



Azienda
Ospedaliero
Universitaria
Careggi



RICETTE MENU AUTUNNO-INVERNO

a cura di:

DPS Linea di Produzione Dietetica e Nutrizione

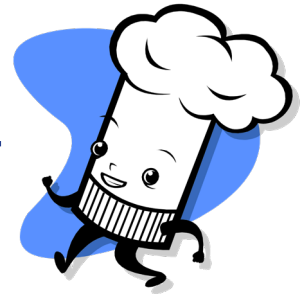
www.aou-careggi.toscana.it

RICETTE MENU AUTUNNO-INVERNO

**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 autunnale e invernale
presente nelle degenze
della SOD di Chirurgia della Mammella.**

BROCCOLI, OLIVE E CAPPERI



Piatto da servire all'interno di un pasto costituito anche da 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:

200g Broccoli
20g Olive nere
10 g Olio EVO
5g Aglio
5g Capperi
q.b. Pepe macinato fresco
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

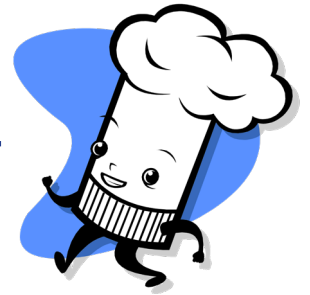
Pulire e lavare i broccoli, tagliarli a pezzetti e cuocerli a vapore per 10 o 15 minuti.
Far soffriggere l'aglio in poco olio, aggiungere i broccoli cotti, i capperi e le olive denocciolate e tagliate a rondelle (se i capperi sono sotto sale dissalarli prima in acqua fredda).
Cuocere il tutto in circa dieci minuti per far insaporire.
Regolare di sale e pepe.

Allergeni:

Fare attenzione alle spezie ai prodotti confezionati per possibile presenza di allergeni.



CARCIOFI, CARDI E OLIVE



Piatto da servire all'interno di un pasto costituito anche da 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:

100g Carciofi freschi
50g Cardi
20g Olive nere
10 g Olio EVO
5g Sedano
5g Capperi
5g Cipolla
5g Zucchero di canna
q.b. Brodo vegetale
q.b. Aceto di mele
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare i cardi ed i carciofi, poi farli a pezzetti.

Cuocere in abbondante acqua salata sia i carciofi che i cardi per 20 minuti. Al termine della cottura scolare tutto.

Pulire e lavare sedano e cipolla, tritare il tutto e far soffriggere le due verdure in poco olio.

Aggiungere i cardi e i carciofi e cuocere per altri dieci minuti aggiungendo se necessario del brodo vegetale.

Aggiungere le olive tagliate a rondelle e i capperi (dissalati se necessario).

A parte preparare la salsa vinaigrette emulsionando l'aceto con lo zucchero, un filo d'olio e del sale.

Sbattere il tutto energicamente per ottenere la salsa o passarlo nel frullatore. Impiattare le verdure e condirle con la salsa.

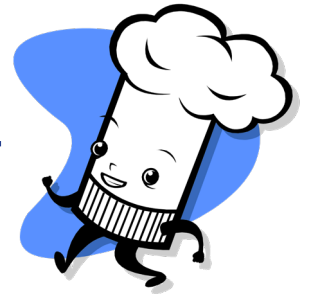
Allergeni:

Presenza di ANIDRIDE SOLFOROSA/SOLFITI nell'aceto di mele e SEDANO.

Fare attenzione ai prodotti confezionati per possibile presenza di allergeni.



CARCIOFO RIPIENO



Piatto da servire all'interno di un pasto costituito anche da 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:

150 g Carciofi
15g Pomodori pelati
15g Olive nere
10 g Pane grattugiato
10 g Olio EVO
5g Carote
5g Cipolla
5g Sedano
q.b. Prezzemolo
q.b. Sale il meno possibile
q.b. Pepe in grani

Preparazione:

Pulire e lavare i carciofi, avendo l'accortezza di togliere le foglie esterne più dure e tagliando il gambo.
Aprire le foglie del carciofo ed informare a 100°C per circa 20 minuti.
Pulire e lavare sedano, carota e cipolla, tritare il tutto e soffriggere in poco olio.
Aggiungere successivamente i pomodori pelati passati e cuocere per altri 10 minuti. Aggiustare di sale.
Aggiungere le olive, un po' di prezzemolo tritato e il pepe e cuocere per 5 minuti.
Aggiungere il pangrattato alla salsa mescolando bene.
Con l'impasto ottenuto riempire i carciofi e infornare a 150°C per circa 10 minuti.
Impiattare il carciofo e decorare con salsa di pomodoro e del prezzemolo tritato.

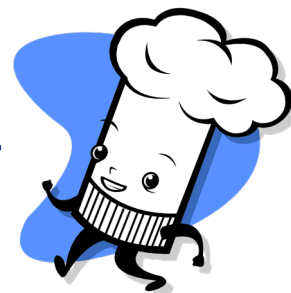
Allergeni:

Presenza di GLUTINE e SEDANO.

