

REGIONE DEL VENETO



ULSS6  
EUGANEA



# Cucina col Sollievo

Raccolta di ricette  
• dai Centri Sollievo AUSER •  
ULSS 6 - Alta Padovana



Raccolta di ricette dei Centri:

Centro Sollievo "Fiordaliso" - Camposampiero

Centro Sollievo "Le Mimose" - Cittadella

Centro Sollievo "Le Querce" - Curtarolo

Centro Sollievo "Margherita" - Fratte e Villa del Conte

Centro Sollievo "Calicanto" - San Martino di Lupari

Centro Sollievo "L'Edera" - Tombolo

Dott. Christopher Gallo e Dott.ssa Moira Tomasello - Psicologi

Dott.sse Rosanna Conte e Pamela Gullifa - Educatrici

Dott.ssa Eleonora Frasson - Servizio Dietetico

Centro Disturbi Cognitivi e Demenze - Distretto 4 Alta Padovana

AUSER Territoriale Padova APS

ULSS 6 - Distretto 4 Alta Padovana

REGIONE DEL VENETO



ULSS6  
EUGANEA



# Cucina col Sollievo

Il presente lavoro del Centro Sollievo dal titolo "Cucina col Sollievo", si collega ad un ampio lavoro che il CDCD ha fatto di concerto con il Servizio dietetico dell'ospedale di Cittadella nell'ambito della prevenzione primaria.

Il cervello è ancora per molti versi un mondo misterioso, che, malgrado la malattia, può ancora sorprenderci; accade quindi che alcuni ospiti del Centro Sollievo, portatori di malattia quale quella del disturbo neurocognitivo maggiore, di grado lieve-medio, siano stati "scossi" anche solo per il breve tempo dell'attività a riprendere il loro ruolo di cuoca/o di casa, con grande meraviglia degli specialisti e dei volontari che hanno accompagnato passo dopo passo questa attività.

Un grazie particolare ai volontari e agli specialisti dei Centri Sollievo per aver compiuto questo viaggio "proustiano" attraverso il cibo della memoria.

Dott.ssa Alessandra Addis  
Neuropsicologa del CDCD4



# Introduzione

Come equipe ci siamo interrogati su come potessimo sensibilizzare maggiormente gli ospiti, i familiari e i volontari sull'importanza dell'alimentazione nel mantenimento di un "cervello in buona salute", partendo dalle esperienze di vita che le persone portano quando arrivano ai Centri Sollievo.

È nata, quindi, l'idea di questo ricettario che raccoglie i piatti preferiti delle persone che accedono al Servizio, con l'arricchimento di una presentazione dei valori nutrizionali e di consigli di abbinamenti considerati "amici del cervello".

Il ricettario è il frutto finale di un percorso che si è sviluppato da marzo ad agosto 2023. Il Progetto ha avuto l'obiettivo di proporre stimolazioni cognitive specifiche su più domini, di sostenere le autonomie delle persone che ancora vivono a domicilio, di valorizzare ogni singolo individuo in quanto portatore di "sapere ed essere" e di favorire la socializzazione nel clima familiare che caratterizza il Centro Sollievo.

Tutti abbiamo vissuto gli incontri in un'ottica di scoperta, che continuerà a rinnovarsi in ricordi che riemergono e nuove emozioni ogni volta che cucineremo un piatto proposto nel ricettario.

Grazie di cuore a tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di queste preziose pagine.

L'Equipe dei Professionisti

Dott. Christopher Gallo, Dott.ssa Moira Tomasello, Dott.ssa Rosanna Conte, Dott.ssa Pamela Gullifa



# Primi piatti



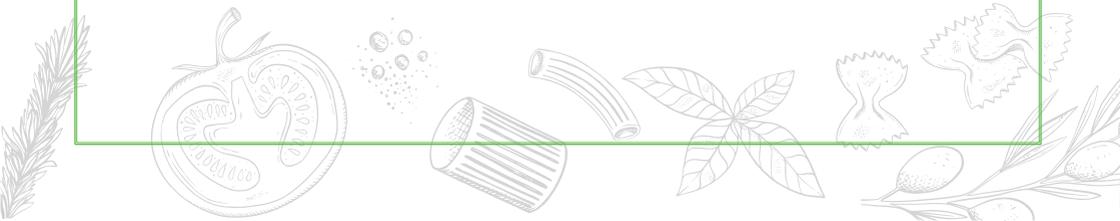
# Pasta all'uovo della Signora Maria

## Ingredienti

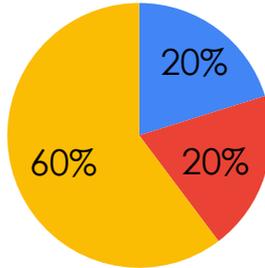
- 300 gr di farina 00
- 3 uova

## Preparazione

- Disponete la farina a fontana (conservandone da parte una piccola quantità da utilizzare al bisogno) e al centro sgusciatevi le uova.
- Con una forchetta rompetele prendendo a mano a mano un po' di farina circostante.
- Quando il composto non sarà più liquido, impastate energicamente sulla spianatoia fino ad ottenere una pasta omogenea, liscia ed elastica, che disporrete all'interno di un sacchetto di plastica per alimenti ben chiuso. Fate riposare per almeno 1 ora a temperatura ambiente.
- Tirate la sfoglia con il matterello direttamente sulla spianatoia portandola allo spessore desiderato. In alternativa, potete utilizzare una macchinetta sfogliatrice. In quest'ultimo caso, utilizzando un tarocco, tagliate una porzione di impasto, avendo cura di lasciare la pasta restante sempre all'interno del sacchetto per non farla seccare. Infarinatela appena e stendetela con il matterello il tanto che basta ad adattarla alla larghezza dei rulli. Fatela passare tra i rulli una volta per ciascun numero, iniziando con il numero 1 fino a ottenere lo spessore desiderato in base al tipo di pasta che volete realizzare.



# I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

La pasta all'uovo apporta principalmente:

- Carboidrati complessi della farina;
- Proteine dall'uovo usato per la preparazione.

Si consiglia di completare il piatto con un condimento semplice, ad esempio un sugo di verdure di stagione.

*Foto di Mariangela*



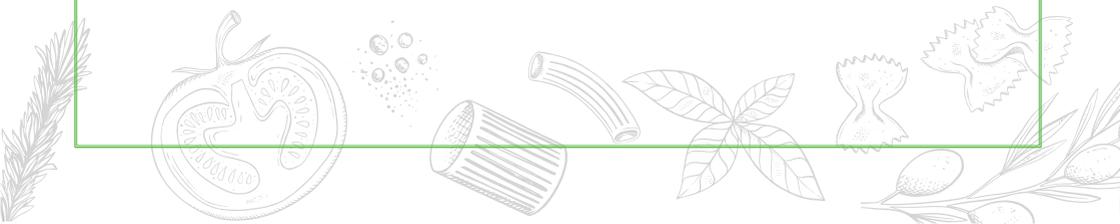
# Penne rucola e speck della Signora Maria Luisa

## Ingredienti per 4 persone

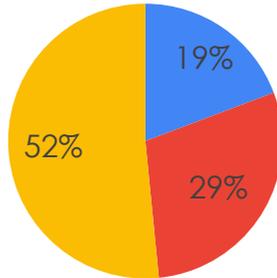
- 350 gr di penne rigate
- 150 gr di speck tagliato fine
- 250 gr panna da cucina
- Sale e pepe q.b.
- 1 mazzetto di rucola
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di Olio di oliva

## Preparazione

- Tritate la rucola grossolanamente e tagliate lo speck in sfilacci.
- Mettete a cuocere la pasta e, nel frattempo, in padella mettete lo spicchio d'aglio in camicia con l'olio.
- Aggiungete subito la panna con un mestolino di acqua di cottura.
- Aggiungete lo speck e, non appena la panna si sarà addensata, aggiustate con sale e pepe.
- Spegnete la fiamma e mettete la rucola. Amalgamate il tutto.
- Scolate la pasta e fatela mantecare con il sugo per qualche attimo a fiamma vivace.



# I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidрати

Il piatto descritto è un piatto completo poiché apporta:

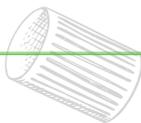
- Una fonte di carboidрати date dalla pasta;
- Proteine e lipidi forniti principalmente dalla panna e dallo speck.

Si consiglia di utilizzare la panna da cucina light per avere un apporto maggiormente contenuto dei grassi.

Accompagnare il piatto con una porzione di verdure di stagione.

Per avere un maggiore apporto di fibra si può variare la scelta della pasta usando quella integrale. La fibra contenuta nella pasta integrale aiuta a conferire maggiore sazietà.

Foto di Jole



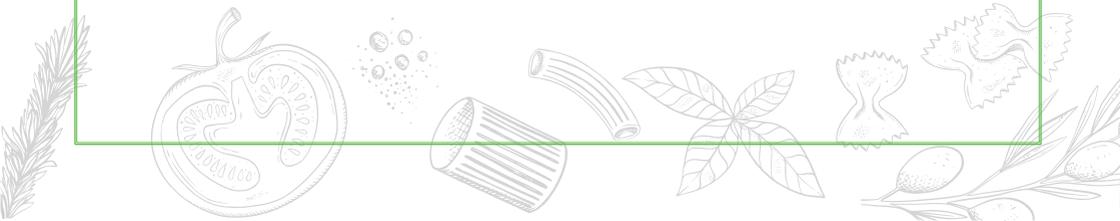
# Pasta e fagioli della Signora Marirè

## Ingredienti per 4 persone

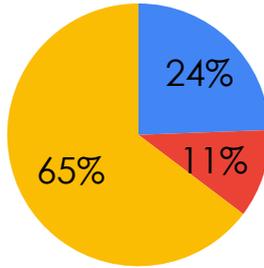
- 100 gr di maltagliati freschi
- 2 confezioni di fagioli borlotti
- 50 gr di polpa di pomodoro
- 2 foglie di salvia
- Olio extra vergine di oliva

## Preparazione

- Schiacciate lo spicchio d'aglio, trasferitelo in una casseruola con la polpa di pomodoro, la salvia, tre cucchiari di olio e cuocete a fiamma vivace per 5-6 minuti.
- Eliminate l'aglio, versate un litro abbondante di acqua bollente e riportate ad ebollizione.
- Scolate i fagioli dal liquido di conservazione, sciacquateli, frullatene metà e unite sia la crema sia i fagioli interi alla zuppa in cottura.
- Regolate di sale e proseguite la cottura per 15-20 minuti.
- Unite i maltagliati e cuoceteli per il tempo indicato sulla confezione.
- Condite a piacere con un giro d'olio crudo e servite.



## I consigli della Nutrizionista



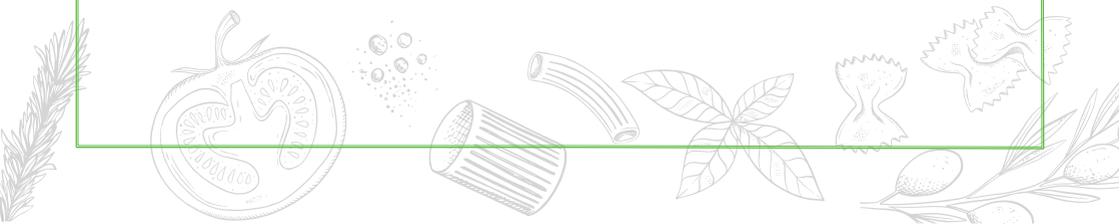
■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

La pasta e fagioli è un pasto completo poiché affianca i carboidrati della pasta alle proteine vegetali dei fagioli.

Le proteine vegetali a differenza di quelle animali non contengono colesterolo, sono quindi una valida alternativa da proporre e utilizzare.

Questo pasto può essere completato con una porzione di verdura di stagione.

Per avere un maggiore apporto di fibra si può variare la scelta della pasta usando quella integrale. La fibra contenuta nella pasta integrale aiuta a conferire maggiore sazietà.



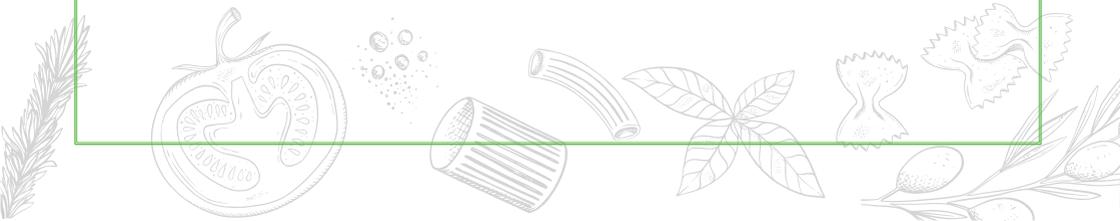
# Bigoli in salsa della Signora Raffaella

## Ingredienti per 4 persone

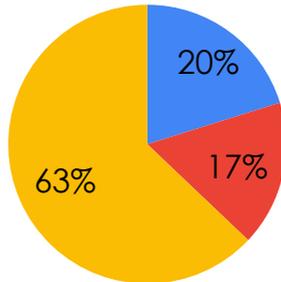
- 300 gr di Bigoli "de Bassan"
- 7 - 8 sardine sotto sale
- Sale e pepe q.b.
- Olio extra vergine di oliva

## Preparazione

- Lavate, diliscate e spezzettate le sardine.
- Mettete sul fuoco una padella grande con dell'olio, buttate la cipolla tritata finemente e fatela appassire a fuoco bassissimo aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaino di acqua per non farle scurire.
- Alzate il fuoco e unite le sardine schiacciandole bene con una forchetta in modo che si sciolgano.
- Aggiungete una macinata di pepe e spegnete il fuoco.
- Cuocete i bigoli in abbondante acqua poco salata. Versateli poi nella padella con la salsa e mescolate aggiungendo, se necessario, un po' di acqua di cottura.
- Fate riposare coperto per pochi secondi e servite con una macinata di pepe.



## I consigli della Nutrizionista



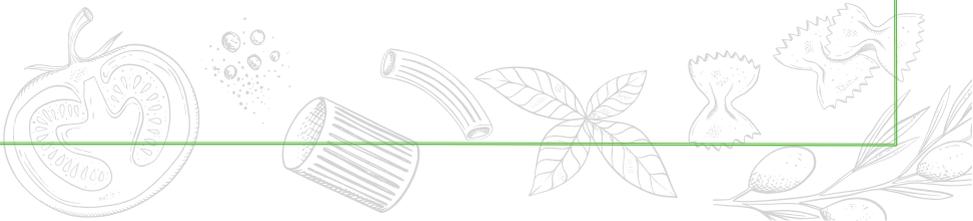
■ Proteine   ■ Lipidi   ■ Carboidrati

I bigoli in salsa sono un piatto che apporta carboidrati complessi i quali si ritrovano principalmente nella pasta.

Le sardine usate per il condimento sono invece un'ottima fonte di proteine e di omega-3. Gli omega-3 sono grassi importanti per la salute del nostro cuore e del nostro cervello.

Si consiglia di preparare il condimento con le sardine conservate sott'olio o fresche per evitare l'eccesso di sale.

Accompagnare il piatto con una porzione abbondante di verdure.



# Pasticcio zucca e speck della Signora Maria

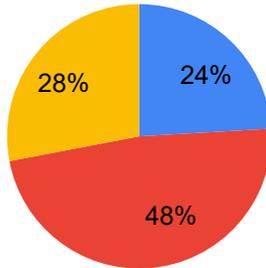
## Ingredienti per 4 persone

- 700 gr di zucca
- 250 ml di acqua
- 100 gr di robiola
- Mezza cipolla
- 250 gr di speck
- Noce moscata q.b. (facoltativa)
- Sale e pepe q.b.
- Olio extra vergine di oliva
- 250 gr sfoglia per lasagne
- 250 gr mozzarella
- Pan grattato q.b.

## Preparazione

- Partite dalla "finta besciamella" di zucca. Dei 700 g di zucca previsti, prendetene 250 g, fatela a pezzetti e mettetela in un pentolino con 250 ml di acqua e mezzo cucchiaino di sale.
- Appena la zucca sarà cotta, spegnete il fuoco e frullate. Aggiungete 100 g di robiola e frullate ancora, per ottenere una besciamella cremosa e abbastanza liquida. Se dovesse risultare ancora troppo densa, aggiungete un pochino d'acqua.
- A questo punto, per insaporire la besciamella, potete aggiungere un po' di noce moscata grattugiata e pepe (questo passaggio è facoltativo).
- Il resto della zucca la tagliate a dadini. In una padella fate soffriggere mezza cipolla, aggiungete lo speck a dadini e fate cuocere; quindi unite la zucca, un pizzico di sale e lasciate cuocere ancora mescolando di tanto in tanto.
- Tagliate a dadini la mozzarella e iniziate a comporre le lasagne. Prendete una teglia e mettete sul fondo un po' di besciamella di zucca. Fate uno strato di lasagne, mettete la besciamella, il composto di zucca a cubetti e speck, la mozzarella a dadini. Quindi un altro strato di lasagne. Terminate l'ultimo strato con la mozzarella e il pangrattato.
- Infornate per 20 minuti impostando la temperatura a 200 °C se usate il forno statico, oppure a 190 °C se usate il forno ventilato.

