

PRIMI PIATTI ASCIUTTI			
PASTA POMODORO E BASILICO			
E' la ricetta più semplice e più diffusa per il consumo della pasta nel modello mediterraneo. I pomodori pelati possono essere sostituiti con una passata.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	pasta di semola di grano duro (320 g)	- Mettere l'olio in una casseruola	
Stagione:	aglio (n. 2 spicchi)	- Unire il pomodoro e l'aglio	
Tutto l'anno	olio di oliva (n. 1 cucchiaio)	- Fare sobbollire, a fuoco medio, per 20 minuti (coprendo con un coperchio a griglia per evitare schizzi e permettere alla salsa di evaporare)	
Tempo di preparazione:	grana grattugiato (n. 2 cucchiaini)	- Cuocere la pasta	
15 minuti	tomodori pelati in scatola (250 g)	- Scolare la pasta, cotta al dente, e versarla in una zuppiera	
Metodo di cottura:	basilico (10 g)	- Condirla con il sugo	
Lessatura/Bollitura	sale (1 cucchiaino)	- Aggiungere le foglie di basilico spezzettate ed il grana	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
362	12,1	6,2	68,6
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
362	12,1	6,2	68,6
PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO			
E' il piatto rapido a base di pasta per antonomasia, di gusto "infantile" e, in un certo senso, neutro. Il parmigiano può essere sostituito dal pecorino.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	pasta di semola di grano duro (350 g)	- Cuocere la pasta	
Stagione:	olio (40 g)	- Grattugiare il parmigiano	
Tutto l'anno	parmigiano (60 g)	- Scolare la pasta	
Tempo di preparazione:	sale (1 cucchiaino)	- Mettere la pasta in una zuppiera e unirvi il burro e il formaggio	
15 minuti		- Mescolare bene e servire	
Metodo di cottura:			
Lessatura/Bollitura			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
443	14,9	12,4	72,6
POLENTA AL RAGU' / POLENTA E CARBONADA/ POLENTA CONCIA			
La polenta si accompagna tradizionalmente con carni al sugo, nella formulazione di piatti unici. In questa ricetta si utilizza un ragù ricco, analogo a quello sovente utilizzato per condire pasta o riso.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	farina gialla (300 g)	- Bollire 1,3 litri di acqua con un cucchiaio di sale grosso in un paiolo	
Stagione:	cipolla (70 g)	- Tritare la cipolla e la pancetta	
Tutto l'anno	polpa di manzo macinata (100 g)	- Scolare la salsiccia	
Tempo di preparazione:	pancetta fresca (30 g)	- Scaldare in una casseruola l'olio e la margarina	
65 minuti	salsiccia fresca (60 g)	- Rosolare nell'ordine la cipolla, la pancetta, la salsiccia sminuzzata e la carne macinata	
Metodo di cottura:	concentrato di pomodoro (n. 1 cucchiaino)	- Bagnare con il vino bianco dopo 5 minuti	
Stufatura / Lessatura/Bollitura	tomodori pelati (200 g)	- Fare evaporare il vino	
	vino bianco secco (n. 2 cucchiaini)	- Unire i pomodori pelati il concentrato, sale fino, pepe nero e mescolare	
	grana grattugiato (n. 3 cucchiaini)	- Incoperchiare e lasciare cuocere a fuoco basso	
	burro (n. 1 noce)	- Versare la farina gialla nell'acqua in ebollizione, agitando con un frustino per evitare la formazione di grumi	
	olio di oliva (n. 3 cucchiaini)	- Cuocere la polenta per 40 minuti mescolando costantemente (la polenta sarà cotta nel momento in cui si stacca dalle pareti)	
	sale grosso (n. 1 cucchiaino)	- Versare la polenta sull'apposito tagliere	
	sale fino (n. 1 pizzico)	- Dividerla in porzioni e su ogni piatto versare il ragù e una spolverata di grana	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
594	19,1	30	64,5
PASTA CON VERDURE			
E' una ricetta "variabile", per tipologia di verdure che possono essere integrate. Realizza un piatto leggero e profumato, soprattutto quando le verdure sono di stagione.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	pasta (300 g)	- Pulire, lavare il sedano e le zucchine	
Stagione:	zucchine (n. 2)	- Pulire, lavare e pelare le carote	
Estate	carote (n. 1)	- Sminuzzare il basilico	
Tempo di preparazione:	sedano (n. 1 gambo)	- Scottare per 10 minuti le verdure	
30 minuti	aglio (n. 3 spicchi)	- Pelare e tritare la cipolla	
Metodo di cottura:	tomodori pelati (300 g)	- Rosolare, in una casseruola con poco olio, la cipolla e 1 spicchio d'aglio	
Brasatura / Lessatura/Bollitura	olio di oliva (30 g)	- Aggiungere i pelati, salare, pepare e far cuocere per 15 minuti	
	basilico (n. 4 foglie)	- Cuocere in abbondante acqua salata le penne e a fine cottura scolarle	
	sale (n. 1 pizzico)	- Tagliare le verdure a listarelle	
		- Insaporirle in una padella con 1 cucchiaio d'olio e 2 spicchi d'aglio	
		- Unire le penne cotte, il pomodoro, il basilico e il pepe macinato al momento	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
368	10,4	8,2	67,4
LASAGNE AL FORNO			
Variante sulla tradizionale ricetta emiliana che richiederebbe pasta verde anziché all'uovo, prosciutto crudo anziché salsiccia, e carne di maiale mischiata a quella di manzo. Per appetiti gagliardi.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Difficile	farina di frumento tipo 00 (450 g)	- Tritare le cipolle, le carote ed il sedano	
Stagione:	uova (n. 2)	- Rosolare l'olio fino e far dorare le verdure	
Tutto l'anno	burro (40 g)	- Soffriggere a parte la salsiccia	
Tempo di preparazione:	punta di manzo (75 g)	- Riunire il tutto e bagnare con il vino rosso	
180 minuti	salsiccia (40 g)	- Far evaporare completamente il vino	
Metodo di cottura:	cipolla (mezza)	- Aggiungere il pomodoro e lasciare cuocere lentamente e, durante la cottura, aggiungere l'acqua.	
Lessatura/Bollitura / Brasatura	carote (n. 1)	- Ultimata la cottura la salsa si presenterà ben amalgamata e spessa	
	sedano (1 gambo)	- Disporre la farina in modo circolare lasciando la fontana all'interno	
	olio d'oliva (1 cucchiaino)	- Battere in un recipiente due uova con un pizzico di sale	
	polpa di pomodoro (60 g)	- Rovesciare nella fontana della farina	
	vino rosso (1 cucchiaino)	- Lavorare il tutto piano piano, fino a ottenere un impasto abbastanza consistente	
	latte (2 cucchiaini)	- Lasciare riposare	
	formaggio grattugiato (3 cucchiaini)	- Tirare la pasta in sfoglia non troppo sottile	
	sale (q. b.)	- Tagliarle a forma di quadrati (8-10 cm)	
		- Cuocere al dente i quadrati in abbondante acqua bollente con poco sale	
		- Sgocciolarli e farli asciugare e raffreddare su un panno pulito e leggermente umido	
		- Sciogliere 10 g di burro e ungere il fondo di una teglia	
		- Sciogliere 30 g di burro con 20 g di farina e aggiungere latte per fare la besciamella (vedi ricetta)	
		- Disporre a strati le lasagne e ricoprire, ogni strato, con besciamella e ragù	
		- Raggiungere uno strato di 6-8 cm	
		- Spolverare con uno strato di formaggio grattugiato e con il restante burro fuso	
		- Gratinare in forno per 20 minuti	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
660	26	23,4	91,3



