassi gr. 13

Carboidrati gr. 22

Fibra gr. 2

kcal 323

Coniglio con cipolle borretane e polenta

Ingredienti per 6 persone

1 coniglio di 1 kg. circa, 1 kg. di cipolline, 250 gr. di scalogno, vino bianco, brodo, 20 gr. di olio e.v.o., sale e pepe, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro.

Preparazione

Far stufare in olio extravergine di oliva lo scalogno e il coniglio a pezzetti, unire le cipolline e il vino bianco. Quando il vino sarà evaporato aggiungere il brodo necessario a terminare la cottura. Dare colore con il concentrato di pomodoro.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 33

Grassi gr. 12

Carboidrati gr. 18

Fibra gr. 3

kcal 320

Coniglio stufato

Ingredienti per 6 persone

1 kg. di coniglio, 1 kg. di sedano bianco, 200 gr. di cipolle nuove o scalogno, vino bianco, brodo, 30 gr. di olio e.v.o. q.b., sale, pepe.

Preparazione

Stufare nell'olio il coniglio tagliato a pezzi e le cipolle tritate, quindi unire il sedano a rondelle e il vino bianco e, quando il vino sarà evaporato, continuare a bagnare con il brodo. Salare e pepare e terminare la cottura.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 20

Grassi gr. 9

Carboidrati gr. 6

Fibra gr. 3

kcal 207

Cotechino in galera

Ingredienti per 6 persone

1 cotechino medio, 1 fetta di carne di manzo, 2 fette di prosciutto crudo, 2 cipolle, brodo, vino rosso, sale e pepe.

Preparazione

Lessare il cotechino fino a metà cottura, raffreddarlo e spellarlo delicatamente, stendere la fetta di carne di manzo sulla quale adagiare le fettine di prosciutto crudo e quindi il cotechino; arrotolare la fetta di carne e legarla con lo spago da cucina. In una teglia far rosolare le cipolle tagliate fini, aggiungere il rotolo e, ben rosolato da tutti i lati, cuocerlo a fuoco lento con del brodo irrorando anche con del vino rosso. Servire caldo tagliato a fette e insaporito con il sugo di cottura. Si consiglia come accompagnamento puré di patate o fagioli in umido (i fagioli, una volta bolliti, vanno messi in una padella con pancetta a dadini e stufati con del pomodoro).

Valori nutrizionali

Proteine gr. 28

Grassi gr. 27

Carboidrati gr. 2

Fibra gr. 0

kcal 380

Faraona in salmì

Ingredienti per 6 persone

1 faraona grande, sedano, carota e cipolla, 1 spicchio d'aglio, farina bianca q.b., 20 gr. di funghi secchi, una bottiglia di vino rosso, 1 bicchierino di grappa, noce moscata, sale e pepe.

Preparazione

Adagiare la faraona in una marinata fatta con vino rosso, grappa, cipolla, sedano, carote e spezie a piacere. Lasciare marinare per almeno 6 ore, scolarla e soffriggerla con l'aglio per circa 10 min. spruzzare un filo di farina bianca, bagnarla con la marinata e aggiungere i funghi secchi precedentemente ammollati in acqua tiepida. Lasciar cuocere per circa ¾ d'ora quindi adagiarla nel piatto di portata, tenerla in caldo; passare il sugo con il passaverdura e formare una crema da versare sulla faraona.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 27

Grassi gr. 2

Carboidrati gr. 9

Fibra gr. 3

kcal 213

Filetto di maiale in crosta

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di filetto di maiale magro, 600 gr. di pasta per pizza, 300 gr. di funghi freschi (champignons), 12 fette di prosciutto crudo, 3 cipolle, 1 uovo, il succo di un limone, 1 cucchiaino di olio e.v.o., senape, sale, pepe q.b., qualche foglia di salvia.

Preparazione

Tagliare la carne in 12 fette e batterle leggermente, passarle per qualche minuto in una padella antiaderente senza condimento e poi condirle con senape, sale e pepe. In una padella con olio far rosolare le cipolle e i funghi tagliati a fettine; quando sono ben rosolati aggiungere il succo di un limone e qualche foglia di salvia tritata grossolanamente; aggiustare di sale e pepe. Stendere su un piano infarinato la pasta per pizza e tagliare 12 rettangoli, su ciascuno adagiare una fetta di prosciutto crudo, i funghi e una fetta di carne. Spennellare i bordi della pasta con il bianco d'uovo, chiudere i rettangoli e posarli sulla piastra del forno su della carta da forno. Con i resti della pasta fare delle guarnizioni a piacere sui fagottini e spennellare bene la superficie con il rosso d'uovo. Cuocere circa 20 minuti in forno preriscaldato a 220°.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 37

Grassi gr. 20

Carboidrati gr. 60

Fibra gr. 4

kcal 551

Lonza di maiale in marinata

Ingredienti per 6 persone

700 gr. di lonza di maiale sgrassata, 10 gr. di olio e.v.o.

Per la marinata: vino rosso q.b., chiodi di garofano, bacche di ginepro, alloro, aglio, carota, cipolla, sedano.

Preparazione

Far marinare la lonza per almeno 12 ore, scolarla, asciugarla bene, ungerla di olio, riporla in un recipiente che la contenga ben compatta. Infornare a 200° per circa 30 minuti; prima di tagliarla a fette sottilissime farla riposare un po'. Accompagnare con insalata.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 25

Grassi gr. 10

Carboidrati gr. 4

Fibra gr. 1

kcal 237

Manzo brasato

Ingredienti per 6 persone

1,2 kg. di manzo (scamone), olio e.v.o., 1 cipolla, 1 carota, 1 gamba di sedano, sale e pepe.

Per la marinata: una bottiglia di vino rosso corposo, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 foglia di alloro, pepe in grani, ginepro in grani, aglio, cannella, chiodi di garofano.

Preparazione

Lasciare il manzo in marinata per almeno 1 giorno in luogo fresco. Scaldare in una pentola l'olio, scolare la carne con un forchettone e passarla velocemente nell'olio della padella per fissare gli umori. Unire la verdura fresca tagliata grossolanamente; una volta rosolato il tutto aggiungere la parte liquida della marinata. Lasciar cuocere a fuoco dolce per qualche ora. Scolare il pezzo di carne e passare tutta la verdura della marinata al passaverdura, se poco densa alzare la fiamma per addensarla.

Rimettere a scaldare la carne in padella con la salsa. Affettare la carne, mettere le fette in un piatto da portata e ricoprire con la salsa. Servire caldo.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 31

Grassi gr. 19

Carboidrati gr. 8

Fibra gr. 2

kcal 384

Oca arrosto con verze e funghi

Ingredienti per 6 persone

1 oca di media grossezza, 400 gr. di foglie di verza, 400 gr. di funghi anche misti, 4 cucchiari di olio e.v.o., 40 gr. di burro, rosmarino, aglio, 1 limone e 1 bicchiere d'aceto.

Preparazione

Salare e pepare l'oca e introdurre il limone. Ungere 1 tegame e infornare per 3 ore a 180 gradi, rigirandola un paio di volte. In un tegame a parte unire olio, aglio, rosmarino e funghi, saltare il tutto per 5 min. Aggiungere le verze e lasciar cuocere a fuoco lento, aggiungendo acqua se necessario. L'oca è cotta quando punta con una forchetta esce un liquido trasparente, a questo punto scolarla dal grasso di cottura, tagliarla a pezzi e unirli alle verdure. Passare il tutto 10 minuti al forno e quindi servire.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 18

Grassi gr. 44

Carboidrati gr. 8

Fibra gr. 3

kcal 494

Petti di pollo al cognac

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di petti di pollo, 1 uovo intero, 50 gr. di cognac, 60 gr. di parmigiano reggiano, 60 gr. di formaggio montasio, sale e pepe.

Preparazione

Separare i filetti dai petti, batterli e regolarne la forma. Metterli in infusione nell'uovo sbattuto con il cognac, sale e pepe, lasciare a riposo per circa un'ora. Togliarli e passarli nei due formaggi grattugiati e mescolati insieme. Disporre i petti di pollo e i filetti in una pirofila oleata, uno appresso all'altro e leggermente sovrapposti. Cospargerli con fiocchetti di margarina molle e metterli in forno a 200° per 20 minuti. A metà cottura spruzzarli con un po' di cognac e coprirli con carta d'alluminio.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 39

Grassi gr. 11

Carboidrati gr. 4

Fibra gr. 0

kcal 279

Pollo alla marenga prima maniera

Ingredienti per 6 persone

1,5 kg. di pollo (si può sostituire con tacchino o faraona), 50 gr. di pancetta a fette sottili, 400 gr. di funghi porcini o misti, 2 cucchiaini di olio e.v.o., carota, sedano, 1 cipolla, concentrato di pomodoro, prezzemolo, aglio, 1 bicchiere di vino bianco.

Preparazione

Infarinare il pollo, salare e pepare, tritare la pancetta. In un tegame mettere la dadolata di verdure e far stufare a fuoco lento per poi aggiungere il pollo infarinato e dorarlo, spruzzare il vino, farlo evaporare. Unire il concentrato di pomodoro e di tanto in tanto un po' di brodo ed eventualmente il fegato tritato. Nel frattempo lavare e tagliare a fette i funghi, aggiungerli nel tegame con sale e pepe, aggiungendo salvia, rosmarino, salvia e alloro. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo. Servire con riso bollito o polenta.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 37

Grassi gr. 21

Carboidrati gr. 6

Fibra gr. 2

kcal 356

Tacchino con verdure all'agro

Ingredienti per 6 persone

300 gr. di petto di tacchino, 600 gr. di verdure miste (300 gr. di sedano e carote e 300 gr. di verdura mista), 1 cucchiaio di aceto di mele, 1 cucchiaino di zucchero, 1 foglia di alloro, 1 bustina di zafferano, 1 cucchiaio di senape, sale, pepe in grani, 1 cucchiaio di olio e.v.o.

Preparazione

Cuocere il tacchino a vapore per 15 minuti; nel frattempo versare in acqua bollente e aceto, aggiungendo la foglia di alloro, lo zucchero, il sale, il pepe in grani, lo zafferano, le carote e il sedano tagliati a rondelle. A cottura ultimata scolare bene.

Per il condimento: sciogliere il sale nell'aceto di mele, aggiungere un po' di acqua di cottura e la senape, quindi emulsionare con olio extravergine d'oliva. Tagliare a fette sottilissime il petto di tacchino; disporre l'insalata su un piatto, sistemarvi le fettine di carne e coprire il tutto con le verdure cotte e il condimento.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 18

Grassi gr. 8

Carboidrati gr. 15

Fibra gr. 3

kcal 201

Tasca di vitello ripiena di funghi

Ingredienti per 6 persone

1 kg. di noce di vitello, 200 gr. di funghi porcini, 2 uova, maggiorana, 1 scalogno, olio e.v.o., sale e pepe q.b., 1 bicchierino di brandy.

Preparazione

Far rosolare i funghi con un po' d'olio, salare, pepare e quindi versare sopra le uova sbattute, lasciare rapprendere, spolverizzare di maggiorana e togliere dal fuoco. Praticare nello spessore della carne un'incisione profonda, riempirla con il composto di funghi e cucire la tasca. Far rosolare in olio lo scalogno, aggiungere la carne, portarla a cottura cospargendola con un po' di brodo e infine con del brandy. Affettare e servire con il suo sugo.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 35

Grassi gr. 8

Carboidrati gr. 1

Fibra gr. 1

kcal 231

Rotolo di lonza e ricotta

Ingredienti per 6 persone

300 gr. di ricotta, 300 gr. di lonza macinata, 120 gr. di speck magro affumicato a fette, sale, pepe, vino bianco q.b.

Preparazione

Amalgamare molto bene la ricotta con la lonza, salare e pepare. Formare due rotoli, tipo salame, avvolgerli con lo speck e rosolarli dolcemente in padella antiaderente con il coperchio, rigirandoli. A metà cottura versare il vino bianco, far sfumare brevemente a fiamma alta, scoperto. Rimettere il coperchio e terminare dolcemente la cottura. Si deve ottenere un bel sughetto. Lasciar raffreddare, tagliare a fettine sottili, intiepidire nel sughetto e servire.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 22

Grassi gr. 15

Carboidrati gr. 2

Fibra gr. 0

kcal 236

Rotolo di maiale con ricotta

Ingredienti per 6 persone

400 gr. di maiale magro macinato, 200 gr. di ricotta, 1 uovo, 200 gr. di olive verdi snocciolate.