## I consigli della Nutrizionista



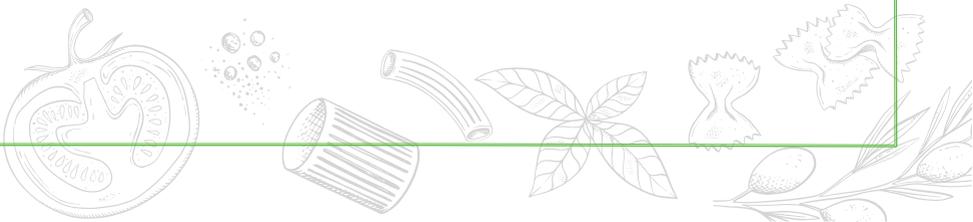
■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Il pasticcio con zucca e speck è una preparazione molto ricca in lipidi e per questo si consiglia di limitare la sua consumazione nelle occasioni di festa.

Questo piatto apporta principalmente:

- Proteine e grassi presenti nel formaggio e nello speck.

Si consiglia di utilizzare sempre prodotti di stagione e quindi di preferire questo piatto nei mesi autunnali.



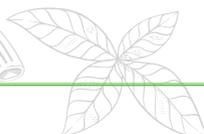
# Pasticcio di carne e verdure della Signora Gabriella

## Ingredienti per 4 persone

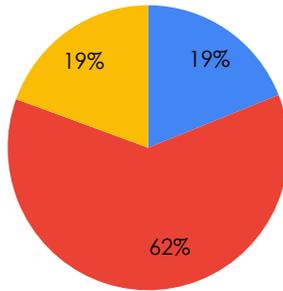
- 1 cipolla
- Tre quarti di zuccina
- 1 peperone verde
- Mezzo peperone rosso
- 2 carote
- 4 cucchiai salsa di pomodoro
- 200 gr di carne macinata
- Olio extra vergine di oliva
- 250 gr sfoglia per lasagne
- Besciamella
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione

- Mondate le verdure e tagliatele a cubetti.
- Versate 3-4 cucchiari di olio d'oliva in una padella e rosolate le verdure finché non vedete che sono morbide.
- Aggiungete la carne macinata e soffriggete per qualche minuto insieme alle verdure. Quindi aggiungete il pomodoro e dategli qualche giro per amalgamarlo alla carne e alle verdure. Salate e pepate a piacere. Mescolate bene e cuocete ancora un paio di minuti a fuoco medio.
- Cospargete la base di un contenitore da forno con un filo d'olio e assemblate le lasagne, sovrapponendo alternativamente le lasagne e gli strati di ripieno fino a quando tutti gli ingredienti non saranno terminati.
- Quindi coprite la superficie con besciamella e formaggio grattugiato.
- Infornate e cuocete alla temperatura e al tempo indicati nella confezione delle lasagne precotte.
- Mettete il grill per gli ultimi minuti in modo che il formaggio sia dorato.



## I consigli della Nutrizionista

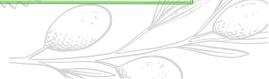
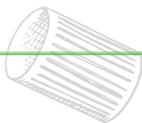


■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Il pasticcio di carne e verdure è un piatto che apporta proteine e lipidi:

- Proteine che si trovano principalmente nella carne macinata e nella besciamella;
- Grassi: la cui fonte principale è la besciamella.

Si consiglia la consumazione di piatti elaborati come questo nelle occasioni di festa e non nella quotidianità.



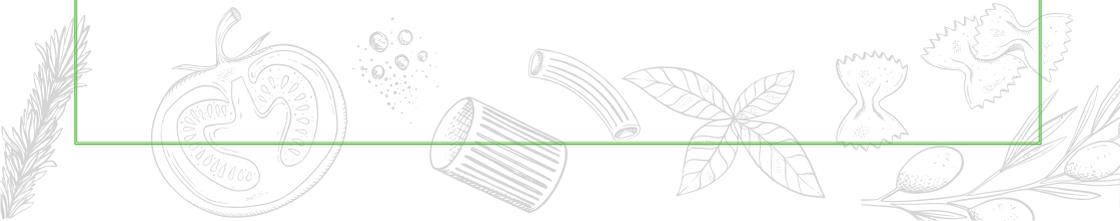
# Risotto agli asparagi della Signora Teresa

## Ingredienti per 4 persone

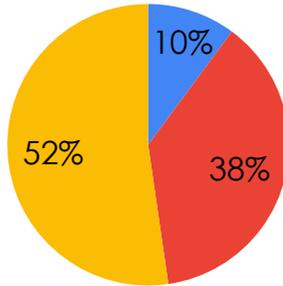
- 350 gr di riso carnaroli
- 500 gr di asparagi
- 70 gr di burro
- Mezza cipolla
- Brodo vegetale caldo
- Grana Padano grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

## Preparazione

- Per realizzare il risotto agli asparagi iniziate a cuocere gli asparagi a vapore, con un pizzico di sale, per una decina di minuti: devono risultare piuttosto croccanti. Tagliate le punte.
- Fate sciogliere 15 grammi di burro in una padella, lasciatevi insaporire le punte degli asparagi per 5 minuti e tenetele da parte. Tagliate il resto degli asparagi a rondelle.
- In una casseruola fate fondere 30 grammi di burro con 2 cucchiai di olio e lasciatevi appassire la cipolla tritata. Unite il riso, fatelo tostare brevemente, quindi aggiungete gli asparagi a rondelle.
- Mescolate con un cucchiaio di legno, quindi bagnate con un paio di mestoli di brodo ben caldo. Portate a cottura il risotto cuocendolo come di consueto, aggiungendo un mestolo di brodo mano a mano che il precedente è stato assorbito.
- Al termine della cottura regolate di sale, unite le punte di asparagi e mantecate con il burro rimasto e il formaggio grattugiato.
- Mescolate con molta delicatezza e fate riposare coperto per un paio di minuti, servite quindi il risotto agli asparagi ben caldo.



## I consigli della Nutrizionista



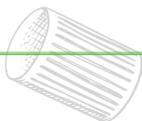
■ Proteine   ■ Lipidi   ■ Carboidrati

Il risotto agli asparagi è una ricetta che apporta principalmente carboidrati complessi la cui fonte principale è il riso.

Si consiglia di utilizzare solo olio di oliva per appassire la cipolla tritata e quindi di limitare l'uso del burro al momento della mantecatura.

Gli asparagi sono un alimento ricco di vitamine, minerali e fibra. Si consiglia di utilizzarli in stagione per avere un prodotto fresco.

*Foto di Luciana*



# Risotto ai fegatini della Signora Luciana

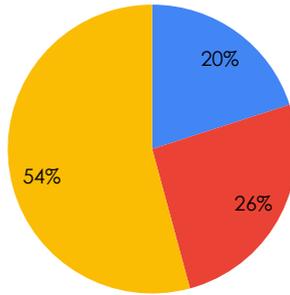
## Ingredienti per 4 persone

- 350 gr di riso carnaroli
- 250 gr di fegato di pollo
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 50 gr di burro più una noce
- Brodo di pollo caldo
- Grana Padano grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.
- 100 ml di vino rosso
- 5 foglie di salvia

## Preparazione

- Per prima cosa lavate e mondate la cipolla, la costa di sedano e la carota, preparate un battuto e mettetelo da parte.
- Togliete gli eccessi di grasso e le eventuali sacche di fiele dai fegatini e tritateli grossolanamente.
- In una casseruola fate sciogliere il burro insieme alle foglie di salvia. Unite al burro i fegatini e fate rosolare per 5-6 minuti; dopo che i fegatini si saranno ben rosolati aggiungete mezzo bicchiere di vino e lasciate sfumare.
- Intanto in un'altra casseruola mettete a soffriggere il battuto di cipolla, carota e sedano preparato in precedenza, insieme all'olio. Fate rosolare anche in questo caso e poi unite il riso. Fate tostare il riso e lasciate cuocere, irrorandolo di tanto in tanto con un mestolo di brodo di pollo.
- Nel frattempo i fegatini si saranno cotti, quindi spegnete il fuoco ed eliminate le foglie di salvia.
- Quando il riso sarà giunto a metà cottura, unite i fegatini e lasciate cuocere tutto insieme, irrorando sempre con il brodo e mescolando per far amalgamare bene il tutto.
- Una volta cotto, mantecate il risotto ai fegatini con il Grana Padano, una noce di burro, lasciate riposare per qualche minuto e servite in tavola.

# I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

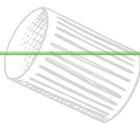
Il Risotto ai fegatini è un piatto completo, apporta infatti:

- Una fonte di carboidrati dati dal riso;
- Una fonte di proteine date dai fegatini.

La quantità elevata di lipidi è invece data dalla scelta della carne, le frattaglie sono infatti una carne grassa. Per questo motivo si consiglia di non esagerare con l'olio e con il burro usati rispettivamente per il soffritto e per la cottura della carne.

Si consiglia di accompagnare il piatto con una porzione di verdure di stagione.

*Foto di Marisa*



# Gnocchi di patate della Signora Maria Luisa

## Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di patate
- 300 gr di farina
- 1 uovo
- Sale q.b.
- Noce moscata (facoltativa)

## Preparazione

• Sciacquate le patate e lessatele per circa 30 minuti o comunque fino a quando saranno ben morbide. Scolatele, fatele intiepidire leggermente, quindi sbucciatele e passatele nello schiacciapatate ancora calde.

• Raccogliete la purea sul piano da lavoro, una spianatoia in legno, e unite farina e sale (e la noce moscata, facoltativa). Sgusciatevi l'uovo e amalgamate gli ingredienti, prima con una forchetta quindi con le mani, lavorando il composto senza indugiare troppo ma fino a ottenere un impasto soffice e non appiccicoso. A seconda della tipologia delle patate, e quindi del loro tasso di umidità, potrebbe essere necessario unire poca altra farina, senza però eccedere: una quantità troppo elevata renderebbe gli gnocchi duri.

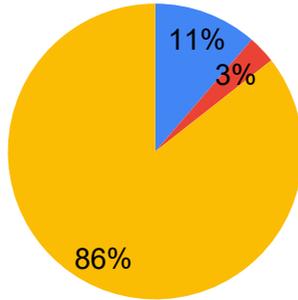
• Quando l'impasto è pronto, tagliatelo in 4-5 porzioni sul piano di lavoro infarinato. Prelevate ogni porzione e lavoratela arrotolando fino a ottenere dei lunghi salsicciotti dello spessore di poco più di un dito. Tagliateli a pezzetti larghi un paio di centimetri.

• Prendete ora i bocconcini ottenuti, arrotondateli sul palmo della mano e passateli uno per volta sull'apposito attrezzo, il rigagnocchi, o sui rebbi di una forchetta, premendo leggermente con il dito, così da ottenere la classica forma leggermente concava e rigata.

• Trasferiteli via via su un recipiente piano ben infarinato, avendo l'accortezza di disporli senza sovrapporli l'uno all'altro. Gli gnocchi di patate sono così pronti per essere lessati e conditi secondo ricetta.



## I consigli della Nutrizionista



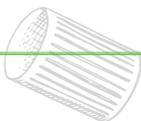
■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Le patate usate per fare gli gnocchi apportano principalmente carboidrati complessi.

Si consiglia di completare il piatto con un condimento semplice, ad esempio un sugo di verdure di stagione.

Si consiglia inoltre di accompagnare questo piatto con abbondanti verdure a piacere.

Foto di Barbara



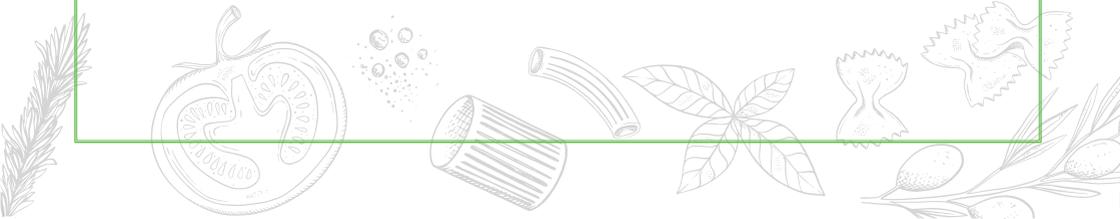
# Gnocchi alla cannella della Signora Marta

## Ingredienti per 4 persone

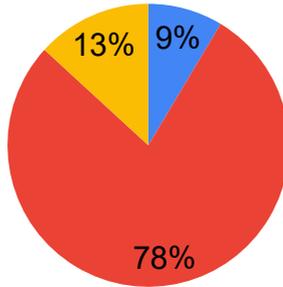
- 900 gr di gnocchi di patate
- 50 gr di burro
- 1 ciuffo di salvia
- 20 gr di zucchero
- 1 cucchiaino di cannella
- 40 gr di Grana grattugiato

## Preparazione

- Lessate gli gnocchi in acqua bollente e leggermente salata, quando salgono a galla, scolateli.
- Intanto in una padella fate sciogliere il burro con la salvia.
- Versate gli gnocchi e mantecateli a lungo per creare una bella crema.
- Aggiungete lo zucchero e profumate con la cannella.
- Completate con il parmigiano e proseguire la cottura ancora per qualche istante.
- Impiattate e servite gli gnocchi ben caldi.



## I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

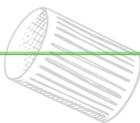
Le patate usate per fare gli gnocchi apportano principalmente carboidrati complessi.

Il condimento scelto invece aggiunge una fonte di lipidi dati dal burro e una fonte di proteine date dal parmigiano.

Si consiglia di non esagerare con il condimento e di aggiungere il burro a crudo. Così facendo non si alterano le proprietà del burro durante la fusione.

Si consiglia inoltre di accompagnare questo piatto con abbondanti verdure a piacere.

Foto di Barbara



# Gnocchetti di zucca della Signora Renata

## Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di polpa di zucca cotta
- 350 gr di patate rosse
- 150 gr di farina
- 1 uovo
- 50 gr di burro
- 1 ciuffo di salvia
- Grana Padano grattugiato
- Sale q.b.

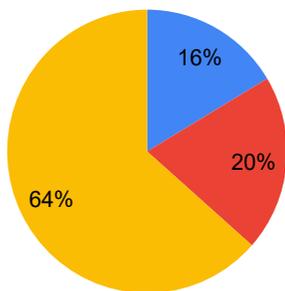
## Preparazione

- Lavate bene la zucca, quindi tagliatela a metà ed eliminate semi e filamenti. Riducetela a fette e fatela cuocere in forno ventilato per circa 45 minuti a 200°.
- Nel frattempo, lessate anche le patate, intere e con la buccia, dopo averle ben sciacquate. Quando saranno pronte, scolatele, lasciatele intiepidire e passatele nello schiacciapatate.
- Scavate la polpa della zucca dalla buccia e passatela nello schiacciapatate.
- Sul piano di lavoro raccogliete a fontana la purea di patate e quella di zucca. Sgusciatevi all'interno l'uovo, unite una presa di sale e iniziate ad amalgamare con una forchetta. Unite quindi la farina e la fecola setacciate e aromatizzate con la noce moscata. Lavorate l'impasto con l'aiuto di un tarocco e con le mani fino quando sarà omogeneo, senza indugiare troppo. Infarinare leggermente, coprite con un canovaccio pulito e lasciate riposare l'impasto per 10 minuti.
- Trascorso questo tempo riprendete il panetto e spolverizzate il ripiano con la farina. Prelevate un pezzetto di impasto e lavoratelo fino a dargli la forma di un bastoncino, quindi ricavatene tanti bocconcini della dimensione di 1,5-2 cm circa. Ripetete l'operazione fino a terminare tutto l'impasto, disponendo via via gli gnocchi così ottenuti su un canovaccio infarinato, o semplicemente su un foglio di carta forno infarinato.
- Cuocete quindi gli gnocchi, nella quantità di due porzioni circa per volta, tuffandoli nell'acqua bollente e raccogliendoli con una

schiumarola mano a mano che risalgono a galla.

