



Azienda
Ospedaliero
Universitaria
Careggi



RICETTE MENU PRIMAVERA-ESTATE

a cura di:
DPS Linea di Produzione Dietetica e Nutrizione

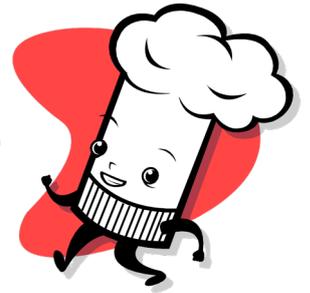
www.aou-careggi.toscana.it

RICETTE MENU PRIMAVERA-ESTATE

**Questo ricettario è dedicato
a tutte le persone
che hanno bisogno di spunti e consigli
per imparare a realizzare
ricette sane, gustose e allo stesso tempo
sfiziose e appetibili.**

**Le pietanze costituiscono
il menu primaverile ed estivo
presente nelle degenze
della SOD di Chirurgia della Mammella.**

CECI AL CUMINO CON VERDURE



Piatto da considerare come un secondo, da accompagnare con pane integrale, verdura e frutta.

Ingredienti:

- 50g Ceci secchi
- 50 g Carote
- 15g Cipolla
- 10 g Olio EVO
- 5g Aglio
- q.b. Semi di cumino
- q.b. Paprika
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Mettere in ammollo i ceci per circa 18 ore. Scolarli e cuocerli per circa 90 minuti.

Pulire, lavare e tagliare a cubetti le carote; cuocerle poi a vapore.

Unire alle carote i ceci, il cumino, l'aglio tritato, la cipolla tagliata sottile, la paprika e condire tutto con l'olio a crudo.

Mescolare il tutto e regolare di sale.

Allergeni:

Fare attenzione alle spezie e ai ceci per possibile presenza di allergeni.



CECINA E VERDURE GRIGLIATE IN OLIO E MENTA



*Piatto da accompagnare a verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

40g Farina di ceci
50g Pomodori verdi
30g Peperone rosso
30g Zucchine
30g Melanzane
20 g Olio EVO
q.b. Succo di limone
q.b. Menta fresca
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Mettere la farina di ceci in una ciotola, aggiungere il sale e l'acqua (130-140 mL) e mescolare con una frusta avendo cura di non formare grumi.

Aggiungere metà olio all'impasto ed infornare utilizzando una teglia rivestita di carta da forno a 200°C per 20 minuti circa fino a che la superficie non risulterà essere una crosta dorata.

Pulire, lavare e tagliare a fettine sottili pomodori, peperoni, zucchine e melanzane. Grigliare le verdure.

Fare una salsa con olio EVO, succo di limone, menta tritata e sale. Condire le verdure.

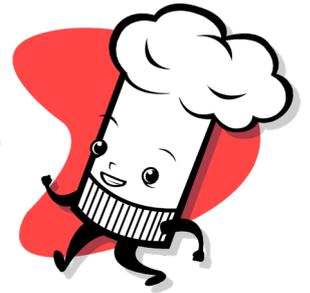
Impiattare le verdure con la cecina ottenuta.

Allergeni:

Fare attenzione alla farina di ceci per possibile presenza di allergeni.



CEREALI MISTI CON ZUCCHINI E FAGIOLI ROSSI



*Piatto da accompagnare a verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

- 30 g Orzo, se decorticato tenerlo in ammollo per almeno un'ora
- 30 g Farro, se decorticato tenerlo in ammollo per almeno un'ora
- 80 g Fagioli rossi secchi
- 100 g Zucchine
- 20 g Cipolla
- 5 g Olio EVO
- q.b. Brodo vegetale fatto in casa
- q.b. Sale il meno possibile
- q.b. Pepe in grani

Preparazione:

Mettere in ammollo i fagioli secchi per 12 ore. Scolarli e cuocerli per almeno 90 minuti.

Pulire, lavare e tagliare a cubetti le zucchine.

Cuocere le zucchine con del brodo vegetale.

A metà cottura aggiungere i fagioli rossi.

Cuocere a parte il farro e l'orzo.

A termine della cottura unire orzo, farro e verdure e legumi aggiungendo olio a crudo, sale e pepe macinato al momento.