Preparazione

Unire alla carne di maiale finemente tritata la ricotta e l'uovo, sale e pepe; amalgamare il tutto molto bene. Dare all'impasto una forma rettangolare appoggiandolo su un foglio di alluminio. Disporre su un lato lungo una fila di olive. Arrotolare e chiudere nella carta come una caramella stringendo bene le estremità. Cuocere a vapore o in acqua bollente per 30 minuti. Lasciar raffreddare e tagliarlo a fette.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 19

Grassi gr. 8

Carboidrati gr. 2

Fibra gr. 1

kcal 156

Spezzatino di vitello ai porri

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di spezzatino di vitello, 600 gr. di porri, 1 bicchiere di vino bianco, 50 gr. di panna, 50 gr. di yogurt, erba cipollina, 10 gr. di olio e.v.o., farina bianca, sale e pepe q.b., ½ litro di brodo vegetale preparato con 2 carote, 1 cipolla, 2 gambi di sedano.

Preparazione

In una casseruola appassire nell'olio il sedano, le carote e la cipolla, unire i pezzi di carne infarinati e rosolare. Aggiungere il bicchiere di vino bianco, farlo evaporare, quindi aggiungere il brodo e lasciar cuocere a fiamma bassa per circa 1 ora. Aggiungere i porri tagliati a rondelle, sale e pepe, continuare la cottura per ancora mezz'ora. Mescolare la panna, lo yogurt, l'erba cipollina tritata e aggiungere il tutto nella padella e amalgamare con il fondo di cottura. Servire immediatamente.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 24

Grassi gr. 14

Carboidrati gr. 9

Fibra gr. 4

kcal 264

Tasca di vitello ripiena di funghi

Ingredienti per 6 persone

1 kg. di noce di vitello, 200 gr. di funghi porcini, 2 uova, maggiorana, 1 scalogno, olio e.v.o., sale e pepe, 1 bicchierino di brandy.

Preparazione

Far rosolare i funghi con un po' d'olio, salare, pepare e quindi versare sopra le uova sbattute, lasciare rapprendere, spolverizzare di maggiorana e togliere dal fuoco. Praticare nello spessore della carne un'incisione profonda, riempirla con il composto di funghi e cucire la tasca. Far rosolare in olio lo scalogno, aggiungere la carne, portarla a cottura cospargendola con un po' di brodo e infine con del brandy. Affettare e servire con il suo sugo.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 35

Grassi gr. 8

Carboidrati gr. 2

Fibra gr. 1

kcal 232

Secondi piatti di pesce

Asparagi e seppioline

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di seppioline, 600 gr. di asparagi, 60 gr. di olio e.v.o., 1 scalogno, 150 ml. di vino bianco, sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulire le seppioline privandole della pellicina interna ed esterna, lavarle accuratamente, pulire gli asparagi, tagliare il gambo a rondelle, tenere intere le punte. Far appassire lo scalogno in un tegame con l'olio e le seppioline ben asciugate, irrorarle con il vino a fuoco vivace, quando il vino è evaporato, unire gli asparagi e a fuoco lento proseguire la cottura per 6-7 minuti. Servire caldo.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 17

Grassi gr. 12

Carboidrati gr. 6

Fibra gr. 2

kcal 207

Filetti di merluzzo alla crema

Ingredienti per 4 persone

600 gr. di filetti di merluzzo, 200 gr. di peperoni rossi, 200 gr. di pomodorini maturi, 1 piccola cipolla tritata, sale, pepe, 20 gr. di olio e.v.o.

Preparazione

Far cuocere i filetti in una padella antiaderente. Per la crema stufare la cipolla tritata con l'olio, aggiungere peperoni e pomodori a dadini, salare, pepare e far cuocere a fuoco lento. Alla fine frullare: si deve ottenere una crema abbastanza consistente con la quale servire i filetti.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 28

Grassi gr. 6

Carboidrati gr. 6

Fibra gr. 2

kcal 193

Insalata con calamari

Ingredienti per 4 persone

200 gr. di calamari grandi, 200 gr. di valerianella, 100 gr. di rucchetta, 2 pompelmi rosa (oppure 2 arance), 2-4 kiwi, 1 mela, 1 pera, 2 cucchiaini di olio e.v.o., 3 cm. di zenzero fresco, prezzemolo tritato, sale, pepe q.b.

Preparazione

Cuocere i calamari in acqua fredda e aceto per il tempo necessario secondo grandezza e lasciarli raffreddare nell'acqua di cottura, tagliarli a striscioline e condirli con pochissimo olio, prezzemolo tritato finemente e un po' di zenzero grattugiato fresco. Mescolare bene e lasciar riposare. Sbucciare al vivo i pompelmi e tagliarli a pezzetti (il tutto su un piatto per raccogliere il succo).

Tagliare pera e mela a spicchi, quindi a fettine sottili con la mandolina e bagnare con il succo del pompelmo. Sbucciare i kiwi e tagliarli a fettine. Riunire in una capace ciotola la valerianella, la rucchetta, i pezzetti di pompelmo, pera e mela, kiwi. Condire con sale, pepe, il resto dello zenzero grattugiato e dell'olio e mescolare molto. Distribuire i calamari sopra e servire subito.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 9

Grassi gr. 7

Carboidrati gr. 13

Fibra gr. 3

kcal 144

Merluzzo fresco con patate

Ingredienti per 6 persone

1 kg. di merluzzo fresco, 1 kg. di patate, 4 filetti d'acciuga sott'olio, aglio, olio e.v.o., prezzemolo.

Preparazione

Ungere con l'olio una pirofila da forno, ricoprire il fondo con patate crude affettate sottilmente, adagiare i filetti di pesce ricoprendo tutte le patate, inserire tra il pesce i filetti di acciuga, aggiungere sale, pepe, aglio, prezzemolo e il resto delle patate grattugiate. Mettere in forno caldo a 180° per 20 minuti.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 40

Grassi gr. 18

Carboidrati gr. 19

Fibra gr. 3

kcal 407

Piatto unico di pesce

Ingredienti per 6 persone

300 gr. di baccalà ammollato, 300 gr. di ceci, 300 gr. di pasta di grano duro, 30 gr. di olio e.v.o., un battuto di sedano, carota, cipolla e porro, sale e pepe q.b.

Preparazione

Ammollare i ceci per una notte e dopo averli lavati accuratamente lessarli in abbondante acqua (salare a cottura quasi ultimata). Si possono usare ceci precotti. In una casseruola leggermente unta stufare le verdure aggiungendo un po' d'acqua; unire il pesce a tocchetti leggermente infarinati; a cottura ultimata aggiungere la pasta quasi cotta, un po' di acqua di cottura e spadellare accuratamente aggiungendo sale e pepe.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 28

Grassi gr. 8

Carboidrati gr. 73

Fibra gr. 10

kcal 459

Rana pescatrice in guazzetto con pomodori ciliegino, basilico e fagioli cannellini

Ingredienti per 6 persone

1,2 kg. di rana pescatrice, 300 gr. di pomodori, 1 mazzetto di basilico, 6 spicchi di aglio in camicia, 600 gr. di fagioli cannellini cotti, 30 gr. di olio e.v.o., sale e peperoncino q.b.

Preparazione

In una casseruola mettere l'aglio schiacciato, i pomodori a spicchi, il basilico, il peperoncino e far cuocere per alcuni minuti; aggiungere la Rana Pescatrice e terminare la cottura. In un piatto da portata sistemare i fagioli cannellini caldi, sistemare sopra la Rana Pescatrice con il suo fondo di cottura e prima di servire condire con l'olio extravergine a crudo.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 42

Grassi gr. 8

Carboidrati gr. 31

Fibra gr. 9

kcal 359

Rotolo del venerdì

Ingredienti per 6 persone

800 gr. di patate farinose, 350 gr. di tonno sgocciolato, 40 gr. di acciughe lavate dal sale, prezzemolo, 20 gr. di parmigiano, una manciata di capperi, noce moscata, 100 gr. di farina, sale e pepe, un uovo più un albume.

Preparazione

Cuocere, sbucciare e passare al setaccio le patate e lasciar raffreddare sulla spianatoia. Unire alle patate la farina, l'uovo, il parmigiano, sale, pepe e noce moscata. Impastare il tutto e stendere il composto su una salvietta umida, dare una forma rettangolare e un dito di altezza. Stendere sopra l'impasto il seguente composto: tonno, acciughe, capperi, prezzemolo, tutto tritato finemente e legato con la chiara d'uovo. Quindi arrotolare aiutandosi con la salvietta, poi avvolgere il rotolo nella stessa, legare e cuocere in acqua salata per 20 minuti. Togliere e mettere a raffreddare, quindi affettare e servire con una salsa di pomodoro.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 20

Grassi gr. 14

Carboidrati gr. 24

Fibra gr. 1

kcal 302

Spiedini di nasello e zucchini

Ingredienti per 6 persone

900 gr. di nasello, 6 zucchini, 400 gr. di cipolline, 250 gr. di pancetta, alcune foglie di alloro, 1 mazzetto di prezzemolo, 4 spicchi d'aglio, 1 limone, pan grattato, sale e olio e.v.o. q.b.

Preparazione

Sbucciare l'aglio e sminuzzarlo, lavare il prezzemolo e tritarlo quindi amalgamarli con il pangrattato aromatizzato e lasciar riposare da parte.

Pulire il nasello e tagliarlo a pezzetti, passarli nel pangrattato e riporli su un piatto fondo, irrorarli con l'olio e.v.o. e con il succo di limone, lasciare marinare per almeno 1 ora.

Nel frattempo sbucciare e cuocere al dente le cipolline, lavare le zucchini e tagliarle a rondelle non troppo sottili, tagliare a pezzetti la pancetta e pulire le foglie di alloro.

Togliere dalla marinata i pezzetti di pesce e infilarli su spiedini alternandoli con le cipolline, le zucchini, la pancetta e le foglie di alloro. Arrostiti sulla griglia e ogni tanto bagnare con la marinata rimasta. Regolare di sale e pepe.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 32

Grassi gr. 34

Carboidrati gr. 8

Fibra gr. 2

kcal 470

Franci di pesce alla romagnola

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di filetti di pesce (merluzzo, coda di rospo...), farina bianca, pan grattato, 1 manciata di prezzemolo, 2 uova, 1 limone, sale e pepe q.b.

Preparazione

Rassodare le uova, mondare il prezzemolo, lavarlo e tritarlo. Porre sul fuoco un largo tegame, che possa andare anche in forno, con olio e quando sarà ben caldo mettervi le fette di pesce infarinate; salare, pepare e lasciare dorare. Nel frattempo tritare i 2 tuorli sodi, metterli in una terrina e amalgamarli con del pane grattugiato e il prezzemolo tritato; con il ricavato spolverizzare il pesce. Porre il recipiente in forno già caldo a 200° per circa 10 minuti. Prima di servire irrorare con succo di limone.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 15

Grassi gr. 12

Carboidrati gr. 8

Fibra gr. 1

kcal 202

Trota salmonata con salsa tzatziki

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di trota salmonata, ½ litro di brodo di pesce, 1 cucchiaino di aceto bianco, 300 gr. di insalata a foglia mista.

Per la salsa tzatziki : 400 gr. di yogurt magro, 1 cetriolo, 1 spicchio di aglio, qualche foglia di menta, pepe nero, sale e peperoncino q.b.

Preparazione

Lessare i filetti di trota in brodo di pesce o acqua con sedano, carota e cipolla, scolare e riporre i filettini su un piatto. Pulire l'insalata e preparare la salsa con cui verrà condito il tutto. Per la salsa: tagliare a dadini il cetriolo, aggiungere lo yogurt, le foglie di menta, l'aglio spremuto, il peperoncino, sale e pepe. Lasciare riposare la salsa in frigo per almeno 1 ora ricoprendo il recipiente con pellicola. Adagiare il filetto con l'insalata in un piatto e versare sopra della salsa.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 19

Grassi gr. 4

Carboidrati gr. 5

Fibra gr. 0

kcal 130

Contorni

Bietole alla dalmata

Ingredienti per 6 persone

750 gr. di bietole, 2 patate medie, 4 spicchi di aglio, 6 cucchiaini di olio e.v.o.

Preparazione

Mondare e lavare le bietole, sbucciate le patate e tagliarle a tocchetti. Versare il tutto in acqua salata e portare quasi a cottura e scolare. Con una forchetta schiacciare i pezzi di patata e con la mezzaluna tritare le bietole. In una padella rosolare con un filo d'olio l'aglio sbucciato e tritato finemente badando che non prenda colore; aggiungere le verdure, lasciar insaporire per qualche minuto e servire caldo.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 2

Grassi gr. 5

Carboidrati gr. 20

Fibra gr. 4

kcal 137

Cavolfiore gratinato

Ingredienti per 6 persone

800 gr. di cavolfiore, 100 gr. di prosciutto cotto, 100 gr. di formaggi misti grattugiati, 1 tuorlo, 1 cucchiaino di farina, 250 gr. di latte, noce moscata e sale q.b.