- Trasferiteli nei piatti da portata e conditeli con il burro, nel quale avrete fatto insaporire qualche foglia di salvia e Grana Padano a piacere.
- Servite subito gli gnocchi di zucca così preparati.

## I consigli della Nutrizionista

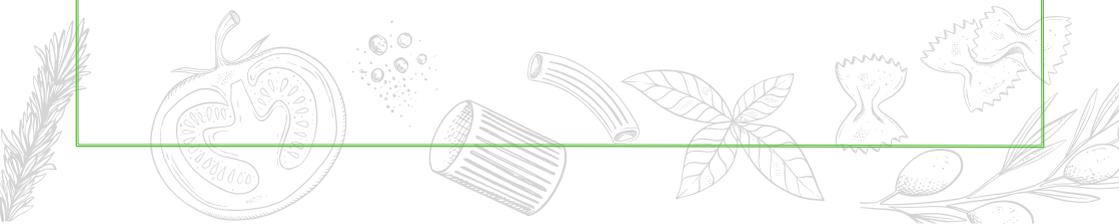


■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Gli gnocchetti di zucca sono un'alternativa ai classici gnocchi nei mesi autunnali in cui la zucca fa da protagonista.

Questo piatto è completo poiché è fonte di proteine, carboidrati e lipidi.

Si consiglia di non esagerare con il condimento e di accompagnare il pasto con una porzione di verdure.



# Minestrone di verdure della Signora Gabriella

## Ingredienti per 4 persone

- 80 gr di carote
- 80 gr di cipolle rosse
- 150 gr di zucchine bianche
- 330 gr di patate
- 60 gr di sedano
- 350 gr pomodori ramati
- 200 gr fagioli borlotti
- 250 gr di zucca pulita
- 150 gr di porri
- 300 gr di cavolfiore pulito
- 200 gr di pisellini
- 1 rametto di rosmarino
- 2 foglie di alloro
- Sale e pepe q.b.
- Olio extravergine di oliva
- Acqua q.b.

## Preparazione

• Lavate e asciugate le verdure. Tagliate la zucca a cubetti. Prendete poi il cavolfiore, tagliatelo a metà, eliminate il torsolo centrale e ricavatene le cimette. Tagliate a rondelle sottili il porro. Prendete le patate e tagliatele a dadini. Poi riducete anche i pomodori a cubetti.

• Infine preparate gli ingredienti per il soffritto: tritate finemente la cipolla, le carote e il sedano. Per finire legate con uno spago i rametti di rosmarino con le foglie di alloro per creare un mazzetto aromatico.

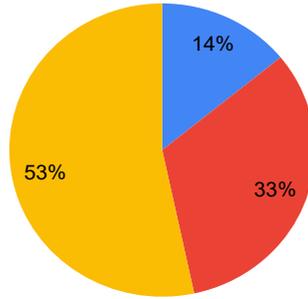
• In una pentola capiente munita di coperchio versate l'olio, le carote, il sedano, la cipolla e il porro e fate rosolare dolcemente per una decina di minuti, mescolando spesso. Una volta che le verdure del soffritto saranno intenerite, unite il mazzetto odoroso.

• Unite anche la zucca, le patate, i cavolfiori e i fagioli. Coprite con acqua le verdure, chiudete con il coperchio e cuocete per 25-30 minuti dal bollore.

• Trascorso questo tempo aggiungete le zucchine. Unite anche i piselli, i pomodori e aggiustate di sale e pepe.

• Proseguite la cottura per 5-10 minuti e rimuovete il rametto odoroso. Il minestrone è pronto, servitelo con un filo d'olio e una macinata di pepe a piacere.

## I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Il minestrone di verdura è un piatto molto versatile, si possono usare le verdure che più ci piacciono sfruttando quelle di stagione.

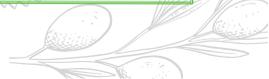
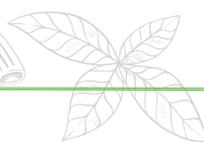
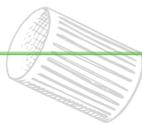
Inoltre per avere un piatto completo si possono aggiungere:

- Una fonte di carboidrati: in questo caso sono state usate le patate;
- Una fonte di proteine: in questo caso sono stati usati i legumi: fagioli e pisellini.

È una preparazione gustosa in quanto i sapori vengono esaltati dall'uso di aromi e spezie (rosmarino, alloro, pepe) i quali possono essere usati a piacimento.

Nella preparazione si consiglia di cucinare le verdure in padella o a vapore, senza l'uso del soffritto.

L'olio d'oliva, infatti, è ricco di sostanze benefiche per la nostra salute che vengono rovinate con la cottura. Preferire, per questo motivo, l'aggiunta di un filo d'olio a crudo prima di servirlo.



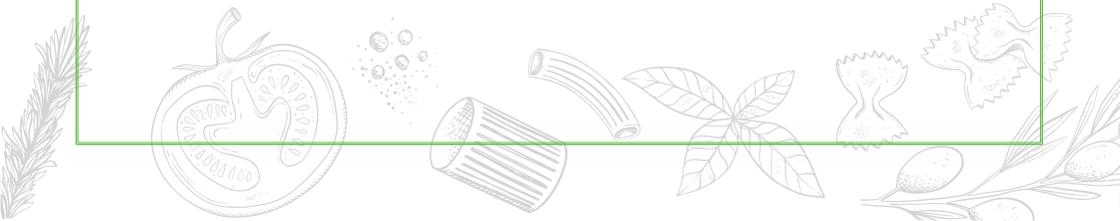
# Panadea della Signora Mariangela

## Ingredienti per 4 persone

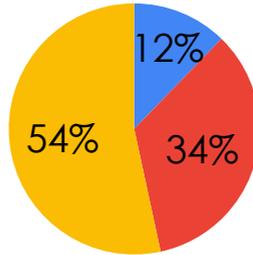
- 350 gr di pane raffermo
- Brodo di carne o vegetale
- 60 gr di Parmigiano grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

## Preparazione

- Affettate il pane e mettetelo in una casseruola.
- Versate il brodo tiepido, tenendone da parte circa un bicchiere e fate assorbire per almeno mezz'ora.
- Poi mettete sul fuoco lento e fate cuocere girando spesso fino ad ottenere una specie di crema aggiustando di sale e aggiungendo il resto del brodo se necessario.
- A cottura ultimata mantecate con il Parmigiano e un filo di olio.
- Per una preparazione più leggera fate ammollare il pane con l'acqua invece che con il brodo.



## I consigli della Nutrizionista



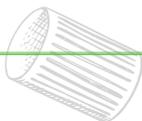
■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

La panadea è un piatto composto da:

- Pane: fonte di carboidrati complessi;
- Parmigiano: fonte di proteine e lipidi.

Si può accompagnare con una porzione abbondante di verdure di stagione e un secondo piatto scelto tra: legumi, carne, pesce, uova.

*Foto di Mariangela*



# Polenta pasticciata della Signora Luciana

## Ingredienti per 4 persone

### Per la polenta

- 500 gr di farina di mais
- Sale q.b.
- 2,5 l di acqua

### Per il ripieno

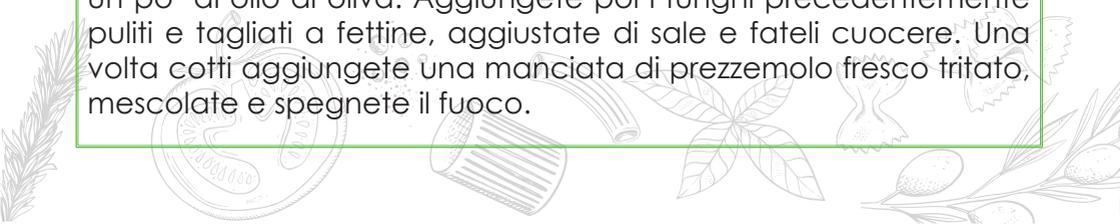
- 300 gr di macinato di carne
- 300 gr di funghi a piacere
- 100 gr di passata di pomodoro
- 3 mozzarelle
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.
- 2,5 l di acqua
- Prezzemolo q.b.
- 1 spicchio di aglio
- Mezza cipolla
- Parmigiano reggiano q.b.
- 3 foglie di basilico

## Preparazione polenta

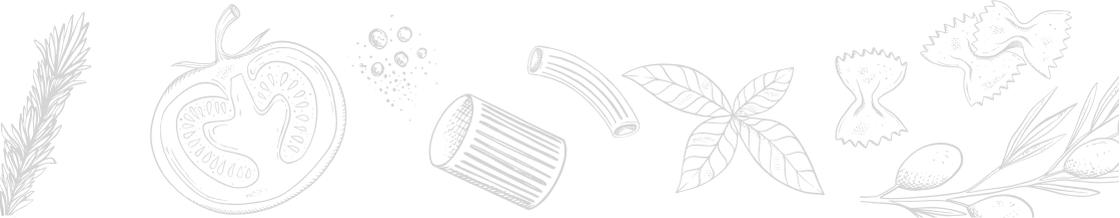
- Prendete una casseruola dal fondo spesso per evitare che la polenta si attacchi, leggete le quantità di acqua riportate sulla confezione e versatela nella casseruola.
- Poco prima che l'acqua cominci a bollire aggiungete un cucchiaino di sale e versate a pioggia la farina di mais.
- Mescolate con un mestolo molto spesso toccando il fondo della casseruola. Ci vorrà all'incirca 40-50 minuti. Controllate sempre le indicazioni riportate sulla confezione.
- Versate la polenta in una pirofila di vetro o ceramica e fate raffreddare prima a temperatura ambiente, successivamente riporre la polenta in frigo per tutta la notte.

## Preparazione ripieno

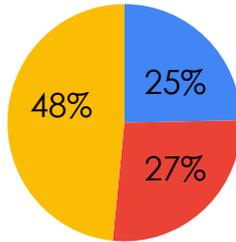
- In una padella fate soffriggere uno o due spicchi di aglio con un po' di olio di oliva. Aggiungete poi i funghi precedentemente puliti e tagliati a fettine, aggiustate di sale e fateli cuocere. Una volta cotti aggiungete una manciata di prezzemolo fresco tritato, mescolate e spegnete il fuoco.



- A parte fate cuocere per circa 5 minuti la carne macinata con la cipolla tagliata a fettine e un po' di olio d'oliva. Aggiungete poi un po' di vino bianco e fate sfumare completamente. Aggiustate di sale e pepe e terminate la cottura. Una volta pronta riunite in una ciotola la carne macinata e i funghi e amalgamate il tutto.
- Prendete una padellina, versate un cucchiaino di olio d'oliva e fate soffriggere mezza cipolla tagliata finemente. Aggiungete la salsa di pomodoro e qualche foglia di basilico. Aggiustate di sale e fate cuocere giusto 10-15 minuti per insaporire la salsa. Trascorso il tempo spegnete il fuoco e versate la salsa di pomodoro nella ciotola dove avete riunito funghi e macinato. Mescolate e mettete da parte.
- Prendete le mozzarelle, sfilacciatele con le mani e lasciatele in un setaccio a scolare.
- Riprendete la polenta dal frigo e tagliatela a quadrotti a loro volta tagliati a fette non troppo sottili. Prendete una pirofila da forno e ungetela leggermente sul fondo. Realizzate il primo strato sistemando sul fondo le fette di polenta. Sopra condite con la farcia di funghi, carne macinata e salsa di pomodoro aiutandovi con un cucchiaino per spanderla bene. Aggiungete anche una manciata generosa di mozzarella e una spolverata di Parmigiano grattugiato. Realizzate il secondo strato di fette di polenta e sopra condite con la farcia e poi mozzarella e parmigiano. Proseguite alla stessa maniera fino a terminare tutti gli ingredienti.
- Fate gratinare in forno a 180 gradi modalità statica per il tempo necessario a farla diventare dorata (circa 30 minuti). Vi accorgete che la polenta pasticciata è pronta quando comincia a "sfrigorare" ed è diventata bella dorata.
- Successivamente sfornate e lasciate riposare giusto 5 minuti.



## I consigli della Nutrizionista



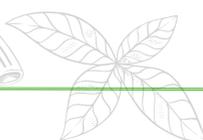
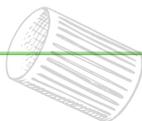
■ Proteine   ■ Lipidi   ■ Carboidrati

La polenta pasticciata è un piatto completo poiché apporta:

- Carboidrati la cui fonte principale è la polenta;
- Proteine la cui fonte principale sono la carne e la mozzarella.

Si consiglia per questa preparazione di limitare le quantità di mozzarella la quale apporta la maggior parte dei grassi (lipidi) contenuti nella ricetta.

Si consiglia inoltre di accompagnare il tutto con una porzione abbondante di verdure.



# Secondi piatti



# Vitello tonnato della Signora Aurora

## Ingredienti per 4 persone

### Per il vitello

- 800 gr di girello di vitello
- 2 carote
- 2 foglie di alloro
- 5 chiodi di garofano
- 1 litro d'acqua
- Sale q.b.
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 6-7 grani di pepe nero
- 1 spicchio d'aglio
- 500 ml di vino bianco secco

### Per la salsa tonnata

- 4 uova sode
- 6 filetti di acciuga sott'olio
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- 150 gr di tonno sott'olio
- Brodo del vitello

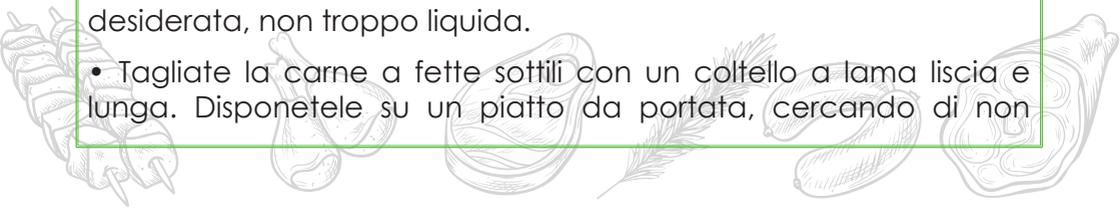
## Preparazione

- Mettete la carne all'interno di una casseruola capiente insieme alle carote mondiate e tagliate a tocchetti, alla costa di sedano ridotta in 2-3 segmenti e alla cipolla a spicchi. Unite le foglie di alloro, i chiodi di garofano, lo spicchio d'aglio, i grani di pepe e il sale. Coprite tutto con il vino e l'acqua. Mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 1 ora, a fiamma medio-bassa, dalla presa del bollore.

- Trascorso questo tempo, scolate la carne, conservando il brodo (una parte servirà per la salsa tonnata) e fate intiepidire. Avvolgetela nella pellicola alimentare e fatela riposare in frigorifero per 2 ore.

- Nel frattempo dedicatevi alla salsa: in un contenitore dai bordi alti raccogliete le uova sode tagliate a fettine. Aggiungete il tonno sgocciolato, i capperi dissalati e i filetti di acciuga. Frullate il tutto con un frullatore a immersione diluendo con un po' di brodo di cottura della carne fino a ottenere una salsa liscia, della consistenza desiderata, non troppo liquida.

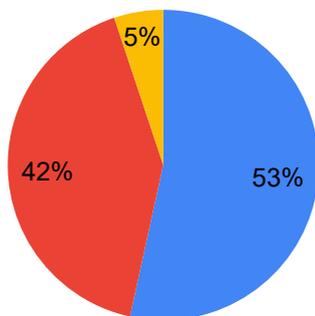
- Tagliate la carne a fette sottili con un coltello a lama liscia e lunga. Disponetele su un piatto da portata, cercando di non



sovrapporle eccessivamente e nappatele con la salsa tonnata. Fate raffreddare in frigorifero per almeno un'ora.

- Al momento di servire, decorate il vitello tonnato con qualche capperone dissalato, prezzemolo o foglie di sedano spezzettate e una macinata di pepe a piacere o delle fette di limone.

## I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Il vitello tonnato è un piatto che apporta principalmente proteine e lipidi.

Fonte di questi nutrienti sono la carne, le uova, il tonno e le acciughe.

La caratteristica salsa tonnata rende questa preparazione molto ricca, si consiglia di consumare questo piatto occasionalmente.

Per accompagnare questo piatto si consiglia una porzione di verdure di stagione e una fonte di carboidrati (patate, pane, pasta o altri cereali).