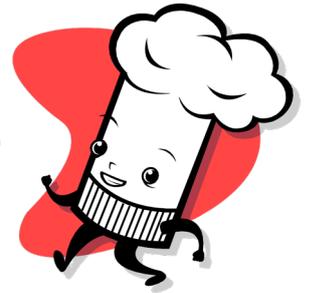
Decorare il piatto con riccioli di zuccina.

Allergeni:

Presenza di GLUTINE e SEDANO.



COUS COUS PISELLI E PEPERONI



*Piatto da servire con un secondo piatto, verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale per raggiungere
la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

- 60g Cous cous
- 100g Piselli (surgelati)
- 50g Pomodoro fresco
- 30g Peperoni
- 5g Cipolla
- 10g Olio EVO
- q.b. Succo di limone
- q.b. Erbe aromatiche
- q.b. Semi di cumino
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Tritare la cipolla e soffriggerla in poco olio. Pulire e lavare i peperoni e i pomodori. Tritare i peperoni e cuocerli per pochi minuti. Pelare i pomodori e tagliarli a cubetti. Lessare a parte i piselli.

Unire le verdure con un misto di erbe aromatiche e cumino, poi cuocere a fiamma bassa per 10 minuti.

Nel frattempo, cuocere il cous cous coprendo con acqua bollente salata e un filo di olio per 5 minuti.

Unire il cous cous alle verdure, aggiungere succo di limone e servire.

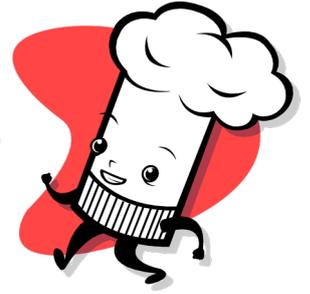
Allergeni:

Presenza di GLUTINE.

Fare attenzione alle spezie per possibile presenza di allergeni.



COUS COUS, ZAFFERANO, FUNGHI, NOCI E MANDORLE, TOFU



*Piatto da servire con verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

- 80g Tofu
- 50g Funghi champignon
- 30g Peperoni gialli e rossi
- 15g Noci e mandorle
- 10g Olio EVO
- q.b. Brodo vegetale fatto in casa
- q.b. Aglio
- q.b. Origano
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare i peperoni e i funghi. Tagliarli a strisce sottili. Cuocerli con olio, aglio e origano.

Usare il brodo vegetale per portare a cottura.

Aggiungere lo zafferano e mescolare bene.

Al termine della cottura, spegnere il fuoco e aggiungere il cous cous lasciandolo riposare per 10 minuti circa fino a che non aumenta di volume.

Tostare la frutta a guscio e tagliarla in modo grossolano.

Tagliare il tofu a cubetti piccoli, spennellarlo con olio e farlo cuocere per pochi minuti a fuoco vivace. Condire il cous cous con il tofu e la frutta a guscio tritata e mescolare bene.

Regolare di sale e pepe.

Allergeni:

Presenza di GLUTINE, FRUTTA A GUSCIO, SOIA e SEDANO (brodo).

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



DADOLATA DI VERDURE AL FORNO



*Piatto da servire con un primo, un secondo e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

50g Zucchine
50g Peperoni
50g Carote
50g Pomodorini
10g Olio EVO
q.b. Rosmarino
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare zucchini, peperoni, carote e pomodorini.

Tagliare tutte le verdure a dadini.

Posizionare le verdure in teglia da forno e cuocere a 100°C per 20 minuti circa.

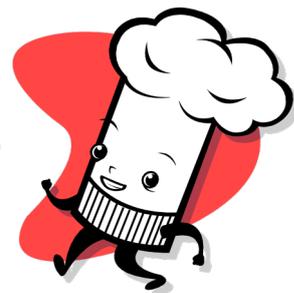
Al termine della cottura, condire con olio, sale e pepe. Aggiungere del rosmarino e servire.

Allergeni:

Fare attenzione alle spezie per possibile presenza di allergeni.



FARRO CON PESTO DI RUCOLA, ZUCCHINE E NOCI



Piatto da servire con verdura, una piccola porzione di secondo piatto e frutta di stagione. Può essere necessario aggiungere del pane integrale per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.

Ingredienti:

60g Farro, se decorticato tenere in ammollo per almeno 1 ora
50g Zucchine
30g Noci sgusciate
30 g Pomodorini
20g Rucola
15g Olio EVO
q.b. Pepe
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare le zucchine, la rucola e i pomodorini.