Fare attenzione ai prodotti confezionati per possibile presenza di allergeni.



CAVOLFIORE E PISELLI SPEZIATI CON SALMONE GRIGLIATO



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

Ingredienti:

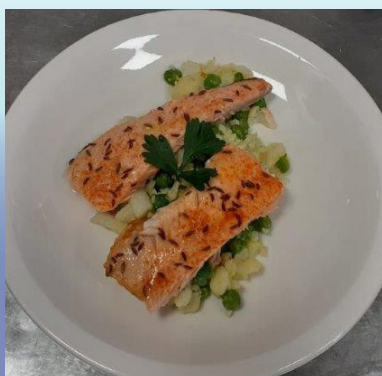
100g Cavolfiore
100g Salmone fresco o gelo
50g Piselli (surgelati)
10g Olio EVO
5g Aglio
q.b. Curcuma
q.b. Peperoncino
q.b. Prezzemolo
q.b. Semi di cumino
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

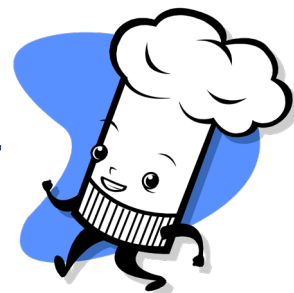
Far bollire il cavolfiore lavato e pulito insieme ai piselli in acqua salata.
Aggiungere anche della curcuma e a termine della cottura scolare il tutto.
Tritare l'aglio e farlo soffriggere in poco olio, poi aggiungere le verdure scolate e cuocere per circa dieci minuti.
Aggiungere anche i semi di cumino e il peperoncino.
Cuocere il salmone in forno a 150°C per 15 minuti, aromatizzando con cumino e peperoncino. Regolare di sale.
Impiattare le verdure sul fondo del piatto e adagiarsi sopra il salmone,
Decorare con olio e prezzemolo tritato finemente.

Allergeni:

Presenza di PESCE, CROSTACEI e MOLLUSCHI.
Fare attenzione alle spezie per possibile presenza di allergeni.



CICORIA STUFATA



Piatto da servire all'interno di un pasto costituito anche da 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:

100g Cicoria
10g Olio EVO
5g Succo di limone
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

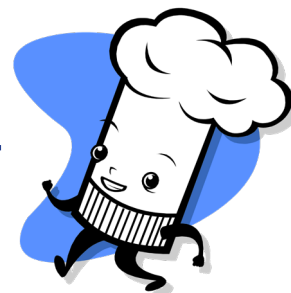
Pulire e lavare la cicoria, tagliarla a striscioline sottili e farla saltare in padella con poco olio e succo di limone. Regolare di sale e pepe.

Allergeni:

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



COUS COUS, QUINOA, FAGIOLI ROSSI E PORRI



*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 Cous cous
70g Porri
50g Fagioli rossi secchi
30g Quinoa
10g Olio EVO
q.b. Coriandolo
q.b. Peperoncino
q.b. Curcuma
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

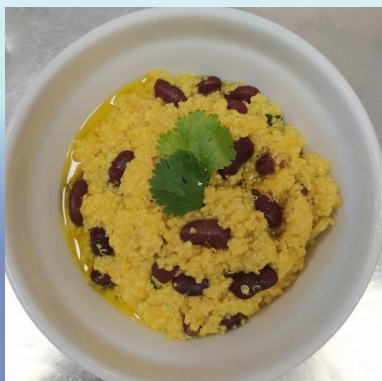
Preparazione:

Mettere in ammollo i fagioli secchi per 12 ore. Scolarli e cuocerli a vapore o in acqua.
Pulire e lavare i porri, tagliarli a rondelle sottili. Farli poi soffriggere in poco olio.
Aggiungere le spezie e far cuocere per 5 minuti. Regolare di sale.
Lavare bene la quinoa sotto acqua corrente e lessarla in acqua salata (due parti di acqua e una parte di quinoa).
Cuocere il cous cous coprendo con acqua bollente salata e un filo di olio.
Unire la quinoa al cous cous ed insaporire con i fagioli in salsa. Mescolare per insaporire.
Guarnire con peperoncino.

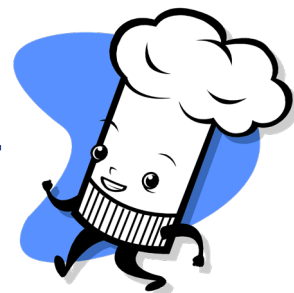
Allergeni:

Presenza di GLUTINE

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



CROSTINI CON CREMA DI BROCCOLI E MANDORLE



*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:

50g Panino integrale
100g Broccoli
10g Olio EVO
10g Mandorle
5g Aglio
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire, lavare e tagliare i broccoli. Cuocerli a vapore per 10-15 minuti.

A parte tostare le mandorle e tagliarle poi a pezzettini grossolani.