Foto di Ausilia



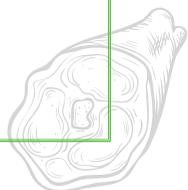
# Pollo arrosto della Signora Emilia

## Ingredienti per 4 persone

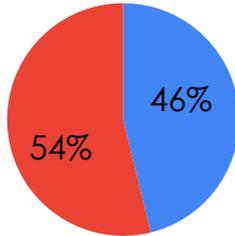
- 1200 gr di pollo intero pulito
- 2 spicchi di aglio
- Timo
- Olio extravergine di oliva
- Rosmarino
- Salvia
- Maggiorana
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione

- Lasciate il pollo a temperatura ambiente per circa mezz'ora.
- Dopo averlo fatto riposare, ponetelo in una teglia in grado di contenerlo comodamente. Riempite la cavità con due spicchi d'aglio in camicia leggermente schiacciati, un paio di rametti di rosmarino e qualche foglia di salvia. Preparate un trito di rosmarino, salvia, timo e maggiorana freschi.
- Legate le zampe del pollo con spago da cucina in modo che tenga la forma durante la cottura.
- Spennellatelo con abbondante olio, poi "massaggiate" e cospargetelo con il trito di erbe aromatiche, una presa di sale e una macinata di pepe.
- Ponete in forno preriscaldato a 190° per circa un'ora. Il tempo di cottura preciso dipenderà dal peso del vostro pollo: dovrete contare circa 50 minuti per un chilo.
- Durante la cottura, di tanto in tanto, prelevate qualche cucchiaino di liquido dal fondo di cottura e riversatelo sul pollo.
- Il vostro pollo sarà cotto a puntino quando, infilando uno spiedo o uno stecchino nella coscia, non uscirà sangue o liquido rosato.
- Sfornate il pollo arrosto e servitelo subito.



# I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi

Il pollo arrosto è una ricetta semplice e gustosa.

Per consumare un pasto completo si consiglia di accompagnare con:

- Una porzione di verdure a piacere;
- Una fonte di carboidrati ad esempio: pasta, riso, altri cereali, pane, polenta ecc.

L'uso di erbe aromatiche come rosmarino, salvia o maggiorana aiuta a dare gusto al piatto senza eccedere con il sale.

*Foto di Rita*



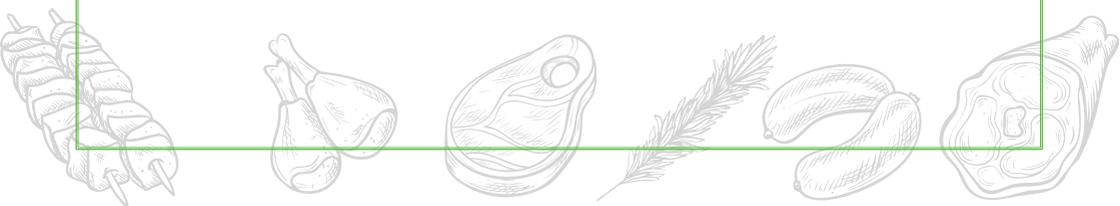
# Morbidelle di manzo della Signora Rita

## Ingredienti per 4 persone

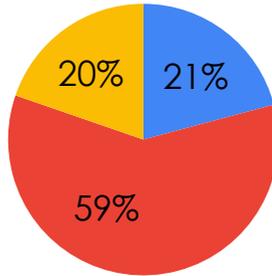
- 300 gr di carne di manzo lessata
- 2 uova
- 100 gr di ricotta
- 2 cucchiai di farina
- Erba cipollina
- 50 cl di brodo di carne
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione

- Mettete nel mixer la carne di manzo tagliata a pezzettini e privata delle eventuali parti grasse, aggiungete la ricotta, la farina, le uova e una presa di sale, frullate tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e morbido e trasferitelo in una ciotola.
- Con l'aiuto di 2 cucchiari, prelevate il composto a piccole porzioni e dategli la forma di una grossa oliva, poi tuffate a mano a mano le morbidelle nel brodo in ebollizione.
- Scolate appena vengono a galla e conditele con l'olio sbattuto con il sale e l'erba cipollina.



## I consigli della Nutrizionista

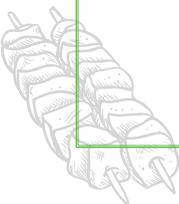


■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Questo piatto apporta principalmente lipidi e proteine date dalla scelta del taglio di carne, la carne di manzo è generalmente più grassa di quella del vitello.

Per ottenere un piatto completo si consiglia di accompagnare questa preparazione con una fonte di carboidrati ad esempio: pasta, riso, altri cereali, pane, polenta ecc. e una porzione di verdure a piacere.

Foto di Bertilla



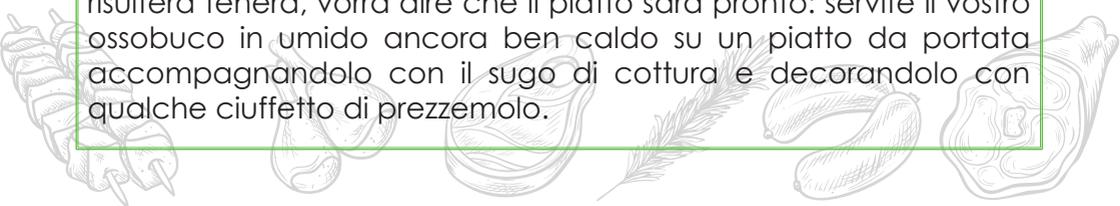
# Ossobuco della Signora Aurora

## Ingredienti per 4 persone

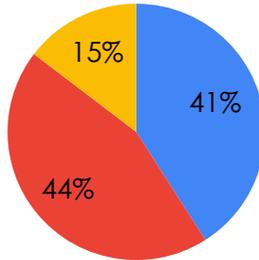
- 4 ossibuchi di vitello
- 1 sedano
- Farina 00
- 200 gr di polpa di pomodoro
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.
- 1 cipolla bianca
- 2 carote
- Rosmarino
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Prezzemolo

## Preparazione

- Pulite e tritate finemente le carote, il sedano e la cipolla. Fate quindi rosolare il trito insieme a un rametto di rosmarino in un tegame irrorato con l'olio per circa 10 minuti. Abbiate cura di ricoprire il tutto con un coperchio e abbassare al minimo la fiamma del fornello.
- Nel frattempo, incidete gli ossibuchi con un coltello affilato e passateli velocemente e accuratamente in un piatto contenente la farina.
- Aggiungete la carne alla pentola: versate dell'altro olio e fate rosolare su tutti i lati gli ossibuchi fino a quando non saranno ben dorati.
- Sfumate con il vino bianco alzando la fiamma, fate evaporare completamente la parte alcolica e aggiungete il pomodoro mescolando il tutto con un cucchiaio di legno. Coprite nuovamente la pentola lasciando un piccolo sfiato libero, riportate a fiamma dolce il fornello e fate cuocere per circa un'ora girando gli ossibuchi a metà cottura e una volta ogni tanto per evitare che si attacchino al fondo.
- Quando il sugo inizierà a ritirarsi leggermente e la carne risulterà tenera, vorrà dire che il piatto sarà pronto: servite il vostro ossobuco in umido ancora ben caldo su un piatto da portata accompagnandolo con il sugo di cottura e decorandolo con qualche ciuffetto di prezzemolo.



## I consigli della Nutrizionista

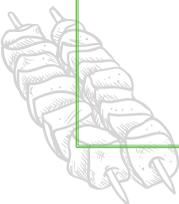


■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Questo piatto apporta principalmente lipidi e proteine date dalla scelta del taglio di carne.

Per ottenere un piatto completo si consiglia di accompagnare questa preparazione con una fonte di carboidrati ad esempio: pasta, riso, altri cereali, pane, polenta ecc. e una porzione di verdure a piacere.

Foto di Roberta



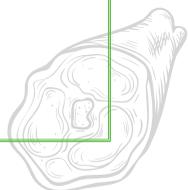
# Bistecche alla pizzaiola della Signora Lea

## Ingredienti per 4 persone

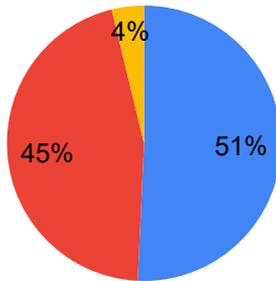
- 400 gr di fettine di scamone
- Origano
- Olio extravergine di oliva
- 200 gr di passata di pomodoro
- 1 spicchio di aglio
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione

- Battete leggermente le fette di scamone in modo da ottenere uno spessore di 4-5 mm.
- Scaldate dolcemente in padella, senza soffriggere, 2 cucchiai di olio con l'aglio tagliato a fettine.
- Unite la passata, cuocetela per una decina di minuti e insaporitela con sale, pepe e un po' di origano secco.
- Aggiungete nel sugo le fettine di carne e cuocetele per 3 minuti; voltatele e fatele cuocere ancora per 4-5 minuti, secondo lo spessore.
- Servitele con il sugo e l'origano.



## I consigli della Nutrizionista



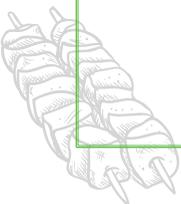
■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Le bistecche alla pizzaiola sono una gustosa ricetta che apporta proteine animali (scamone).

Accompagnare questo piatto con:

- Una fonte di carboidrati come riso, pasta, polenta, altri cereali;
- Una porzione di verdura.

Foto di Maria Pia



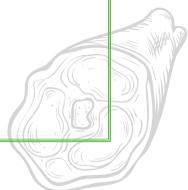
# Purè e musetto del Signor Ivo

## Ingredienti per 4 persone

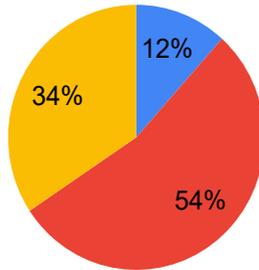
- 1 cotechino
- 200 ml di latte
- Noce moscata
- 1 kg di patate da purè
- 60 gr di burro
- Sale q.b.

## Preparazione

- Bucherellate il cotechino con uno stuzzicadenti e immergetelo in una pentola piena di acqua fredda e mettetela sul fuoco.
- Portate a bollire, quindi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per almeno 2 ore e mezza.
- Lasciate intiepidire nella sua acqua. Se fosse necessario, aggiungete acqua durante la cottura, sempre calda per non interrompere la lessatura.
- Pelate le patate e, dopo averle lavate, cucinatele al vapore fino a quando non saranno ben morbide.
- Passatele con lo schiacciapatate, mettetele in una pentola e gradualmente aggiungete il latte mescolando energicamente per ottenere una crema densa e vellutata.
- Aggiungete il burro a tocchetti, sale a vostro gusto e noce moscata mescolando ancora bene.
- Una volta freddo tagliate il cotechino e servitelo a fette con il purè caldo.



## I consigli della Nutrizionista

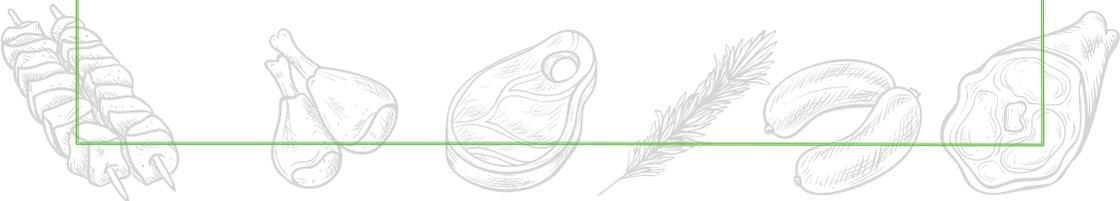


■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Il cotechino apporta proteine animali e grassi per questo motivo si consiglia di consumarlo solo occasionalmente.

Il purè di patate è invece una fonte di carboidrati.

Si consiglia di accompagnare il purè e il musetto con della verdura.



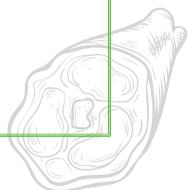
# Spezzatino di pollo alle olive della Signora Luigia

## Ingredienti per 4 persone

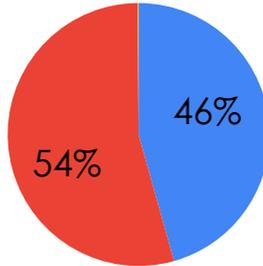
- 800 gr di petto di pollo
- Rosmarino
- 1 cipolla bianca
- 20 gr di farina 00
- Olio extravergine di oliva
- 50 gr di olive verdi denocciolate
- Timo
- Peperoncino fresco
- 1 spicchio di aglio
- Brodo di pollo
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione

- Eliminate l'eventuale cartilagine e grasso dal petto di pollo, poi tagliatelo a cubetti di circa 3 cm di lato.
- Tritate il peperoncino, il rosmarino e il timo e teneteli da parte. Tritate finemente le olive, l'aglio e la cipolla e fateli appassire dolcemente nell'olio extravergine d'oliva, poi quando saranno trasparenti, aggiungete il trito di rosmarino, timo, peperoncino e olive.
- Lasciate soffriggere per un paio di minuti e poi unite il pollo, mescolate e fate soffriggere per 10 minuti sempre mescolando.
- Quando sarà ben rosolato, aggiungete il brodo di pollo fino a coprire i cubetti di carne e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 40 minuti coprendo il tegame con un coperchio.
- Quando lo spezzatino di pollo sarà tenero, aggiustate di sale se necessario, aggiungete la farina tramite un setaccio e mescolate per evitare la formazione di grumi.
- Lasciate addensare il sughetto per circa 5 minuti, poi spegnete il fuoco e servite.



## I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi

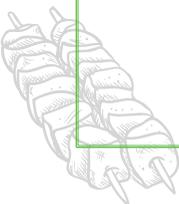
Lo spezzatino di pollo apporta proteine di alta qualità.

Le olive e l'olio di oliva utilizzati per la preparazione apportano inoltre grassi.

Si consiglia, per ottenere un pasto completo, di accompagnare con:

- Una fonte di carboidrati come riso, pasta, polenta, altri cereali;
- Una porzione di verdura.

*Foto di Sandra*



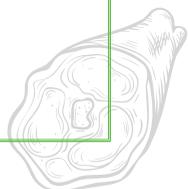
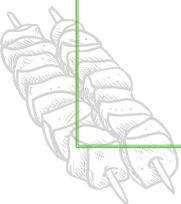
# Coniglio in "tecia" del Signor Rino

## Ingredienti per 4 persone

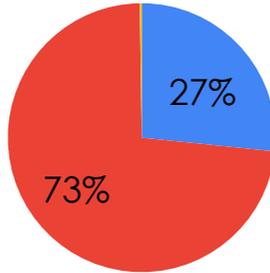
- 8 pezzi di coniglio
- 2 bicchieri di vino bianco
- Olio extravergine di oliva
- 8 foglie di salvia
- 100 gr di burro
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione

- Schiacciate l'aglio e mettetelo in una pentola con l'olio, il burro e la salvia.
- Unite i pezzi di coniglio e li fate rosolare fino a farli prendere colore.
- Aggiungete sale e pepe e sfumate con il vino bianco.
- Evaporato il vino, aggiungete un po' di acqua, coprite la pentola e fate cuocere per 40-45 minuti.
- Passato il tempo di cottura, potete servire il coniglio con la sua salsa e si può accompagnare con della polenta.



## I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi

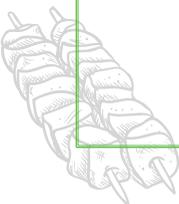
Il coniglio in tecia è una ricetta che apporta principalmente proteine e grassi.

Si consiglia di utilizzare l'olio per la cottura della carne e di limitare quindi l'uso del burro.

Per ottenere un pasto completo si consiglia di aggiungere a questa preparazione:

- Una fonte di carboidrati come riso, pasta, polenta, altri cereali;
- Una porzione di verdura.

*Foto di Maria*



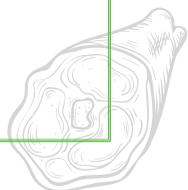
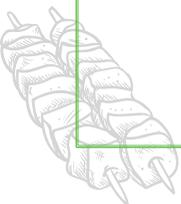
# Trippa alla parmigiana della Signora Erse

## Ingredienti per 4 persone

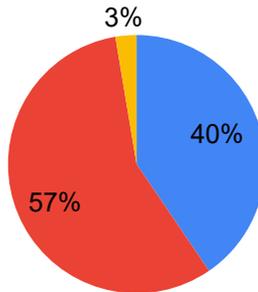
- 1,5 kg di trippa pulita
- 220 gr di passata di pomodoro
- Olio extravergine di oliva
- 100 gr di Parmigiano Reggiano
- 1 cipolla bianca
- 200 gr di brodo di carne
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione

- Tritate finemente la cipolla e tagliate la trippa a listarelle.
- In un tegame alto e capiente fate rosolare la cipolla con olio extravergine d'oliva e fatela appassire per una decina di minuti, aggiungendo del brodo di carne.
- Una volta che la cipolla sarà morbida, aggiungete la trippa e fatela rosolare per 5-6 minuti. Aggiustate di sale e pepe e unite la salsa di pomodoro.
- Fate amalgamare il tutto e girate con un mestolo di legno, quindi lasciate cuocere il tutto senza coperchio a fuoco dolce per circa 2 ore. Aggiungete di tanto in tanto un mestolo di brodo di carne, affinché la trippa non si secchi e risulti morbida.
- A cottura terminata, aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato, amalgamate e servite la vostra trippa alla parmigiana.