Tagliare le zucchine a dadini e cuocerle a vapore per circa 10 minuti. Lasciarle raffreddare.

Tagliare i pomodorini e lasciarli da una parte

Frullare nel mixer la rucola con le noci e le zucchine aggiungendo olio, sale e pepe.

Cuocere il farro in abbondante acqua salata. Una volta scolato disporlo nella teglia e lasciarlo raffreddare.

Condirlo successivamente con il pesto e guarnire con i pomodorini.

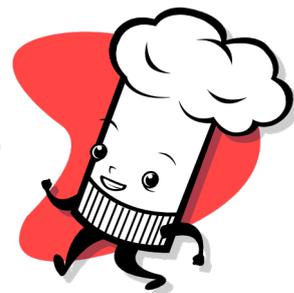
Allergeni:

Presenza di GLUTINE, FRUTTA A GUSCIO.

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



GASPACHO CON CROSTINI INTEGRALI



*Piatto da servire con un secondo, verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

80g Pomodori
50g Peperoni rossi e verdi
50g Cetrioli
40g Pane integrale raffermo
20g Cipolla rossa
30g Olio EVO
q.b. Aceto
q.b. Aglio
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Ammorbidire parte del pane con acqua e aceto.

Pulire e lavare pomodori, peperoni, cetrioli e cipolla. Tagliare le verdure e porre una parte di esse nel mixer con sale, olio, pepe e aglio.

Frullare tutto fino ad ottenere una purea cremosa. Aggiungere la mollica di pane ben strizzata e tritare tutto con mixer. Passare al setaccio e lasciare raffreddare.

Tagliare la parte restante a cubetti e metterla in forno per qualche minuto in modo che risulti tostata bene.

Servire il gaspacho in una scodella freddo, con i crostini di pane e le verdure a guarnizione.

Allergeni:

Presenza di GLUTINE e ANIDRIDE SOLFOROSA/SOLFITI.

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



GRANO SARACENO E CECI



*Piatto da servire con verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

- 60g Grano saraceno decorticato
- 50g Peperoni
- 30g Ceci secchi
- 20g Avocado
- 10g Lattuga
- 10g Lattuga iceberg
- 10g Olio EVO
- q.b. Timo
- q.b. Paprika
- q.b. Erba cipollina e semi di lino
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Mettere in ammollo i ceci secchi per circa 12 ore. Scolarli e cuocerli per circa 90 minuti. Scolarli e condirli con olio, paprika, erba cipollina, timo, sale e pepe. Lavare il grano saraceno, cuocerlo e poi condirlo con olio.

Pulire e lavare i peperoni. Mettere i ceci e i peperoni interi nel forno a 210°C per circa 10-15 minuti.

Togliere dal forno ceci e peperoni. Levare la buccia ai peperoni e tagliarli a listarelle. Frullare parte dei peperoni con olio, sale, pepe e timo. Pulire la lattuga e l'insalata iceberg, tagliarle a listarelle sottili.

Condire il grano saraceno con la salsa di peperoni e i peperoni a listarelle.

Tostare i semi di lino e aggiungerli al grano con anche l'avocado a fettine, e le altre verdure a guarnizione.

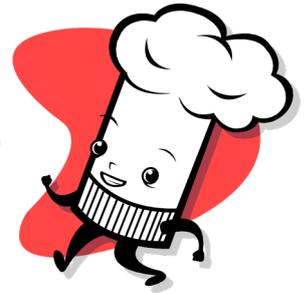
Allergeni:

Presenza di GLUTINE.

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



HUMMUS DI LENTICCHIE



*Piatto da servire con un primo semplice, verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale per raggiungere
la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

- 50g Lenticchie secche
- 15g Olio EVO
- 10g Succo di limone
- q.b. Aglio
- q.b. Prezzemolo
- q.b. Paprika
- q.b. Semi di cumino
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Lavare bene le lenticchie, lessarle in acqua bollente e scolarle.
Frullare le lenticchie con olio e succo di limone.
Far soffriggere uno spicchio di aglio in poco olio, e filtrare il tutto.
Aggiungerci prezzemolo, cumino, paprika, sale e pepe.
Aggiungere la salsa alle lenticchie frullate mescolando il tutto per ottenere una crema.
Servire con un po' di prezzemolo a guarnizione.