Preparazione

Lessare non completamente il cavolfiore a ciuffetti in acqua leggermente salata, preparare la besciamella e quando è pronta aggiungere il prosciutto e il tuorlo, quindi versare il tutto sul cavolfiore riposto su una pirofila da forno, cospargere di formaggio e far gratinare.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 17

Grassi gr. 10

Carboidrati gr. 8

Fibra gr. 4

kcal 197

Cipolline in agrodolce

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di cipolline borretane, 1 cucchiaio di aceto, delle foglie di alloro, 10 gr. di olio e.v.o., zucchero e sale q.b.

Preparazione

Sbiancare le cipolline in abbondante acqua salata con 1 foglia di alloro, scolarle, passarle in padella con olio, aceto, sale e zucchero. A recipiente coperto portare a cottura.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 1

Grassi gr. 2

Carboidrati gr. 14

Fibra gr. 2

kcal 71

Insalata di verze e acciughe

Ingredienti per 6 persone

400 gr. di verza lavata e asciugata, 8 acciughe, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di olio e.v.o., 1 cucchiaio di aceto, sale e pepe q.b.

Preparazione

Profumare un'insalatiera con lo spicchio d'aglio e l'olio, affettare le foglie di verza molto sottilmente, tagliare le acciughe a pezzettini e unirle all'aceto facendone una salsa, versarla sulle verze con l'olio e prezzemolo e mescolare bene.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 4

Grassi gr. 6

Carboidrati gr. 5

Fibra gr. 2

kcal 79

Insalata mista con salsa tzatziki

Ingredienti per 6 persone

700 gr. di insalata mista, 200 gr. di fagioli cannellini, 250 gr. di yogurt magro, 1 cetriolo medio, alcune foglie di menta, 1 peperoncino, 1 spicchio di aglio, un pizzico di pepe di cayenna, una grattata di pepe nero, sale q.b.

Preparazione

Per la salsa tzatziki: sbucciare il cetriolo e tagliarlo a dadini piccolissimi; mettere in una ciotola lo yogurt e mescolare per renderlo cremoso, aggiungere i dadini di cetriolo, le foglie di menta tritate, il peperoncino, il pepe e lo spicchio di aglio spremuto, mescolare bene e salare appena, coprire con pellicola per alimenti e mettere a riposare in frigo fino al momento di servire. Curare e lavare le varie insalate. In un'insalatiera porre i fagioli, le insalate miste e condire con la salsa tzatziki. Servire subito.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 5

Grassi gr. 1

Carboidrati gr. 8

Fibra gr. 3

kcal 63

Piatto unico vegetariano

Ingredienti per 6 persone

400 gr. di patate, 400 gr. di sedano rapa, 400 gr. di fagioli borlotti secchi, 200 gr. di sedano bianco, 30 gr. di olio e.v.o., pepe nero, sale, erba cipollina, aceto di mele q.b.

Preparazione

Lessare separatamente le patate ed il sedano rapa in acqua leggermente salata, scolare, lasciar raffreddare e quindi tagliare a cubetti uniformi; lessare i fagioli in acqua, salare verso fine cottura e lasciarli raffreddare nel loro liquido, altrimenti si spaccano. In una grande insalatiera unire i fagioli, il sedano rapa, le patate, il cuore di sedano bianco tagliato a rondelle, un po' di erba cipollina tagliuzzata finemente, pepe nero, aceto di mele ed olio extravergine di oliva. Per la decorazione usare le foglie del sedano bianco.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 8

Grassi gr. 6

Carboidrati gr. 31

Fibra gr. 9

kcal 200

Purea di patate e sedano rapa

Ingredienti per 6 persone

1 kg. fra sedano rapa e patate, latte q.b., 25 gr. di burro, sale.

Preparazione

Bollire la verdura pelata, scolarla e passare allo schiacciapatate; quindi montare la purea con il latte e una noce di burro.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 6

Grassi gr. 1

Carboidrati gr. 24

Fibra gr. 2

kcal 120

Rape in agrodolce

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di rape, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiaini di aceto di vino, 1 cucchiaio di zucchero, 1 cucchiaio d'olio e.v.o., sale q.b..

Preparazione

Profumare una terrina con olio e aglio. Tagliare a tocchetti le rape. In una pentola portare a ebollizione 1 litro di acqua, aggiungere 1 cucchiaino di sale grosso, lo zucchero, l'aceto e le rape. Mescolare con il cucchiaio di legno e cuocere per 10 minuti dalla ripresa del bollore. Aggiustare di sale, zucchero e aceto secondo il proprio gusto, togliere dal fuoco, scolare e riporre le rape nella terrina profumata, irrorare con l'olio e spolverizzare con il prezzemolo tritato.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 1

Grassi gr. 2

Carboidrati gr. 9

Fibra gr. 3

kcal 54

Terrina di funghi e patate

Ingredienti per 6 persone

250 gr. di funghi freschi, 25 gr. di funghi porcini secchi, 450 gr. di patate, 1 spicchio d'aglio, olio e.v.o., sale e pepe q.b.

Preparazione

Ammollare i funghi secchi in una tazza con acqua tiepida per 20 minuti, pulire i funghi freschi e affettarli sottilmente, sbucciare, lavare e tagliare a fettine sottili le patate, far rosolare l'aglio con un filo di olio, aggiungere le patate, che devono fare una crosticina colorata, poi i funghi freschi e poi quelli secchi scolati, aggiustare di sale e pepe, filtrare e aggiungere l'acqua dei funghi secchi e proseguire la cottura per circa 30 min. a fuoco moderato, tritare il prezzemolo e aggiungerlo prima di servire.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 4

Grassi gr. 2

Carboidrati gr. 17

Fibra gr. 3

kcal 96

Torte salate e focacce

Focaccia agli asparagi

Ingredienti per 6 persone

750 gr. di pasta per focaccia, 150 gr. di punte di asparagi, 50 gr. di prosciutto crudo, 50 gr. di pecorino in scaglie, 1 uovo, olio e.v.o. sale, pepe q.b.

Preparazione

Rosolare le punte di asparagi in un filo di olio e metterle da parte, nella stessa padella unire il prosciutto a dadini, le scaglie di formaggio e l'uovo, quindi mescolare. In uno stampo rettangolare stendere la pasta lasciando sbordare una parte per ricoprire, aggiungere il ripieno, chiudere la pasta sigillando bene i bordi, mettere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 48

Grassi gr. 30

Carboidrati gr. 6

Fibra gr. 0

kcal 504

Torta di zucca salata

Ingredienti per 6 persone

500 gr. di zucca mondata, 4 cucchiaini di pane grattugiato, 4 cucchiaini di grana, 100 gr. di mostarda, 70 gr. di mandorle sbucciate e tritate, la scorza grattugiata di ½ limone e il succo di ½ limone, 1 uovo, 1 spicchio d'aglio, 20 gr. di burro, sale e noce moscata q.b.

Preparazione

Preparare l'impasto il giorno prima mescolando assieme la zucca lessata o al forno, la mostarda tagliata a pezzetti, il succo di limone, le mandorle, il grana, il pane, l'uovo, la scorza di limone, sale e noce moscata. Lasciar riposare il tutto coperto in frigo per 1 notte. Sciogliere il burro con l'aglio, ungere la tortiera e stendere l'impasto, livellando con la spatola, spolverizzare la superficie con pan grattato e il burro rimasto. Infornare per 1 ora a 200 gradi. Servire tiepida.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 11

Grassi gr. 15

Carboidrati gr. 15

Fibra gr. 2

kcal 227

Torta salata di pasta brisée

Dessert

Ingredienti per 6 persone

1 rotolo di pasta brisée, 100 gr. di Emmental, 400 gr. di verdura di stagione lessata, 2 uova, latte q.b., 1 cucchiaio di parmigiano.

Preparazione

Stendere la pasta, foderarla con il formaggio tagliato a fettine sottili, aggiungere le verdure e, dopo averle mescolate con il parmigiano, versare le uova in modo da ricoprire tutta la superficie. Infornare a 180° per 20 minuti.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 13

Grassi gr. 10

Carboidrati gr. 26

Fibra gr. 2

kcal 243

Barbados cream

Ingredienti per 6 persone

200 gr. di yogurt naturale, 200 gr. di panna da montare, 200 gr. di zucchero di canna non raffinato.

Preparazione

Montare la panna e mescolarla allo yogurt, riporre il tutto nella coppa di portata, spolverizzare la superficie con metà dello zucchero e lasciare almeno 5 ore a riposo fino a che lo zucchero si è sciolto e sceso nel composto. In seguito spolverizzare con il restante zucchero e tenere in frigo fino al momento di servire. Può essere preparata anche 24 ore prima.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 2

Grassi gr. 14

Carboidrati gr. 39

Fibra gr. 0

kcal 277

Fragole con la gremolata

Ingredienti per 6 persone

800 gr. di fragole, 4 limoni, 4 cucchiaini di zucchero semolato (40 gr.).

Preparazione

Lavare e asciugare accuratamente le fragole e adagiarle sul piatto di portata su di un solo strato. Irrorarle con il succo dei limoni, ricoprirle con la buccia grattugiata dei limoni e lo zucchero semolato. Porre in frigo per almeno 2 ore. Servire fredde.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 1

Grassi gr. 1

Carboidrati gr. 14

Fibra gr. 2

kcal 63

Mele al forno

Ingredienti per 6 persone

6 mele golden (1 kg. circa), 100 gr. di marmellata, 100 gr. di zucchero.

Preparazione

Detorsolare le mele, lavarle e disporle ancora gocciolanti in una teglia da forno. Mettere la marmellata nel foro e spolverizzare con lo zucchero. Cuocere in forno già caldo a 180° per 20/30 minuti.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 0

Grassi gr. 0

Carboidrati gr. 45

Fibra gr. 5

kcal 195

Mousse al limone

Ingredienti per 6 persone

1 limone, 2 foglie di gelatina, 3 uova, 100 gr. di zucchero a velo, 125 gr. di panna.

Preparazione

Sciogliere la gelatina con 2 cucchiaini d'acqua tiepida e il succo del limone. Montare i rossi d'uovo con lo zucchero e la buccia di limone grattugiata. Aggiungere la panna dopo averla montata e per ultimo gli albumi montati a neve. Mettere in frigo fino al momento di servire.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 5

Grassi gr. 13

Carboidrati gr. 21

Fibra gr. 0

kcal 213

Mousse di fragole

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di fragole, 150 gr. di zucchero a velo, 200 gr. di panna montata, 6 albumi e 1 bustina di zucchero vanigliato.

Preparazione

Pulire le fragole, passarle al setaccio e far cadere il passato in una terrina; montare gli albumi a neve fermissima, incorporandovi metà dello zucchero a velo, quindi amalgamarvi le fragole, la panna montata, il rimanente zucchero a velo e lo zucchero vanigliato. Versare la mousse in una coppa di servizio e tenerla in frigo per almeno 3 ore.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 4

Grassi gr. 9

Carboidrati gr. 32

Fibra gr. 2

kcal 221

Mousse di mele

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di mele golden, 20 gr. di zucchero, il succo di un limone, chiodi di garofano.

Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a pezzetti, inumidirli con succo di limone affinché non anneriscano e cuocerli al microonde per 5 minuti con i chiodi di garofano; togliere i chiodi di garofano, frullare e servire in una coppetta trasparente, spruzzata di cannella in polvere, oppure zenzero in polvere, o cioccolato amaro in polvere. Si può servire tiepida o fredda. Si può aggiungere dello yogurt magro, diminuendo la quantità delle mele.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 0

Grassi gr. 0

Carboidrati gr. 21

Fibra gr. 2

kcal 80

Yogurt con mele e miele

Ingredienti per 6 persone

400 gr. di yogurt, 200 gr. di mele, il succo di un limone, 60 gr. di miele, un frutto di stagione, 30 gr. di noci.

Preparazione

Sbucciare e tagliare a pezzettini le mele, coprirle subito con il succo di limone, scolarle e mescolarle allo yogurt, aggiungere il miele, dividere in coppette, guarnire con il frutto di stagione prescelto e ricoprire con le noci spezzettate.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 3

Grassi gr. 6

Carboidrati gr. 19

Fibra gr. 1

kcal 135

Pangialdine con crema di mascarpone

Ingredienti per 6 persone

300 gr. di farina gialla, 200 gr. di farina 00, 150 gr. di zucchero, 150 gr. di burro, 2 uova, 1 bustina di lievito, 4 cucchiaini di latte, la scorza grattugiata di 1 limone, sale q.b..

Preparazione

Tagliare a tocchetti il burro, ungerne una placca da forno, in una terrina sbattere burro, zucchero, tuorli fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere con un setaccio la farina bianca, quella gialla, il lievito e un po' di sale e ancora la scorza di limone e il latte. Quando l'impasto è ben uniforme, prendendone 3 cucchiaini alla volta formare dei tortini rotondi e piatti e posarli sulla placca. In una ciotola battere gli albumi con i quali spennellare i tortini. Scaldare il forno a 180°, infornare a forno già caldo per 20 minuti. Farli raffreddare e staccarli con una spatola.