RISO BOLLITO/ RISO AL LATTE			
Il riso bollito ha un'immagine dietetica, per la sua alta digeribilità. Per la bollitura o le minestre le varietà più adatte sono la comune o originario, con chicchi piccoli e cottura di 12-13 min.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	riso raffinato (brillato) (320 g)	- Cuocere il riso	
Stagione:	olio di oliva (4 cucchiaini)	- Scolarlo e metterlo in una zuppiera, aggiungervi l'olio e mescolare bene	
Tutto l'anno	Latte q.b.	- Servire	
Tempo di preparazione:	sale (1 cucchiaino)		
15 minuti			
Metodo di cottura:			
Lessatura/Bollitura			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
425	5,6	15,5	70,1
GNOCCCHI AL PESTO			
Gli gnocchetti, per altro di usuale composizione, diventano gustosissimi, nel rispetto del sapore proprio delle patate, con il pesto.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	patate a pasta bianca (800 g)	- Lavare le patate	
Stagione:	farina (180 g)	- Mettere in una casseruola con la buccia e coprirla d'acqua fredda e lessarle per 30 minuti circa	
Tutto l'anno	pesto pronto (100 g)	- Infarinare la spianatoia	
Tempo di preparazione:	parmigiano reggiano grattugiato (2cucchiaini)	- Scolare le patate, pelarle e passarle nello schiacciapate lasciandole cadere sulla spianatoia	
70 minuti	sale (q. b.)	- Setacciare la farina lasciandola cadere sopra alle patate tiepide	
Metodo di cottura:		- Impastare sino a quando la pasta non diventerà liscia, morbida ed elastica	
Lessatura/Bollitura		- Staccare un pezzo di pasta e farlo rotolare sulla spianatoia formando un rotolino dello spessore di 1 cm	
		- Tagliare il rotolino a pezzi di 2 cm di lunghezza	
		- Infarinare, facendoli rotolare rapidamente sulla farina, tutti i pezzetti	
		- Ripetere le ultime tre operazioni fino ad esaurire l'impasto	
		- Infarinare un canovaccio	
		- Passare ogni gnocco sul retro di una grattugia, premendo leggermente con il pollice	
		- Lasciare cadere gli gnocchetti sul canovaccio, senza che si tocchino tra loro	
		- Coprire con un altro canovaccio e lasciare riposare per 30 minuti	
		- Tuffare gli gnocchetti in abbondante acqua salata in ebollizione	
		- Mescolarli con delicatezza e man mano che vengono a galla toglierli con una schiumarola	
		- Disporli in un piatto da portata profondo	
		- Condire con il pesto e spolverarli di parmigiano	
		- Servire caldissimi	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
401	15,9	9,9	66,3
RAVIOLI DI MAGRO AL BURRO E SALVIA (RAVIOLI CON RICOTTA E SPINACI)			
In questa preparazione il ripieno del raviolo vede un classico abbinamento fra ricotta e spinaci.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	spinaci (700 g)	- Versare la farina sulla spianatoia, disporla a fontana, unire un pizzico di sale e acqua tiepida	
Stagione:	farina di frumento tipo 00 (300 g)	- Impastare lavorando la pasta energicamente per 15 minuti	
Tutto l'anno	ricotta di pecora (200 g)	- Stenderla facendo una sfoglia sottile	
Tempo di preparazione:	burro (130 g)	- Lessare gli spinaci, strizzarli e rosolarli in una padella con un po' di burro, lasciarli raffreddare	
125 minuti	salvia in polvere (10 g)	- Amalgamare la ricotta con le uova, il parmigiano, sale e noce moscata	
Metodo di cottura:	parmigiano (100 g)	- Aggiungere all'impasto precedente gli spinaci tritati	
Lessatura/Bollitura	uova di gallina (165 g)	- Preparare i ravioli mettendo tante piccole pallottoline uguali in una lunga fila a circa 3 cm dall'inizio della sfoglia e separate l'una dall'altra da uno spazio di 3 o 4 cm	
	noce moscata (3 g)	- Ricoprire con il lembo di sfoglia, con le dita pressare la pasta fra un ripieno e l'altro	
	sale (q.b.)	- Tagliare questa prima linea con la rotellina dentata, poi separare ad uno ad uno i ravioli, sempre con la rotellina dentata	
		- Proseguire fino ad esaurimento del ripieno	
		- Durante la preparazione tenere coperta la pasta per evitare di farla seccare	
		- Stendere i ravioli su una tovaglia e lasciarli asciugare, tenendoli ben separati	
		- Una volta asciugati, gettarli poco alla volta in una grande pentola di acqua bollente	
		- Dopo pochi minuti di cottura, estrarli delicatamente con il mestolo forato, sgocciolandoli bene	
		- Metterli in una zuppiera e condirli con il burro fuso, salvia e pepe	
		- Servirli caldi	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
841	31,6	52	65,8
RISOTTO CON VERDURE (RISOTTO PRIMAVERA)			
Un risotto fresco e aromatico, ove la base proteica del riso viene completata dalla base proteica dei legumi. Nel vero risotto primavera si inseriscono altre verdure aromatiche, quali le carote, gli asparagi, il sedano e i carciofi.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	riso (320 g)	- Mondare, lavare, e tagliare cubetti le zucchine	
Stagione:	zucchine (300 g)	- Tritare la menta	
Primavera	pisellini (400 g)	- Affettare la cipolla al velo	
Tempo di preparazione:	cipolla (n. 1)	- Sgranare i pisellini	
50 minuti	menta (n. 6 foglie)	- Porre in una casseruola la cipolla, i pisellini, i cubetti di zucchine e 2 cucchi di brodo	
Metodo di cottura:	vino bianco secco (n. 1/2 bicchiere)	- Stufare le verdure per 10 minuti	
Stufatura	brodo (n. 3 bicchieri)	- Aggiungere il riso e condire con sale e pepe	
	olio di oliva (n. 2 cucchiaini)	- Mescolare e lasciare insaporire per alcuni minuti	
	burro (20 g)	- Innaffiare con il vino bianco	
	parmigiano (n. 2 cucchiaini)	- Aggiungere il brodo bollente, poco alla volta, appena il vino sarà sfumato	
	sale (q.b.)	- Cuocere al dente il riso	
		- Aggiungere il burro, la menta e il parmigiano ultimata la cottura	
		- Mescolare e lasciare riposare 5 minuti coperto a fuoco spento	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
476	12,1	14	77,9
RISOTTO CON LA ZUCCA			
La zucca è uno degli ortaggi costantemente presenti nell'orizzonte della gastronomia padana. Nelle minestre, la sua funzione è quella di legante e di dare sapore. Nel risotto, la sua nota dolce si bilancia con la nota agra della cipolla. Dal punto di vista nutrizionale la zucca è caratterizzata da un elevato contenuto di vit. A, mentre l'apporto calorico è modesto (18 kcal/100 g).			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	zucca (800 g)	- Mondare la zucca dai semi, dalle parti filamento e dalla buccia	
Stagione:	riso arborio (350 g)	- Tagliarla a dadini	
Autunno	pancetta (50 g)	- Preparare il brodo di dado	
Tempo di preparazione:	olio di oliva (n. 1 cucchiaino)	- Tritare finemente la cipolla e la pancetta	
35 minuti	cipolla (n. 1/2)	- Scaldare l'olio in una casseruola e soffriggerli il trito	
Metodo di cottura:	dado da brodo (n. 1)	- Unire la zucca, salare e pepare	
Frittura / Brasatura	parmigiano grattugiato (n. 2 cucchiaini)	- Lasciare insaporire per alcuni minuti mescolando spesso	
	sale (q.b.)	- Unire un mestolo di brodo e coprire	
	pepe (q.b.)	- Cuocere per 15 minuti fino a quando la zucca non sarà quasi sfatta	
		- Unire il riso, alzare la fiamma e mescolare	
		- Unire un mestolo di brodo bollente via via che serve sino a cottura ultimata	
		- Incorporare il parmigiano e servire ben caldo	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
487	11,2	14,9	83



PRIMI PIATTI UMIDI			
CREMA DI CAROTE, PATATE E PORRI (PASSATO DI VERDURE)			
Leggere e ricche di sali minerali, le creme di vegetali sono gradite sia d'inverno consumate calde, che in estate, a temperatura ambiente o leggermente fresche, anche senza aggiunta del pane.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	carote (240 g)	- Pulire, lavare e tagliare a dadini le patate e le carote	
Stagione:	patate (300 g)	- Mondare e tagliarle a rondelle i porri	
Estate	porri (n. 3)	- Portare a ebollizione il brodo in una pentola	
Tempo di preparazione:	brodo vegetale (1300 ml)	- Unire le verdure	
60 minuti	parmigiano grattugiato (40 g)	- Cuocere per 40 minuti a calore moderato	
Metodo di cottura:	olio extra vergine d'oliva (2 cucchiaini)	- Tagliare a dadini il pane e tostarlo in forno	
Lessatura/Bollitura	timo (1 cucchiaino)	- Preriscaldare 4 fondine	
	pane integrale (100 g)	- Passare le verdure in un frullatore fino a ridurle in crema	
	sale (q.b.)	- Rimettere la crema nel recipiente di cottura e far riprendere il bollore	
		- Aggiungere il timo e l'olio	
		- Spolverizzare con parmigiano	
		- Condire con pepe e sale	
		- Versare nelle fondine, assieme al pane tostato, e servire subito	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
285	10,1	12,2	36,7
PANCOTTO			
Minestra a base di pane secco. Diffuso ubiquitariamente, ha differenti versioni regionali, differenziate per l'impiego di vegetali. E' il simbolo per eccellenza della cucina povera e leggera.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	prezzemolo (n. 1 ciuffo)	- Tritare grossolanamente il prezzemolo e il sedano	
Stagione:	sedano (n. 1 costa)	- Spellare i pomodori e tagliarli a filetti	
Tutto l'anno	alloro (n. 1 foglia)	- Spezzettare il pane	
Tempo di preparazione:	peperoncino piccante (n. 1)	- Porre in una casseruola 1 litro d'acqua salata	
40 minuti	aglio (n. 2 spicchi)	- Unirvi il trito, l'aglio, il peperoncino, la foglia d'alloro, l'olio e i pomodori	
Metodo di cottura:	olio d'oliva (n. 1/2 bicchiere)	- Cuocere il tutto per 1/2 ora	
Lessatura/Bollitura	tomodori da salsa (200 g)	- Unire il pane e cuocere per altri 10 minuti dalla ripresa del bollore	
	pane (600 g)	- Servire con abbondante pecorino grattato	
	pecorino grattugiato (n. 2 cucchiaini)		
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
577	15,4	15,2	99,9
PASSATO DI VERDURE (VERDURE PASSATE)			
Il passato può essere la fase di un'altra preparazione o la base di una minestra: in questo caso ha una densità superiore e viene accompagnato con crostini.			
Difficoltà:	Ingredienti per 6 persone:	Preparazione:	
Facile	patate (450 g)	- Pulire e lavare tutte le verdure	
Stagione:	carote (70 g)	- Tagliare grossolanamente a pezzi	
Tutto l'anno	tomodori (70 g)	- Versare in una pentola un litro e mezzo d'acqua fredda, unirvi tutte le verdure, il concentrato di pomodoro, i dadi da brodo	
Tempo di preparazione:	cipolle (n. 2 piccole)	- Cuocere per circa mezz'ora	
40 minuti	bietole (70 g)	- Togliere con una schiumarola la verdura dal brodo	
Metodo di cottura:	fagioli borlotti freschi sgusciati (70 g)	- Passarli al passaverdura e rimetterle nel brodo	
Lessatura/Bollitura	piselli freschi sgusciati (100 g)	- Tostare nel forno o nel tostapane le fette di pane casereccio	
	verza bianca (n. 4 foglie)	- Tagliare il pane tostato a cubetti	
	sedano (n. 1 gambo)	- Riportare il brodo a ebollizione	
	prezzemolo (n. 1 ciuffo)	- Condire la crema di verdura con l'olio crudo	
	concentrato di pomodoro (n. 1 cucchiaino)	- Servire con i crostini e il grana grattugiato a parte	
	pane casereccio (n. 6 fette)		
	aglio (n. 1 spicchio)		
	dadi da brodo (n. 3)		
	olio di oliva (n. 4 cucchiaini)		
	sale fino (n. 1 pizzico)		
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
219	5,2	11,7	26
PASTINA IN BRODO (PASTA IN BRODO)			
Classica ricetta leggera, con infinite varianti. Il brodo può essere di carne o vegetale ed i formati di pasta sono i più vari, anche se sono preferibili quelli più piccoli. Utilizzando paste all'uovo, il piatto diventa un po' più ricco.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	pasta all'uovo (300 g)	- Cuocere la pasta	
Stagione:	brodo di carne (1000 g)	- Grattugiare il formaggio	
Tutto l'anno	parmigiano (20 g)	- Servire con una spolverata di parmigiano	
Tempo di preparazione:	sale (q.b.)		
10 minuti			
Metodo di cottura:			
Lessatura/Bollitura			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
312	14,3	3,6	59
ZUPPA/ MINESTRA D'ORZO			
L'orzo perlato, il solo tipo ancora usato per zuppe e minestre, è costituito da granelli bianchi e tondeggianti: in Italia la sua diffusione gastronomica riguarda prevalentemente la cucina friulana e quella alto-atesina.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	orzo perlato (200 g)	- Pelare le patate e tagliarle a tocchetti	
Stagione:	speck (100 g)	- Pulire e lavare bene tutte le verdure	
Inverno	porri (n. 2)	- Tagliare i porri in senso longitudinale (senza dividerli) e farvi scorrere l'acqua per togliere l'eventuale terra	
Tempo di preparazione:	patate (n. 2)	- Affettare le carote, i porri e il sedano	
150 minuti	sedano (n. 3 coste)	- Tritare il prezzemolo, le cipolle e l'aglio	
Metodo di cottura:	carote (n. 2)	- Tagliare a pezzetti lo speck	
Lessatura/Bollitura	cipolla (n. 1)	- Mettere l'orzo, le verdure e i dadi in una pentola	
	dadi da brodo (n. 2)	- Coprire con circa 1 litro e 1/2 d'acqua	
	aglio (n. 1 spicchio)	- Portare all'ebollizione e poi abbassare la fiamma al minimo	
	prezzemolo (n. 1 ciuffo)	- Cuocere per almeno 2 ore (1 ora e 15 minuti se si usa la pentola a pressione)	
		- Aggiungere acqua bollente se durante la cottura tende ad asciugarsi	
		- Servire con una grattatina di pepe macinato al momento	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
309	16,3	7,4	48,9
PASTA E LEGUMI (CECI/ LENTICCHIE/ FAGIOLI)			
Il ceco e la lenticchia sono leguminose e sono utilizzate prevalentemente essiccate. Insieme alla pasta formano un piatto unico, di interessante apporto proteico. La ricetta è disponibile in molte varianti per quanto riguarda l'aromatizzazione.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	pasta di semola corta (150 g)	- Mettere in ammollo i legumi in acqua fredda per 24 ore circa in acqua fredda leggermente salata	
Stagione:	ceci secchi/lenticchie (150 g)	- Tritare la cipolla	
Inverno	cipolla (n. 1 piccola)	- Rosolarla in una casseruola con l'olio	
Tempo di preparazione:	dadi da brodo (n. 2)	- Sciacquare e scolare i legumi	
135 minuti	grana grattugiato (n. 2 cucchiaini)	- Mettere i legumi nella casseruola, con un rametto di rosmarino e lasciare insaporire per alcuni minuti	
Metodo di cottura:	olio di oliva (n. 2 cucchiaini)	- Versare in una pentola due litri d'acqua e i dadi	
Lessatura/Bollitura	rosmarino (n. 1 rametto)	- Versare il contenuto della casseruola e lasciare cuocere per due ore	
		- Unire la pasta, quando i legumi saranno teneri, e cuocerla per un quarto d'ora	
		- Servire con grana grattugiato	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
368	15,8	12,4	53