Allergeni:

Presenza di GLUTINE.
Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



INSALATA DI RISO VENERE



*Piatto da servire con verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

30g Riso venere
30g Riso venere
70g Piselli surgelati
50g Pomodorini
30g Carote julienne
30g Mela
15g Olio EVO
10g Germogli di soia
q.b. Succo di limone
q.b. Menta
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Lessare i piselli in acqua bollente.
Pulire e lavare i pomodorini e tagliarli a piccoli pezzettini.
Unire a parte olio, succo di limone, sale e pepe e mescolare.
Cuocere il riso, scolarlo e lasciarlo raffreddare.
Aggiungere poi le verdure, la mela tagliata a pezzettini, i germogli di soia lavati e la menta lavata e tritata.
Condire con la salsa oleosa e servire.

Allergeni:

Presenza di SOIA
Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



INSALATA MISTA



*Piatto da servire con un primo, un secondo e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

50g Carote filangé
10g Lattuga iceberg
10g Lattuga romana
10g Indivia riccia
10g Scarola
10g Radicchio rosso
10g Olio EVO
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

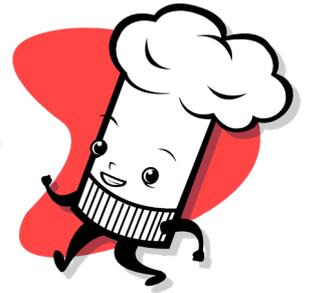
Pulire e lavare l'insalata e tagliarla a strisce più o meno sottili. Aggiungere le carote filangé e mescolare con olio e sale.

Allergeni:

Nessuna presenza.



INSALATA ORZO E SALMONE



*Piatto da servire con un primo semplice, verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale per raggiungere
la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

- 40g Orzo, se decorticato tenere in ammollo almeno 1 ora
- 70g Salmone fresco o surgelato
- 30g Insalata tenera verde (valeriana, lattughino)
- 20g Avocado
- 10g Olio EVO
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

- Pulire e lavare l'insalata e tagliarla poi a striscioline sottili.
- Cuocere il salmone e condirlo con olio e sale. Tagliarlo a dadini.
- Tagliare a dadini anche l'avocado e farlo cuocere con il salmone per 10 minuti. Aggiungere il pepe e mescolare bene.
- Cuocere a parte l'orzo, scolarlo e poi lasciarlo raffreddare.
- Una volta raffreddato l'orzo aggiungere le verdure, il salmone e l'avocado.

Allergeni:

- Presenza di GLUTINE, PESCE, MOLLUSCHI, CROSTACEI.
- Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



INSALATA TENERA



*Piatto da servire con un primo semplice, verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale per raggiungere
la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

- 30g Insalata tenera verde (valeriana, lattughino)
- 30g Lattuga iceberg
- 20g Rucola
- 10g Olio EVO
- q.b. Succo di limone
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

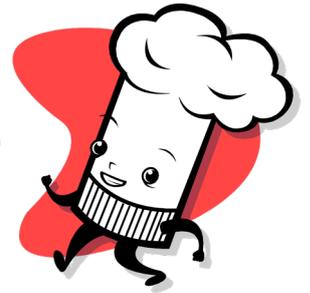
Pulire e lavare l'insalata e tagliarla poi a striscioline sottili.
Condire con olio, sale e succo di limone.
Servire con una fetta di limone a guarnizione.

Allergeni:

Nessuna presenza.



LENTICCHIE MISTE, VERDURE E GRANO SARACENO



*Piatto da servire con verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

60g Grano saraceno
50g Zucchine
30g Carote
25g Lenticchie secche miste
25g Ceci secchi (è possibile fare tutte lenticchie)
10g Olio EVO
10g Cipolla rossa
5g Aglio
q.b. Origano e Basilico
q.b. Peperoncino
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Lavare bene le lenticchie, lessarle in abbondante acqua salata per 40 minuti (se utilizzate i ceci, lessarli come di consueto dopo averli tenuti in ammollo per 12 ore)

Lavare il grano saraceno e poi cuocerlo in abbondante acqua salata per 20 minuti. A cottura ultimata scolarlo e condirlo con olio.

Pulire e lavare le carote e le zucchine, poi tagliarle a cubetti. Cuocerle in padella con poco olio. Aggiungere poi le lenticchie, i ceci, il grano saraceno, peperoncino, origano e basilico tritato.

Regolare di sale.

Servire con una guarnizione di fettine molto sottili di cipolla passate in forno con olio.