## I consigli della Nutrizionista



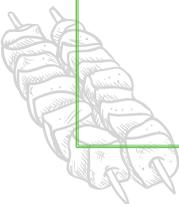
■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

La trippa alla parmigiana apporta principalmente proteine e lipidi.

La trippa, come le altre frattaglie, è un taglio di carne grasso, se ne consiglia, quindi, un uso occasionale.

Accompagnare con una porzione di verdure abbondante e con una fonte di carboidrati ad esempio: pasta, riso, altri cereali, pane, polenta ecc.

Foto di Bertilla



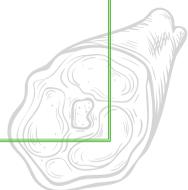
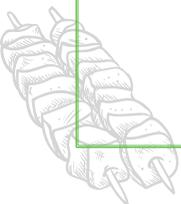
# Straccetti di pollo alle verdure della Signora Rosalia

## Ingredienti per 4 persone

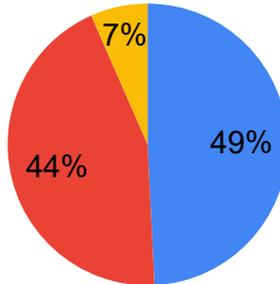
- 500 gr di petto di pollo
- 200 gr di fagiolini
- Olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- 1 peperone
- 1 spicchio di aglio
- Erba cipollina

## Preparazione

- Tagliate il petto di pollo dapprima a fette di circa un centimetro di spessore poi a strisce.
- In una padella scaldate l'olio con lo spicchio di aglio, quindi unite il pollo e fatelo rosolare per bene su tutti i lati.
- Nel frattempo, lavate il peperone, privatelo del torsolo, dei semi e dei filamenti interni e tagliatelo a strisce grandi all'incirca come il pollo.
- Unitelo in padella e dedicatevi alla pulizia dei fagiolini. Rimuovete le estremità e tagliateli a tocchetti.
- Aggiungete anche questi ultimi in padella, regolate di sale e lasciate cuocere a fiamma media per circa 20 minuti, aggiungendo se necessario qualche cucchiaino di acqua o brodo per portare a cottura.
- Servite gli straccetti di pollo alle verdure ben caldi completando con l'erba cipollina tritata.



## I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Il pollo è una valida fonte proteica da alternare a pesce, legumi, uova, formaggi.

Si consiglia, per ottenere un pasto completo, di accompagnare con:

- Una fonte di carboidrati come riso, pasta, polenta, altri cereali;
- Una porzione di verdura.

*Foto di Mary*



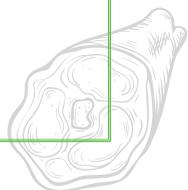
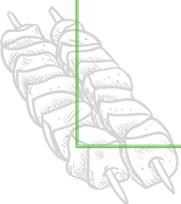
# Fegato alla veneziana del Signor Franco

## Ingredienti per 4 persone

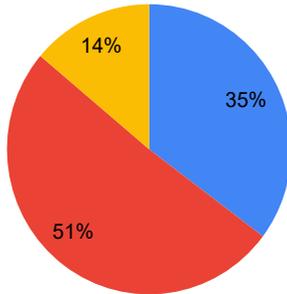
- 500 gr di fegato di vitello
- 40 gr di burro
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.
- 3 cipolle bianche
- 1-2 cucchiaini di vino bianco
- 1 foglia di alloro

## Preparazione

- Sbucciate le cipolle, tagliatele a metà quindi affettatele mediamente sottili con un coltello o la mandolina.
- In un'ampia padella, riscaldate il burro con una foglia di alloro (potete aggiungere anche un cucchiaino d'olio).
- Insaporitevi le cipolle tagliate e, una volta che si saranno leggermente ammorbidite, sfumate con il vino e cuocete per circa 25 minuti mescolando di tanto in tanto, aggiungendo un po' di acqua tiepida se necessario. Le cipolle dovranno ammorbidirsi senza imbrunire.
- Nel frattempo, occupatevi del fegato. Lavatelo, tamponatelo e tagliatelo in fettine trasversali.
- Quando le cipolle saranno appassite, unite il fegato e fatelo rosolare. Mescolate per un paio di minuti per farlo insaporire.
- Non rosolate il fegato più di 5 minuti per lato.
- Una volta pronto, salate e pepate a piacere.



# I consigli della Nutrizionista



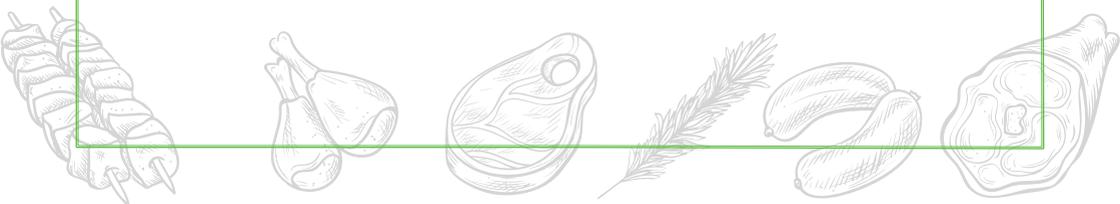
■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Il fegato alla veneziana ha come ingrediente il fegato di vitello.

Il fegato apporta proteine di alta qualità, è però una carne grassa che quindi va consumata con moderazione.

Accompagnare questo piatto con:

- Una fonte di carboidrati come riso, pasta, polenta, altri cereali;
- Una porzione di verdura.



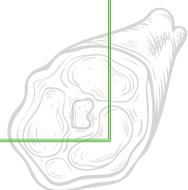
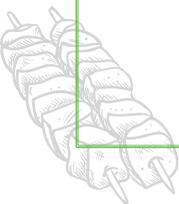
# Baccalà alla vicentina del Signor Pietro

## Ingredienti per 4 persone

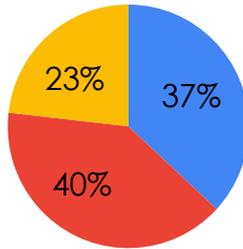
- 600 gr di stoccafisso ammollato
- 100 gr di farina 00
- 250 gr di cipolla
- 2 sarde
- 250 ml di latte
- Olio extravergine di oliva
- Prezzemolo
- Sale e pepe q.b.
- 30 gr di Parmigiano grattugiato

## Preparazione

- Tagliate la cipolla a fette e porzionate lo stoccafisso, eliminando le lisce e la pelle.
- Fate rosolare circa 100 grammi di cipolla in un pentolino con un filo di olio d'oliva. Aggiungete le sarde e il prezzemolo e fate rosolare per qualche minuto.
- Nel frattempo, infarinate i pezzi di stoccafisso. Ponete lo stoccafisso impanato nel pentolino e rosolatelo per circa 5 minuti. Aggiungete poi la restante cipolla.
- Aggiungete il latte, il parmigiano, ancora un poco di olio, pepe e sale e coprite con un coperchio.
- Cuocete per 3 ore a fuoco lento.
- Servite il baccalà alla vicentina insieme a della polenta grigliata.



## I consigli della Nutrizionista



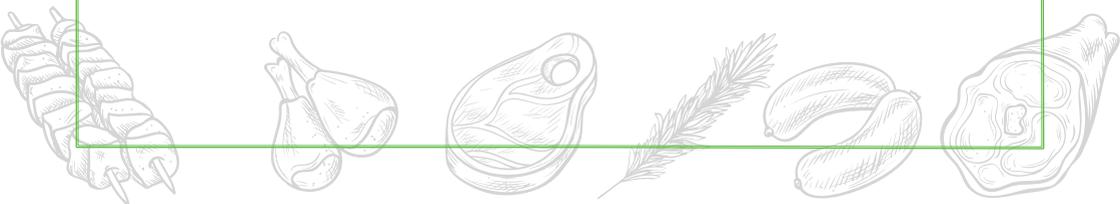
■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Il baccalà alla vicentina è un piatto il cui ingrediente principale è lo stoccafisso (merluzzo essiccato).

Il merluzzo, e in generale il pesce, è una fonte proteica di elevata qualità, di vitamine e minerali.

Inoltre è importante perché rappresenta una fonte significativa di acidi grassi omega-3.

Come consigliato nella ricetta, si può accompagnare il piatto con una porzione di polenta grigliata o con altri alimenti fonti di carboidrati.



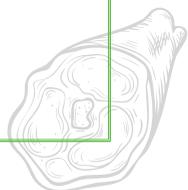
# Capesante gratinate della Signora Rachele

## Ingredienti per 4 persone

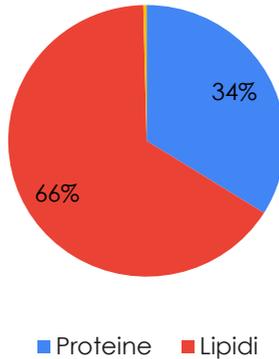
- 8 capesante
- Pangrattato
- 50 gr di burro
- Vino bianco secco
- Prezzemolo
- Sale q.b.

## Preparazione

- Pulite con cura le capesante. Togliete il mollusco dalla conchiglia, eliminate la frangia color nocciola, lavate sotto l'acqua corrente la "noce" (il muscolo bianco) e il "corallo" (la parte arancione). Lavate anche le conchiglie e tenetele da parte.
- Tritate il prezzemolo e mischiatelo con il pangrattato in una ciotolina.
- Disponete le capesante all'interno della loro conchiglia su una teglia da forno, distanziandole di poco l'una dall'altra e distribuite sui molluschi il pangrattato col prezzemolo.
- Versate su ciascuna un po' di vino bianco secco – potete usare anche il prosecco – e salate a piacere.
- Ponete su ognuna un fiocchetto di burro e infornate a 180° per 10-15 minuti, o fino a quando si saranno dorate.
- Sfornate le capesante gratinate e servitele subito.



# I consigli della Nutrizionista



Le capesante sono dei molluschi che apportano principalmente proteine e grassi.

Accompagnare questo piatto con:

- Una fonte di carboidrati come riso, pasta, polenta, altri cereali;
- Una porzione di verdura.

Foto di Giannina



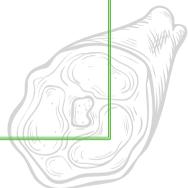
# Seppioline con piselli e polenta della Signora Rosalia e del Signor Ivone

## Ingredienti per 4 persone

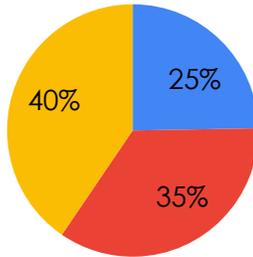
- 500 gr di seppioline pulite
- 350 gr di passata di pomodoro
- Olio extravergine di oliva
- Prezzemolo
- 300 gr di piselli
- 1 cipolla bianca
- 160 gr di farina per polenta
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione

- Mettete le seppioline nel tegame senza niente e cuocetele a fuoco dolce per qualche istante in modo che buttino fuori la loro acqua e diventino tenere.
- Aggiungete la cipolla pulita e lavata, la passata di pomodoro, l'olio e aggiustate di sale.
- Cuocete per 10 minuti e poi aggiungere i piselli e il prezzemolo tritato e lavato. Continuate la cottura per altri 15 minuti circa.
- Preparate la polenta secondo le istruzioni riportate nella confezione.
- A questo punto se volete servirla nei piatti individuali distribuite prima la polenta nei piatti, allargatela con un cucchiaino e aggiungete sopra il condimento di seppioline.



## I consigli della Nutrizionista



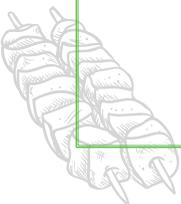
■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Le seppioline con piselli e polenta è una ricetta che apporta:

- Carboidrati della polenta;
- Proteine dei piselli e delle seppioline.

Si consiglia di accompagnare con una porzione di verdure a piacere.

*Foto di Amalia*



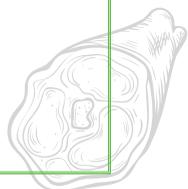
# Sarde in saòr del Signor Flavio

## Ingredienti per 4 persone

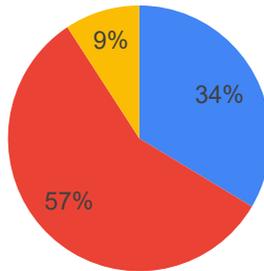
- 1 kg di sarde
- 110 gr di aceto di vino bianco
- 25 gr di pinoli
- Olio di semi
- Farina 00
- 1,5 kg di cipolle bianche
- 2 foglie di alloro
- 25 gr di uva passa
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione

- Pulite e lavate le sarde facendo attenzione che rimangano intere.
- Ponete sul fuoco un tegame colmo di olio di semi e intanto infarinate le sarde e adagiatele su un vassoio.
- Quando l'olio avrà raggiunto la temperatura, immergete poche sarde alla volta e cuocete per pochi minuti, il tempo che si dorino, e scolatele su un vassoio con carta assorbente, salate e lasciate raffreddare.
- Mondate e affettate le cipolle. Scaldate un filo di olio in un tegame ed aggiungete le cipolle.
- Versate l'aceto, l'uvetta, i pinoli e l'alloro. Salate, pepate, coprite con un coperchio e cuocete per circa 20 minuti.
- Ora versate uno strato di saòr in una pirofila, adagiate una parte di sarde fritte e ricoprite con altro saòr, continuando finchè tutti gli ingredienti siano terminati. L'ultimo strato deve essere di saòr.
- Coprite con la pellicola e lasciate riposare in frigorifero.



# I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Le sarde in saòr sono una preparazione che si basa sulle sarde fritte.

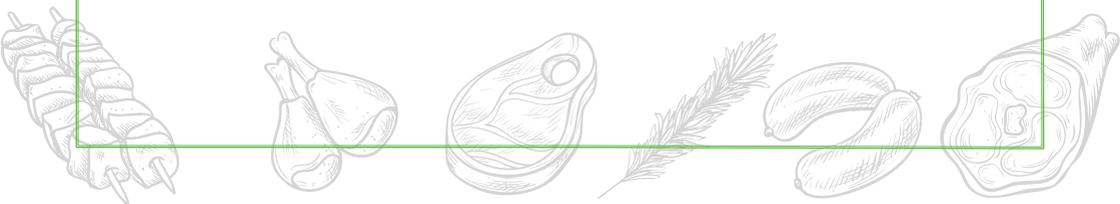
Le sarde sono una valida fonte proteica ricca in grassi buoni del pesce.

Tuttavia, la frittura è una cottura che apporta molti grassi.

È una ricetta che quindi va consumata occasionalmente.

Si consiglia, per ottenere un pasto completo, di accompagnare con:

- Una fonte di carboidrati come riso, pasta, polenta, altri cereali;
- Una porzione di verdura.



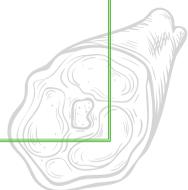
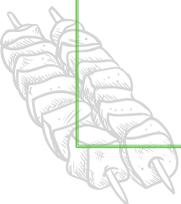
# Frittata con prezzemolo fresco della Signora Rachele

## Ingredienti per 4 persone

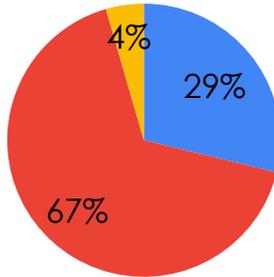
- 10-12 uova
- Prezzemolo
- Parmigiano grattugiato
- Mezza cipolla bianca
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione

- Tagliate la cipolla in modo sottile, passatela sulla padella con un filo d'olio e fatela appassire.
- Lavate e asciugate bene il prezzemolo e tritatelo grossolanamente a coltello.
- Versare il prezzemolo nella padella con la cipolla e scaldatelo a fuoco basso per pochi minuti: deve rimanere bello verde.
- Prendete le uova e sbattetele aggiungendo sale ed un pizzico di pepe. Unite anche il formaggio grattugiato e amalgamate bene il tutto.
- Aggiungete il composto nella padella con cipolla e prezzemolo, amalgamate e lasciate cuocere a fuoco medio con un coperchio.
- Dopo pochi minuti, girate la frittata e finite la cottura.
- Quando anche questo lato sarà ben dorato, trasferite su un piatto e servite.