Valori nutrizionali pangialdine

Proteine gr. 10

Grassi gr. 24

Carboidrati gr. 88

Fibra gr. 2

kcal 585

segue ...

Ingredienti per la crema di mascarpone

100 gr. di mascarpone, 1 cucchiaio di zucchero, 1 uovo e 1 cucchiaio di liquore all'arancia, sale.

Preparazione

Sgusciare l'uovo separando il tuorlo dall'albume. In una terrina montare mascarpone, tuorlo e zucchero fino a ottenere una crema bianca soffice e spumosa, aggiungere il liquore e amalgamare bene. Montare l'albume a neve ferma, mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno.

Valori nutrizionali crema di mascarpone

Proteine gr. 2

Grassi gr. 10

Carboidrati gr. 12

Fibra gr. 0

kcal 153

Pere al vino rosso

Ingredienti per 6 persone

6 pere mature, 6 cucchiai di zucchero, 1 bicchiere di vino rosso, 1 chiodo di garofano, 1 stecca di cannella, 1 scorzetta di arancia.

Preparazione

Affettare le pere uniformemente e metterle in un recipiente con coperchio. Far bollire lo sciroppo per circa 20 minuti fino a che si addensa, quindi versarlo sulle pere e lasciar marinare almeno 12 ore.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 0

Grassi gr. 1

Carboidrati gr. 30

Fibra gr. 4

kcal 138

Ricca macedonia di agrumi

Ingredienti per 6 persone

1 pompelmo rosa ed 1 giallo, 1 limone, 4 arance rosse, qualche foglia di menta, zucchero di canna. 100 gr. fra albicocca e uvetta disidratata, 1 bicchierino di liquore all'arancio e 1 cucchiaino di miele.

Preparazione

Spellare a vivo gli agrumi e spolverizzare con zucchero di canna. Ammollare in acqua tiepida uvetta e albicocche. Tagliare a listarelle le scorze delle arance e del limone, sbollentarli qualche minuto in acqua bollente, scolarli e ricuocerli in acqua e miele. Scolarli, asciugarli bene e in un contenitore coprirli con il liquore all'arancio e aggiungere l'uvetta e le albicocche. Riunire il tutto in un contenitore trasparente e servire.

Valori nutrizionali

*Proteine gr. 1
Grassi gr. 0
Carboidrati gr. 31
Fibra gr. 2
kcal 120*

Rotelle d'arancia

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di arance, 50 gr. di zucchero semolato, 30 gr. di liquore all'arancia, un cucchiaino di miele.

Preparazione

Spellare a vivo le arance, affettarle a ruote sottilissime, disporle sul piatto da portata, spolverizzare con lo zucchero e spruzzare il liquore. Tagliare a fettine sottilissime le bucce delle arance, sbollentarle per qualche minuto in acqua e miele per togliere l'amarognolo, lasciarle macerare nel restante liquore per alcune ore ed infine cospargerle sulle fette d'arancia.

Valori nutrizionali

*Proteine gr. 1
Grassi gr. 0
Carboidrati gr. 25
Fibra gr. 2
kcal 120*

Sfogliata di mele

Ingredienti per 12 persone

1 sfoglia di cm 24 x 42 ca. (gr. 250), 1 kg. di mele, 200 gr. (1/2 vasetto) di marmellata chiara (albicocche o pesche), 4 cucchiaini di orange brandy o altro, succo di limone.

Preparazione

Frullare la marmellata con l'orange Brandy ed un po' di acqua. Sbucciare e tagliare le mele a fettine sottili e spruzzarle con succo di limone affinché non anneriscano. Srotolare la sfoglia con la sua carta, ripiegare un centimetro di bordo tutt'intorno, punzecchiare il fondo con una forchetta, ricoprire con le fettine di mela un po' sovrapposte e spennellarle con la marmellata. Infornare in forno già caldo a 170° per 20 minuti circa.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 3

Grassi gr. 1

Carboidrati gr. 30

Fibra gr. 2

kcal 153

Torta di carote al caffè

Ingredienti per 8 persone

100 gr. di carote grattugiate, 50 gr. di mandorle pelate, 70 gr. di zucchero di canna, 30 gr. di fecola di patate, 20 gr. di farina 00, 3 uova e 2 cucchiaini di caffè in polvere.

Preparazione

Tritare le mandorle con dello zucchero, sbattere i tuorli con metà dello zucchero, aggiungere le carote grattugiate, il caffè, la farina e la fecola setacciate assieme, le mandorle, il rimanente zucchero e gli albumi montati a neve. Imburrare e infarinare una tortiera, versare l'impasto e mettere in forno caldo a 180° per 30 minuti. A fine cottura spolverizzare con zucchero a velo.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 4

Grassi gr. 4

Carboidrati gr. 20

Fibra gr. 1

kcal 131

Torta di farina gialla

Ingredienti per 8 persone

200 gr. di farina gialla, 300 gr. di farina bianca 00, 2 uova, 250 gr. di zucchero, 1 bicchiere di latte (125gr.), 1 bicchiere di olio di mais (125 gr.), 1 bustina di lievito, 1 presa di sale.

Preparazione

Scaldare il forno a 180°, ungerlo con olio una tortiera di 25 cm di diametro e cospargela di farina gialla; in una terrina sbattere le uova, lo zucchero e l'olio e, sempre sbattendo, unire il latte, quindi, facendole cadere da un setaccio aggiungere la farina bianca, quella gialla e il lievito. L'impasto deve risultare morbido, pertanto se necessario aggiungere altro latte. Versare l'impasto nella tortiera, livellarlo con una spatola e infornare per 30 minuti circa. Far raffreddare la torta nello stampo sopra una gratella per 15 minuti, poi rovesciarla sulla gratella lasciandola raffreddare completamente.

Valori nutrizionali torta di farina gialla

Proteine gr. 9

Grassi gr. 17

Carboidrati gr. 83

Fibra gr. 2

kcal 501

Crema al mascarpone

Ingredienti per 6 persone

200 gr. di mascarpone, 200 gr. di zucchero, 3 uova, 1 bicchierino di rhum.

Preparazione

Montare i tre tuorli con lo zucchero sino a renderli bianchi, unire il mascarpone, sbattere ancora bene, aggiungere il rhum ed infine, delicatamente perché non si smontino, i due albumi. Versare la crema in tazzine da caffè o in una ciotola e lasciare in frigorifero per alcune ore, servire fredda.

Valori nutrizionali crema al mascarpone

Proteine gr. 5

Grassi gr. 19

Carboidrati gr. 38

Fibra gr. 0

kcal 341

Torta di pere

Ingredienti per 10/12 persone

300 gr. di farina 00, 6 pere Williams, 200 gr. di zucchero semolato sottile, 6 uova, 1 bustina di lievito.

Preparazione

Versare in una casseruola le uova intere con lo zucchero e montare il tutto con una frusta. Aggiungere la farina e per ultimo il lievito. Se l'impasto dovesse risultare troppo compatto aggiungere un po' di latte. Sbucciare le pere e tagliarle a fettine sottili, versare l'impasto in una tortiera imburata e infarinata e disporre le fettine di pere in modo concentrico. Infornare a 180° per circa un'ora. Servire la torta tiepida spolverizzandola con zucchero a velo.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 6

Grassi gr. 3

Carboidrati gr. 40

Fibra gr. 2

kcal 204

Torta di pere e mele

Ingredienti per 8 persone

1 kg. tra pere e mele, 150 gr. di zucchero, 150 gr. di farina 00, 1 uovo, 1 bustina di lievito, 1 pizzico di sale, latte se necessario.

Preparazione

Rompere l'uovo in una terrina e lavorarlo con lo zucchero (tranne 1 cucchiaino) e il pizzico di sale, incorporarvi poco alla volta la farina, eventualmente aggiungere qualche goccia di latte. Ottenuta una pastella semiliquida, aggiungere il lievito e mescolare accuratamente. Versare la pastella in una tortiera e disporre gli spicchi di mele e pere tagliate in 8 parti. Spolverizzare con il cucchiaino di zucchero semolato tenuto da parte e infornare in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Prima di sfornare, lasciar riposare per qualche minuto.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 4

Grassi gr. 1

Carboidrati gr. 50

Fibra gr. 3

kcal 215

Torta di yogurt

Ingredienti per 6 persone

½ vasetto di yogurt magro, ½ vasetto di olio di mais, un vasetto di zucchero, 2 vasetti scarsi di farina, 1 uovo intero, la buccia grattata di un limone, una bustina di lievito.*

Preparazione

Battere il tuorlo con lo zucchero, aggiungere la farina con il lievito, lo yogurt, l'olio, il limone e la chiara d'uovo montata a neve. Spalmare con margarina morbida una tortiera, cospargerla di farina, mettervi il composto e far cuocere in forno a 180° per 45 minuti.

**un vasetto equivale a 125gr.*

Valori nutrizionali

Proteine gr. 5

Grassi gr. 8

Carboidrati gr. 44

Fibra gr. 1

kcal 268

Torta di zucca

Ingredienti per 8 persone

500 gr. di zucca già pulita, 250 gr. di farina, 2 uova, 50 gr. di uvetta sultanina, 100 gr. di amaretti, 1 bustina di lievito vanigliato, 100 ml. di latte parzialmente scremato, 150 gr. di zucchero.

Preparazione

Lessare la zucca per circa 20 minuti in acqua salata, passarla poi nello schiacciapatate, unire le uova, lo zucchero, l'uvetta ammollata, la farina setacciata insieme al lievito, gli amaretti sbriciolati, continuando sempre a mescolare. Imburare e infarinare una tortiera di 25 cm. di diametro e infornare a forno caldo a 180° per circa 30 minuti.

Valori nutrizionali

Proteine gr. 7

Grassi gr. 4

Carboidrati gr. 59

Fibra gr. 1

kcal 286

Cookbook
English version

Hors d'oeuvres

Apple bacon

Ingredients for 6 people

3 golden apples, 80 g. of thinly sliced speck.

Preparation

Peel the apples and cut into quarters. Wrap each slice with a slice of speck and close with a toothpick. Bake at 180° for 15 minutes.

Serve hot.



Belgian endive with cheese

Ingredients for 6 people

300 g. endives, 300 g. of Emmenthal, 60 g. parmesan cheese, 10 g. extra virgin olive oil, nutmeg.

Preparation

Boil salad in water with extra virgin olive oil, drain it, dry it and open it as a book. In the middle of each leaf add the cheese (Emmenthal), nutmeg, a dusting of Parmesan, then place in oven to brown the top.



Chapels of stuffed mushrooms

Ingredients for 6 people

600 g. of rather large mushrooms, parsley, 1 carrot, 1 onion, 1 stalk celery, bread crumbs, 1 egg, extra virgin olive oil.

Preparation

Thoroughly clean the mushrooms, leaving the heads intact. Prepare a mixture with the stems of the mushrooms, celery, carrot, onion, parsley and bread crumbs, bind the mixture with the egg. Fill the heads with the mixture, store them head up in a greased baking dish, oil them then bake in the oven at moderate heat, 150° for 20 minutes.



Cupollette of smoked salmon trout with apples and sour cream

Ingredients for 6 people

250 g. smoked trout, 200 g. smith apples, 75 g. of yogurt, 75 g. of cream, lemon juice, chives, olive oil, salt and pepper, salad for decoration.

Preparation

Put the cream in a bowl add the lemon juice, stir and cover with plastic wrap and refrigerate for 3 hours. Peel the apples and cut into matchstick, season with salt, pepper, olive oil, add the sour cream, yogurt and chopped chives. Cut the trout and fill 6 molds in the shape of a dome, leaving out the overflowing trout, stuff with apple and sour cream, close with the overflowing trout. Cover with plastic wrap and refrigerate for at least 1 hour. Turn the domes upside down on a bed of misticanza mix.



Ham and asparagus rolls

Ingredients for 6 people

6 slices of ham, 12 asparagus, 400 ml. of milk, 40 g. of butter, 40 g. 00 flour, 40 g. grated Parmesan cheese, nutmeg and salt to taste.

Preparation

Clean the asparagus and cook in salted water, then prepare a besciamella sauce, spice it with nutmeg and grated Parmesan. Gently drain the asparagus taking six heads from the best, coarsely cutting the remaining and mix with the besciamella sauce. Lay the slices of ham, distribute the mixture on each then wrap over to form a roll and provide a hint of asparagus on top.



Pasqualina salad

Ingredients for 6 people

300 g. of mixed leaves, 3 hard boiled eggs, 1 orange, 1 lemon, 125 g. of yogurt, 1 tablespoon extra virgin olive oil, 100 g. of smoked trout fillet.