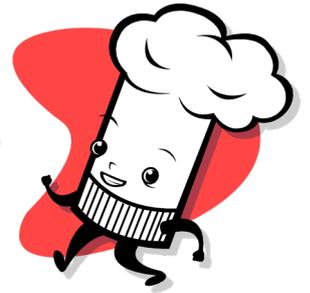
Allergeni:

Presenza di GLUTINE

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



MACEDONIA DI FRUTTA MISTA CON MENTA



*Piatto da servire dopo un primo, un secondo e verdura di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale per raggiungere
la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

150g Frutta di stagione
5g Zucchero
q.b. Succo di limone e scorza di limone edibile
q.b. Menta fresca

Preparazione:

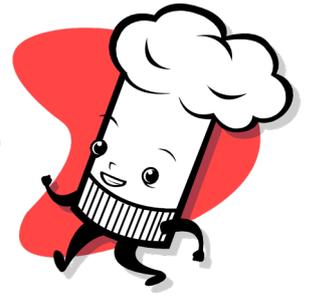
Pulire e lavare la frutta fresca e le foglie di menta; tagliare poi la frutta a pezzettini.
Mischiare la frutta aggiungendo lo zucchero, il succo di limone, la menta lavata e tritata e dell'acqua.
Tagliare la scorza di limone a piccole listarelle e guarnire la macedonia.

Allergeni:

Nessuna presenza.



MACEDONIA DI FRAGOLE



*Piatto da servire dopo un primo, un secondo e verdura di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale per raggiungere
la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

150g Fragole
10g Yogurt greco
5g Zucchero
q.b. Succo di limone
q.b. Semi di cumino
q.b. Menta fresca

Preparazione:

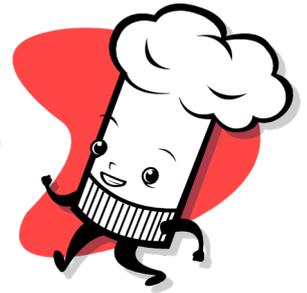
Pulire e lavare le fragole, poi tagliarle a pezzettini.
Mischiare la frutta aggiungendo lo zucchero, il succo di limone e dell'acqua.
Aggiungere i semi di cumino.
Guarnire le fragole con yogurt e menta fresca.

Allergeni:

Presenza di LATTE/DERIVATI.



PAELLA VEGETALE CON FAGIOLI CON L'OCCHIO



*Piatto da servire con verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

60g Riso integrale
30g Piselli surgelati
30g Fagioli con l'occhio
30g Pomodori pelati
200g Brodo vegetale fatto in casa
20g Peperoni rossi e gialli
20g Zucchine
20g Melanzane
20g Pomodorini freschi
10g Cipolla rossa
10g Olio EVO
q.b. Zafferano
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Mettere in ammollo i fagioli con l'occhio per 18 ore, lessarli e scolarli.

Pulire e lavare i peperoni, le zucchine e le melanzane. Tagliare la verdura a dadini. Tritare e soffriggere parte della cipolla in olio; aggiungere poi le verdure tagliate, i piselli, e i pomodori pelati tagliati.

Quando le verdure saranno rosolate, aggiungere il riso e lo zafferano; proseguire la cottura aggiungendo il brodo vegetale.

Quasi a fine cottura aggiungere i fagioli con l'occhio.

Lavare i pomodorini e tagliarli a pezzettini. Pulire la cipolla, tagliarla a fettine sottili e infornarla. Sarà la guarnizione insieme ai pomodorini del piatto pronto.

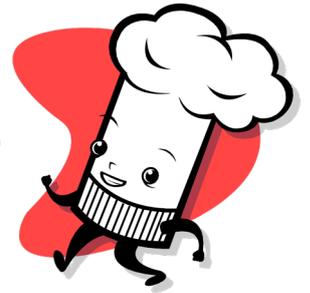
Allergeni:

Presenza di SEDANO (brodo).

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



PASTA INTEGRALE, PISELLI E MENTA



*Piatto da servire con verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

60g Pasta integrale
150g Piselli surgelati
5g Cipolla
10g Olio EVO
q.b. Menta
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Cuocere la pasta al dente.

Soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungere i piselli e far cuocere per 20 minuti aiutandosi con l'acqua di cottura della pasta.

Una volta cotti i piselli frullarne una parte. Regolare di sale e pepe.