## I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

La frittata è un piatto a base di uova: un alimento che apporta proteine e grassi.

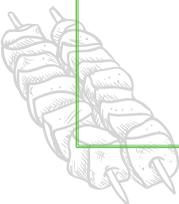
Si consiglia generalmente un consumo di 2-4 uova a settimana.

La ricetta propone 3 uova a testa circa, per non esagerare con questo alimento si può optare per 1-2 uova a testa (6-8 uova in totale) in modo da equilibrare poi durante la settimana le altre fonti proteiche (legumi, carne, pesce, formaggio).

Accompagnare questo piatto con:

- Una fonte di carboidrati come riso, pasta, polenta, altri cereali;
- Una porzione di verdura.

Foto di Giannina



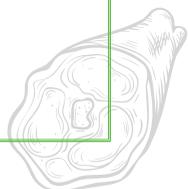
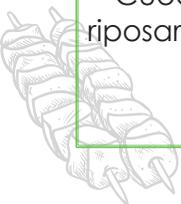
# Parmigiana di melanzane della Signora Marirè

## Ingredienti per 4 persone

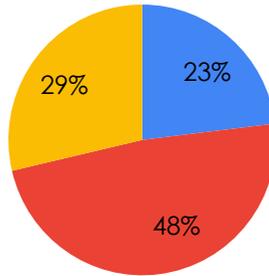
- 1,2 kg di melanzane oblunghe
- 300 gr di mozzarella
- 1 spicchio di aglio
- Olio di semi
- Sale e pepe q.b.
- 100 gr di Parmigiano grattugiato
- 500 ml di passata di pomodoro
- Mezza cipolla
- Basilico
- Olio extravergine di oliva
- Farina 00

## Preparazione

- Lavate le melanzane, mondatele e tagliatele a fette dello spessore di circa mezzo centimetro nel senso della lunghezza. Una volta tagliate, disponete le fette a strati in un colapasta e cospargete di sale fra uno strato e l'altro. Lasciatele per 1 ora o per il tempo necessario a far perdere l'acqua vegetale. Quando le melanzane l'avranno persa, tamponatele per asciugarle.
- Soffriggete la cipolla tritata e l'aglio schiacciato con 2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, togliete l'aglio, aggiungete la passata di pomodoro, il basilico, il sale, il pepe e cuocete il sugo per 15-20 minuti.
- Passate ora le melanzane nella farina. Friggete le melanzane poche alla volta, in abbondante olio per friggere, ben caldo, lasciate dorare su entrambe i lati. Una volta fritte abbiate cura di adagiarle su della carta assorbente da cucina, senza sovrapporle.
- In una pirofila versate sul fondo un po' di salsa e sistemate uno strato di melanzane, ricoprite con qualche cucchiaino di parmigiano grattugiato, il basilico e mozzarella tagliata a fette. Continuate con gli strati, seguendo lo stesso ordine, fino ad esaurimento degli ingredienti.
- Cuocete in forno caldo a 180° per 30 minuti. Sfornate e lasciate riposare a temperatura ambiente.



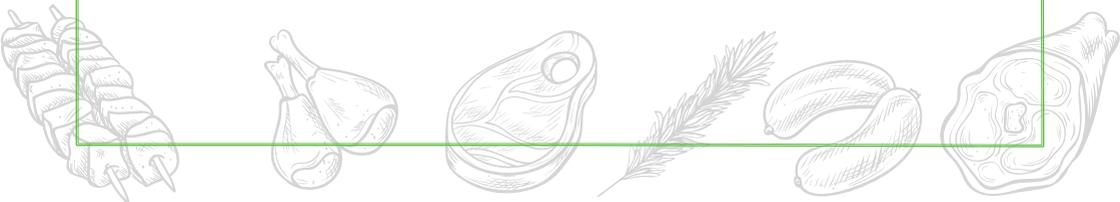
## I consigli della Nutrizionista



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

La parmigiana di melanzane è un piatto molto ricco in lipidi: per la scelta della cottura delle melanzane (frittura) e per l'uso di formaggio: mozzarella e parmigiano.

Un'alternativa per questo piatto consiste nel preparare le melanzane alla griglia, anziché fritte, per ridurre la quota di lipidi e ottenere quindi un piatto più leggero.



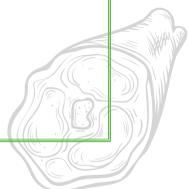
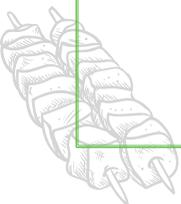
# Fagioli in salsa della Signora Leida

## Ingredienti per 4 persone

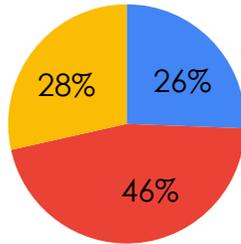
- 800 gr di fagioli borlotti
- 6 alici sotto sale
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.
- 2 spicchi di aglio
- Prezzemolo
- 2 cucchiaini di aceto

## Preparazione

- Sgranate i fagioli, lavateli sotto acqua corrente e sgocciolateli. Raccoglieteli in una pentola con abbondante acqua salata e fateli cuocere per 1 ora e 30 minuti.
- Nel frattempo, dissalate le acciughe lavandole sotto acqua corrente, diliscatele e tagliatele a pezzetti.
- Sbucciate l'aglio e schiacciatelo leggermente. Mondate il prezzemolo, lavatelo e tritatelo finemente.
- Scaldate l'olio in un tegamino, unitevi l'aglio con il trito di prezzemolo e fateli soffriggere per qualche minuto a fuoco moderato.
- Quando l'aglio sarà imbiondito, aggiungete le acciughe e fatele sciogliere a fuoco bassissimo, schiacciandole con un cucchiaino di legno.
- Versate nel tegamino l'aceto e continuate a lavorare le acciughe fino a quando saranno ridotte in crema. Insaporite con un pizzico di sale e di pepe e togliete dal fuoco.
- Sgocciolate i fagioli, versateli su un piatto da portata e conditeli con la salsa caldissima.
- Lasciateli quindi riposare coperti per 10 minuti e serviteli in tavola.



## I consigli della Nutrizionista

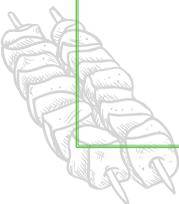


■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

I fagioli in salsa sono un piatto che apporta proteine dei legumi e delle alici.

Si consiglia di accompagnare il piatto con una fonte di carboidrati ad esempio: pasta, riso, pane, patate, altri cereali e con una porzione di verdure.

*Foto di Maria Luisa*



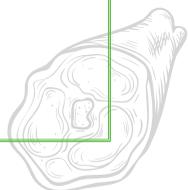
# Crostoni con tapenade della Signora Angela Ada

## Ingredienti per 4 persone

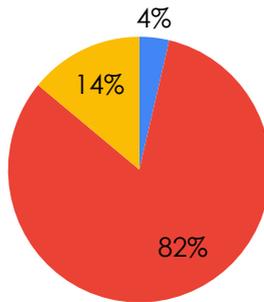
- 4 fette di pane rustico
- 250 gr di olive nere
- Olio extravergine di oliva
- 20 gr di acciughe
- 50 gr di capperi
- Sale e pepe q.b.

## Preparazione

- Cominciate denocciolando le olive. Sminuzzatele poi finemente al coltello su un tagliere, versatele in un recipiente e tenetele da parte.
- Fate lo stesso anche con le acciughe.
- Sciacquate delicatamente i capperi sotto acqua corrente, quindi tritate anch'essi finemente.
- A questo punto potrete unire tutti gli ingredienti: versate in un recipiente le olive sminuzzate, i capperi, le acciughe e irrorate con l'olio extravergine d'oliva. Mescolate quindi bene il tutto.
- Tostare nel frattempo il pane.
- Condire i crostoni con la salsa e servire.



## I consigli della Nutrizionista



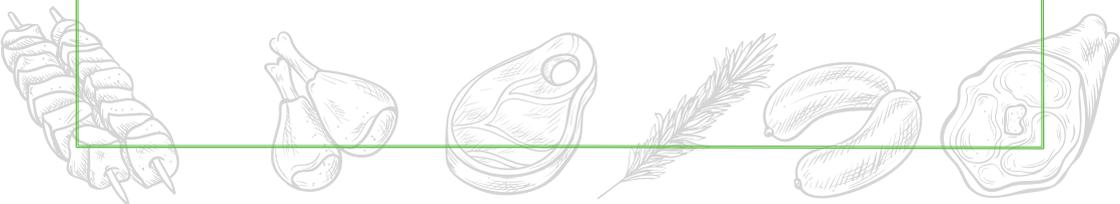
■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

I crostini proposti sono adatti come antipasto.

Apportano principalmente lipidi per olive, acciughe e olio utilizzati.

Si consiglia di strutturare poi il pasto che seguirà con:

- Una fonte proteica scelta tra carne, pesce, uova, legumi;
- Una fonte di carboidrati scelti tra pasta, riso, polenta, altri cereali;
- Una porzione di verdure a piacere.





# Dolci



## I consigli della Nutrizionista

Le ricette seguenti sono preparazioni di dolci che, in quanto tali, apportano principalmente carboidrati semplici ovvero zucchero.

Gli zuccheri si trovano naturalmente in alcuni ingredienti usati come il latte, la frutta, lo yogurt.

In altri casi lo zucchero è stato aggiunto per ottenere una preparazione adeguata.

Utilizzare gli zuccheri presenti naturalmente può essere un aiuto per diminuire lo zucchero aggiunto, tuttavia non rende minore la quantità totale di zuccheri.

È bene inoltre preferire le cotture semplici, evitando la frittura o l'uso di grassi (olio e/o burro) eccessivi.

Per questo motivo è bene consumarli nelle occasioni di festa e non nella quotidianità.

# Tiramisù alle fragole della Signora Eleonora

## Ingredienti

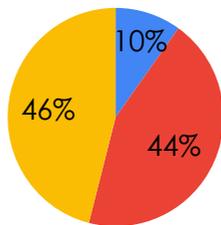
- 300 gr di savoiardi
- 3 uova
- 500 gr di fragole
- 250 gr di mascarpone
- 150 gr di zucchero
- 100 ml di acqua

## Preparazione

- Lavate le fragole, pulitele dal picciolo e tagliatele in fettine sottili; quindi, inserite circa 200 grammi di fragole in un frullatore con l'acqua e 50 grammi di zucchero. Frullate bene il tutto fino ad ottenere un composto liquido simile ad un succo di frutta che verserete in una ciotola con il fondo piuttosto largo.
- Prendete due ciotole: in una mettete i tuorli delle uova e nell'altra gli albumi. Con una frusta elettrica iniziate a montare a neve gli albumi. Quando gli stessi avranno raggiunto una consistenza molto soffice e spumosa, metteteli a riposare qualche minuto in frigorifero.
- Prendete l'altra ciotola con i tuorli e con una frusta cominciate a lavorare i tuorli con lo zucchero rimasto. Appena i tuorli si saranno ben amalgamati con lo zucchero formando una crema vellutata, aggiungete anche il mascarpone avendo cura di mescolare molto bene il composto e cercando di evitare che si formino grumi.
- Estraete dal frigorifero gli albumi montati a neve ed inseriteli nel composto formato dal mascarpone, dallo zucchero e dai tuorli.
- Prendete i savoiardi ed immergeteli leggermente nel succo ottenuto dalle fragole, cercando di non inzupparli troppo. Disponete in una pirofila un primo strato di savoiardi imbevuti leggermente nel succo alle fragole.
- Ricoprite il primo strato di biscotti con il composto di uova, mascarpone e zucchero, stendete un altro strato di savoiardi nella pirofila, poi la crema al mascarpone con fragole e così via fino ad arrivare al bordo.
- Infine, ricoprite l'ultimo strato del tiramisù con le fragole rimaste tagliate in fettine e fate riposare per un paio d'ore in frigorifero.

## I valori nutrizionali

### TIRAMISÙ ALLE FRAGOLE



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati



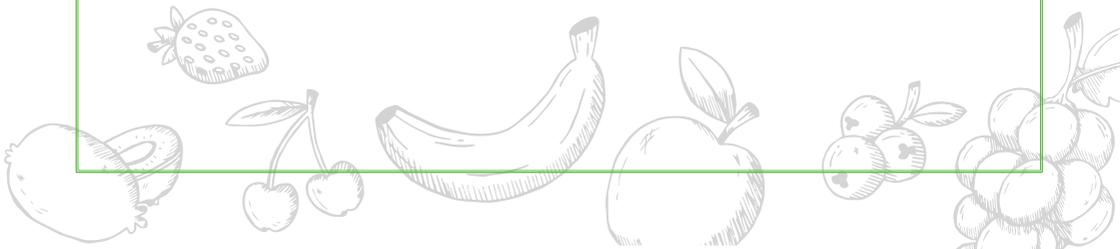
# Frittelle con ricotta della Signora Maria Grazia

## Ingredienti

- 100 gr di farina 00
- 2 uova medie
- Mezza bustina di lievito
- Zucchero
- 250 gr di ricotta
- 50 gr di zucchero
- Vaniglia
- Olio di semi

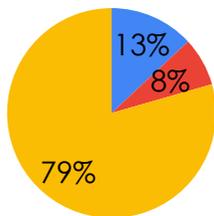
## Preparazione

- Mettete la ricotta all'interno di una ciotola. La ricotta deve essere ben asciutta; se la comprate fresca mettetela a scolare un paio di ore prima di utilizzarla.
- Unite le uova alla ricotta e lavorate i due ingredienti con una forchetta.
- Unite lo zucchero, la vaniglia e mescolate.
- Aggiungete anche la farina, il lievito e lavorate il tutto sempre utilizzando la forchetta. Otterrete un composto liscio, omogeneo e senza grumi, è normale che sia abbastanza cremoso.
- Versate l'olio di semi all'interno di una padella e fatelo scaldare.
- Prelevate un po' di impasto con un cucchiaino e tuffatelo nell'olio ben caldo, procedete in questo modo per realizzare tutte le frittelle di ricotta.
- Una volta pronte, scolate le frittelle di ricotta su della carta assorbente e passatele nello zucchero ancora calde.



## I valori nutrizionali

### FRITTELLE CON RICOTTA



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati



# Frittelle con uvetta della Signora Bruna

## Ingredienti

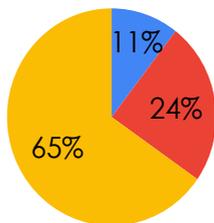
- 100 gr di farina 00
- 2 uova medie
- 35 gr di zucchero
- Scorza di mezzo limone
- 1 pizzico di sale
- 250 gr di acqua
- 80 gr di uva sultanina
- 20 gr di burro
- 2 cucchiaini di rum
- Olio di semi

## Preparazione

- Mettete l'uvetta in ammollo in acqua tiepida per 30 minuti.
- Preparate un pentolino con l'acqua, il burro e il pizzico di sale. Portate ad ebollizione. Incorporate in una sola volta la farina e meschiate energicamente con un cucchiaino di legno finché l'impasto non si staccherà dai bordi della pentola, formando una palla.
- Trasferite il composto in una ciotola a parte e lasciate intiepidire per qualche minuto. Unite un uovo alla volta, lo zucchero, la scorza di limone e il rum. Amalgamate il tutto con delle fruste elettriche. Il rum oltre a dare il sapore, farà in modo che le frittelle assorbano meno olio possibile. Unite anche il secondo uovo e amalgamate fino ad ottenere un composto omogeneo. In ultimo, aggiungete l'uvetta e mescolate con un cucchiaino di legno o una spatola.
- Scaldate l'olio per friggere. Quando avrà raggiunto la temperatura ideale di 150°-160°C (non deve essere troppo caldo), potete iniziare a friggere.
- Bagnate 2 cucchiaini nell'olio caldo, in modo che l'impasto si stacchi con facilità. Prelevate, con un cucchiaino, un po' di impasto e con l'altro, lo fate scivolare nell'olio bollente.
- Una volta che le frittelle con uvetta saranno dorate, scolatele con un mestolo bucato e assorbite l'olio in eccesso con della carta da cucina. Continuate così fino ad esaurimento dell'impasto.
- Passatele nello zucchero semolato o cospargetele di zucchero a velo.