MINISTRA DI PASTA E PATATE

Alcune minestre, come questa, si candidano al ruolo di "piatti unici", per il loro abbondante apporto calorico. Pasta e patate sono un classico della cucina napoletana: un piatto povero, che si può preparare in abbondanza e poi consumare riscaldato, con una specifica immagine di piatto "consolatorio".

Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	pasta corta (200 g)	- Raschiare e lavare la carota	
Stagione:	patate (500 g)	- Tritare la carota, il sedano, la cipolla e la pancetta	
Tutto l'anno	pomodori pelati (300 g)	- Mettere il battuto in una pignatta di terracotta	
Tempo di preparazione:	sedano (n. 1 costa)	- Soffriggere con l'olio per alcuni minuti	
80 minuti	cipolla (n. 1)	- Tritare finemente l'aglio e il rosmarino	
Metodo di cottura:	carota (80 g)	- Unire i pomodori e schiacciarli con una forchetta	
Lessatura/Bollitura / Frittura	pancetta affumicata (30 g)	- Condire con sale e pepe	
	brodo vegetale (1500 ml)	- Pelare, lavare e tagliare a dadini le patate	
	dado (n. 1)	- Versare nella pignatta il brodo vegetale e mettere il dado	
	rosmarino (n. 1 rametto)	- Aggiungere le patate quando la minestra raggiunge l'ebollizione	
	aglio (n. 1 spicchio)	- Cuocere le patate	
	pecorino grattugiato (n. 1 cucchiaino)	- Preriscaldare una zuppiera	
	olio di oliva (n. 1 cucchiaino)	- Unire la pasta facendola cuocere al dente	
	sale (q.b.)	- Versare la minestra nella zuppiera	
	pepe (q.b.)	- Aggiungere l'aglio, il rosmarino, il pepe e il pecorino	
		- Mescolare accuratamente e servire	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
417	12,4	13,7	66,5



CARNI E PIATTI DI MEZZO			
ARROSTO DI TACCHINO AL VINO BIANCO			
La preparazione è semplice, ha vantaggi nutrizionali e dietetici elevati e si presta a infiniti accostamenti con i più diversi vegetali.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	polpa di tacchino (400 g)	- Lavare e asciugare la polpa di tacchino, e successivamente infarinarla	
Stagione:	olio di oliva (2 cucchiaini)	- Versare l'olio in una casseruola	
Tutto l'anno	vino bianco (100 ml)	- Rosolare, a fuoco vivo, la carne unendo le foglie di salvia	
Tempo di preparazione:	dado da brodo (n. 1)	- Abbassare la fiamma e innaffiare con il vino	
30 minuti	farina (1 cucchiaino)	- Insaporire con il dado sbriciolato e lasciare cuocere per 20 minuti	
Metodo di cottura:	salvia (5 foglie)	- Restringere il sugo alzando la fiamma a fine cottura se necessario	
Frittura / Brasatura			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
234	22,8	13	2,8
ARROSTO DI VITELLO AL FORNO			
Il tipico arrosto che nella tradizione italiana occupa il posto che il roast-beef ha in quella inglese.			
Difficoltà:	Ingredienti per 6 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	vitello (1000 g)	- Legare il pezzo di vitello non troppo stretto	
Stagione:	olio d'oliva (1 cucchiaino)	- Oliare la pirofila	
Tutto l'anno	rosmarino in polvere (10 g)	- Salare e pepare la carne, unire il rosmarino, la salvia e lo spicchio d'aglio e farli colorire	
Tempo di preparazione:	brodo di carne (2 cucchiaini)	- Spruzzare con il vino bianco e, una volta evaporato, aggiungere il brodo di carne	
25 minuti	salvia (10 g)	- Togliere dal forno, a cottura ultimata, e far raffreddare	
Metodo di cottura:	vino bianco (4 cucchiaini)	- Tagliare a fette sottili, preferibilmente con una affettatrice	
Cottura in forno	sale (q.b.)	- Ricomporre nel piatto da portata e servire	
	pepe (q.b.)		
	aglio (1 spicchio)		
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
188	34,7	4,3	0,8
BISTECCHIE ALLA PIZZAIOLA (CARNE ALLA PIZZAIOLA)			
Uno dei piatti di mezzo più importanti della cucina napoletana, in cui non è raro l'impiego delle costate invece che delle semplici scaloppine.			
Difficoltà:	Ingredienti per 6 persone:	Preparazione:	
Facile	fette di manzo o fesa o scamone di manzo (500 g)	- Far saltare le bistecchine in un tegame con un po' d'olio per poco più di un minuto	
Stagione:	olio d'oliva (2 cucchiaini)	- Disporle in un piatto caldo	
Tutto l'anno	aglio (2 spicchi)	- Spruzzare sale, pepe e mantenerle in caldo	
Tempo di preparazione:	polpa di pomodoro (250 g)	- Schiacciare nello stesso tegame gli spicchi d'aglio e farli colorire	
15 minuti	capperi (50 g)	- Aggiungere la polpa di pomodoro	
Metodo di cottura:	olive nere (100 g)	- Salare	
Frittura	origano (1 pizzico)	- Aggiungere origano	
	sale (q.b.)	- Lasciare cuocere per 10 minuti	
		- Aggiungere le bistecchine, i capperi, le olive nere	
		- Fare insaporire	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
188	18,7	11,6	2,3
BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO DEL GHIOTTONE (PETTO DI POLLO AGLI AROMI)			
Le verdure stufate rendono gradevoli e leggeri i pezzetti di pollo, che devono cuocersi il minor tempo possibile, affinché non risultino fibrosi.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	petti di pollo (600 g)	- Tagliare i petti di pollo a bocconcini	
Stagione:	sedano (1 cosolla)	- Passarli nella farina e poi scuoterli per eliminare quella in eccesso	
Tutto l'anno	cipolla (n. 2)	- Lavare e raschiare la carota	
Tempo di preparazione:	carota (80 g)	- Tritare grossolanamente la carota, gli scalogni, il sedano, la salvia e le foglie di rosmarino	
50 minuti	rosmarino (1 rametto)	- Mettere il trito in una padella antiaderente con l'olio e 2 cucchiaini di brodo	
Metodo di cottura:	salvia (4 foglie)	- Farlo stufare lentamente	
Stufatura	vino bianco secco (mezzo bicchiere)	- Aggiungere il pollo e rosolarlo	
	olio d'oliva (2 cucchiaini)	- Condire con pepe e sale	
	brodo (2 bicchieri)	- Bagnare con il vino bianco	
	farina (2 cucchiaini)	- Cuocere per 15 minuti una volta che il vino è sfumato	
	sale (q.b.)	- Bagnare, se serve, con il brodo bollente	
	pepe (q.b.)	- Servire riportando la salsa sopra la carne	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
263	34,9	9,4	7,7
BOLLITO MISTO			
Tipico della gastronomia padana, non mancava mai nelle osterie come sulle tavole dei pranzi importanti.			
Difficoltà:	Ingredienti per 8 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	manzo adulto magro (1000 g)	- Cuocere in acqua bollente i tagli misti di manzo ed il pollo, aggiungendo la carota, il sedano, l'aglio e la cipolla; la cottura sarà protratta per 3 ore circa, a fuoco basso, schiumando di tanto in tanto	
Stagione:	manzo adulto grasso (500 g)	- A parte cuocere il cotechino, punzecchiando nei punti più grassi	
Inverno	vitellone semigrasso (500 g)	- Tagliare in pezzi di dimensioni ridotte, lasciare raffreddare un po' e servire, accompagnando con salsa verde	
Tempo di preparazione:	pollo intero (1000 g)		
180 minuti	cotechino (300 g)		
Metodo di cottura:	aglio (6 g)		
Lessatura / Bollitura	cipolle (120 g)		
	sedano (60 g)		
	carote (120 g)		
	sale (q.b.)		
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
696	73	44,1	2
BRACIOLE DI MAIALE AL VINO BIANCO			
Dopo la rosolatura in padella, la cottura delle braciole, annaffiate con il vino, può anche essere terminata in forno.			
Difficoltà:	Ingredienti per 6 persone:	Preparazione:	
Facile	braciole di maiale (900 g)	- Infarinare le braciole	
Stagione:	farina (2 cucchiaini)	- Scaldare l'olio e la margarina in una padella larga in cui le braciole non si sovrappongano	
Tutto l'anno	margarina (20 g)	- Rosolare la carne 5 minuti per parte	
Tempo di preparazione:	vino bianco (3 cucchiaini)	- Bagnare con il vino bianco e cuocere altri 5 minuti per parte a fuoco medio	
15 minuti	olio d'oliva (3 cucchiaini)	- Spegnerne il fuoco, salare e pepare	
Metodo di cottura:	sale fino (1 pizzico)		
Grigliatura / Tostatura	pepe nero (q.b.)		
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
223	21	13,7	2,7