Unire la salsa di piselli alla pasta e poi aggiungere i piselli interi e la menta lavata e tritata.

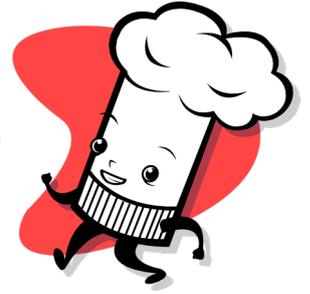
Allergeni:

Presenza di GLUTINE

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



POMODORO RIPIENO CON MELANZANE AL FUNGHETTO E ACCIUGHE



*Piatto da servire con un primo piatto, verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale per raggiungere
la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

- 150g Pomodori rossi
- 60g Acciughe fresche
- 50g Melanzane
- 10g Olio EVO
- 5g Pangrattato
- 5g Cipolla
- 5g Aglio
- q.b. Basilico e Prezzemolo
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Lavare e pulire le melanzane, tagliarle a dadini e porle in un colino con del sale per fare loro perdere acqua.

Lavare i pomodori, tagliare la parte superiore e scavare l'interno togliendo la polpa. Tritare la cipolla e farla soffriggere con un po' d'olio in padella assieme all'aglio (da togliere a fine cottura).

Aggiungere prima le melanzane tagliate a dadini, la polpa del pomodoro e successivamente la metà delle acciughe pulite e diliscate; continuare la cottura per altri 10 minuti. Aggiungere il prezzemolo lavato e tritato.

Riempire i pomodori con le verdure così preparate e le acciughe; informare a 180°C per 15 minuti. Porre in una teglia le acciughe restanti su carta forno; spolverizzare con pangrattato e prezzemolo tritato. Infornare a 100°C per circa 10 minuti giusto per farle gratinare.

Impiattare il pomodoro con le acciughe a guarnizione ed eventualmente con delle fettine di cipolla arrostita in forno.

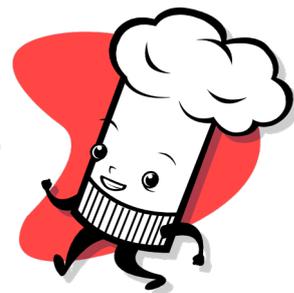
Allergeni:

Presenza di GLUTINE, PESCE, MOLLUSCHI, CROSTACEI.

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



QUINOA E GRANO SARACENO CON FAGIOLI VERDI



*Piatto da servire con verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

- 30g Quinoa
- 30g Grano saraceno
- 80g Fagioli verdi surgelati
- 30g Cetrioli
- 30g Misticanza
- 10g Carote julienne
- 10g Olio EVO
- q.b. Germogli di soia
- q.b. Succo di limone
- q.b. Semi di lino
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare i cetrioli per poi tagliarli a pezzettini.

Pulire e lavare la misticanza e tagliarla a striscioline sottili.

Lessare i fagioli verdi per circa 20 minuti.

Lavare la quinoa e poi lessarla in acqua salata (due parti di acqua e una parte di quinoa). Lavare il grano saraceno e poi lessarlo in acqua salata.

Al termine delle due cotture scolare e raffreddare sia la quinoa che il grano saraceno.

In un recipiente unire quinoa e grano saraceno alle verdure preparate oltre alle carote julienne e ai germogli di soia. Condire con olio, succo di limone, semi di lino e sale.

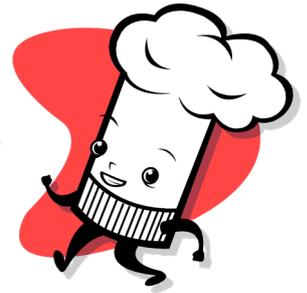
Allergeni:

Presenza di GLUTINE, SOIA, PESCE, MOLLUSCHI, CROSTACEI.

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



QUINOA, SALMONE, AVOCADO E POMODORINI



*Piatto da servire con verdura e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

30g Quinoa
30g Riso venere
100g Pomodorini
60g Salmone fresco
30g Misticanza
20g Avocado
10g Olio EVO
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Lavare la quinoa e poi lessarla in acqua salta (due parti di acqua e una parte di quinoa).
Saltare in padella i pomodorini con un filo di olio e successivamente aggiungere il salmone già tagliato a tocchetti.
Nel frattempo, cuocere il riso in acqua bollente.
Unire quinoa e riso venere al condimento preparato.
Salare in padella a fuoco alto per qualche minuto e poi impiattare.