## I valori nutrizionali

### FRITTELLE CON UVETTA



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati



# Crema frita alla veneziana del Signor Giuseppe

## Ingredienti

- 500 ml di latte
- 130 gr di zucchero
- Vaniglia
- 1 pizzico di sale
- Pane grattugiato
- 4 tuorli
- 150 gr di farina 00
- 1 limone
- 2 uova
- Olio di semi

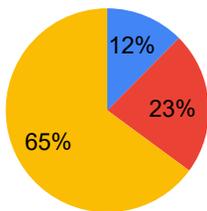
## Preparazione

- Versate in una pentola i tuorli d'uovo, aggiungete lo zucchero e lavorateli con la frusta fino ad ottenere un composto chiaro. Aggiungete poi un pizzico di sale, l'essenza della vaniglia e la buccia grattugiata di un limone, lavorate bene il tutto.
- Riscaldare il latte senza però portarlo a bollire e tenetelo da parte.
- Versate tutta la farina nella pentola con i tuorli e lo zucchero e lavorate sempre con la frusta. Aggiungete poco alla volta il latte in modo da riuscire a stemperare bene la crema e a non far formare grumi.
- Mettete il tutto sul fuoco basso e mescolate costantemente per non fare addensare la crema pasticcera, facendo attenzione a non farla attaccare sul fondo della pentola. Diventerà molto densa e compatta, ci vorranno pochi minuti.
- Versatela poi in una pirofila e livellatela con una spatola. Fatela raffreddare a temperatura ambiente e poi riponetela in frigorifero per almeno 6 ore.
- Quando la crema sarà fredda e densa, adagiatela su un piano infarinato e tagliatela a cubetti o a rombi.
- Rompete in un piatto due uova e sbattetele leggermente con una forchetta. Versate in un altro piatto della farina e in un altro ancora del pane grattugiato.
- Passate ogni cubetto di crema pasticcera prima nella farina, poi

nell'uovo sbattuto e per ultimo nel pane grattugiato.

- Riscaldare l'olio di semi di arachide in una pentola o in una friggitrice. Portatelo a giusta temperatura, circa 170°. Se non avete un termometro fate la prova con uno stecchino di legno, se attorno si formano le bollicine, è pronto per essere usato.
- Versate i cubetti di crema che avete precedentemente impanato nell'olio bollente e fateli dorare girandoli ogni tanto. In questo modo otterrete una crosticina croccante.
- Quando saranno dorati, tirateli fuori dall'olio bollente e adagiateli su della carta assorbente in modo da eliminare eventuale olio in eccesso.
- Spolverate la crema frita alla veneziana con dello zucchero semolato e fatela intiepidire leggermente prima di servirla.

## I valori nutrizionali



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Foto di Anna



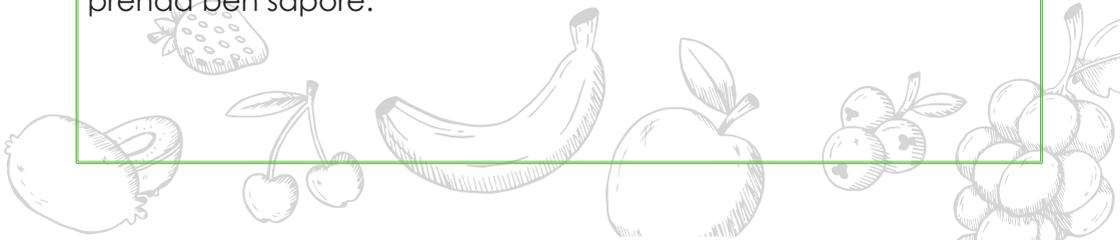
# Pinza veneta della Signora Francesca

## Ingredienti

- 150 gr di farina 00
- 1 pizzico di sale
- 30 gr di pinoli
- 6 fichi secchi
- 125 gr di zucchero
- 1 bustina di lievito di birra secco
- 150 gr di farina di mais
- 75 gr di uva sultanina
- 30 gr di semi di finocchio
- 1 bicchierino di grappa
- Latte

## Preparazione

- Mettete a bagno l'uvetta in acqua calda e tagliate i fichi secchi a piccoli pezzi.
- In una terrina versate le due farine, un pizzico di sale e lo zucchero.
- Versate in una tazzina del latte, fatelo intiepidire leggermente. Versate il lievito e fatelo sciogliere.
- Aggiungete alle farine la grappa, il latte con il lievito e mescolate bene fino ad ottenere un impasto uniforme. Se serve, aggiungete ulteriore latte.
- Fate lievitare per alcune ore; l'impasto deve raddoppiare.
- Quando l'impasto sarà lievitato, aggiungete l'uvetta ammollata e strizzata, i fichi tagliati a pezzi, i semi di finocchi e i pinoli.
- Coprite con carta forno una teglia rettangolare abbastanza alta, versate il composto e livellatelo.
- Lasciatelo riposare una mezz'oretta e poi cuocetelo a forno già caldo a 180° per 60 minuti. Prima di sfornarla, controllate con la prova stecchino se la cottura è terminata.
- Servite la pinza fredda anche il giorno dopo in modo che tutto prenda ben sapore.



## I valori nutrizionali

### PINZA VENETA

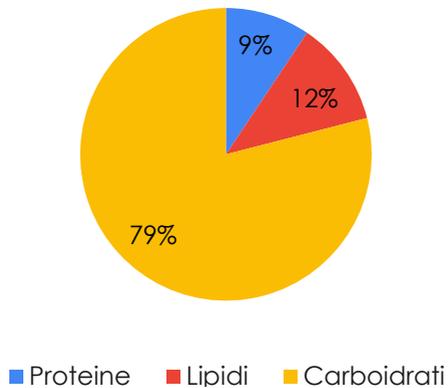


Foto di Maria



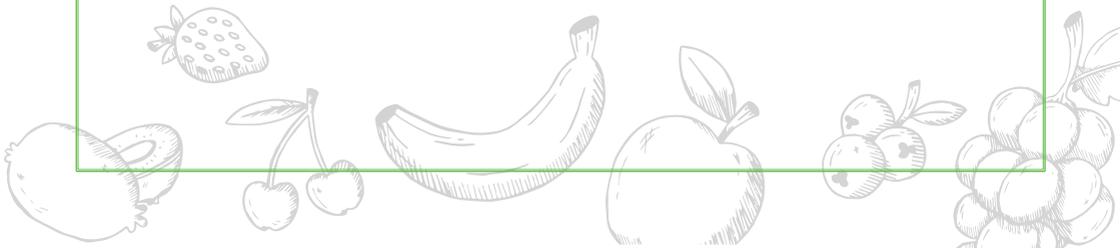
# Marmellata di albicocche della Signora Alessandrina

## Ingredienti per 6 vasetti

- 3 kg di albicocche
- 2 bustine di vanillina
- 1 kg di zucchero
- 2 limoni

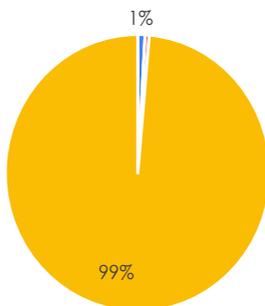
## Preparazione

- Lavate bene le albicocche e tagliatele a fettine sottili; dovete ottenere il peso finale di 3 kg da pulite.
- Versate le albicocche in una pentola, aggiungete zucchero e vanillina. Mescolate bene e accendete il fuoco.
- Spremete il succo dei due limoni e aggiungetelo agli ingredienti già in pentola. Mescolate ancora e lasciate cuocere a fuoco medio per un'ora circa, mescolando di tanto in tanto.
- Quando il composto inizia ad addensarsi, alzate la fiamma al massimo e mescolate continuamente per qualche minuto. Per vedere se la consistenza della marmellata sarà giusta, mettete un po' di composto su un piattino freddo di freezer, così potrete vedere meglio quanto è densa.
- A questo punto, se la frutta non è sciolta completamente si può usare un frullatore a immersione per ottenere una marmellata omogenea.
- Versate la marmellata nei vasetti quando è ancora bollente, chiudeteli e metteteli a testa in giù, affinché si crei il sottovuoto e lasciateli poi raffreddare.
- Per conservare la marmellata in dispensa occorre far bollire i vasetti a bagnomaria per 20 minuti, completamente ricoperti d'acqua. In questo modo la marmellata di albicocche fatta in casa può durare fino a due anni.



## I valori nutrizionali

### MARMELLATA DI ALBICOCCHHE



■ Proteine ■ Carboidrati

Foto di Paola



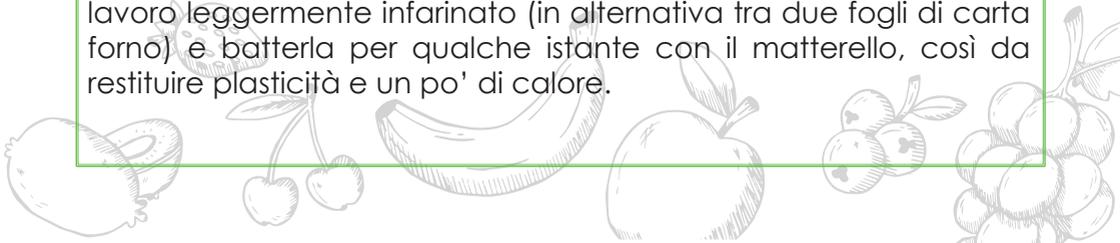
# Pasta frolla della Signora Maria Luisa

## Ingredienti

- 2 uova medie fredde di frigo
- 200 gr di zucchero a velo
- Scorza di 1 limone
- 500 gr di farina 00
- 250 gr di burro freddo

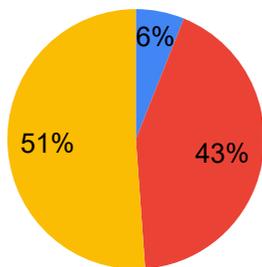
## Preparazione

- Versate la farina in un mixer insieme al burro freddo ridotto a pezzetti. Azionate le lame a più riprese fino ad ottenere un composto sabbioso. Utilizzare il mixer ad intermittenza farà sì che l'impasto non si scaldi eccessivamente.
- Spegnete le lame e unite lo zucchero a velo insieme all'uovo leggermente sbattuto. Poi grattugiate la scorza di un limone non trattato, facendo attenzione a prelevare soltanto la parte gialla e non quella bianca che è amara.
- Azionate nuovamente il robot per pochi istanti, stavolta abbassando la velocità così le lame misceleranno l'impasto senza frullare. Non appena il composto si sarà amalgamato trasferitelo sulla spianatoia.
- Compattate velocemente con le mani, così non si svilupperà il glutine, giusto il tempo di ottenere un panetto liscio ed omogeneo.
- Avvolgetelo nella pellicola trasparente lasciandolo riposare in frigorifero per almeno mezz'ora (anche se più la frolla sta in frigo più il glutine si rilasserà e il burro avrà tempo per raffreddarsi. Il tempo ottimale di riposo sarebbe 10-12 ore).
- Trascorso questo tempo, riprendete la frolla che potrete utilizzare in varie ricette, tra cui crostate e biscotti.
- Per tirare bene la frolla sarà sufficiente sistemarla su un piano da lavoro leggermente infarinato (in alternativa tra due fogli di carta forno) e batterla per qualche istante con il matterello, così da restituire plasticità e un po' di calore.



## I valori nutrizionali

### PASTA FROLLA



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Foto di Marilena



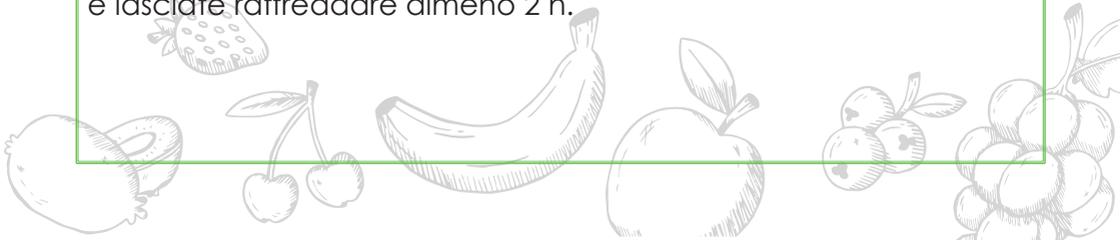
# Crostata di albicocche della Signora Mariella

## Ingredienti

- Pasta frolla
- Farina 00
- Burro
- 500 gr di Marmellata di albicocche (o a vostro piacere)

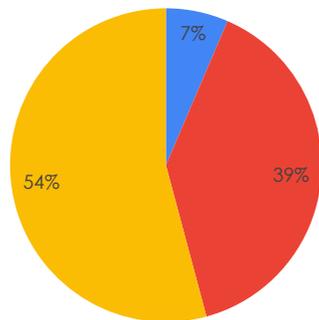
## Preparazione

- Preparate la pasta frolla seguendo la ricetta precedente. Una volta raffreddata sarà pronta per essere stesa.
- Adagiate un po' di farina sul piano di lavoro e sul matterello e procedete a stendere la sfoglia ad uno spessore di circa 4–5 mm.
- Sollevate la sfoglia di frolla arrotolandola senza fare troppa pressione sul matterello e adagiatela nello stampo perfettamente imburrato e infarinato. Fate in modo che la frolla aderisca perfettamente alle pareti dello stampo e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.
- Versate la marmellata sopra la pasta e lasciate 1 cm dal bordo così poi in cottura non straripa dai bordi.
- Mettete in frigo e preparate le strisce con il resto dell'impasto.
- Una volta pronte le strisce, adagiatele sopra la torta creando una trama a rete.
- Cuocete in forno statico, già ben caldo nella parte media, ad una temperatura di 180° per i primi 10 minuti. Poi abbassate a 175° e proseguite la cottura per ancora 25–30 minuti.
- La crostata è pronta quando è ben dorata in superficie ma non bruciata.
- Sfornate e lasciate intiepidire 10 minuti. Poi sfornate dallo stampo e lasciate raffreddare almeno 2 h.



## I valori nutrizionali

CROSTATA DI ALBICOCCHIE



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Foto di Antonella



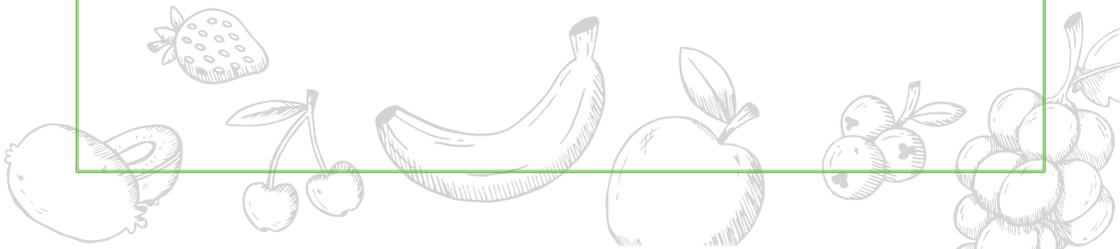
# Crema pasticcera della Signora Rita

## Ingredienti

- 4 tuorli
- 30 gr di farina 00
- Vaniglia o buccia di limone grattugiata
- 100 gr di zucchero
- Mezzo litro di latte

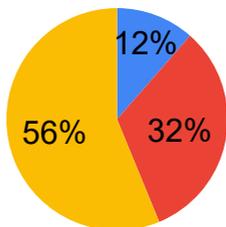
## Preparazione

- Lavorate in una casseruola i tuorli con lo zucchero, usando un cucchiaino di legno.
- Aggiungete a poco a poco la farina, senza smettere di mescolare finché il composto risulterà amalgamato.
- Versate poco per volta, e sempre girando, il latte bollente in cui avete messo un po' di vaniglia oppure un po' di buccia di limone grattugiata.
- Ponete sul fuoco, continuate a mescolare e fate sobbollire per 3-4 minuti.
- Versatela in una terrina e lasciatela raffreddare. Giratela di tanto in tanto, perché non si formi la pellicola sulla superficie della crema pasticcera.