Pulire e tritare l'aglio, farlo soffriggere in poco olio, aggiungere i broccoli e far cuocere per 10 minuti circa per farli insaporire. Regolare di sale e pepe.

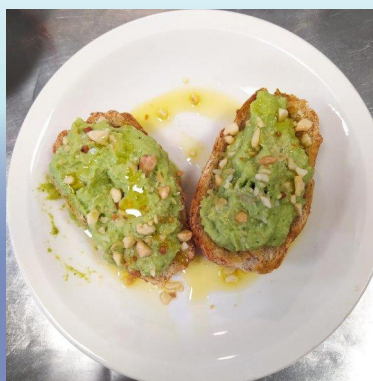
A fine cottura frullare i broccoli e aggiungere parte delle mandorle tritate. Dividere il panino integrale e a metà e metterlo in teglia per farlo tostare in forno.

Impiattare adagiando il pane e spalmando sulle due parti del panino la crema. Decorare con le rimanenti mandorle tritate e aggiungere un filo d'olio.

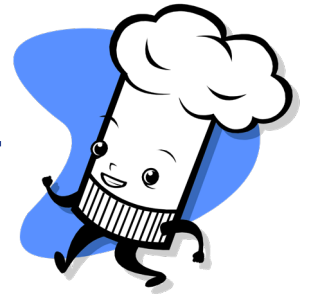
Allergeni:

Presenza di GLUTINE e FRUTTA A GUSCIO.

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



FAGIOLI CON L'OCCHIO E ALLORO



*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:

50g Fagioli con l'occhio secchi
10g Olio EVO
5g Mandorle
5g Cipolla
q.b. Brodo vegetale fatto in casa
q.b. Alloro
q.b. Ginepro
q.b. Chiodi di garofano
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Mettere in ammollo i fagioli per circa 18 ore. Scolarli e cuocerli in acqua o al vapore.

Pulire e tritare la cipolla e successivamente farla soffriggere in poco olio.

Aggiungere alloro, ginepro e chiodi di garofano.

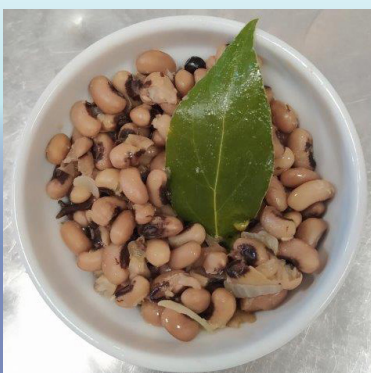
Aggiungere i fagioli e far cuocere per far insaporire aggiungendo del brodo vegetale. Regolare di sale e pepe.

Impiattare guarnendo con foglie di alloro e un filo di olio a crudo.

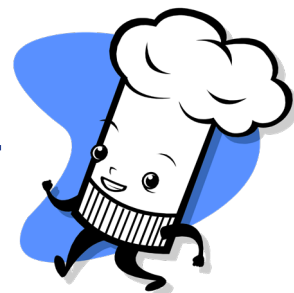
Allergeni:

Presenza di SEDANO.

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



FALAFEL IN FORNO



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

Ingredienti:

50g Ceci secchi
10g Olio EVO
5g Farina di ceci
5g Cipolla
5g Aglio
q.b. Scorza di limone
q.b. Semi di cumino
q.b. Prezzemolo
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

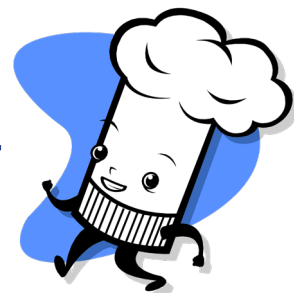
Mettere in ammollo i ceci per circa 18 ore. Scolarli e cuocerli in acqua bollente per circa 90 minuti. Pulire e tritare la cipolla e l'aglio. Frullare insieme ai ceci cotti aggiungendo il prezzemolo, il cumino, la scorza di limone e il pepe. Regolare di sale. Fare una pastella con la farina di ceci e acqua aggiungendola all'impasto ottenuto per tenere compatto il composto. Con l'impasto ottenuto formare delle polpette. Cuocerle in forno a 200°C per 10-15 minuti. Servire con la scorza di limone a decorazione.

Allergeni:

Fare attenzione alle spezie e nei prodotti confezionati per possibile presenza di allergeni.



GRANO SARACENO, ZUCCA GIALLA, SCALOGNO E MANDORLE



*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:

60g Grano saraceno
60g Zucca gialla
15g Scalogno
10g Mandorle
10g Olio EVO
q.b. Brodo vegetale fatto in casa
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Lavare il grano saraceno e poi farlo cuocere in acqua bollente. A cottura ultimata, scolare il grano saraceno, metterlo in un contenitore e poi condirlo con olio.

Pulire e lavare la zucca gialla, tagliarla poi a dadini.

Pulire lo scalogno, tagliarlo a pezzettini; farlo rosolare in poco olio. Aggiungere la zucca e portare a cottura con del brodo. Frullare parte della zucca gialla e aggiungere il grano saraceno. Insaporito il tutto aggiustare di sale.