Allergeni:

Presenza di GLUTINE, PESCE, MOLLUSCHI, CROSTACEI.
Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



RATATUIA DI VERDURE



*Piatto da servire con un primo, un secondo e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

50g Zucchine
50g Pomodori maturi
30g Carote
30g Melanzane
20g Peperoni
20g Sedano rapa
10g Olio EVO
5g Cipolla
q.b. Prezzemolo
q.b. Basilico
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare zucchine, peperoni, carote, pomodori, melanzane e sedano rapa.

Porre le melanzane tagliate a dadini in un colino con del sale per perdere acqua.

Tagliare tutte le verdure a dadini.

Far soffriggere la cipolla in poco olio e unire tutte le verdure. Cuocere a fuoco basso per 15 minuti.

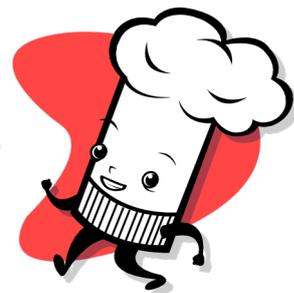
Aggiungere poi prezzemolo lavato e tritato e qualche foglia di basilico lavata. Regolare di sale.

Allergeni:

Nessuna presenza.



SALSA ALLO YOGURT E LIMONE



Piatto da servire con un primo, un secondo, verdura e frutta di stagione. Può essere necessario aggiungere del pane integrale per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.

Ingredienti:

50g Yogurt greco bianco
10g Olio EVO
q.b. Succo di limone
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

In una ciotola unire lo yogurt al succo di limone. Regolare di sale, pepe e aggiungere olio. Mescolare bene ed unire il prodotto alle verdure in abbinamento.

Allergeni:

Presenza di LATTE/DERIVATI.

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



SALSA ALLO YOGURT, CUMINO E MENTA



Piatto da servire con un primo, un secondo, verdura e frutta di stagione. Può essere necessario aggiungere del pane integrale per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.

Ingredienti:

50g Yogurt greco bianco
10g Olio EVO
q.b. Semi di cumino
q.b. Menta
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

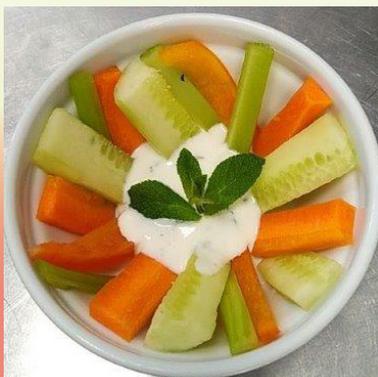
Scaldare i semi di cumino e tostarli per due minuti; tritare finemente.

In una ciotola unire lo yogurt, il cumino e la menta lavata e tritata. Regolare di sale, pepe e aggiungere olio. Mescolare bene ed unire il prodotto alle verdure in abbinamento.

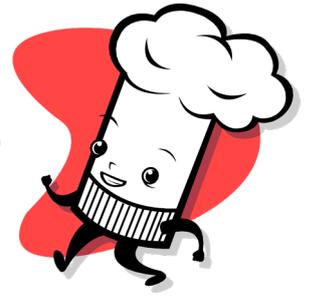
Allergeni:

Presenza di LATTE/DERIVATI.

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



VELLUTATA DI BARBABIETOLA ROSSA



Piatto da servire con un secondo, pane integrale, verdura e frutta di stagione.

Ingredienti:

- 100g Barbabietole rosse lessate
- 50g Mela
- 10g Olio EVO
- 5g Cipolla
- q.b. Brodo vegetale fatto in casa
- q.b. Rosmarino
- q.b. Peperoncino
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Far stufare la cipolla con poco olio, peperoncino, rosmarino e brodo vegetale.
Aggiungere le barbabietole rosse tagliate a pezzettini e la mela lavata e tagliata a dadini.
Far cuocere almeno 20 minuti continuando ad aggiungere brodo se necessario.
Al termine della cottura regolare di sale e pepe, poi frullare tutto con il mixer.
Guarnire la vellutata con fettine di mela sottile.

Allergeni:

Presenza di SEDANO (brodo).
Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



VELLUTATA DI BIETA E MELA



Piatto da servire con un secondo, pane integrale, verdura e frutta di stagione.