## I valori nutrizionali

### CREMA PASTICCERA



■ Proteine   ■ Lipidi   ■ Carboidrati

Foto di Marilena



# Torta della nonna del Signor Gianfranco

## Ingredienti

- Pasta frolla
- 25 gr di pinoli
- Zucchero a velo
- Crema pasticcera
- 1 albume

## Preparazione

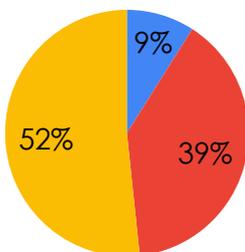
- Preparate la pasta frolla seguendo la ricetta della Signora Maria Luisa e lasciatela riposare in frigorifero.
- Preparate anche la crema pasticcera secondo la ricetta della Signora Rita e lasciatela raffreddare.
- Trascorso il tempo di raffreddamento della frolla, stendete l'impasto sul piano di lavoro leggermente infarinato fino a uno spessore di 2-3 mm; un'alternativa è mettere l'impasto fra due fogli di carta forno per stenderlo più facilmente.
- Imburrate e infarinate uno stampo da crostata del diametro di 26 cm. Arrotolate la frolla sul matterello e adagiatela delicatamente all'interno dello stampo. Premete con le dita per far aderire bene l'impasto alla base e sui bordi ed eliminate l'eccesso. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta e farcite con la crema pasticcera ormai fredda.
- Impastate nuovamente gli avanzi di frolla e stendete l'impasto sempre a uno spessore di 2-3 mm. Arrotolate il disco di frolla sul matterello e srotolatelo sullo stampo per coprire la crema. Premete i bordi con le dita per sigillare e passate sopra il matterello per eliminare l'eccesso.
- Spennellate la superficie con poco albume e bucherellatela con i rebbi di una forchetta. Poi cospargete con i pinoli.
- Cuocete in forno statico preriscaldato a 160° per 50 minuti sul ripiano in basso. Passato questo tempo, alzate la temperatura a 180° e cuocete per altri 10 minuti.
- Se la superficie dovesse scurirsi troppo durante la cottura potete

coprirla con un foglio di alluminio.

- Una volta cotta, sfornate e lasciate raffreddare completamente.
- Spolverizzate con zucchero a velo e servite.

## I valori nutrizionali

### TORTA DELLA NONNA



■ Proteine   ■ Lipidi   ■ Carboidrati

*Foto di Carmen*



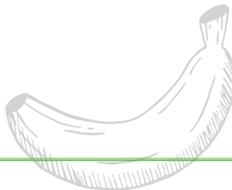
# Torta al cioccolato della Signora Maria

## Ingredienti

- 2 uova
- 125 gr di burro sciolto
- 20 gr di cacao amaro
- 16 gr di lievito per dolci
- 200 gr di cioccolato fondente sciolto
- 150 gr di zucchero
- 250 ml di latte
- 220 gr di farina 00
- Zucchero a velo

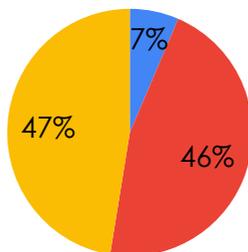
## Preparazione

- In una ciotola rompete le uova e iniziate a sbatterle con le fruste elettriche.
- Poi, senza smettere di frullare, aggiungete anche lo zucchero.
- Frullate per qualche minuto, fino ad avere un composto chiaro e spumoso, e unite il burro sciolto.
- Continuando a mescolare, versate anche il latte.
- Unite ora il cioccolato fondente sciolto e intiepidito.
- Aggiungete anche il cacao amaro e riprendete a mescolare per incorporarlo.
- Ora unite gradualmente la farina, sempre mescolando.
- Infine aggiungete il lievito e date un'ultima mescolata per amalgamarlo e ottenere un impasto liscio e omogeneo.
- Versate l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato da 26 cm di diametro, e livellatelo con la spatola.
- Infornate in forno preriscaldato ventilato a 170 °C per 45 minuti.
- Una volta sfornata la torta, lasciatela intiepidire.
- Decorate infine la torta al cioccolato con un po' di zucchero a velo.



## I valori nutrizionali

### TORTA AL CIOCCOLATO



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

*Foto di Antonella*



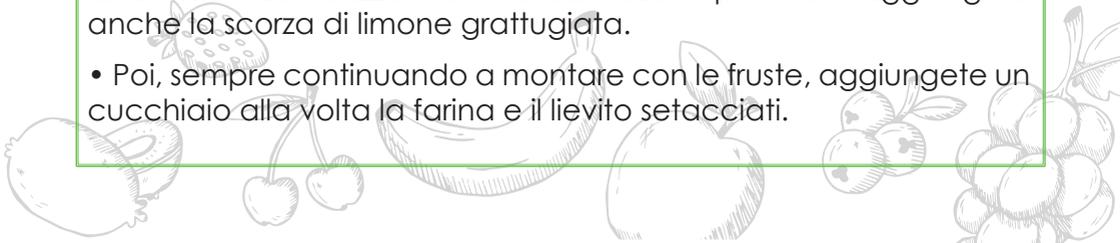
# Torta di mele della Signora Rita

## Ingredienti

- 700 gr di mele renette pulite
- 250 gr di farina 00
- 150 gr di latte
- 1 limone
- Mezzo cucchiaino di cannella
- Zucchero a velo
- 200 gr di zucchero
- 100 gr di burro
- 2 uova
- 16 gr di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

## Preparazione

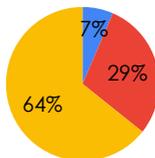
- Sciogliete il burro nel microonde o a bagnomaria e tenetelo da parte.
- Grattugiate la scorza di limone e spremetene il succo ottenendone circa 30 g. Tenete da parte sia la scorza che il succo.
- Dividete a metà le mele, levatene il torsolo e sbucciate. Tagliatele in quattro parti e riducetele a fettine tagliandole per il lato corto.
- Mettete le mele tagliate a fettine in una ciotola e irroratele con il succo del limone, mescolandole bene: questa operazione servirà a non farle annerire.
- Passate poi a setacciare la farina 00 con il lievito in polvere.
- Poi, in una ciotola capiente, versate le uova e parte della dose di zucchero. Iniziate a sbattere con le fruste elettriche e proseguite versando lo zucchero poco alla volta.
- Quando il composto inizierà a schiarirsi, aggiungete un pizzico di sale e proseguite a montare fino a ottenere un impasto chiaro e spumoso.
- A questo punto unite il burro fuso riportato a temperatura ambiente. Aromatizzate con la cannella in polvere e aggiungete anche la scorza di limone grattugiata.
- Poi, sempre continuando a montare con le fruste, aggiungete un cucchiaio alla volta la farina e il lievito setacciati.



- Quando le polveri saranno completamente incorporate, abbassate la velocità delle fruste elettriche e versate il latte a filo a temperatura ambiente.
- Quando anche il latte sarà completamente incorporato, fermate le fruste: l'impasto è pronto.
- A parte, sgocciolate le mele in un colino per eliminare il succo di limone e versatele nell'impasto. Mescolate delicatamente dal basso verso l'alto per incorporarle bene.
- Imburrate e cospargete di zucchero una tortiera di 22 cm di diametro e, aiutandovi con una spatola, versate l'impasto.
- La torta è pronta per essere infornata: cuocetela in forno statico preriscaldato a 180° per circa 55 minuti. A cottura ultimata, sfornatela e lasciatela raffreddare completamente prima di toglierla dalla tortiera.
- Spolverizzate la torta con lo zucchero a velo e servite.

## I valori nutrizionali

### TORTA DI MELE



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Foto di Emanuela



# Torta 7 vasetti della Signora Maria Grazia

## Ingredienti

- 1 vasetto di yogurt bianco
- 2 vasetti di farina 00
- 1 vasetto di olio di semi
- 16 gr di lievito per dolci
- 2 vasetti di zucchero
- 1 vasetto di fecola di patate
- 3 uova medie

## Preparazione

• Prendete un vasetto di yogurt intero (a temperatura ambiente) da 125 ml e versatelo in una ciotola. Unite due vasetti di zucchero e con uno sbattitore iniziate a lavorarli insieme, fino ad ottenere una crema liscia.

• A questo punto rompete le uova e separate albumi e tuorli in due ciotole distinte. Azionando nuovamente lo sbattitore, andate ad aggiungere i tuorli nel composto di yogurt e zucchero fino ad incorporarli.

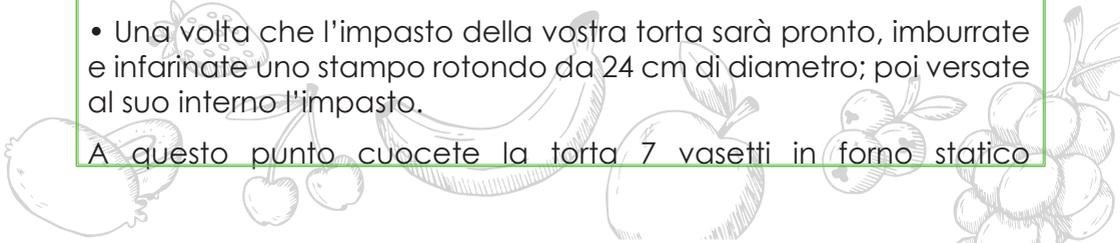
• Sempre con lo sbattitore in azione, aggiungete a filo anche l'olio.

• Una volta che sarà ben amalgamato, posizionate un setaccio direttamente sulla ciotola. Versate i due vasetti di farina, il vasetto di fecola e in ultimo la bustina di lievito per dolci. Setacciate il tutto e, sempre utilizzando lo sbattitore a velocità bassa, incorporate le polveri, fino ad ottenere un composto liscio e uniforme.

• A questo punto, riprendete gli albumi e montateli a neve ben ferma. Aggiungeteli al vostro composto in due o tre volte: iniziate aggiungendo una piccola quantità di albumi e amalgamate mescolando energicamente senza timore di sgonfiare l'impasto. Incorporate poi il resto degli albumi e mescolate delicatamente con movimenti rotatori dal basso verso l'alto, per evitare di smontare il composto.

• Una volta che l'impasto della vostra torta sarà pronto, imburrate e infarinate uno stampo rotondo da 24 cm di diametro; poi versate al suo interno l'impasto.

A questo punto cuocete la torta 7 vasetti in forno statico

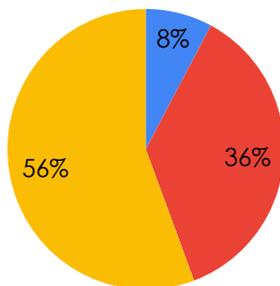


preriscaldato a 180° per 45 minuti. Se la torta si dovesse scurire in superficie, copritela con un foglio di alluminio durante gli ultimi 10 minuti di cottura. Potete verificare la cottura facendo la prova dello stecchino

- Una volta cotta, sfornatela e lasciatela intiepidire prima di sfornarla e servirla.

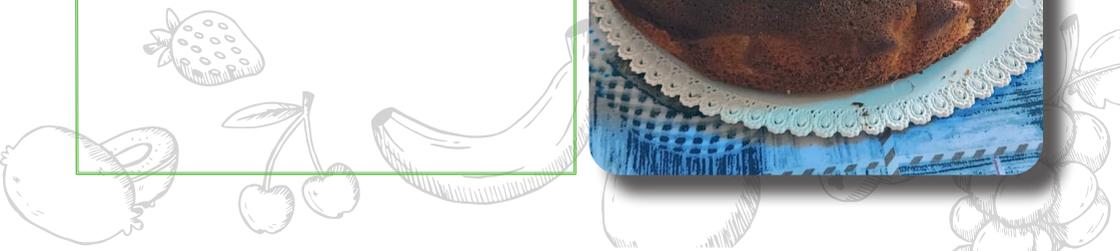
## I valori nutrizionali

TORTA 7 VASETTI



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidрати

Foto di Ivana



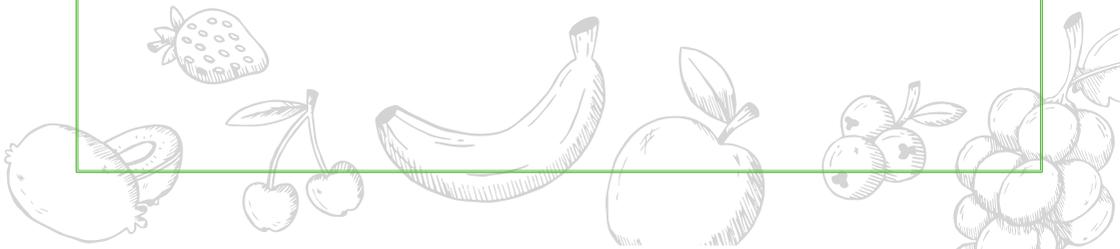
# Torta di zucca della Signora Biagia

## Ingredienti

- 250 gr di farina 00
- 150 gr di zucchero
- 50 gr di burro
- Zucchero a velo q.b.
- 50 gr di maizena
- 300 gr di zucca
- 3 uova
- 1 bustina di lievito in polvere

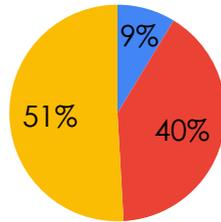
## Preparazione

- Togliete la buccia alla zucca e tagliatela a cubetti piccoli.
- Cuocete la zucca in padella con una noce di burro per 10 minuti oppure cuocetela in forno senza burro per 20 minuti circa a 200°.
- Una volta che la zucca sarà cotta, frullatela con il minipimer o con il frullatore e tenetela da parte.
- Mettete in una ciotola le uova e lo zucchero e montateli bene con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto spumoso e biancastro.
- Unite il burro ammorbidito e, continuando a frullare, unite la polpa di zucca frullata e, a poco a poco anche la farina setacciata e la maizena. Per ultimo aggiungete anche il lievito per dolci e mescolate fino ad ottenere una crema liscia.
- Mettete l'impasto della torta di zucca a cuocere in forno preriscaldato a 160° per 45 minuti circa fino a che sarà cotta e dorata in superficie.
- Prima di sfornare fate sempre la prova stecchino per controllare la cottura interna della torta.
- Quando la torta di zucca sarà totalmente raffreddata, spolverizzatela con abbondante zucchero a velo.



## I valori nutrizionali

### TORTA DI ZUCCA



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati



# Strudel di mele della Signora Margherita e del Signor Fabio

## Ingredienti per l'impasto

- 130 gr di farina 00
- 1 cucchiaio di olio di semi
- 1 pizzico di sale
- 30 ml di acqua
- 1 uovo

## Ingredienti per il ripieno

- 750 gr di mele golden
- 60 gr di pangrattato
- 50 gr di uva sultanina
- Cannella in polvere
- Scorza di un limone
- 60 gr di zucchero
- 50 gr di burro
- 25 gr di pinoli tostati
- 2 cucchiari di rum

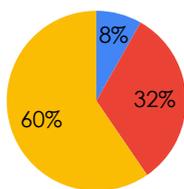
## Preparazione

- In una ciotola versate la farina setacciata e il sale. Aggiungete l'uovo, l'acqua e iniziate ad impastare con le mani.
- Unite poi l'olio e lavorate ancora il composto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se dovesse risultare troppo appiccicoso potete aggiungere ancora 10-20 g di farina al massimo.
- Trasferite poi il panetto su un piano e lavoratelo fino a che risulterà elastico.
- Quando avrete finito, formate una palla e trasferitela in una ciotola leggermente unta. Coprite con pellicola e lasciatela riposare per un'ora al fresco.
- Intanto, mettete a bagno l'uvetta nel rum, o se preferite, in acqua tiepida; in una padella sciogliete 30 g di burro e quando sfrigola tostate il pangrattato. Mescolate con un cucchiaio di legno perché non si bruci e lasciatelo dorare qualche minuto. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.
- Quindi sbucciate le mele, togliendo loro il torsolo, tagliatele in quattro spicchi e poi a fettine sottili. Versate le mele in una ciotola capiente e aggiungete lo zucchero, i pinoli, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di cannella e l'uvetta ben scolata e strizzata.

- Mettete a fondere il burro rimasto in un pentolino a fuoco dolce.
- Poi riprendete il panetto di pasta e stendetelo su un canovaccio leggermente infarinato, formando un rettangolo di circa 35x45 cm.
- Spennellate la superficie, tranne i bordi, con poco burro fuso e cospargete con il pangrattato tostato; questo strato servirà per assorbire i succhi che le mele rilasceranno in cottura.
- Adagiate sopra di esso il composto con le mele; arrotolate lo strudel dalla parte più lunga, facendo attenzione a non rompere la pasta (potete aiutarvi con il canovaccio sul quale è posizionato). Sigillatelo bene anche sui lati, affinché il contenuto non esca durante la cottura.
- Poi ponete lo strudel su di una teglia rivestita con carta da forno, con la chiusura rivolta verso il basso e, prima di infornarlo, spennellatelo con il burro fuso.
- Cuocete lo strudel in forno statico preriscaldato a 200° per circa 40 minuti (se ventilato a 180° per 30 minuti).
- A cottura ultimata, potete cospargere lo strudel con zucchero a velo. Servitelo tiepido e tagliato a fette.

## I valori nutrizionali

### STRUDEL DI MELE



■ Proteine ■ Lipidi ■ Carboidrati

Foto di Adelia