Tostare e tritare le mandorle. Impiattare aggiungendo sopra della granella di mandorle che rimarrà in superficie.

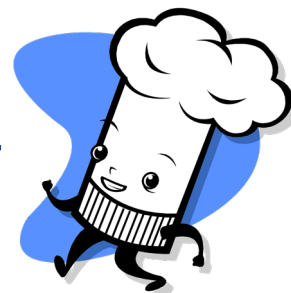
Allergeni:

Presenza di GLUTINE, FRUTTA A GUSCIO e SEDANO.

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



HUMMUS DI CECI CON CURRY



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

Ingredienti:

50g Ceci secchi
10g Succo di limone
5g Aglio
30g Olio EVO
q.b. Prezzemolo
q.b. Semi di cumino
q.b. Curry
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Mette in ammollo i ceci per circa 18 ore. Scolarli e poi cuocerli al vapore o in acqua. A fine cottura frullare i ceci con olio e succo di limone. Filtrare poi il tutto. Aggiungere prezzemolo precedentemente lavato e tritato, semi di cumino, curry, olio, sale e pepe.

Frullare il tutto fino ad ottenere una massa cremosa. Confezionare decorando con del prezzemolo.

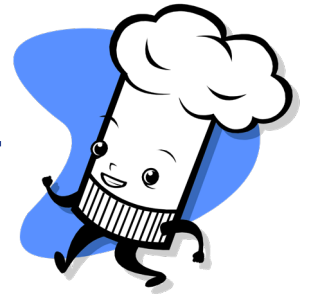
Allergeni:

Presenza di GLUTINE

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



INSALATA CAVOLO CAPPuccio E ALICI



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

Ingredienti:

50g Cavolo cappuccio
50g Alici fresche
20g Olive nere denocciolate
10g Olio EVO
5g Aceto di mele
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

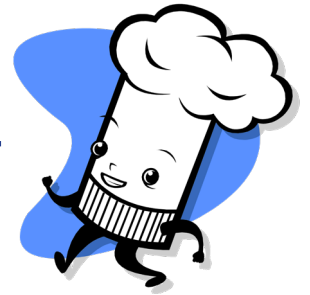
Pulire e lavare il cavolo cappuccio, poi tagliarlo a listarelle sottili.
Mettere le alici in una teglia e cuocere a 100°C per pochi minuti.
In un recipiente mescolare il cavolo con le alici e le olive tagliate a rondelle.
Aggiungere pepe, aceto di mele, sale e olio.

Allergeni:

Presenza di PESCE e SOLFITI
Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



INSALATA DI CAVOLO CAPPuccio, PERE, CAROTE E NOCI



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

Ingredienti:

50g Cavolo cappuccio
50g Carote
20g Pera
10g Noci sgusciate
15g Olio EVO
5g Aceto di mele
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

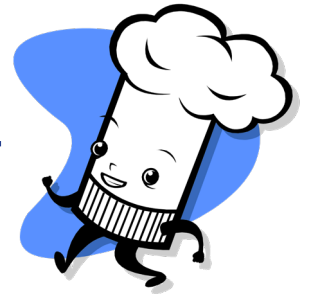
Sbucciare le pere e tagliarle a pezzetti. Pulire e lavare il cavolo cappuccio, tagliarlo poi a listarelle sottili.
Tagliare le noci in maniera grossolana,
In un recipiente mescolare il cavolo cappuccio, le carote precedentemente lavate, pulire e tagliate e filangé.
Aggiungere poi le pere e le noci.
Aggiungere pepe, aceto, sale e olio.

Allergeni:

Presenza di FRUTTA A GUSCIO e SOLFITI.
Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



INSALATA DI INDIVIA, MELE E MELAGRANA



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

Ingredienti:

100g Indivia
50g Mele
20g Melagrana
50g Pomodorini
15g Olio EVO
q.b. Succo di limone
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare l'indivia, poi tagliarla a listarelle sottili.

Sbucciare la mela e tagliarla a pezzettini; bagnarla con acqua e limone per evitare che imbrunisca.

Sbucciare la melagrana e prenderne i chicchi.

In una ciotola assemblare l'indivia, la mela e i chicchi di melagrana.

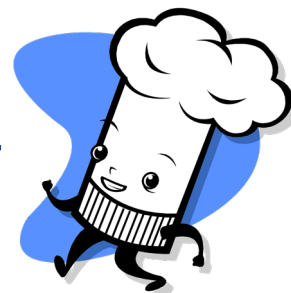
Fare a parte un'emulsione con olio, succo di limone, sale e pepe e poi condire l'insalata.

Allergeni:

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



INSALATA DI SEDANO RAPA, FINOCCHI, ARANCE E SEMI DI LINO



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

Ingredienti:

50g Sedano rapa
50g Finocchi
20g Arancia
10g Olio EVO
q.b. Semi di lino
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Sbucciare le arance e tagliarle a pezzetti.