Preparation

Clean and wash the salad, in the meantime add the yogur to the lemon juice and leave in refrigerator for a minimum of 6 hours. Boil the eggs for 7 minutes, peel hot and cool. Just before serving, drizzle the salad with olive oil, sour yogurt and zest of orange and lemon. Cut the boiled eggs and add sliced trout.



Pumpkin in marinade

Ingredients for 6 people

250 g. thin, uniform slices of pumpkin, garlic, basil, vinegar.

Preparation

bake the pumpkin slices on both sides and place them in layers in a bowl, alternating with a few leaves of basil. Boil for a few minutes the vinegar with some garlic cloves and then pour boiling water over slices of pumpkin, immediately close the bowl tightly and let rest for 12 hours.



Roll of ricotta and spinach

Ingredients for 6 people

1 kg. potatoes, 500 g. of mixed fresh leaves or spinach, 320 g. of 00 flour, 400 g. fresh ricotta cheese, 100 g. mascarpone cheese, 100 g. Parmesan cheese, 1 egg, 50 g. of butter, 4 leaves of sage, salt and pepper.

Preparation

Boil potatoes in salted water, peel and mash, place them in a dome shape on a pastry board and let cool. Boil the leaves for 5 minutes in salted water, drain, cool quickly with cold water and chop finely. Put them in a bowl with ricotta cheese, mascarpone and Parmesan cheese and 1 egg. Add flour to the potatoes and prepare a dough dumplings style. Place pastry on a floured cloth and roll the

dough with a floured rolling pin, into a rectangle of 1 cm thickness. Use a spatula to evenly coat the dough with the mixture of ricotta cheese, wrap it all with the help of the canvas like a salami, tie the cloth with a thin white thread and place in a saucepan with salted boiling water for 20 minutes on medium heat. Drain the water and leave the roll into the pan to cool. Remove from the saucepan, untie, cut into slices 1 cm thick and serve with melted butter, sage and Parmesan.

First courses

Asparagus cream with chicken and ham

Ingredients for 6 people

800 g. asparagus, ¼ chicken breast, 100 g. of ham, 1 tablespoon cornstarch, 1 tablespoon rubra sauce, 1 glass of white wine, 1l and ½ broth or water with a cube.

Preparation

Clean and cut off asparagus tips, place them in a saucepan with plenty of stock and with the chicken, cook over medium heat. Drain and unflesh the chicken, sifting through the chicken flesh and asparagus keeping only a few heads. Pour back in the broth, add the ham cut into small pieces, put back on fire. Add the rubra sauce and wine in which the cornstarch has been dissolved. Check the salt, thicken and add the asparagus tips.



Barley with fennel

Ingredients for 4 people

200 g. pearl barley 1 large fennel with greens (at least 400 g.), 4 anchovy fillets in oil, 1 onion, 2 cloves of garlic (optional), 1 tablespoon extra virgin olive oil, 1 tablespoon of butter (10 - 15 g.), 20 g. grated Parmesan cheese, about 1 liter of vegetable stock, pepper to taste.

Preparation

Stew the onion in oil, chopped garlic and cover, adding a little vegetable broth if needed. Add barley, stir, add vegetable stock. Towards the end add the fennel, cut into cube and anchovies into small pieces that will dissolve. At the end check the salt and pepper, stir in butter and Parmesan. Add the finely chopped fennel greens grossly cut with scissors. If you like a fresh scent, add grated peel of a non treated lemon.



Bavette on the fish

Ingredients for 6 people

360 g. of bavette, 360 g. of assorted fish (redfish, skate way, gurnard...), extra virgin olive oil to taste, 2 onions, 2 stalks of celery, a sprig of parsley, including stems, 100 g. of tomato sauce.

Preparation

Soak the vegetables in salted water and boil for 10 minutes, add fish, depending on the thickness, cook adjusting salt and pepper. Prepare a tomato sauce with the onion and parsley leaves. Add the poached fish fillets. Use the fish cooking water to boil the pasta taking care to crush the unused portions of fish left unused, then filter and bring to a boil. Cook the pasta al dente and pour over fish.



Chickpea soup

Ingredients for 6 people

200 g. dried chickpeas, 4 leaves of cabbage, 2 stalks of celery, 1 medium carrot, 1 large leek, 1 medium potato, 1 tablespoon chopped parsley, 1 clove garlic, sage and rosemary, 2 tablespoons of extra virgin olive oil.

Preparation

Rinse well and then soak the chickpeas overnight in water. Put the drained chickpeas in a pot, add all the vegetables cut into cubes, sage and rosemary, which will be removed later, with 2 tablespoons of oil. Simmer for at least 2 hours. After removing the flavors halfway through cooking, add salt and pepper and serve with Parmesan.



Cream of celery soup

Ingredients for 6 people

600 g. of celeriac, 1 carrot, 1 onion, 1 leek, 2 potato, rosemary, 2 cups broth. Croutons, salt, pepper, extra virgin olive oil.

Preparation

Cut all vegetables into cubes, brown them in oil, add the broth and the chopped rosemary, bring to boil, adjust salt and pepper. Pass through a strainer and let stand. Serve with toasted bread and sprinkle with Parmesan.



Cream of leek and oatmeal

Ingredients for 4 people

600 g. leek, 2 tablespoons of oatmeal g. 10, salt or free glutamate vegetable cube, 30 g. grated Parmesan cheese, pepper.

Preparation

Wash the leeks, cut into strips and cook in 1 quart of salted water (or vegetable cube), then pass them to the blender, add the oatmeal and mix well, wait a few minutes and serve with a little of freshly grounded pepper and Parmesan.



Lasagne with sausage and mushrooms

Ingredients for 6 people

250 g. lasagna noodles, 250 g. fresh sausage, 250 g. fresh mushrooms, 100 g. shallot, 1 teaspoon tomato paste, 1 bay leaf, white wine, broth, parmesan cheese, salt, pepper and oil to taste.

For the sauce: 50 g. of flour, 50 g. of butter, ¾ of a liter of partially skimmed milk, nutmeg, salt to taste.

Preparation

Soften the sliced thin shallots in a pan with oil, add the sausage, let it dry thoroughly and then sprinkle with white wine. When the wine has evaporated, add the mushrooms, cover with broth and tomato paste and let it simmer slowly. Prepare a very smooth besciamella sauce and mix with the sauce.

Prepare a baking pan for lasagna, alternating the mixture with the lasagna (usually 4 layers), sprinkle with Parmesan cheese and bake in preheated oven at 170° for 20 minutes.



Lasagna with zucchini and pesto

Ingredients for 6 people

125 g. of lasagna noodles (6 sheets), 800 g. of fresh zucchini, 2 tablespoons of pesto, salt, pepper, ½ liter of skimmed milk, 200 g. of cottage cheese, 30 g. grated smoked ricotta or pecorino.

Preparation

Cut the zucchini lengthwise into thin slices using a mandolin. Mix the pesto and the cottage cheese with the milk, salt and pepper. Pour a few tablespoons of milk on the bottom of a baking dish adequately, alternate sheets lasagna with the zucchini and the mixture of cottage cheese. Dust the surface with grated cheese and bake in a preheated oven at 180° for about 20 minutes. If necessary, add a little milk halfway through cooking.



Leek and Spinach Lasagna

Ingredients for 6 people

500 g. leeks, 250 g. spinach, 250 g. lasagna noodle, 500 ml. skimmed milk, 30 g. of flour, 15 g. of extra virgin olive oil, 60 g. Parmesan.

Preparation

In a nonstick pan braise the leeks cut into slices by adding boiling water if necessary and when the leeks are very soft, add spinach, cleaned and peeled, salt and pepper. Prepare the besciamella sauce with oil, flour and skim milk, combine the sauce with the cooked vegetables and place the uncooked lasagna in layers in a baking dish (maximum 4 layers), sprinkle with grated Parmesan. Bake at 180° for about half an hour.

Leek and Spinach Soup

Ingredients for 6 people

400 g. spinach, 1 large or 2 medium leeks, 200 g. of rice, 1 tablespoon of tomato paste, 1 potato, 1 liter of water, parmesan cheese.

Preparation

Slice the leeks into thin rings, boil them in water with the potatoes and with the tomato paste for about 20 minutes, add the thoroughly washed spinach, season with salt and pepper. When almost cooked, crush the potatoes with a fork and add the rice. Continue cooking the rice, serve hot with Parmesan cheese.



Jota

Serves 6/8 people

250 g. soaked dark beans, 250 g. potatoes, 250 g. cabbage, garlic, pepper, salt, 2 tablespoons flour, 1 bay leaf, 300 g. smoked pork meat.

Preparation

Put the pork along with the soaked beans and potatoes in a saucepan with cold water and bring to a boil. Take half of the beans and 2/3 of the potatoes, pass them to the blender; separately boil the cabbage covered with water until it has completely dried. Sauté some olive oil with flour in which has been crushed a clove of garlic. Combine cabbage with beans and potatoes and, when it all boils add the garlic sautee stirring to avoid lumps. Allow to stand for several hours to add flavor.



Pasta of redfish bouillabaisse

Ingredients for 6 people

300 g. Redfish fillet, 360 g. of pasta, 3 sachets of saffron, 3 teaspoons fennel seeds, 6 ripe tomatoes peeled and chopped, 6

whole garlic cloves, 3 cups of white wine, 30 g. extra virgin olive oil, red hot pepper, salt to taste.

Preparation

In a pan put oil, garlic, red hot pepper and white wine. Thicken for a few minutes then add tomatoes, saffron, fennel seeds and the Redfish. Thicken for a few minutes.

Cook the pasta al dente, drain and add in the pan. If necessary, finish the cooking by adding some cooking water.



Pizzoccheri with vegetables

Ingredients for 6 people

360 g. of Pizzoccheri, 300 g. of mixed cheeses (Parmesan cheese and dairy cheese), 250 g. potatoes, 400 g. of cabbage, extra virgin olive oil to taste, sage, onion.

Preparation

Cook the potatoes cut into chunks with sliced cabbage in boiling salted water for about 5 minutes, then add the pasta and finish cooking. Drain thoroughly and pour into a baking dish, add the cheeses into cubes, sage and olive oil. Serve hot.



Pumpkin soup

Ingredients for 6 people

500 g. pumpkin already clean, 100 g. of carrots, 1 potato, 1 onion, rosemary in abundance, 1 tablespoon of extra virgin olive oil, 1.5 liters of vegetable stock.

Preparation

Put all ingredients in a saucepan and cook, use the vegetable mill to remove the rosemary and then whip thoroughly, season with salt and pepper. To thicken the cream, let it cool then heat it up.



Rice and beans

Ingredients for 6 people

400 g. fresh beans, 500 g. of fresh tomato sauce, 350 g. of rice, rosemary, bay leaf, salt, pepper and Parmesan.

Preparation

Boil the beans in cold water with 1 tablespoon extra virgin olive oil and 2 bay leaves. Half way through add salt and let cool in the pan. Prepare a tomato sauce with the rosemary chopped with the crescent and 1 clove of garlic. Add the drained and cooled beans to cold sauce. Cook the rice in the beans water, drain and add to sauce. Sprinkle with pepper and Parmesan. Serve hot.



Risotto with radicchio

Ingredients for 6 people

500 g. rice, 500 g. radicchio mix (Chioggia, Treviso, Verona), 1 liter of broth (ungreased if meat), 1 glass of red wine, 1 tablespoon extra virgin olive oil, 1 teaspoon sugar, 1 red onion, 1 garlic clove, salt, pepper, 30 g. grated Parmesan cheese.

Preparation

Clean and wash the radicchio and cut into small pieces, finely chop the onion and fry gently with the garlic and olive oil. Add the radicchio and cook until soft, then pour the red wine with a pinch of sugar and let it evaporate. Add the rice and stirring constantly, the hot broth until the rice requires it. When almost cooked, add salt and pepper and finally stir in the Parmesan.



Risotto with veal shanks

Ingredients for 6 people

800 g. veal shank, 600 g. rice, 100 g. Parmesan cheese, 1 liter and half of degreased beef, veal and chicken broth, onion, carrots,

celery, cloves, 2 sachets of saffron, salt and pepper, parsley, garlic, 2 lemon peel, white flour as required, white wine.

Preparation

One day before prepare a broth and take out all the grease. In a saucepan, put the sliced onion sautee until gold brown add the rice and toast a few minutes, stirring with a wooden spoon, gradually adding the hot broth. Let cook for 5 minutes then add the saffron and a ladle of broth. Stir the rice with Parmesan cheese and place in a platter where you will add the shanks. They will be prepared by placing the garlic (which will be later removed) in a large pan to fry with a little olive oil, the lightly floured shanks, salt and pepper. Brown side to side in a covered pan then gradually add the white wine, beef stock stirring, occasionally turning the meat. Prepare the "gremolata." Chop the parsley with 1 lemon peel and half a clove of garlic.

After 10 minutes, sprinkle the meat with the mix and arrange on the platter with the rice covered with the gravy.