Ingredienti:

- 100g Bieta cotta
- 50g Mela Granny Smith
- 10g Mandorle
- 10g Olio EVO
- 5g Cipolla
- q.b. Brodo vegetale fatto in casa
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare la cipolla poi tritarla finemente.

Far imbiondire la cipolla in olio e poi aggiungere la bieta già cotta e la mela lavata e tagliata a dadini.

Far insaporire il tutto e cuocere per circa 10 minuti con aggiunta di brodo vegetale.

Al termine della cottura regolare di sale e pepe e poi frullare tutto con il mixer.

A parte tostare le mandorle, tritarle in maniera grossolana e poi aggiungerle sopra la vellutata per guarnire.

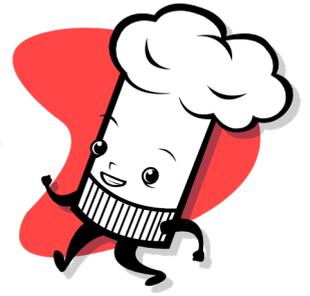
Allergeni:

Presenza di SEDANO (brodo) e FRUTTA A GUSCIO.

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



VELLUTATA DI CAROTE E MELA



Piatto da servire con un secondo, pane integrale, verdura e frutta di stagione.

Ingredienti:

- 100g Carote
- 50g Mela Granny Smith
- 50g Yogurt greco bianco
- 10g Olio EVO
- 5g Cipolla bianca
- q.b. Brodo vegetale fatto in casa
- q.b. Succo di limone
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Far stufare la cipolla tagliata fine in poco olio e brodo.

Pulire e lavare le carote e la mela. Tagliare a piccoli pezzetti.

Far cuocere le verdure e la mela aggiungendo il brodo vegetale.

Al termine della cottura, aggiungere il succo di limone e regolare di sale e pepe. Frullare il tutto nel mixer.

Aggiungere lo yogurt per dare consistenza e decorare il piatto.

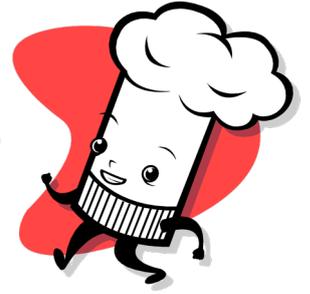
Allergeni:

Presenza di SEDANO (brodo) e LATTE/DERIVATI

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



VELLUTATA DI ZUCCHINE E CAVOLFIORE CON MANDORLE TOSTATE



Piatto da servire con un secondo, pane integrale, verdura e frutta di stagione.

Ingredienti:

- 60g Cavolfiore cotto
- 80g Zucchine
- 15g Porro
- 10g Mandorle
- 10g Olio EVO
- q.b. Brodo vegetale fatto in casa
- q.b. Aglio
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare le zucchine e il porro.

Tagliare a rondelle piccole il porro e farlo rosolare con aglio e olio.

Aggiungere le zucchine anch'esse tagliate a rondelle, e cuocere aggiungendo il brodo vegetale. Aggiungere il cavolfiore cotto e

far insaporire il tutto per altri minuti con aggiunta di brodo vegetale se necessario.

Al termine della cottura regolare di sale e pepe e poi frullare tutto con il mixer.

A parte tostare le mandorle, tritarle in maniera grossolana e poi aggiungerle sopra la vellutata per guarnire.

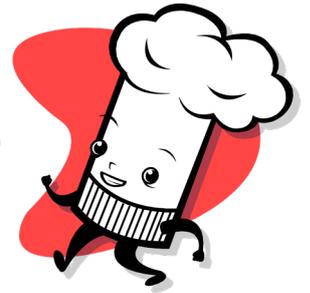
Allergeni:

Presenza di SEDANO (brodo) e FRUTTA A GUSCIO

Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



VERDURE A BASTONCINO



*Piatto da servire con un primo, un secondo e frutta di stagione.
Può essere necessario aggiungere del pane integrale
per raggiungere la razione di cereali adeguata ai fabbisogni.*

Ingredienti:

50g Coste di sedano
50g Cetriolo
50g Carote
50g Peperoni
10g Olio EVO
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare il sedano, i cetrioli, le carote e i peperoni.

Tagliare le verdure a bastoncino e disporle a raggiera in una coppetta. Condire con olio oppure abbinare con una salsa a base di yogurt

Allergeni:

Presenza di SEDANO.