Pulire e lavare i finocchi, poi tagliarli a listarelle.

Pulire e lavare il sedano rapa, poi tagliarlo a pezzettini e saltarlo in padella con poco olio.

Unire successivamente tutti gli ingredienti con semi di lino, pepe, sale e olio.

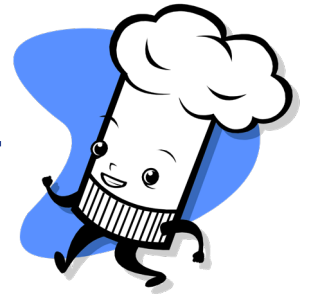
Allergeni:

Nessuna presenza

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



LENTICCHIE CON ZUCCA E CROSTINI



*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:

50g Panino integrale
50g Lenticchie secche
40g Zucca gialla
30g Pomodori pelati
10g Olio EVO
5g Carote
5g Cipolla
5g Sedano
q.b. Brodo vegetale fatto in casa
q.b. Erba cipollina
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

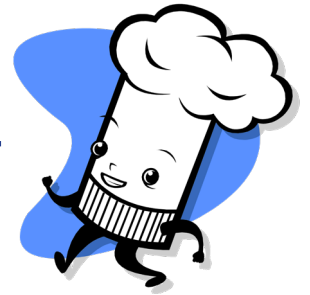
Lavare le lenticchie, cuocerle poi al vapore o in acqua.
Pulire la zucca gialla e tagliarla a cubetti. Pulire il sedano, la carota e la cipolla tritando il tutto finemente.
Far soffriggere in poco olio gli odori e poi aggiungere il pomodoro pelato.
Aggiungere successivamente la zucca e far cuocere con un po' di brodo. Aggiungere poi le lenticchie e far insaporire aggiungendo anche sale e pepe. Frullare poi il composto. Tagliare il pane a quadretti e farlo tostare in forno per qualche minuto con olio, sale e pepe.
Impiattare la zuppa con i crostini e decorare con erba cipollina, lavata e tritata, e aggiungere un filo di olio a crudo.

Allergeni:

Nessuna presenza.



PAPPA INTEGRALE AL POMODORO



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

Ingredienti:

150g Pomodori pelati
100g Pane integrale raffermo
5g Carote
5g Cipolla
5g Sedano
10g Olio EVO
5g Aglio
q.b. Brodo vegetale fatto in casa
q.b. Basilico
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

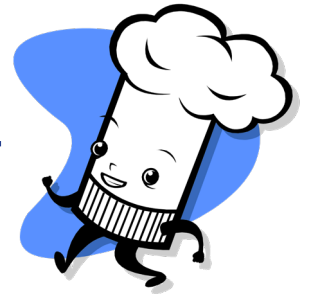
Preparare la salsa di pomodoro: pulire e lavare sedano, carote e cipolla, poi tritare tutto.
Rosolare le verdure in poco olio e poi aggiungere il pomodoro. Salare e cuocere per trenta minuti.
Aggiungere il basilico.
Infornare il pane tagliato a fette per renderlo croccante. Strofinare le fette con aglio sbucciato.
Ricoprire le fette di pane con pomodoro e allungare con brodo vegetale.
Far cuocere a fuoco basso mescolando di tanto in tanto. Regolare di sale e pepe.

Allergeni:

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



PISELLI ALLA MENTA E CIPOLLE CARAMELLATE



*Piatto da servire dopo 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:

150g Piselli surgelati
10g Cipolla
10g Olio EVO
5g Aglio
5g Zucchero di canna
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale il meno possibile

Preparazione:

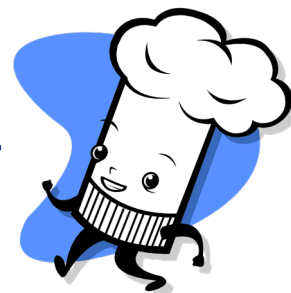
Rosolare l'aglio in olio, aggiungere i piselli e cuocere con un po' di acqua per venti minuti circa.
Aggiungere sale e pepe e in ultimo la menta.
Pulire e tagliare la cipolla a fettine sottili, metterle poi in teglia con lo zucchero.
Infornare per pochi minuti a 100°C.
Impiattare i piselli e decorarli con le cipolle.

Allergeni:

Nessuna presenza.



QUINOA CON SPINACI E TACCOLE, CREMA DI YOGURT GRECO CON POMODORI SECCHI



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

Ingredienti:

20g	Quinoa
50g	Yogurt greco
30g	Spinaci cotti
30g	Taccole cotte
10g	Pomodori secchi
20g	Olio EVO
5g	Cipolla
q.b.	Origano e basilico
q.b.	Peperoncino
q.b.	Brodo vegetale fatto in casa
q.b.	Pepe macinato al momento
q.b.	Sale, il meno possibile

Preparazione:

Lavare la quinoa sotto acqua corrente e poi lessarla in acqua salata (2 parti di acqua e una parte di quinoa). Pulire la cipolla, tritarla e farla rosolare in poco olio. Preparare gli spinaci e le taccole già cotte tagliandole a pezzettini. Unire le verdure alla cipolla e far insaporire aiutandosi con il brodo vegetale. Aggiungere il peperoncino e la quinoa cuocendo altri cinque minuti. Regolare di sale
Sbollentare i pomodori secchi in acqua bollente per qualche minuto. Raffreddarli e poi aggiungerli allo yogurt insieme ad origano, basilico, pepe e sale. Frullare il tutto ed aggiungere il pomodoro a pezzettini. Prima di servire condire con un filo di olio.