Small macaroni with vegetables

Ingredients for 8 people

600 g. of beets, 2 large potatoes (300 g.), 4 leeks, 240 g. short of macaroni, salt, pepper, 4 tablespoons extra virgin olive oil.

Preparation

In a saucepan bring to boil 2.5 liters of water. Meanwhile wash the beets, cut them into strips. Wash and clean the leeks and cut into rounds about 1/2 cm. Peel the potatoes and cut into cubes of about 1 cm. When the water boils, add the vegetables and salt, reduce heat and cook for 5 minutes. Bring to a boil and then pour the macaroni and stir. Cook for the time indicated on the packaging, drain noodles with the vegetables, add the pepper, the olive oil and serve.



Tagliatelle with artichokes

Ingredients for 6 people

300 g. of tagliatelle, 300 g. of small artichokes, 1 clove of garlic, 1 onion, 50 g. bacon, oil extra virgin olive, salt and pepper.

Preparation

Peel the artichokes thinning the central stem and removing the green, fry a chopped onion, garlic and bacon in a pan with a little oil. Add the artichokes and brown. Season with salt, pepper adding some water if necessary, to finish cooking. Boil the tagliatelle, add sauce and sautee. Serve hot.

Meat dishes

Braised beef

Ingredients for 6 people

1.2 kg. beef (rump).

For the marinade: a bottle of robust red wine, 1 onion, 1 carrot, 1 stem of celery, 1 bay leaf, peppercorn, juniper grains, garlic, cinnamon, cloves, extra virgin olive oil, 1 onion, 1 carrot, 1 leg of celery, salt and pepper.

Preparation

Leave the steak in marinade for at least 1 day in a cool place. Heat the oil in a pan, drain the meat with a fork and pass quickly in the pan to fix of the flavors. Add the coarsely chopped fresh vegetables, once browned add all the marinade. Cook over low heat for a few hours. Drain the meat and wisk all vegetable. If not thick enough increase the heat to thicken. Put the meat in a pan with the sauce.



Chicken breast with brandy

Ingredients for 6 people

600 g. of chicken breasts, 1 egg, 50 g. of cognac, 30 g. parmesan cheese, 30 g. Montasio cheese, salt and pepper.

Preparation

Separate the fillets from the breasts, tenderize them and adjust their shape. Put them in beaten egg infused with cognac, salt and pepper and leave to stand for about an hour. Remove and pass them in the two grated cheeses mixed together. Arrange the chicken breasts and fillets in a greased baking dish, one after the other and slightly overlapping. Sprinkle with flakes of soft margarine and place in oven at 200° for 20 minutes. Halfway through cooking, sprinkle with a little brandy and cover with aluminum foil.



Chicken Marenga first manner

Ingredients for 6 people

1.5 kg. chicken (you can substitute with turkey or fowl), 50 g. thin sliced bacon, 400 g. porcini mushroom or mixed mushrooms, 2 tablespoons of extra virgin olive oil, carrot, celery, 1 onion, tomato paste, parsley, garlic, 1 glass of white wine.

Preparation

Flour the chicken, season with salt and pepper, chop the bacon. In a pan put the diced vegetables and let simmer on low heat then add the chicken let brown, sprinkle the wine, let evaporate. Add the tomato paste and occasionally a bit of broth and if you like it, the chopped liver. Meanwhile wash and slice the mushrooms, add them in the pan with salt and pepper, add sage, rosemary, and bay leaf. When cooked, add the parsley. Serve with boiled rice or polenta.



Cotechino in jail

Ingredients for 6 people

1 medium pork sausage, 1 large beef slice, 2 slices of ham, 2 onions, broth, red wine, salt and pepper to taste.

Preparation

Boil the sausage until half cooked, cool and gently peel off the skin, roll out the slice of beef on which to lay the slices of ham and the sausage, roll the steak and tie with kitchen string. In a pan, sauté the fine chopped onions, add the roll and brown on all sides, cook over low heat with the broth and red wine. Cut into slices and seasoned with the sauce, Serve hot. As a side dish it is recommended to serve with mashed potatoes or stewed beans (the boiled beans should be put in a pan with diced bacon and stew with tomatoes).



Marinated pork loin

Ingredients for 6 people

700 g. lean pork loin, 10 g. of extra virgin olive oil. For the marinade: red wine to taste, cloves, juniper berries, bay leaves, garlic, carrot, onion, celery.

Preparation

Marinate the pork loin for at least 12 hours, drain, dry, grease with oil, put it in a baking pan that keeps it very compact. Bake at 200° for about 30 minutes before cutting into thin slices. Let it rest. Serve with salad.



Pheasant in a stew

Ingredients for 6 people

1 large fowl, celery, carrot and onion, 1 garlic clove, white flour as required, 20 g. dried mushrooms, a bottle of red wine, 1 glass of brandy, nutmeg, salt and pepper.

Preparation

Lay the fowl in a marinade made with red wine, brandy, onion, celery, carrots and spices to taste. Marinate at least 6 hours, drain and brown with garlic for about 10 minutes sparkling with a bit of white flour. Pour the marinade and add the mushrooms previously soaked in warm water. Cook for about ¾ of an hour. Remove the fowl, lay in a dish, keeping it warm. Pass the sauce with the mill and form a cream that will be put on the fowl.



Pocket of veal stuffed with mushrooms

Ingredients for 6 people

1 kg. of veal, 200 g. porcini mushrooms, 2 eggs, marjoram, 1 shallot, oil extra virgin olive, salt and pepper, 1 small glass of brandy.

Preparation

Sauté the mushrooms with a little oil, salt and pepper and then pour over the beaten eggs, let thicken, sprinkle with marjoram and remove from heat. Make a large incision in the thickness of the

meat, fill with the mixture of mushrooms and sew the pocket. Sauté the shallots in oil, add the meat and slowly cook adding a little stock and some brandy. Slice and serve with its sauce.



Pork Fillet in a crust

Ingredients for 6 people

600 g. of lean pork fillet, 600 g. of pizza dough, 300 g. of fresh mushrooms (button mushrooms), 12 slices of ham, 3 onions, 1 egg (white + red), the juice of one lemon, 2 ml. of extra virgin olive oil, mustard, salt, pepper, a few leaves of sage.

Preparation

Cut the meat into 12 slices and tenderize, pass them for a few minutes in a pan without sauce, then season with mustard, salt and pepper. In a frying pan sauté the onions and sliced mushrooms, when well browned, add the juice of one lemon, a few coarsely chopped sage leaves, salt and pepper. Roll out the pizza dough on a floured work surface and cut 12 rectangles, on each one, lay a slice of prosciutto, mushrooms and a slice of meat. Brush edges of dough with egg white, close the rectangles and place them on a baking sheet. With the dough leftovers, make some decorations, brush thoroughly with the egg yolk and put on top of the pockets. Bake about 20 minutes in oven preheated to 220°.



Pork roll with ricotta cheese

Ingredients for 6 people

400 g. of ground lean pork, 200 g. ricotta cheese, 1 egg, 200 g. pitted green olives.

Preparation

Combine the pork finely chopped, ricotta, egg, salt and pepper and mix everything very well. Give the mixture a rectangular shape by placing it on an aluminum sheet. On one side lay a row of olives. Roll up and tightly, close the paper like a candy. Steam or boil in water for 30 minutes. Let cool and cut into slices.

Rabbit stew

Ingredients for 6 people

1 kg. of rabbit, 1 kg. of celery, 200 g. new onions or shallots, white wine, broth, 30 g. oil extra virgin olive, salt and pepper.

Preparation

Braise the rabbit in oil cut into pieces with chopped onions. Add the sliced celery and white wine; when the wine has evaporated, continue to pour in the broth. Season with salt and pepper and finish cooking.



Roast kid

Ingredients for 6 people

1.5 kg. chopped kidskin, 600 g. potatoes, 2 medium white onion, 1 lemon, 2 tablespoons of extra virgin olive oil, rosemary, salt, white pepper to taste.

Preparation

Peel and cut potatoes into chunks, slice onions thinly. In a baking dish place the kidskin, potatoes, onions, chopped rosemary, salt, pepper and 2 tablespoons of oil. Bake at 200° for about one hour, stirring occasionally. Serve hot with lemon slices.



Rabbit and polenta with borretane onions

Ingredients for 6 people

about 1 kg. of rabbit, 1 kg. of onions, 250 g. shallots, white wine, broth, 20 g. of extra virgin olive oil, salt and pepper, 1 teaspoon tomato paste.

Preparation

Braise the rabbit pieces in olive oil and shallots add the onions and white wine. When the wine has evaporated add the stock needed to finish the cooking. Give color with the tomato paste.



Roasted duck with cabbage and mushrooms

Ingredients for 6 people

1 medium size goose, 400 g. of cabbage leaves, 400 g. of mixed mushrooms, 4 tablespoons of extra virgin olive oil, 40 g. of butter, rosemary, garlic, 1 lemon and 1 cup of vinegar.

Preparation

Add salt and pepper to the duck, and insert the lemon inside. Grease a pan and bake for 3 hours at 180°, turning it over a couple of times. In a separate saucepan combine oil, garlic, rosemary and mushrooms, sautee for 5 minutes. Add the cabbage and cook over low heat, adding water if necessary. The goose is cooked when a clear liquid comes out when pinched with a fork tip. Drain the cooking fat, cut the duck into pieces and combine it with vegetables. Put everything in the oven 10 minutes and then serve.



Roll of pork loin and ricotta cheese

Ingredients for 6 people

300 g. of ricotta cheese, 300 g. ground sirloin, 120 g. lean smoked speck slices, salt, pepper, white wine to taste.

Preparation

Mix well the ricotta with the loin, salt and pepper. Form two rolls, like salami, wrap with speck and brown gently in pan with lid, turning occasionally. Halfway through cooking add the white wine, let briefly evaporate over high heat, uncovered. Cover and gently finish cooking. You should get a nice sauce. When cool, cut into thin slices, warm them up in the sauce and serve.



Sour Turkey with vegetables

Ingredients for 6 people

300 g. of turkey breast, 600 g. of mixed vegetables (300 g. of celery and carrots and 300 g. of mixed vegetables), 1 tablespoon of apple cider vinegar, 1 teaspoon sugar 1 bay leaf, 1 teaspoon of saffron, 1 tablespoon mustard, salt, peppercorn, 1 tablespoon extra virgin olive oil.

Fish main courses

Preparation

Steam the turkey for 15 minutes. In the meantime, put in boiling water with vinegar the bay leaf, sugar, salt, pepper, saffron, carrots and celery cut into rounds. Drain well. For the sauce dissolve the salt in the vinegar, add a little cooking water and mustard, then emulsionate with olive oil. Cut the turkey breast into thin slices, place the salad on a serving plate, arrange the slices of meat and cover with the cooked vegetables and seasonings.



Stuffed calzone

Ingredients for 6 people

400 g. pizza dough (about 200 g. flour) 400 g. of pork loin or lean pork fillet, 400 g. spinach, 50 g. of lean raw ham, 10 g. extra virgin olive oil, mustard, salt, 1 egg.

Preparation

Roll out the pizza dough, spread a little mustard, lay the slices of ham, the already boiled spinach, the pork tenderloin already cooked in a nonstick pan. Properly close the calzone sealing the edges with the egg white, brush the top with egg yolk, place in preheated oven at 220° for 20 minutes.



Veal stew with leeks

Ingredients for 6 people

600 g. beef stew, 600 g. leek, 1 glass of white wine, 50 g. cream, 50 g. yogurt, chives, 10 g. extra virgin olive oil, white flour, salt and pepper to taste, ½ liter of vegetable stock made with 2 carrots, 1 onion, 2 stalks of celery.

Preparation

In a saucepan, soften celery, carrots and onion with oil, add the pieces of floured meat and brown. Add the white wine, let it evaporate, then add the broth and simmer over a low heat for about 1 hour. Add the leeks, cut into slices, salt and pepper and continue cooking for another half hour. Mix the cream, yogurt, chopped chives and add it in the pan and mix with the gravy. Serve immediately.

Asparagus and cuttlefish

Ingredients for 6 people

600 g. cuttlefish, 600 g. asparagus, 60 g. of extra virgin olive oil, 1 shallot, 150 ml. white wine, salt and pepper to taste.

Preparation

Clean the squids by depriving them of the outer and inner skin, wash thoroughly, clean the asparagus, cut the stem into thin rounds, keeping the peaks entire. Sauté the shallots in a pan with oil and the well dried cuttlefish, sprinkle with the wine over high heat, when the wine has evaporated, add the asparagus and continue cooking over low heat for 6-7 minutes. Serve hot.



Cod Fillets with cream

Ingredients for 4 people

600 g. cod fillets, 200 g. roasted red peppers, 200 g. ripe tomatoes, chopped 1 small onion, salt, pepper, 20 g. extra virgin olive oil.