BRASATO DI MANZO (STUFATO O STRACOTTO DI MANZO)			
La cucina dell'Italia Settentrionale ha esaltato le caratteristiche delle cotture prolungate della carne per ottenere ottimi sughi per la polenta.			
Difficoltà:	Ingredienti per 8 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	manzo adulto magro (1500 g)	- Pulire tutte le verdure e affettarle	
Stagione:	vino rosso (750 g)	- Raccoglierle in una ciotola grande con la carne, le spezie e il vino	
Inverno	carote (180 g)	- Versare in una casseruola l'olio e scaldarlo	
Tempo di preparazione:	cipolle (240 g)	- Scolare le verdure e la carne dal vino	
180 minuti	sedano (40 g)	- Rosolare prima le verdure poi la carne	
Metodo di cottura:	alloro (15 g)	- Diluire il concentrato di pomodoro con il vino della marinata e versarlo nella casseruola	
Brasatura	chiodi di garofano in polvere (5 g)	- Fare insaporire il brasato per 10 minuti a fuoco vivo, dopo abbassare la fiamma al minimo	
	cannella (5 g)	- Versare acqua calda fino a ricoprire la carne	
	aglio (6 g)	- Unire due dadi da brodo e lasciare cuocere per un paio d'ore	
	rosmarino (1 rametto)	- Togliere la carne dal sugo, una volta ultimata la cottura	
	salvia (1 rametto)	- Affettare la carne e sistemarla sul piatto di portata tenendolo in caldo	
	farina (1 cucchiaino)	- Passare al setaccio le verdure e il sugo	
	olio d'oliva (2 cucchiaini)	- Rimettere il passato nella casseruola	
	dadi da brodo (n. 2)	- Diluire la farina con l'acqua fredda e amalgamarla al sugo	
	concentrato di pomodoro (1 cucchiaino)	- Riportare la casseruola sul fuoco e fare ispessire a fuoco vivo, mescolando	
	sale (q.b.)	- Versare il sugo sulle fette di brasato, quando è stata raggiunta la consistenza voluta	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
352	41,4	10,5	6,3
CONIGLIO ALLA CACCIATORA			
Così preparato, il coniglio è un umido da polenta. L'atingolo, cui possono aggiungersi anche funghi o olive (con una sostanziale diversificazione di gusto) può essere usato anche per condire le pappardelle.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	coniglio (1200 g)	- Tagliare il coniglio a pezzi	
Stagione:	olio extra vergine di oliva (10 cucchiaini)	- Metterlo a marinare in acqua e aceto per due ore in frigorifero	
Inverno	aglio (2 spicchi)	- Scolarlo e sciacquarlo bene	
Tempo di preparazione:	pomodori (700 g)	- Soffriggere, in una padella, l'aglio in 10 cucchiaini d'olio	
180 minuti	vino bianco (1 bicchiere)	- Togliere l'aglio e immergervi i pezzi di coniglio facendoli asciugare	
Metodo di cottura:	sale (q.b.)	- Aggiungere poco alla volta il vino bianco e successivamente i pomodori a pezzi	
Stufatura	pepe (q.b.)	- Incoperchiare e portare a cottura	
	aceto (1 bicchiere)		
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
677	47	48,7	7,5
COSCE DI POLLO AGLI AROMI			
Sono sufficienti gli aromi per dare varietà e gusto alla grigliatura di pollo. Agli aromi dell'uso mediterraneo possono essere anche aggiunti o sostituiti profumi meno comuni o spezie (zenzero, noce moscata) e peperoncino.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	cosce di pollo (600 g)	- Dividere le cosce dal sottoscoscia all'altezza dell'articolazione	
Stagione:	pancetta fresca (50 g)	- Appiattire leggermente con il batticarne	
Tutto l'anno	vino bianco secco (2 cucchiaini)	- Sistemare i pezzi in una ciotola e bagnarli di vino	
Tempo di preparazione:	aglio (1 spicchio)	- Spremere il limone	
25 minuti	rosmarino (1 rametto)	- Tritare finemente la buccia eliminando la parte bianca,	
Metodo di cottura:	basilico (6 foglie)	- Tritare l'aglio, il rosmarino, la salvia, il basilico, l'alloro e il prezzemolo	
Cottura alla piastra	salvia (6 foglie)	- Mescolare i vari triti e aggiungere l'origano	
	alloro (2 foglie)	- Cospargere con il composto il pollo, salare, pepare e lasciare insaporire per mezz'ora	
	origano (1 pizzico)	- Scolare i pezzi di pollo e avvolgerli nelle fette di pancetta fermandole con uno stecchino (si possono usare anche i rametti privi di foglie di rosmarino)	
	prezzemolo (1 ciuffo)	- Scaldare a fuoco medio una padella grigliata	
	limone (n. 1)	- Cuocervi i pezzi di pollo 7-8 minuti per parte	
	sale fino (n. 1 pizzico)	- Servire spruzzando con il succo di limone	
	pepe nero (q.b.)		
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
260	23,1	16,9	2,5
COTOLETTA ALLA MILANESE			
La celeberrima "milanese" deve rimanere sugosa all'interno e croccante esternamente. Si serviva tradizionalmente adagiata su un bel piatto di risotto allo zafferano.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	vitello (400 g)	- Appiattire, con il batticarne, le cotolette e spolverarle di sale	
Stagione:	uova di gallina (120 g)	- Sbattere le uova in un piatto fondo	
Tutto l'anno	pane comune (tipo 0) (240 g)	- Immergere la cotolette nelle uova sbattute	
Tempo di preparazione:	burro (50 g)	- Passare le cotolette nel pane grattugiato e premerle con cura affinché l'impanatura non si stacchi durante la cottura	
10 minuti	sale (q.b.)	- Soffriggere il burro in un tegame e, appena sarà spumeggiante, immergervi le cotolette (in un solo strato)	
Metodo di cottura:	succo di limone (20 g)	- Cuocere la carne, due-tre minuti per parte (devono risultare morbide e leggermente dorate)	
Frittura		- Mettere in un piatto di portata, salarle e guarnirle con spicchi di limone	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
397	29,2	14,5	39,6
HAMBURGER			
Alimento tipico della cultura anglosassone e centroeuropea (si chiamano anche "svizzere") e americana ("hot-dog") ormai entrato stabilmente nelle abitudini italiane. La cottura con panna e formaggio lo avvicina alla nostra cultura gastronomica tradizionale.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	manzo adulto semigrasso (500 g)	- Scaldare in una padella l'olio	
Stagione:	olio di oliva (1 cucchiaino)	- Cuocere gli hamburger per uno-due minuti per parte	
Tutto l'anno	sale (q. b.)	- Spolverare con il formaggio	
Tempo di preparazione:	parmigiano (2 cucchiaini)	- Bagnarli con la panna e coprirli con un coperchio	
10 minuti	panna liquida (3 cucchiaini)	- Cuocere a fuoco moderato per circa 5 minuti	
Metodo di cottura:		- Scoperciare a fine cottura per fare asciugare il liquido a fiamma piuttosto vivace	
Cottura alla piastra			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
276	26	18,9	0,4



POLLO AL LIMONE			
La carne di pollo, magra ed elastica, non presenta un gusto spiccato e viene valorizzata dall'aromatizzazione con limone.			
Difficoltà:	Ingredienti per 6 persone:	Preparazione:	
Facile	pollo (750 g)	- Accendere il forno e portarlo a 200°C	
Stagione:	limone (n. 3)	- Dividere in quattro parti il mezzo pollo	
Tutto l'anno	olio di oliva (n. 1 cucchiaio)	- Spremere due limoni	
Tempo di preparazione:	sale fino (n. 1 pizzico)	- Mettere il pollo in una fondina salarlo e innaffiarlo con il succo di limone	
50 minuti	pepe (q.b.)	- Lasciarli insaporire per 15 minuti, rigirandoli un paio di volte	
Metodo di cottura:		- Tagliare in otto fette l'ultimo limone	
Cottura in forno		- Ungere con un cucchiaio d'olio una teglia da forno	
		- Disponi al suo interno quattro fette di limone e sopra queste i quattro pezzi di pollo	
		- Mettere sopra ad ogni pezzo un'altra fetta di limone	
		- Passare in forno per circa mezz'ora	
		- Aprire il forno a metà cottura e irrorare il pollo con il succo di limone della marinata	
		- Cospargere, a cottura ultimata, con pepe nero macinato al momento e servire	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
174	16,4	11,9	0,5
POLLO ALLA CACCIATORA			
Il termine "alla cacciatora" indica preparazioni semplici, di stile contadino e sapore robusto. Nell'Italia settentrionale, le ricette alla cacciatora sono di solito umide con cipolla, lardo, pomodoro e a volte funghi. Nel resto della penisola, come in questa ricetta, i condimenti privilegiano l'aglio, l'aceto e il rosmarino.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	pollo (2 kg)	- Fiammeggiare il pollo	
Stagione:	olio d'oliva (n. 2 cucchiaini)	- Spuntare le ali	
Tutto l'anno	acciughe sotto sale (n. 2)	- Dividere il pollo in ottavi (tagliare alle giunture)	
Tempo di preparazione:	vinò bianco secco (n. 2 cucchiaini)	- Lavare i pezzi sotto l'acqua e asciugarlo	
90 minuti	aceto bianco (n. 2 cucchiaini)	- Scaldare l'olio in un largo tegame a fondo pesante	
Metodo di cottura:	aglio (n. 2 spicchi)	- Rosolare i pezzi di pollo a fuoco vivace, rigirandoli fino a quando saranno dorati uniformemente, salare e pepare	
Frittura	salvia (n. 5 foglie)	- Tritare finemente l'aglio, la salvia, e gli aghi di rosmarino	
	rosmarino (n. 1 rametto)	- Spolverare con il trito il pollo e farlo insaporire	
	capperi sotto sale (n. 1 cucchiaio)	- Unire in un bicchiere l'aceto ed il vino	
	sale (q.b.)	- Bagnare con la miscela il pollo e lasciare sfumare mescolando con un cucchiaio di legno	
	pepe (q.b.)	- Coprire, abbassare la fiamma al minimo e terminare la cottura (1 ora in tutto)	
		- Raschiare e sciacquare le acciughe per togliere il sale in eccesso	
		- Diliscarle e tritarle	
		- Dissalare i capperi	
		- Versare nel tegame i capperi e le acciughe e mescolarle con il fondo di cottura formando una salsa	
		- Servire tiepida o fredda (non di frigorifero)	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
685	67,1	45,4	1
POLPETTINE IN UMIDO			
La cottura in umido "smagrisce" la polpetta rosolata e consente di ottenere una preparazione digeribile e morbida.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	carne macinata di manzo (300g)	- Affettare la cipolla	
Stagione:	besciamella pronta (n. 3 cucchiaini)	- Tritare il prezzemolo	
Tutto l'anno	pangrattato (n. 1 cucchiaio)	- Collocare in una terrina la carne, la besciamella, il pangrattato, il grana, le uova, il prezzemolo, il latte, una grattatina di noce moscata e pepe nero macinato	
Tempo di preparazione:	grana grattugiato (n. 2 cucchiaini)	- Amalgamare con una forchetta tutti gli ingredienti	
60 minuti	latte (n. 2 cucchiaini)	- Formare delle palline grandi quanto un uovo con il composto e successivamente appiattirle leggermente	
Metodo di cottura:	uova (n. 2)	- Rosolare con l'olio, in una padella la cipolla	
Frittura / Brasatura	prezzemolo (n. 2 ciuffi)	- Aggiungere le polpette	
	cipolla (n. 1)	- Diluire il concentrato di pomodoro in una tazzina da caffè con un po' di acqua calda	
	concentrato di pomodoro (n. 1 cucchiaino)	- Abbassare il fuoco e cospargere le polpette con il dado sminuzzato	
	dadi da brodo (n. 2)	- Unire il concentrato diluito	
	olio di oliva (n. 2 cucchiaini)	- Coprire e lasciare cuocere per mezz'ora rigirando di tanto in tanto le polpette	
	noce moscata (q.b.)		
	pepe nero (q.b.)		
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
297	22,4	21,4	5,1
ROAST BEEF			
Termine inglese che significa bue arrostito. Nella tradizione inglese è un arrosto cotto allo spiedo con l'intera lombata di bue. Importante è il taglio di carne bovina, che deve essere di bovino adulto, infiltrata con minime venature di grasso. I tagli più adatti sono la lombata (controfiletto) o la costata dissossata. Il roast beef è spesso consumato freddo, tagliato in sottili fettine.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	manzo adulto magro (800 g)	- Sgrassare la carne e legare per mantenere la forma durante la cottura	
Stagione:	olio di oliva (1 cucchiaio)	- Oleare la teglia e posarvi il pezzo di manzo	
Tutto l'anno	pepe bianco (q.b.)	- Portare il forno in temperatura (200°C)	
Tempo di preparazione:	sale (q.b.)	- Rosolare il roast beef	
20 minuti		- Infornare la carne, non pungerla durante la cottura	
Metodo di cottura:		- Cuocere per 15-20 minuti	
Cottura in forno		- Dovrà risultare rosa all'interno a cottura ultimata	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
260	42,6	10	0,1
SALSICCIA AI FERRI			
La salsiccia è il più antico e conosciuto degli insaccati di carne di maiale, preparata in centinaia di varianti per quanto riguarda tagli e carni impiegate, la "grana" della macinazione, l'aggiunta di altri ingredienti e di spezie. Dal punto di vista nutrizionale, le salsicce sono piuttosto grasse e appartengono alla categoria delle carni che favoriscono la deposizione del colesterolo nelle arterie.			
Difficoltà:	Ingredienti per 6 persone:	Preparazione:	
Facile	salsiccia di puro suino (650 g)	- Tagliare a metà, in senso longitudinale, la salsiccia tenendola unita da un lato	
Stagione:		- Mettere sulla griglia o sulla piastra	
Tutto l'anno		- Lasciare cuocere lentamente	
Tempo di preparazione:			
15 minuti			
Metodo di cottura:			
Grigliatura/Tostatura			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
329	16,7	28,9	0,6



SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

E' una tradizionale preparazione romana basata sulla rosolatura rapida di una scaloppina di vitello, guarnita con prosciutto e salvia. Il nome si riferisce alla bontà: la scaloppina "salta" immediatamente dal piatto alla bocca del commensale.

Difficoltà:	Ingredienti per 6 persone:	Preparazione:
Facile	fette di polpa di vitellone (600 g)	- Battere le fettine con il batticarne, per spianarle uniformemente
Stagione:	fette di prosciutto crudo (120 g)	- Appoggiare su ognuna una fetta di prosciutto crudo e una foglia di salvia fissandole con uno stecchino
Tutto l'anno	vino bianco secco (n. 3 cucchiali)	- Mettere il burro in una padella in grado di contenere tutti i saltimbocca senza sovrapporli
Tempo di preparazione:	salvia (n. 6 foglie)	- Appoggiare i saltimbocca dal lato del prosciutto non appena il burro comincerà a schiumare
10 minuti	burro (60 g)	- Bagnare con il vino e dopo 2 minuti girare
Metodo di cottura:	sale fino (n. 1 pizzico)	- Cuocere per un altro paio di minuti e servire
Brasatura		

Valore nutritivo (per porzione)

Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
317	23,7	24	0,4

SPEZZATINO CON PISELLI

Lo spezzatino è costituito da piccoli pezzi di carne cotti a lungo in presenza di liquidi. Generalmente lo spezzatino è preparato con carne (maiale, manzo, agnello, vitello) ricavata da tagli di non eccelsa qualità. L'aromatizzazione viene realizzata da verdure diverse come i piselli di questa ricetta o il pomodoro (nel goulash, che è parente dello spezzatino).

Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:
Di Media Difficoltà	piselli in scatola (150g)	- Tagliare a pezzi la carne di circa 30 grammi ciascuno e infarinarla
Stagione:	manzo adulto semigrasso (800g)	- Tritare il prosciutto e la cipolla e metterli in un tegame con l'olio
Inverno	cipolle (1/2 cipolla)	- Aggiungere la carne quando la cipolla si sarà imbrionita salare e pepare
Tempo di preparazione:	prezzemolo (10g)	- Cuocere a fuoco vivo mescolando continuamente
30 minuti	sale (q.b.)	- Versare il vino bianco
Metodo di cottura:	pepe bianco (q.b.)	- Aggiungere acqua quando si sarà completata l'evaporazione del vino
Stufatura	vino bianco secco (n. 2 cucchiali)	- Incoperchiare e lasciare cuocere a fuoco moderato per 20 minuti
	prosciutto cotto (50g)	- Aggiungere ancora acqua durante la cottura solo se necessario per evitare che lo spezzatino asciughi troppo
	farina tipo 00 (n. 2 cucchiali)	- Aggiungere i piselli prima della completa cottura, calcolando il tempo di cottura dei piselli
		- Spolverare con il prezzemolo tritato

Valore nutritivo (per porzione)

Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
360	42,4	19,2	3,2

VITELLO TONNATO

La carne può provenire dalla fesa, dal magatello o dalla noce, tagli limofro del posteriore bovino. Alla bollitura prolungata dei vecchi ricettari, oggi si preferisce una cottura moderata che conservi alla carne la morbidezza e il colore rosato. In alcune versioni c'è una foglia d'alloro e non il chiodo di garofano ed è prevista l'inclusione dei capperi, in altre la salsa può essere ammorbidita con panna.

Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:
Difficile	vitello (600 g)	- Legare le fette di vitello e cuocerle in acqua salata e bollente per un'ora e mezzo, aggiungendo chiodi di garofano, aglio, cipolla, sedano e carote
Stagione:	tonno sott'olio (150 g)	- Stendere poi le fette in una salsa, preparata come al punto successivo
Tutto l'anno	carote (70 g)	- Pestare il tonno all'olio con i filetti di acciuga, aggiungendo olio, succo di limone
Tempo di preparazione:	cipolle (70 g)	- Servire su un piatto da portata, accompagnato da spicchi di limone
120 minuti	sedano (40 g)	
Metodo di cottura:	chiodi di garofano in polvere (5 g)	
Lessatura/Bollitura	aglio (3 g)	
	acciughe salate (20 g)	
	olio di oliva (100 g)	
	succo di limone (60 g)	
	sale (q.b.)	

Valore nutritivo (per porzione)

Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
480	40,8	33,8	3,3

PESCE

MERLUZZO IN UMIDO

Il merluzzo è un pesce dalla forma allungata che può superare il metro di lunghezza (se pescato nell'Atlantico) ed è dotato di denti robusti. Il merluzzo del Mediterraneo è solitamente più piccolo e denominato nasello. La carne del merluzzo è solitamente molto saporita, per questo motivo è particolarmente adatta a preparazioni ricche di sugo e condimenti. Il merluzzo è una buona fonte di acidi grassi omega 3, ritenuti un fattore protettivo verso le malattie cardiovascolari. Il merluzzo (con le sue forme conservate: baccalà e stoccafisso) è un pesce "conveniente" e di consumo storicamente radicato: questa ricetta ne esalta le caratteristiche di sapore.

Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:
Di Media Difficoltà	merluzzo o nasello (800 g)	- Scottare in acqua bollente i pomodori, pelarli e tagliuzzarli
Stagione:	pomodori maturi (400 g)	- In un tegame soffriggere con l'olio l'aglio e le cipolle, quando saranno indorate aggiungere il vino bianco ed i pomodori
Tutto l'anno	olio di oliva (1 cucchiaino)	- Asciugare il merluzzo ammollato, tagliarlo a pezzi regolari e aggiungerlo al soffritto con i pomodori
Tempo di preparazione:	cipolle (120 g)	- Salare e pepare, cuocere a fiamma bassa per 10 minuti ed aggiungere il prezzemolo
45 minuti	aglio (3 g)	
Metodo di cottura:	prezzemolo (20 g)	
Stufatura	vino bianco (100 g)	
	sale (q.b.)	
	pepe (q.b.)	

Valore nutritivo (per porzione)

Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
187	27,3	4,5	5,1

SOGLIOLA ALLA MUGNAIA

"Alla mugnaia" è la traduzione italiana del termine francese "a la meuniere" e indica un metodo di preparazione adatto a tutti i pesci bianchi. Il pesce viene infarinato e poi rosolato nel burro e servito con innaffiatura di succo di limone e aspersione di prezzemolo tritato.

Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:
Di Media Difficoltà	sogliola (800 g)	- Lavare, pulire, spellare il pesce sotto l'acqua corrente e sgocciolarlo
Stagione:	burro (80 g)	- Versare la farina in un piatto ed infarinare entrambi i lati della sogliola
Tutto l'anno	farina di frumento tipo 00 (60 g)	- Mettere in una padella 20 grammi di burro a schiumare con fiamma vivace
Tempo di preparazione:	succo di limone (20 g)	- Ridurre la fiamma ed adagiare la sogliola nella pentola (evitare che il pesce scurisca e bruci prima di essere cotto)
15 minuti	prezzemolo (10 g)	- Cuocere per tre quattro minuti da entrambi i lati (girare delicatamente)
Metodo di cottura:	sale (q.b.)	- Unire in una ciotola il prezzemolo, il succo di limone e mescolare
Frittura		- Passare la sogliola in un piatto e salarla
		- Mettere nella pentola il burro restante
		- Ripassare la sogliola nella pentola e, a fuoco vivace, ultimare la cottura
		- Versare sopra alla sogliola il prezzemolo ed il limone

Valore nutritivo (per porzione)

Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
287	18,1	18,4	13



TROTA AL FORNO			
La trota presenta due specie: la iridea (di torrente o allevamento) e la fario (Salmo fario L.), caratterizzata da un corpo più tozzo e fianchi punteggiati di nero, di rosso e di grigio-giallognolo. Le sue carni acquistano un colore rosato quando si ciba di piccoli crostacei: è allora che diventano particolarmente saporite e ricercate. La trota raggiunge i 70-80 cm di lunghezza ed anche i 6-7 kg di peso, possiede carni magrissime, ricche di ferro, fosforo e vitamina B6. Nonostante si tratti di un pesce conosciuto e apprezzato fin dall'antichità, solo recentemente le trote hanno trovato un diffuso riconoscimento nella gastronomia italiana.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	trota (800 g)	- Lavare e cuocere a vapore le verdure	
Stagione:	cipolla (n. 1)	- Lavare, pulire e asciugare le trote	
Tutto l'anno	olio d'oliva (n. 6 cucchiaini)	- Ungere la piastrina e disporvi le trote	
Tempo di preparazione:	patate (600 g)	- Tritare finemente il prezzemolo	
60 minuti	carote (100 g)	- Tagliare a fette sottili una la cipolla	
Metodo di cottura:	verze (100 g)	- Cospargere i pesci con il prezzemolo, la cipolla, il sale e il pepe	
Lessatura/Bollitura / Cottura in forno	bietole (100 g)	- Introdurre in forno già caldo e far cuocere, a fuoco moderato, per 45 minuti circa	
	erbette (100 g)	- Condire le verdure lessate con il sale, il limone, l'olio e il pepe	
	coste (100 g)	- Servire il pesce ben caldo guarnito con alcune fette di limone e le verdure cotte a vapore a parte	
	rape (100 g)		
	prezzemolo (40 g)		
	limone (n. 1)		
	sale (q.b.)		
	pepe (q.b.)		
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
437	21,2	27,4	28,2
TROTE AL CARTOCCIO			
La trota è probabilmente il pesce di acqua dolce più conosciuto ed utilizzato. Caratterizzato da carne magra, molto fine e delicata. Molto versatile in cucina, è tra i pesci più economici. La trota è un pesce facilmente deperibile, per questo motivo, in attesa di cucinarla, è meglio eviscerarla (non eliminare le squame), lavarla, asciugarla e metterla in un piatto coprendola con pellicola trasparente. Va consumata entro un giorno al massimo, dall'acquisto. La trota può anche essere congelata previa pulitura ed evisceratura. Va chiusa in sacchetti di plastica per alimenti e può essere conservata per due mesi circa. La cottura al cartoccio preserva l'aroma del prodotto ed evita un'eccessiva caramellizzazione (tostatura) della superficie del pesce.			
Difficoltà:	Ingredienti per 6 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	trote (900 g)	- Svuotare accuratamente le trote, lavarle e asciugarle	
Stagione:	capperi sott'aceto (n. 1 cucchiaino)	- Tritare l'aglio e il rosmarino	
Tutto l'anno	salvia (n. 4 foglie)	- Tagliare a fettine sottilissime il limone senza sbucciarle	
Tempo di preparazione:	rosmarino (n. 1 rametto)	- Tritare separatamente i capperi	
35 minuti	aglio (n. 1 spicchio)	- Appoggiare ogni pesce su dei fogli di carta d'alluminio o oleata, in grado di avvolgerlo	
Metodo di cottura:	limone (n. 1)	- Cospargere con gli odori tritati, sale, pepe e coprirle con le fettine di limone	
Cottura in forno	aceto (n. 1 cucchiaino)	- Accendere il forno e posizionarlo a 200°C	
	sale fino (n. 1 pizzico)	- Chiudere gli involucri e adagiarlo sulla lastra del forno	
	pepe nero (q.b.)	- Cuocere per 20 minuti	
		- Versare in una scodella l'olio, l'aceto, i capperi, pepe e sale	
		- Battere con una forchetta per emulsionare bene	
		- Servire, al termine della cottura, con la salsa a parte	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
76	12,3	2,6	0,7
FORMAGGI E UOVA			
FRITTATA CON PROSCIUTTO			
Per diminuire i tempi di cottura e conservare sia alle uova sia al prosciutto la loro fragranza è conveniente coprire la padella per i primi due o tre minuti, scoprendo e lasciando poi asciugare la frittata dopo averla rivoltata.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	uova di gallina (n. 4)	- Tagliare a listarelle il prosciutto	
Stagione:	parmigiano (10 g)	- Sbattere le uova in un recipiente	
Tutto l'anno	prosciutto cotto (50 g)	- Unirvi il prosciutto, il formaggio grattugiato, il sale e il pepe	
Tempo di preparazione:	sale (q. b.)	- Mescolare sino a quando gli elementi si sono amalgamati bene	
15 minuti	olio di semi (q. b.)	- Scaldare l'olio nella padella (meglio se di ferro)	
Metodo di cottura:	pepe (q. b.)	- Versare il preparato quando l'olio inizia a fumare	
Frittata		- Mescolare velocemente con un cucchiaio di legno	
		- Girare e far cuocere dalla parte opposta appena inizia a solidificarsi	
		- Cuocere a fuoco vivo per permettere alla frittata di colorarsi all'esterno e rimanere morbida all'interno	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
177	10,6	14,6	0,8
FRITTATA DI FORMAGGIO			
Dalla tradizione medioevale alla cucina rustica dei territori alpini, una frittata gradevolissima anche nella versione dolce, con spolverata di zucchero e cannella.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	uova (n. 6)	- Grattugiare il grana	
Stagione:	grana (100 g)	- Tagliare a fettine sottili l'emmental	
Tutto l'anno	emmental (150 g)	- Rompere le uova in una fondina e batterle con un frustino o una forchetta	
Tempo di preparazione:	burro (40 g)	- Unire i formaggi, un pizzico di pepe nero e mescolare per amalgamare	
20 minuti	pepe nero (q.b.)	- Fondere 20 g di burro in una padella antiaderente (28 cm di diametro)	
Metodo di cottura:		- Versarvi le uova con i formaggi, incoperchiare e far rapprendere a fuoco medio per 10 minuti	
Frittata		- Smuovere i bordi della frittata con un cucchiaio di legno e scuotere la padella perché si stacchi dal fondo	
		- Far scivolare la frittata su un piatto piano	
		- Far fondere nella padella altri 20 g di burro	
		- Rovesciare dentro la frittata con un movimento deciso	
		- Cuocere per altri 5 minuti e servire subito	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
486	30,1	39,1	3,3
MOZZARELLA E POMODORO			
Difficoltà:	Ingredienti per 1 persona:	Preparazione:	
Facile	mozzarella (120 g)	- Tagliare la mozzarella in pezzettini	
Stagione:	pomodori da insalata (150 g)	- Lavare e pulire i pomodori, liberandoli dai semi	
Estate	olio di oliva (1 cucchiaino)	- Tagliare i pomodori a fette	
Tempo di preparazione:	sale (q.b.)	- Disporre su un piatto mozzarella e pomodori, condire	
10 minuti	pepe bianco (q.b.)	- Servire subito	
Metodo di cottura:			
Nessuna			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
453	25,7	34,6	10,2



UOVA SODE FARCITE			
Le uova rassodate, ovvero lasciate in acqua bollente per un tempo sufficiente a coagulare anche il tuorlo, diventano una semplice base per la preparazione di insalate, oppure di piatti fantasiosi, come quelli che si ottengono mescolando il tuorlo con una farcia e riposizionandolo al centro dell'uovo cotto. Questo metodo consente la preparazione di un semplice stuzzichino, generalmente consumato a freddo. Meglio comunque non prolungare la conservazione di simili preparazioni: esse diventano terreno di coltura elettiva di molte specie microbiche.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	uova (n. 6)	- Rassodare le uova in acqua bollente per 9 minuti	
Stagione:	burro (50 g)	- Passarle in acqua fredda e sgusciarle	
Tutto l'anno	tonno sott'olio (75 g)	- Tagliare le uova sode a metà nel senso della lunghezza	
Tempo di preparazione:	acciughe diliscate (n. 2)	- Levare i tuorli	
20 minuti	capperi (n. 2 cucchiaini)	- Passare al setaccio i tuorli, il tonno, le acciughe e i capperi	
Metodo di cottura:	pomodori (n. 6)	- Mescolare il composto con il burro	
Lessatura/Bollitura	maionese (n. 4 cucchiaini)	- Montare a spuma con un frustino	
		- Riempire con il composto una siringa	
		- Farcire i mezzi bianchi d'uova	
		- Tagliare a metà i pomodori	
		- Sistemare le uova in un piatto da portata	
		- Guarnire con i pomodori e la maionese	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
411	19,6	34	6,9
UOVA STRAPAZZATE			
Le uova strapazzate (ovvero cotte in padella dopo amalgamazione del tuorlo e dell'albume), se ben preparate, sono un piatto delizioso, ma è importantissimo che vengano cotte con molta cura per risultare soffici e cremose e questo dipende dalla quantità di burro e di panna usati.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	uova di gallina (n. 4 uova)	- Rompere le uova in una ciotola con una forchetta o un frustino	
Stagione:	burro (20 g)	- Amalgamare la panna liquida, il groviera, ed il porto alle uova, salare	
Tutto l'anno	sale (q.b.)	- Versare il composto in una padella	
Tempo di preparazione:	porto (n.2 cucchiaini)	- Cuocere a fuoco molto dolce, mescolando in continuazione (staccare bene le uova dal fondo della padella)	
25 minuti	panna (n. 4 cucchiaini)	- Togliere dal fuoco dopo circa 15-18 minuti, quando le uova sono rapprese ma ancora morbide	
Metodo di cottura:	groviera grattugiato (n. 3 cucchiaini)	- Unire il burro e mescolare energicamente fino a quando il burro non è sciolto	
Stufatura	pepe bianco (q.b.)	- Servire subito	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
194	9,7	15,3	2,3
AFFETTATI MISTI (ANTIPASTO DI SALUMI)			
Antipasto della tradizione contadina passato all'uso borghese: diviene un piccolo capolavoro se è composto con salumi artigianali di alta qualità.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	salame tipo milano (20 g)	- Affettare i salumi	
Stagione:	coppa (20 g)	- Disporre su un piatto da portata	
Tutto l'anno	speck magro (20 g)		
Tempo di preparazione:	prosciutto crudo magro (20 g)		
10 minuti			
Metodo di cottura:			
Nessuna			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
281	20,1	22,1	0,4
ANTIPASTI E SPUNTINI			
INSALATA RUSSA			
Il risultato migliore si ottiene lessando separatamente carote e patate. La maionese può essere preparata con aceto anziché con limone, così da non sovrapporre l'acidità citrica a quella acetica della giardiniera.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	patate (200 g)	- Pulire le verdure e tagliarle a cubetti	
Stagione:	carote (150 g)	- Lessarle controllando che non si disfino	
Tutto l'anno	piselli surgelati (80 g)	- Lessare i piselli a parte	
Tempo di preparazione:	olio di oliva (200 g)	- Preparare la maionese con l'uovo, l'olio ed il limone	
30 minuti	tuorlo d'uovo (36 g)	- Mettere in una zuppiera le verdure e aggiungere la giardiniera tagliata anch'essa a cubetti	
Metodo di cottura:	uova di gallina (55 g)	- Mescolare le verdure con la maionese e la senape, pepare e salare	
Nessuna	giardiniera sott'aceto (50 g)		
	senape nera (5 g)		
	succo di limone (30 g)		
	sale (q. b.)		
	pepe bianco (q. b.)		
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
559	5,2	54,8	12,2
PROSCIUTTO E MELONE			
Il prosciutto crudo, saporito ed elastico, è ingrediente comune di preparazione estive che oltre al melone (aromatico e dolce), possono contemplare altri frutti, quali i fichi.			
Difficoltà:	Ingredienti per 1 persona:	Preparazione:	
Facile	prosciutto crudo magro (50 g)	- Tagliare a fette il melone togliendo i semi	
Stagione:	melone d'estate (160 g)	- Staccare da ogni singola fetta la buccia fino oltre la metà	
Estate		- Servire con il prosciutto crudo	
Tempo di preparazione:			
10 minuti			
Metodo di cottura:			
Nessuna			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
134	14,9	5,9	5,6