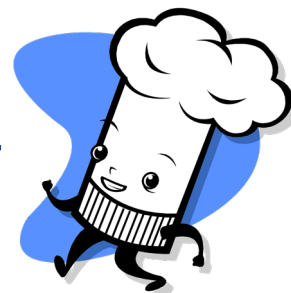
Allergeni:

Presenza di SEDANO e LATTE/DERIVATI.

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



RISO INTEGRALE, RADICCHIO, BARBABIETOLA E NOCI



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:

- 60g Riso integrale
- 30g Radicchio rosso
- 30g Barbabietole rosse
- 10g Noci sgusciate
- 5g Cipolla
- 10g Olio EVO
- q.b. Brodo vegetale
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare il radicchio rosso, poi tagliarlo a striscioline sottili.

Tagliare a pezzettini le barbabietole rosse già cotte.

Pulire e tritare la cipolla e farla rosolare in olio. Aggiungere il radicchio e le barbabietole.

Far cuocere per venti minuti. Frullare una parte delle verdure cotte e poi aggiungervi il riso integrale.

Farlo cuocere un po' senza aggiungere il brodo. Portarlo poi a cottura con brodo vegetale.

Regolare di sale e pepe.

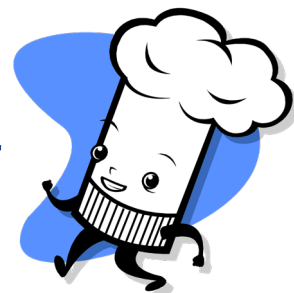
Impiattare con la parte del composto non frullato. Aggiungere le noci tagliate a pezzetti grossolani.

Allergeni:

Presenza di FRUTTA A GUSCIO e SEDANO.



TOFU IN CROSTA DI MANDORLE SU LETTO DI CICORIA



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

Ingredienti:

60g Tofu
150g Cicoria
20g Mandorle
5g Farina di mais
5g Farina di ceci
10g Olio EVO
5g Succo di limone
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Tagliare il tofu a listarelle. Preparare la panatura con le mandorle tritate, le farine di mais e la farina di ceci. Spennellare il tofu con l'olio e poi passarlo nella panatura precedentemente preparata. Cuocere al forno a 100°C per 10 minuti.
A parte pulire e lavare la cicoria, tagliarla a striscioline sottili e farla poi saltare in padella con poco olio e succo di limone. Aggiungere sale e pepe. Impiattare prima con la cicoria e mettere sopra il tofu panato.

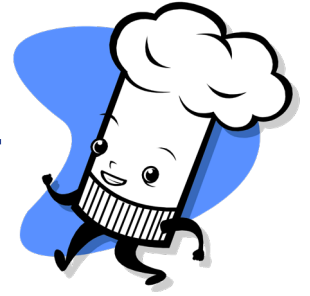
Allergeni:

Presenza di SOIA.

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



TOFU MARINATO



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

Ingredienti:

60g Tofu
10g Olio EVO
q.b. Rosmarino, origano, menta, salvia, basilico
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Tagliare il tofu a dadini. Preparare la marinatura tritando rosmarino, salvia, basilico, menta e aggiungere poi pepe e origano.

Aggiungere olio.

Far marinare nell'olio speziato il tofu per 30 minuti.

Cuocere il tofu a 100°C per pochi minuti dopo averlo scolato dalla marinatura. Regolare di sale.

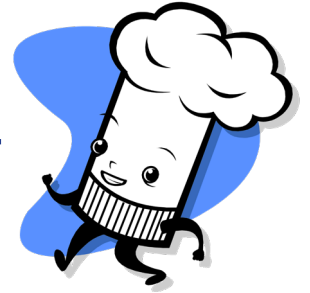
Allergeni:

Presenza di SOIA.

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



VELLUTATA CAROTE, FAGIOLI CANNELLINI E CANNELLA



*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:

150g Carote
40g Fagioli cannellini secchi
5g Scalogno
5g Cipolla
10g Olio EVO
q.b. Erba cipollina
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Curcuma
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Mettere in ammollo i fagioli per 18 ore. Scolarli e cuocerli al vapore o in acqua.

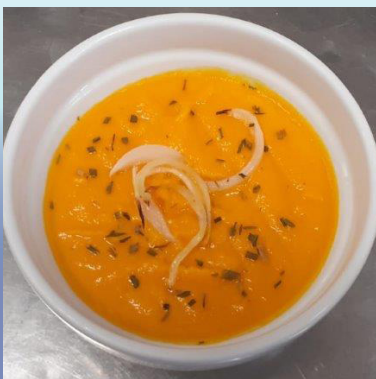
Far rosolare lo scalogno in poco olio.