Preparation

Cook the fillets in a pan.

For the sauce, simmer the chopped onion with the oil, add peppers and diced tomatoes, salt, pepper and cook over low heat. Blend the mix to obtain a creamy sauce to serve the fillets.



Fish main course

Ingredients for 6 people

300 g. of soaked cod, 300 g. chickpea, 300 g. of durum wheat pasta, 30 g. of extra virgin olive oil, chopped celery, carrot, onion and leek, salt and pepper to taste.

Preparation

Soak the chickpeas overnight and boil them after washing them thoroughly in plenty of water (add salt to cooking time). You

can use pre-cooked chickpeas. In a lightly oiled pan simmer the vegetables, add some water, add the fish pieces lightly floured. When almost cooked, add the cooked pasta, a little cooking water, salt and pepper Sautee thoroughly and serve.



Fish steaks Romagna style

Ingredients for 6 people

600 g. fish fillets (cod, monkfish...), white flour, bread crumbs, 1 handful of parsley, 2 eggs, 1 lemon, salt and pepper to taste.

Preparation

Wash the parsley and chop it, boil the eggs. Use a large pan that can also be used in the oven. When the oil is hot put the slices of flour fish, salt, pepper and allow to brown. Meanwhile chop the 2 egg yolks, put them in a bowl, mix with bread crumbs and chopped parsley and sprinkle the fish. Place the pan in a preheated oven at 200° for about 10 minutes. Before serving, sprinkle with lemon juice.



Fresh cod with potatoes

Ingredients for 6 people

1 kg. fresh cod, 1 kg. potatoes, 4 anchovy fillets in oil, garlic, extra virgin olive oil, parsley.

Preparation

Grease a baking dish, with oil cover the bottom with thinly sliced raw potatoes, lay the fish fillets covering all the potatoes, place the anchovies between the fish fillets, add salt, pepper, garlic, parsley and rest of the grated potatoes.

Place in preheated oven at 180° for 20 minutes.



Friday Roll

Ingredients for 6 people

800 g. of potatoes, 350 g. of drained tuna, 40 g. of anchovies washed from the salt, parsley, 20 g. Parmesan, a handful of capers, nutmeg, 100 g. flour, salt and pepper, one egg plus one egg white.

Preparation

Cook, peel and mash the potatoe, let cool off. Combine potatoes with flour, egg, Parmesan, salt, pepper and nutmeg. Mix thoroughly and spread the mixture on a damp towel, giving a rectangular shape a finger high. Spread over the dough the following tuna, anchovies, capers, parsley, all finely chopped and bound with egg white.

With the help of the towel, roll, wrap, and close tight. Cook in salted water for 20 minutes. Remove and set to cool, then slice and serve with tomato sauce.



Flake and zucchini skewers

Ingredients for 6 people

900 g. flake, 6 zucchini, 400 g. of onions, 250 g. of bacon, some bay leaves, 1 bunch of parsley, 4 cloves garlic, 1 lemon, breadcrumbs, salt and extra virgin olive oil to taste.

Preparation

Peel and chop the garlic, wash and chop the parsley, mix them with flavored bread crumbs and let stand aside. Clean the flake and cut into pieces, bread them with bread crumbs and place on a dish, sprinkle with olive oil and lemon juice, let marinate for at least 1 hour. Meanwhile peel the onions and cook until al dente, rinse and cut the zucchini into slices not too thin, cut the bacon into small pieces and clean the bay leaves.

Remove the fish from marinade and string on the skewers alternating with onions, zucchini, bacon and bay leaves. Roast the skewers on the grill occasionally sprinkling with remaining marinade. Adjust salt and pepper.

Monkfish stew with cherry tomatoes, basil and cannellini beans

Ingredients for 6 people

1.2 kg. monkfish, 300 g. of cherry tomatoes, 1 bunch of basil, 6 cloves of garlic, 600 g. of cooked cannellini beans, 30 g. of extra virgin olive oil, salt and pepper to taste.

Preparation

In a saucepan, put the crushed garlic, sliced tomatoes, basil, red hot pepper and cook for a few minutes, add the monkfish and finish cooking.

In a serving dish arrange the warm cannellini beans, place over the Monkfish with its cooking juices. Serve with a drizzle of extra virgin olive oil.



Salmon trout with tzatziki sauce

Ingredients for 6 people

600 g. salmon trout, ½ liter of fish stock, 1 tablespoon white vinegar, 300 g. of mixed leaf salad.

For the tzatziki sauce: 400 g. of yogurt, 1 cucumber, 1 clove of garlic, a few leaves of mint, black pepper, salt and pepper to taste.

Preparation

Boil the trout fillets in fish broth or water with celery, carrot and onion. Drain and place the fillets on a plate. Clean the salad and prepare the sauce that will be used to dress the dish. For the sauce cut the cucumber into small cubes, add the yogurt, mint leaves, crushed garlic, hot pepper, salt and pepper. Leave the sauce in the fridge for at least 1 hour covering the bowl with plastic wrap. Lay the fillet with the salad on a plate and pour the sauce over.



Squid Salad

Ingredients for 4 people

200 g. large squid, 200 g. corn salad, 100 g. of rocket salad, pink grapefruits 2 (or 2 oranges), 2-4 kiwi, 1 apple, 1 pear, 2 tablespoons extra virgin olive oil, 3 cm. fresh ginger, chopped parsley, salt and pepper to taste.

Preparation

Cook the squid in cold water and vinegar for as long as it is needed depending on the size of the squid. Let cool in the same water, then cut into thin strips and toss with a little olive oil, finely chopped parsley and a little fresh grated ginger. Mix well and let stand. Peel the grapefruits and cut them in small (all on a plate to catch the juice). Cut pears and apples, then make them into thin slices using a mandolin and soak with the grapefruit juice. Peel and slice kiwi. In a large bowl mix together the corn salad, rocket, chopped grapefruit, pear and apple, kiwi. Season everything with salt, pepper, grated ginger and the rest of the oil and mix. Lay the squid on top and serve immediately.

Cabbage salad and anchovies

Ingredients for 6 people

400 g. cabbage, washed and dried, 8 anchovies, 1 garlic clove, 1 tablespoon chopped parsley, 2 tablespoons of extra virgin olive oil, 1 tablespoon vinegar, salt and pepper.

Preparation

Scent a bowl with the garlic clove and olive oil, slice the cabbage very finely. Cut the anchovies into small pieces and mix with vinegar, making a sauce. Pour over cabbage with olive oil and parsley. Mix well and serve.

◆

Cauliflower au gratin

Ingredients for 6 people

800 g. cauliflower, 100 g. of ham, 100 g. mixed grated cheese, 1 egg, 1 tablespoon of flour, 250 g. of milk, nutmeg and salt.

Preparation

Boil almost completely the cauliflower tufts in lightly salted water, prepare the besciamella sauce and when it is ready add the ham and egg yolk. put cauliflower on a baking dish, then pour the sauce on top. Sprinkle with cheese and gratin.

◆

Dalmatian Beets

Ingredients for 6 people

750 g. of beet, 2 medium potatoes, 4 garlic cloves, 6 tablespoons of extra virgin olive oil.

Preparation

Wash and peel the beets, peel the potatoes and cut into chunks. Cook in salted water and bring almost to readiness. Drain. With a fork, crush the pieces of potato and chop the beets with the crescent. In a pan with a little olive oil, sauté the, peeled and finely chopped garlic making sure it does't brown, add the vegetables, let flavor for a few minutes and serve hot.

◆

Mixed salad with tzatziki sauce

Ingredients for 6 people

700 g. mixed salad, 200 g. cannellini beans, 250 g. of yogurt, 1 medium cucumber, a few leaves of mint, 1 red hot pepper, 1 clove of garlic, a pinch of cayenne pepper, a sprinkling of black pepper, salt to taste.

Preparation for the tzatziki sauce

Peel the cucumber and cut into small cubes. Put the yogurt in a bowl and mix to make it creamy, add the diced cucumber, chopped mint leaves, red hot pepper, black pepper, cayenne pepper and a clove of crushed garlic, mix well and add a dash of salt, cover with clingfilm and refrigerate until ready to serve. Clean and wash the salads. In a bowl, place beans, mixed salad and serve with the tzatziki sauce. Serve immediately.

◆

Potato and celeriac puree

Ingredients for 6 people

1 kg. celeriac and potatoes together, milk as needed, 25 g. of butter, salt.

Preparation

Boil the peeled vegetables, drain and pass in the masher. Mix the puree with milk and a knob of butter.

◆

Sweet and sour onions

Ingredients for 6 people

600 g. borretane onions, 1 tablespoon vinegar, bay leaves, 10 g. extra virgin olive oil, sugar and salt.

Preparation

Soften the onions in abundant salted water with 1 bay leaf, drain put in frying pan with oil, vinegar, salt and sugar. Cover and cook.

◆

Sweet and sour turnip

Ingredients for 6 people

600 g. turnips, 1 tablespoon chopped parsley, 1 clove garlic, 3 tablespoons vinegar, 1 tablespoon sugar, 1 tablespoon of extra virgin olive oil, salt to taste.

Salted pies and focacce

Preparation

Scent a bowl with oil and garlic. Cut the turnips into chunks. In a saucepan bring to boil 1 liter of water, add 1 teaspoon of salt, sugar, vinegar and turnips. Stir with wooden spoon and cook for 10 minutes from the resumption of the boil. Add salt, sugar and vinegar to your taste, remove from heat, drain and place the turnips in scented bowl, drizzle with oil and sprinkle with chopped parsley.



Terrine of mushrooms and potatoes

Ingredients for 6 people

250 g. fresh mushrooms, 25 g. dried porcini mushrooms, 450 g. potatoes, 1 clove garlic, extra virgin olive oil, salt and pepper.

Preparation

Soak the dried mushrooms in a bowl with warm water for 20 minutes, clean the fresh mushrooms and thinly slice. Peel, wash and thinly slice the potatoes. Saute the garlic with a little oil, add potatoes, to obtain a golden crust, then add the fresh mushrooms and the drained dry mushrooms, season with salt and pepper, add the filtered mushroom water, and continue cooking for about 30 minutes at moderate heat, chop the parsley and add it before serving.



Vegetarian main dish

Ingredients for 6 people

400 g. potatoes, 400 g. celeriac, 400 g. dried pinto beans, 200 g. of celery, 30 g. extra virgin olive oil, black pepper, salt, chives, apple cider vinegar to taste.

Preparation

Boil the potatoes and celery separately in lightly salted water, drain, cool and cut into uniform cubes, boil the beans in water, add salt to the end and let cool in their cooking water, otherwise they will break. In a large bowl combine beans, celery, potatoes, hearts of celery cut in slices, some finely chopped chives, black pepper, apple cider vinegar and extra virgin olive oil. For decoration, use the leaves of celery.

Focaccia with Asparagus

Ingredients for 6 people

750 g. of focaccia dough, 150 g. of asparagus, 50 g. of ham, 50 g. flakes of pecorino cheese, 1 egg, extra virgin olive oil, salt, pepper to taste.

Preparation

Sautee the asparagus tips in a little oil and set aside, in the same pan, add the diced ham, cheese flakes and egg and mix well.

In a rectangular mold roll out the dough, leaving the sides to cover, add the filling, close the dough sealing the edges well, place in preheated oven at 180° for 30 minutes.



Pumpkin salted pie

Ingredients for 6 people

500 g. peeled pumpkin, 4 tablespoons of bread crumbs, 4 tablespoons Parmesan cheese, 100 g. hot sweet fruit pickles (mostarda), 70 g. peeled and chopped almonds, the grated rind of ½ lemon and the juice of ½ lemon, 1 egg, 1 clove of garlic, 20 g. of butter, salt and nutmeg to taste.

Preparation

Prepare the dough the day before mixing together the boiled or baked pumpkin, diced mostarda, lemon juice, almonds, Parmesan cheese, bread, egg, lemon zest, salt and grated nutmeg. Allow to rest covered in refrigerator for 1 night. Melt the butter with the garlic, grease the baking pan and spread the mixture, smoothing with spatula, sprinkle the surface with bread crumbs and remaining butter. Bake for 1 hour at 200°. Serve warm.



Salted tart pie

Ingredients for 6 people

1 roll of tart dough, 100 g. Emmental, 400 g. seasonal vegetables boiled, 2 eggs, milk to taste, 1 tablespoon Parmesan.

Preparation

Spread the dough, line the cheese on the bottom cut into thin slices, add the vegetables. Mix the parmesan cheese with the eggs and coat the entire surface. Bake at 180° for 20 minutes.

Apple and Pear pie

Ingredients for 8 people

1 kg. of pears and apples, 150 g. sugar, 150 g. 00 flour, 1 egg, 1 teaspoon baking powder, 1 pinch of salt, milk if necessary.