CONTORNI A BASE DI VERDURE			
CARCIOFI ALLA GIUDEA			
E' un piatto che non deve essere scambiato con i "carciofi alla romana" (cotti in forno e insaporiti con mentuccia); uno dei prestiti più conosciuti della cucina ebraica a quella centro-italiana (da cui il nome romanesco "alla giudia").			
Difficoltà:	Ingredienti per 6 persone:	Preparazione:	
Facile	carciofo romanesco (n. 6)	- Lavare e tagliare i gambi dei carciofi (devono essere teneri)	
Stagione:	olio d'oliva (2 bicchieri)	- Tagliare le parti dure delle foglie ruotando il carciofo, procedere dall'interno verso l'esterno facendo in modo che il taglio salga verso l'esterno (le foglie interne sono più dure in alto)	
Autunno	sale (2 pizzichi)	- Versare l'olio in un padellone con i bordi alti in modo che arrivi alla metà dell'altezza dei carciofi	
Tempo di preparazione:		- Scaldare ad una temperatura leggermente inferiore alla massima	
30 minuti		- Porre i carciofi a punte in basso su un tagliere	
Metodo di cottura:		- Schiacciarli leggermente con il palmo della mano in modo che si allarghino un po' a corona	
Frittura		- Immergerli nell'olio scaldato e cuocerli a fuoco costante senza farli abbrustolire esternamente (10-12 minuti)	
		- Alzare il fuoco e girare i carciofi a punte in giù per renderli dorati e croccanti per altri 10-12 minuti	
		- Servire bollenti	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
315	1,8	33,5	1,7
FAGIOLINI AL POMODORO			
Il piatto è di origini rustiche e nasce nel XIX secolo quando il pomodoro divenne uno dei supporti essenziali della cucina mediterranea. Con lo stesso procedimento si possono preparare anche le taccole.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	fagiolini verdi (500 g)	- Affettare la cipolla	
Stagione:	cipolla (70 g)	- Bollire 2 litri d'acqua con 1 cucchiaino di sale grosso	
Primavera	pomodori pelati (400 g)	- Pulire i fagiolini, eliminando le due estremità ed eventualmente i filamenti laterali	
Tempo di preparazione:	burro (20 g)	- Immergerli nell'acqua in ebollizione e lessarli per 10 minuti	
35 minuti	salvia (4 foglie)	- Fondere il burro in una padella	
Metodo di cottura:	sale grosso (1 cucchiaino)	- Unire la cipolla e rosolarla	
Lessatura/Bollitura / Brasatura	sale fino (1 pizzico)	- Aggiungere i pomodori pelati, scolati dal loro liquido, e schiacciarli con una forchetta	
		- Unire le foglie di salvia spezzettate e salare	
		- Scolare i fagiolini e passarli nella salsa	
		- Insaporire a fuoco medio per 10-15 minuti mescolando ogni tanto	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
66	3,9	2,8	7
FAGIOLINI ALL'AGRO (INSALATA DI FAGIOLINI)			
Contorno estivo, in cui i legumi cotti vengono insaporiti con gli stessi condimenti usati per le insalate, ma adatti anche alle patate lesse e ai fagioli borlotti bolliti.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	fagiolini (450 g)	- Mondare i fagiolini, spuntandoli e togliendo l'eventuale filo laterale	
Stagione:	olio d'oliva (60 g)	- Immergerli in acqua salata caldissima	
Tutto l'anno	aglio (1 spicchio)	- Farli cuocere a fuoco vivace	
Tempo di preparazione:	aceto (250 ml)	- Scolarli e immergerli immediatamente in acqua fredda	
35 minuti	basilico (5 g)	- Tritare l'aglio	
Metodo di cottura:	sale e pepe (q.b.)	- Sminuzzare grossolanamente il basilico	
Lessatura/Bollitura		- Aggiungere all'olio, aceto, aglio, basilico, sale e pepe q.b.	
		- Amalgamare gli ingredienti fino ad ottenere una salsa	
		- Versare la salsa sui fagiolini	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
105	1,7	10,1	2,1
FINOCCHI AL FORNO			
Un piatto di facile preparazione, che può essere consumato sia caldo che freddo, indicato anche come antipasto leggero e gustoso.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	finocchi (300 g)	- Bollire in una casseruola 2 litri d'acqua con 1 cucchiaino di sale grosso	
Stagione:	grana grattugiato (1 cucchiaino)	- Pulire i finocchi, togliendo le foglie esterne e il ciuffo verde	
Tutto l'anno	olio di oliva (1 cucchiaino)	- Lessarli molto al dente	
Tempo di preparazione:	burro (20 g)	- Riscaldare il forno a 200°C	
35 minuti	sale grosso (1 cucchiaino)	- Scolare i finocchi e tagliarli a fettine di circa 1 cm di spessore	
Metodo di cottura:		- Ungere una teglia e disporvi leggermente sovrapposte le fettine di finocchio	
Lessatura/Bollitura / Cottura in forno		- Spolverare con il grana e il burro in fiocchetti	
		- Gratinare in forno fino alla formazione di una crostina dorata (20-25 minuti circa)	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
71	1,9	6,8	0,6
FINOCCHI IN INSALATA			
Una delle tante insalate estive, sempre più presenti nelle nostre diete. Risulta rinfrescante, diuretica, ricca di fibra, con un apporto energetico davvero minimo.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	finocchi (800 g)	- Mondare e sciacquare i finocchi	
Stagione:	olio di oliva (2 cucchiaini)	- Asciugarli e tagliarli a pezzettini	
Inverno	aceto (15 g)	- Condire in una insalatiera	
Tempo di preparazione:	sale (q.b.)	- Servire	
5 minuti			
Metodo di cottura:			
Nessuna			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
78	1,4	7,5	1,2
INSALATA			
L'insalata mista guadagna gusto, mischiando più varietà diverse: che però devono avere tutte il merito della freschezza ed essere condite con olio e aceto di qualità (due ingredienti che molto spesso non sono selezionati con consapevolezza).			
Difficoltà:	Ingredienti per 1 persona:	Preparazione:	
Facile	scarola (60 g)	- Mondare e lavare l'insalata	
Stagione:	cicoria da taglio (60 g)	- Scolare ed asciugare	
Tutto l'anno	olio di oliva (1 cucchiaino)	- Tagliare l'insalata	
Tempo di preparazione:	sale (q.b.)	- Porla in una insalatiera e condirla	
15 minuti	aceto (3 g)	- Mescolare accuratamente e servire	
Metodo di cottura:			
Nessuna			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
147	1,2	15,1	1,5
INSALATA DI CAROTE JULIENNE			
Prescritta in quasi tutte le diete ipocaloriche, l'insalata di carote è un gradevole piatto di verdure sempre più presente anche nella colazione del mattino.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	carote (600 g)	- Raschiare, lavare e asciugare le carote	
Stagione:	olio di oliva (4 cucchiaini)	- Tagliarle a fiammifero o grattugiarle	
Tutto l'anno	sedano (1 gambo)	- Metterle in una insalatiera	
Tempo di preparazione:	sale (q. b.)	- Prendere la parte più tenera di un sedano bianco	
10 minuti	pepe (q.b.)	- Affettare sottilmente e unirle alle carote	
Metodo di cottura:	limone (20 g)	- Condire l'insalata con olio, limone, sale, aceto e pepe	
Nessuna	aceto (20 g)	- Servire subito per evitare che il sedano produca acqua perdendo consistenza e freschezza	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
186	1,9	15	11,3