Aggiungere le carote precedentemente pulite, lavate e tagliate a pezzettini. Far cuocere per almeno venti minuti aggiungendo del brodo. Aggiungere poi i fagioli cotti; far insaporire e condire con sale, pepe e cannella. Frullare il tutto con il mixer.

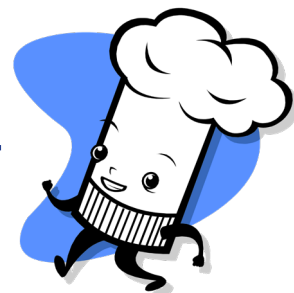
Pulire e tagliare a fettine sottili la cipolla e passarla in forno. Impiattare la vellutata con cipolla ed erba cipollina come decorazione.

Allergeni:

Nessuna presenza.



VELLUTATA DI CAVOLO ROSSO E YOGURT



*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:

150g Cavolo rosso
20g Yogurt greco
5g Carota
5g Cipolla
5g Olio EVO
q.b. Brodo vegetale
q.b. Peperoncino e erba cipollina
q.b. Semi di cumino
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Pulire e lavare cipolla, carote e cavolo rosso. Far rosolare la cipolla, tagliare le carote e il cavolo a striscioline. Aggiungere alla cipolla le carote e il cavolo. Far stufare per 15 minuti aggiungendo anche peperoncino e cumino. Portare a cottura con brodo vegetale. Regolare di sale e poi fruttare tutto con il mixer. Fare una salsa con lo yogurt e l'erba cipollina tritata fine. Impiattare decorando con la salsa.

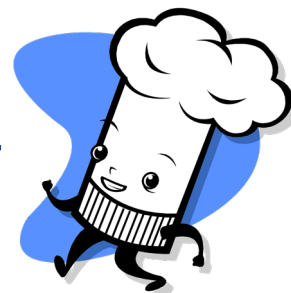
Allergeni:

Presenza di SEDANO e LATTE/DERIVATI.

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



VELLUTATA DI FAGIOLI BORLOTTI E VERZA



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:

100g Verza
40g Pomodori pelati
20g Fagioli borlotti secchi
10g Olio EVO
5g Aglio
q.b. Brodo vegetale fatto in casa
q.b. Prezzemolo
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Mettere in ammollo i fagioli borlotti per circa 18 ore. Scolarli e cuocerli a vapore o in acqua.

Pulire e lavare la verza, tagliarla a striscioline.

Pulire e tritare l'aglio, farlo soffriggere in poco olio e poi aggiungere i pomodori pelati passati. Mettere del pepe.

Aggiungere la verza e far stufare per circa 15 minuti aggiungendo del brodo vegetale.

Aggiungere i fagioli cotti e regolare di sale.

A fine cottura frullare una parte del composto, impiattare la vellutata ed aggiungere le verdure, il prezzemolo tritato e un filo di olio a crudo.

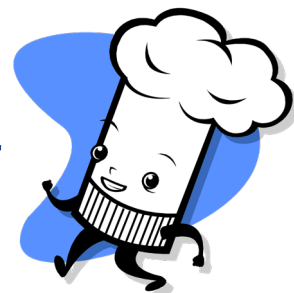
Allergeni:

Presenza di SEDANO.

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



VELLUTATA DI LENTICCHIE, CAROTE, SPEZIE E CASTAGNE



*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 Carote
- 30g Pane integrale
- 50g Lenticchie secche
- 3 Castagne sgusciate
- 5g Cipolla
- 5g Sedano
- 10g Olio EVO
- 5g Aglio
- q.b. Brodo vegetale fatto in casa
- q.b. Alloro, semi di cumino, coriandolo, chiodi di garofano, curcuma, cannella
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Lavare le lenticchie, lessarle in abbondante acqua. Cuocere le tre castagne al forno. Pulire cipolla e aglio e tritare il tutto. Far soffriggere le verdure in olio. Aggiungere le spezie e poi le lenticchie e le carote pulite, lavate e tagliate a pezzettini. Far cuocere con brodo vegetale.

Regolare di sale e a fine cottura frullare tutto.

Tagliare il pane a pezzetti e farlo tostare in forno con olio e alloro.

Per guarnire la vellutata utilizzare le castagne frantumate in pezzettini e i crostini di pane.

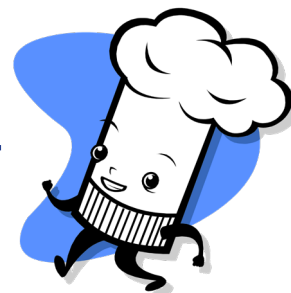
Allergeni:

Presenza di SEDANO e GLUTINE.