Preparation

Break the egg into a bowl and knead with sugar (except 1 tablespoon) and a pinch of salt, gradually incorporate the flour, if necessary, add a few drops of milk. Obtain a semi-liquid batter, add the yeast and mix thoroughly. Pour the batter into a caking pan and arrange the slices of apples and pears, cut into 8 parts. Sprinkle with the tablespoon of sugar leftover by and bake in a preheated oven at 180° for about 40 minutes., allow to stand for a few minutes before unmolding.



Apple mousse

Ingredients for 6 people

600 g. golden apples, 20 g. sugar, the juice of a lemon, cloves.

Preparation

Peel the apples and cut into small pieces, moisten with lemon juice to avoid oxidation and cook in the microwave for 5 minutes with the cloves, remove the cloves, blend and serve in a transparent bowl (sprinkle of ground cinnamon or powdered ginger, or bitter chocolate powder). It can be served warm or cold. You can add yogurt but decreasing the amount of apples.



Apple puffs

Ingredients for 12 people

1 sheet of 24 x 42 cm approx pastry puff dough (250 g.), 1 kg. of apples, 200 g. (1/2 jar) clear jam (apricot or peach), 4 tablespoons of orange brandy or similar, lemon juice.

Preparation

Blend the orange marmalade with brandy and some water. Peel and cut apples into thin slices and sprinkle with lemon juice to avoid

oxidation. Roll out the dough with its paper, fold one centimeter around the edge, pinch the bottom with a fork, cover with slices of overlapping apple slices and brush with jam. Bake in a preheated oven at 170° for 20 minutes.



Baked Apples

Ingredients for 6 people

6 golden apples (about 1kg.), 100 g. jam, 100 g. of sugar.

Preparation

Take out the core of the apples, wash them and place them still dripping in a baking dish. Put the jam into the hole and sprinkle with sugar. Bake in preheated oven at 180° for 20/30 minutes.



Barbados cream

Ingredients for 6 people

200 g. plain yogurt, 200 g. whipped cream, 200 g. unrefined sugar cane.

Preparation

Whip the cream and mix with yogurt, place them in the serving bowl, sprinkle the surface with half the sugar and let rest at least 5 hours until the sugar is dissolved and dropped into the mixture. Then sprinkle with the remaining sugar and keep in refrigerator until ready to serve. It can also be prepared 24 hours earlier.



Coffee and carrot cake

Ingredients for 8 people

100 g. grated carrots, 50 g. peeled almonds, 70 g. brown sugar, 30 g. potatoes starch, 20 g. of 00 flour, 3 eggs and 2 tablespoons of ground coffee.

Preparation

Chop the almonds with the sugar, beat the yolks with half the sugar, add the grated carrots, coffee, the flour and starch sift

together, almonds, the remaining sugar and whipped egg whites. Grease and flour a baking pan, pour the mixture and place in preheated oven at 180° for 30 minutes.

When cooked, sprinkle with powdered sugar.



Lemon Mousse

Ingredients for 6 people

1 lemon, 2 gelatine sheets, 3 eggs, 100 g. powder sugar, 125 g. cream.

Preparation

Dissolve the gelatin with 2 tablespoons of warm water and lemon juice. Beat the egg yolks with sugar and lemon zest. Add the whipped cream and the whipped egg whites. Refrigerate until ready to serve.



Mascarpone cream

Ingredients for 6 people

200 g. mascarpone cheese, 200 g. sugar, 3 eggs, 1 cup of rum.

Preparation

Whip the three egg yolks with sugar until white, add the mascarpone, yet whisking well, add the rum and then, gently, the two whipped egg whites. Pour the cream into coffee cups or in a bowl and leave in refrigerator for several hours, serve cold.



Orange wheels

Ingredients for 6 people

600 g. oranges, 50 g. sugar, 30 g. of orange liqueur, a tablespoon of honey.

Preparation

Peel the oranges, slice them in thin wheels, arrange on a platter, sprinkle with sugar and sprinkle the liqueur. Cut thin slices of orange peels, boil for a few minutes in water and honey to remove

the bitterness, let marinate in the remaining liquor for several hours and finally strew on orange slices.



Pangialdine with mascarpone cream

Ingredients for 6 people

300 g. of corn flour, 200 g. of 00 flour, 150 g. sugar, 150 g. of butter, 2 eggs, 1 sacket of yeast, 4 tablespoons of milk, the grated rind of 1 lemon, salt to taste.

Preparation

Cut into chunks butter and grease a baking sheet. In a bowl beat butter, sugar and egg yolks until the mixture is smooth. Add the white flour with a sieve, the yellow, the yeast, a dash of salt, lemon zest and milk. When the dough is very smooth, take 3 tablespoons at a time to form patties and place them round and flat on the baking pan. In a bowl beat the egg whites with which to brush the patties.

Heat oven to, bake in preheated at 180° for 20 minutes. Let them cool and set them aside with a spatula.

Ingredients for the mascarpone cream

100 g. mascarpone cheese, 1 tablespoon sugar, 1 egg and 1 tablespoon orange liqueur, salt.

Preparation

Separate the egg yolk from the white. In a bowl whip the mascarpone, egg yolks and sugar to obtain a white soft and fluffy cream, add the liqueur and mix well. Whip the egg white until stiff, stir gently with a wooden spoon.



Pear Cake

Ingredients for 10/12 people

300 g. 00 flour, 6 pears, 200 g. fine granulated sugar, 6 eggs, 1 packet of yeast.

Preparation

Pour the eggs into a saucepan with the sugar and beat with a whisk. Add the flour and last the yeast. If the dough becomes

too compact add a little milk. Peel the pears and cut into thin slices, pour the mixture into a buttered and floured baking pan and arrange the pear slices in a concentric manner. Bake at 180° for about an hour. Serve the cake warm sprinkled with powder sugar.



Pears in red wine

Ingredients for 6 people

6 ripe pears, 6 tablespoons of sugar, 1 glass of red wine, 1 clove, 1 cinnamon stick, zest of 1 orange.

Preparation

Slice the pears evenly and place in a container with a lid. Boil the syrup, made with all the other ingredients, for about 20 minutes until it thickens, then pour over the pears and allow to marinate at least 12 hours.



Pumpkin pie

Ingredients for 8 people

500 g. pumpkin already clean, 250 g. of flour, 2 eggs, 50 g. of raisins, 100 g. amaretti, vanilla flavored yeast, 1 sacket of yeast, 100 ml. partially skimmed milk, 150 g. of sugar.

Preparation

Boil the pumpkin for about 20 minutes in salted water, mash it, add the eggs, sugar, soaked raisins, sifted flour with, baking powder, crushed amaretti, stir. Grease and flour a cake pan of 25 cm. in diameter and bake in preheated oven at 180° for about 30 minutes.



Yellow flour cake

Ingredients for 8 people

200 g. of corn flour, 300 g. 00 white flour, 2 eggs, 250 g. sugar, 1 cup of milk (125g.), 1 cup oil (125 g.), 1 sacket of baking powder, 1 pinch of salt.

Preparation

Heat oven to 180°, grease a 25 cm diameter baking pan with oil and cover with cornmeal. In a bowl, beat eggs, sugar and oil, always beating, add the milk, thus using a sieve add the flour, corn flour and baking powder. The dough should be soft, so if necessary add more milk. Pour the batter into baking pan, smooth it with a spatula and bake for 30 minutes. Let cool in the mold on a wire rack for 15 minutes, then turn it upside down on wire rack and allow to completely cool.



Yoghurt Cake

Ingredients for 6 people

*½ jar of yogurt, * ½ jar of corn oil, a jar of sugar, * 2 scant jar of flour, 1 egg, finely grated zest of one lemon, one sacket baking powder.

Preparation

Beat the yolks with the sugar add flour with baking powder, yogurt, oil, lemon and whipped egg white. Spread soft margarine on a baking pan, sprinkle with flour, put the mixture and bake at 180 degrees for 45 minutes.

* equivalent to a jar 125g.



Yogurt with Apples and Honey

Ingredients for 6 people

400 g. of yogurt, 200 g. apple, the juice of one lemon, 60 g. of honey, one seasonal fruit, 30 g. of nuts.

Preparation

Peel and cut apples into small pieces, cover it immediately with the lemon juice, drain and mix with yogurt, add honey, divide into bowls, garnish with the selected seasonal fruit and cover with chopped walnuts.



Rich citrus salad

Ingredients for 6 people

1 yellow and 1 pink grapefruit, 1 lemon, 4 red oranges, a few leaves of mint, cane sugar, 100 g. between dried apricots and raisins, 1 cup of orange liqueur and 1 tablespoon of honey.

Preparation

Peel citrus and sprinkle with brown sugar. Soak apricots and raisins in warm water. Cut into strips the orange and lemon peel, boil them in hot water a few minutes, drain and boil again in water and honey. Drain and dry well. Put in a container and cover with orange liqueur with the raisins and apricots. Put all ingredients together in a transparent container and serve.



Strawberry Mousse

Ingredients for 6 people

600 g. of strawberries, 150 g. powder sugar, 200 g. whipped cream, 6 egg whites and 1 sachet of vanilla sugar.

Preparation

Clean the strawberries, mash and drop the paste in a bowl; whisk the egg whites until stiff, incorporating half the powder sugar, then slowly add the strawberries, whipped cream, the remaining powder sugar and vanilla sugar. Pour the mousse into a serving bowl and keep in the fridge for at least 3 hours.



Strawberries with gremolata

Ingredients for 6 people

800 g. Strawberry, 4 lemons, 4 tablespoons granulated sugar (40 g.).

Preparation

Wash and thoroughly dry the strawberries and place them on a dish on a single layer. Sprinkle with lemon juice, cover with the grated rind of lemons and sugar. Place in refrigerator for at least 2 hours. Serve cold.

Ringraziamenti

Un doveroso ringraziamento a tutti coloro che hanno reso possibile la pubblicazione di questo testo, all'Amministrazione comunale di Campoformido che ha creduto al progetto, ai soci che hanno sostenuto l'iniziativa. Un grazie particolare a Vania Comuzzi e a Marino Olivetto.

Bibliografia essenziale

- A. Mariani Costantini, C. Cannella, G. Tomassi - Alimentazione e nutrizione umana Il Pensiero Scientifico 2009;*
E. Battaglia, D. Noè - Elementi di Fisiologia e Scienza dell'alimentazione MCGRAW-HILL 2008
M. La Guardia, M. Giammanco, S. Giammanco - Fondamenti di scienza dell'alimentazione Edises 2010
P. Cappelli, V. Vannucchi - Principi di scienze dell'alimentazione Zanichelli-Bo, 2008
P. Paradisi, G. Castelli - Scienza dell'alimentazione Le Monnier - Fi, 2005
S. Redato, I. Goia - Nutrizione oggi CLUTT-Roma, 2010

Sitografia essenziale

<http://www.inran.it>

Università Senza Età Città del Trattato di Campoformido

Sostenuta dall'Amministrazione comunale, propone e offre opportunità culturali e formative di crescita personale anche a respiro europeo e ponendosi come luogo di incontro e dialogo fra le generazioni. Promuove reali condizioni di sostegno alle fasce più deboli e sostiene la collaborazione fra le differenti realtà presenti sul territorio organizzando, allo scopo, diverse attività teoriche e pratiche.

Mariella Ciani

Laureata in scienze biologiche presso l'Università di Trieste nel 1979, si è da subito dedicata all'insegnamento e dal 1990 è docente di scienze sperimentali presso l'Istituto Magistrale C.Percoto. Nel 1992 entra nel gruppo di lavoro del "Progetto Cuore", un progetto regionale di prevenzione delle malattie cardiovascolari, sotto la guida del cardiologo, prof. Feruglio, condividendo la filosofia della prevenzione. Da allora organizza e realizza percorsi di educazione alimentare in ambito scolastico ma anche rivolti alla popolazione adulta nella convinzione che solo la conoscenza e una informazione corretta permettono delle scelte consapevoli.

Milena Brogna Fioretti

Laureata in farmacia presso l'Università di Pavia nel 1970, farmacista per un decennio presso la farmacia "al Lloyd" di Trieste, è dal 1975 a tutt'oggi membro dell'Accademia Italiana della Cucina. Dal 1985 al 1995 è stata delegata dell'Accademia Italiana della Cucina a Rotterdam (Olanda). Rientrata in Italia si è dedicata alla "Cucina salva cuore" conducendo innumerevoli corsi sia teorici che pratici aperti alla popolazione ma anche diretti alle persone con rischio coronarico. Dal 2003 al 2007 è stata vicepresidente dell'Associazione "Lega friulana per il cuore" di Udine, eletta personaggio del mese nel nr. 1 di gennaio 2007 della rivista "Fuoco lento - la cultura del gusto" con un articolo dal titolo "Ricette fatte con il cuore".

*Finito di stampare
nel mese di Agosto 2012
da Areagrafica Srl Meduno PN*