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



VELLUTATA DI PORRI E COCCO



*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:

100g Porri
100g Latte di cocco
5g Cipolla
5g Mandorle
5g Olio EVO
q.b. Coriandolo e curry
q.b. Succo di limone
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

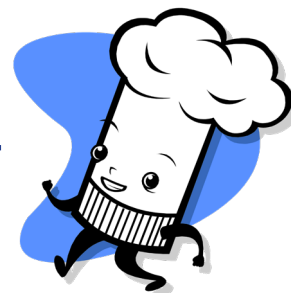
Pulire e lavare i porri, tagliarli poi a rondelle.
Pulire la cipolla, tritarla e farla rosolare in poco olio. Aggiungere i porri e il latte di cocco.
Cuocere aggiungendo acqua.
A fine cottura aggiungere pepe, curry e sale.
Frullare tutto con il mixer.
A parte tostare le mandorle e tritarle. Impiattare decorando con mandorle tritate e coriandolo.

Allergeni:

Presenza di FRUTTA A GUSCIO.
Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



VELLUTATA DI SEDANO E CAVOLFIORE



*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:

300g Cavolfiore
100g Sedano
15g Yogurt greco
5g Olio EVO
5g Cipolla
q.b. Brodo vegetale fatto in casa
q.b. Erba cipollina e peperoncino
q.b. Aglio
q.b. Pepe macinato al momento
q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

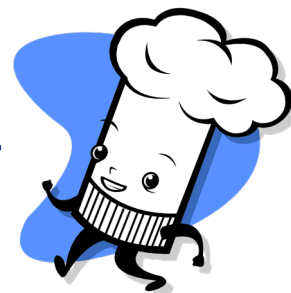
Pulire e tagliare cipolla e aglio; poi farli rosolare in olio.
Aggiungere il cavolfiore e il sedano precedentemente puliti, lavati e tagliati a pezzettini.
Far cuocere aggiungendo brodo vegetale.
Regolare di sale ed aggiungere il peperoncino.
Frullare il tutto con il mixer.
Fare una salsa con lo yogurt e l'erba cipollina. Impiattare decorando con la salsa.

Allergeni:

Presenza di LATTE/DERIVATI e SEDANO.
Fare attenzione alla possibile presenza di altri allergeni nei prodotti utilizzati.



ZUPPA DI CECI, ORZO E CASTAGNE



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

Ingredienti:

- 50g Ceci secchi
- 40g Orzo se decorticato prima ammollato per un'ora
- 40g Pomodori pelati
- 3 Castagne
- 10g Olio EVO
- 5g Cipolla
- 5g Carote
- 5g Sedano
- q.b. Brodo vegetale fatto in casa
- q.b. Rametto di rosmarino
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Mettere in ammollo i ceci per 18 ore, scolarli e poi cuocerli a vapore o in acqua. Lessare le castagne.

Pulire, lavare e tritare sedano, carote e cipolla, farli soffriggere in poco olio e poi aggiungere i pomodori pelati e il rametto di rosmarino. Aggiungere pepe e togliere alla fine della cottura il rosmarino.

Aggiungere i ceci e poi frullare una parte del composto.

Aggiungere l'orzo e portare a cottura con del brodo vegetale. Regolare di sale.

Impiattare aggiungendo la parte dei ceci non frullati e decorare con castagne frantumate e un filo di olio a crudo.

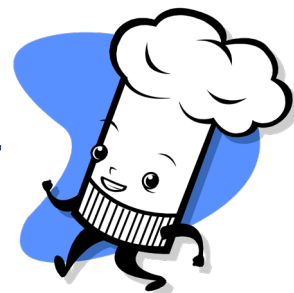
Allergeni:

Presenza di SEDANO e GLUTINE.

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



ZUPPA DI FAGIOLI BORLOTTI, FARRO E NOCCIOLE



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

Ingredienti:

- 40g Fagioli borlotti secchi
- 40g Pomodori pelati
- 40g Farro se decorticato ammollato per almeno un'ora
- 10g Nocciole senza guscio
- 5g Scalogno
- 5g Olio EVO
- q.b. Brodo vegetale fatto in casa
- q.b. Rametto di rosmarino, salvia, maggiorana, alloro
- q.b. Pepe macinato al momento
- q.b. Sale, il meno possibile

Preparazione:

Mettere in ammollo i fagioli per 18 ore, scolarli e cuocerli a vapore o in acqua con l'alloro.

Pulire e tritare lo scalogno, farlo soffriggere in poco olio e poi aggiungere i pelati, il rosmarino, la salvia e la maggiorana. Far cuocere per almeno 15 minuti poi togliere la salvia e il rosmarino ed aggiungere il pepe.

Mettere nella salsa i fagioli e frullare il tutto. Aggiungere il farro portando a cottura con brodo vegetale.

Regolare di sale. Tostare le nocciole e frantumarle in pezzi grossolani.

Serviranno come guarnizione del piatto.

Aggiungere olio se gradito.

Allergeni:

Presenza di SEDANO, GLUTINE e FRUTTA A GUSCIO

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