INSALATA MISTA			
Per evitare che i vegetali perdano acqua a contatto con il sale, le insalate dovrebbero essere preparate al momento di andare in tavola, tanto più se ci sono i pomodori, che devono essere affettati proprio all'ultimo momento.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	radicchio rosso (240 g)	- Mondare e lavare le verdure	
Stagione:	lattuga (400 g)	- Tagliare finemente le verdure e metterle in una zuppiera	
Tutto l'anno	tomodori da insalata (400 g)	- Condire con sale, aceto ed olio	
Tempo di preparazione:	carote (240 g)	- Mescolare bene	
20 minuti	olio di oliva (n. 4 cucchiaini)	- Conservare al fresco	
Metodo di cottura:	aceto (20 g)		
Nessuna	sale (q. b.)		
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
192	3,9		
LENTICCHIE PER CONTORNO			
Tradizionale nell'Italia settentrionale per la vigilia di Capodanno. Il soffritto può essere arricchito con carote e sedano. Qualsiasi sia l'insaccato di accompagnamento, in Lombardia si servono come condimento per la polenta fumante.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	lenticchie (250 g)	- Ammorbidire le lenticchie secche per una notte in acqua tiepida	
Stagione:	pancetta di maiale (100 g)	- Tritare la pancetta e la cipolla, farle soffriggere in una casseruola	
Inverno	cipolle (120 g)	- Aggiungere le lenticchie, coprire con il brodo vegetale e cuocere per circa un'ora	
Tempo di preparazione:	salsa di pomodoro al basilico (50 g)	- 10 minuti prima della fine della cottura aggiungere la salsa di pomodoro	
75 minuti	brodo vegetale (2 tazze)	- Servire come contorno a cotechino lessato, zampone o mortadella	
Metodo di cottura:	olio di oliva (3 cucchiaini)		
Lessatura/Bollitura			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
329	6,3	29,4	11,3
MELANZANE AL FUNGHETTO			
Una specialità napoletana che potrete proporre come secondo, come contorno o anche come condimento per la pasta. Per questa preparazione si usano le melanzane nere e lunghe. Il nome "al funghetto" deriva dalla similitudine con la preparazione di molte ricette a base di funghi, di cui le melanzane ricordano la consistenza.			
Difficoltà:	Ingredienti per 6 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	melanzane (600 g)	- Lavare le melanzane	
Stagione:	pelati (300 g)	- Togliere il torsolo	
Tutto l'anno	olio di semi (100 g)	- Tagliarle (con tutta la pelle) a piccoli dadi	
Tempo di preparazione:	aglio (1/2 spicchio)	- Far rosolare in una teglia con l'olio, l'aglio tritato	
30 minuti	origano (3 g)	- Aggiungere le melanzane	
Metodo di cottura:	prezzemolo (1 ciuffo)	- Aggiungere sale e pepe	
Frittura	sale e pepe (q.b.)	- Lasciare cuocere a fuoco dolce	
		- Aggiungere a metà cottura i pelati e un po' di prezzemolo	
		- Aggiungere, a cottura ultimata, l'origano	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
176	1,7	17	4,1
MELANZANE ALLA GRIGLIA			
Molto diffusa nella gastronomia del Mezzogiorno, la melanzana ha conosciuto solo in tempi recenti una certa fortuna gastronomica nelle altre regioni d'Italia. La melanzana è ricca in potassio e vitamina C ed è poco calorica. Ha proprietà diuretiche e anti-colesterolo.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	melanzane (500 g)	- Liberare le melanzane dai torsoli e sbucciarle	
Stagione:	aglio (1 spicchio)	- Tagliarle a fette per il senso della lunghezza e porle a strati in un colapasta, salare ciascun strato e coprire con un piatto ponendovi sopra un peso, così da favorire la fuoriuscita del succo amarognolo dell'ortaggio	
Primavera	prezzemolo (1 ciuffo)	- Dopo trenta minuti porre sul gas una griglia facendola riscaldare	
Tempo di preparazione:	olio di oliva (n. 4 cucchiaini)	- Raggiunta una certa temperatura appoggiarvi sopra le fette di melanzana facendole grigliare a fuoco vivo da entrambi i lati	
30 minuti	sale (1 pizzico)	- Fare attenzione a non farle bruciare	
Metodo di cottura:	pepe bianco (1 pizzico)	- Tritare il prezzemolo e l'aglio	
Grigliatura/Tostatura		- Disporre in un piatto di portata le fette pronte, salare, pepare e versarvi l'olio a filo	
		- Cospargervi sopra il prezzemolo e l'aglio tritati e servire	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
154	1,4	15,1	3,1
PATATE AL FORNO			
Sono l'accompagnamento tradizionale degli arrosti e sono la versione moderna delle patate cotte sotto la cenere.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	patate (800 g)	- Pelare le patate e tagliarle a fette rotonde	
Stagione:	olio di oliva (40 g)	- Sistemarle in una pirofila alternandole a strati	
Tutto l'anno	sale (q.b.)	- Salare, spolverizzare con rosmarino e inumidire con olio strato per strato	
Tempo di preparazione:	rosmarino in polvere (10 g)	- Infornare a 160°C per circa un'ora	
80 minuti			
Metodo di cottura:			
Cottura in forno			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
234	3,5	11,8	30,2
PEPERONATA			
E' un umido di peperoni e cipolle (in qualche caso anche di pomodori) di origine emiliana, oggi diffusa con molte varianti. E' una salsa utilizzata per accompagnare il manzo lessato, ma può anche essere utilizzata per condire la pasta. Può essere preparata anche con peperoni abbrustoliti e spellati: in questo caso la preparazione è più digeribile.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	peperoni dolci (800 g)	- Pulire i peperoni (eliminando semi e filamenti bianchi interni)	
Stagione:	cipolla (n. 1 media)	- Tagliarli a listelli per il lungo	
Tutto l'anno	olio di oliva (n. 3 cucchiaini)	- Pelare e affettare la cipolla	
Tempo di preparazione:	sale (n. 1 pizzico)	- Versare l'olio in una casseruola e farvi imbiondire la cipolla	
15 minuti		- Unire i peperoni, salare	
Metodo di cottura:		- Lasciare stufare a fuoco medio per quindici minuti, mescolare ogni tanto	
Stufatura			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
140	1,6	11,8	7,5
PURE DI PATATE (PURE DI PATATE)			
Il purè (passato di vegetali generalmente cotti) è un contorno generalmente servito con le carni. Il purè di patate è la tipologia più diffusa e viene addensato e legato con latte e burro. Oggi si trovano in commercio preparazioni surgelate o istantanee, in generale flocchi di patate liofilizzate o farina di patate, che semplificano notevolmente la preparazione.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	patate (800 g)	- Scegliere patate vecchie e farinose	
Stagione:	burro (40 g)	- Lavare le patate e cuocerle in quattro litri di acqua con due cucchiaini di sale grosso	
Tutto l'anno	latte di vacca intero (1/2 l)	- Sbucciare le patate, una volta cotte	
Tempo di preparazione:	sale (n. 2 cucchiaini)	- Passare le patate attraverso lo schiacciapatate mentre sono ancora calde	
20 minuti		- Raccogliere il purè ottenuto in una casseruola	
Metodo di cottura:		- Intiepidire il latte	
Lessatura/Bollitura / Stufatura		- Unire il burro al purè e versare nella casseruola il latte tiepido poco alla volta	
		- Mescolare energicamente, mantenendo il fuoco ad un livello medio	
		- Lasciare assorbire il liquido e, se necessario, unire un po' di sale fino	
		- Sarà pronto quando diventerà soffice e cremoso	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
293	7,4	14,2	36



RATATOUILLE			
E' un ragù (o alla francese: ragout) di verdure, di origine nizzarda. Nella versione originale le verdure erano soffritte separatamente e poi riunite per una comune cottura.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	melanzane (300g)	- Lavare le melanzane e privarle del gambo	
Stagione:	peperoni (150g)	- Tagliarle a dadini senza sbucciarle	
Estate	pomodori maturi (400g)	- Cospargerle di sale, lasciarle spurgare per circa 1 ora in un colapasta poi sciacquare e asciugare	
Tempo di preparazione:	zucchine (400g)	- Affettare l'aglio	
75 minuti	olio di oliva (n. 2 cucchiaini)	- Mondare e tagliare a strisce i peperoni	
Metodo di cottura:	aglio (n. 2 spicchi)	- Lavare, spuntare e tagliare a fettine spesse le zucchine	
Frittura	basilico (n. 15 foglie)	- Scaldare l'olio in un tegame, imbondirvi le cipolle e l'aglio	
	prezzemolo (n. 3 ciuffi)	- Sbucciare i pomodori (per facilitare l'operazione tuffarli in acqua bollente e poi in acqua fredda)	
	sale (q.b.)	- Privarli dei semi e tagliarli a pezzettini	
	pepe (q.b.)	- Unirli al soffritto e lasciarli insaporire	
	cipolla (n. 1 cipolla piccola)	- Aggiungere i peperoni, le melanzane e le zucchine	
		- Incorporare il prezzemolo ed il basilico legati a mazzetto salare e pepare	
		- Coprire e cuocere per 30 minuti a fuoco moderato	
		- Togliere gli odori, servire la ratatouille cosparsa di prezzemolo e basilico	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
119	3,6	8	8,7
SFORMATO DI LENTICCHIE E SPINACI (FLAN DI VERDURE)			
Lo sformato è un termine gastronomico che si riferisce a preparazioni, generalmente a base di verdura, impastate con uova o (come in questo caso) farina e poi cotte lentamente in uno stampo. Oggi si usa impropriamente anche il nome di "flan".			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	lenticchie (150 g)	- Cuocere le lenticchie in acqua con l'alloro e la maggiorana	
Stagione:	spinaci (400 g)	- Scolarle a fine cottura	
Tutto l'anno	limone (n. 1)	- Pulire e lavare accuratamente le foglie di spinaci	
Tempo di preparazione:	alloro (n. 1 foglia)	- Cuocerle a vapore, strizzarle leggermente a fine cottura e strizzarle	
35 minuti	maggiorana (n. 2 rametti)	- Spremere 1 limone con lo spremiagrumi	
Metodo di cottura:	olio di mais (n. 2 cucchiaini)	- Accendere il forno a 160°C	
Cottura in forno / Cottura a bagnomaria	maizena (n. 1 cucchiaino)	- Sciogliere la maizena in acqua fredda	
	parmigiano grattugiato (n. 3 cucchiaini)	- Amalgamare in una zuppiera le lenticchie, gli spinaci, la maizena e il parmigiano, salare e pepare	
	pepe (n. 1 pizzico)	- Ungere degli stampi e riempirli con l'amalgama	
	sale (n. 1 pizzico)	- Cuocere a bagnomaria in forno per 30 minuti	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
177	8,2	10,6	13,3
SPINACI ALL'AGLIO E OLIO			
Gli spinaci sono caratterizzati da foglie di colore verde scuro, riunite tra loro in cespi, provvisti di radice alla base. Gli spinaci hanno un'azione lassativa, sono ricchi di minerali (ferro) e sono da stimolo per l'attività del cuore e del pancreas. Accanto agli spinaci freschi, diffuso è il ricorso al prodotto surgelato, già mondato, lavato e tagliato. Gli spinaci contengono molta fibra e la loro utilizzazione gastronomica (quando sono freschi) passa obbligatoriamente attraverso una lessatura.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	spinaci (900 g)	- Lavare accuratamente gli spinaci e asciugarli	
Stagione:	olio di oliva (n. 2 cucchiaini)	- Mettere a cuocere la verdura in una pentola con pochissima acqua per 10-15 minuti dal momento dell'ebollizione	
Tutto l'anno	sale (q.b.)	- Sgocciolarli e strizzarli tra le mani una volta cotti	
Tempo di preparazione:	pepe (q.b.)	- Imbondire in una teglia con l'olio l'aglio schiacciato	
20 minuti	aglio (n. 1 spicchio)	- Depositare la verdura lessata nella teglia	
Metodo di cottura:		- Condire con sale e pepe	
Lessatura/Bollitura		- Lasciare insaporire per qualche minuto mescolando con precauzione	
		- Servire ben caldi	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
126	6,4	8,8	5,7
TORTA DI PATATE (SFORMATO DI PATATE)			
Più che una torta, uno sformato di stampo prettamente mediterraneo, basato su un impasto di patate lessate arricchito dai classici ingredienti secondari (capperi, olive, acciughe) che determinano una impronta gustativa tipica della cucina del meridione dell'Italia.			
Difficoltà:	Ingredienti per 5 persone:	Preparazione:	
Difficile	patate a pasta bianca (1000g)	- Mettere a lessare le patate senza sbucciarle	
Stagione:	olive nere (100g)	- Tritare le cipolle e l'aglio	
Tutto l'anno	cipolla (n. 1)	- Scaldare metà olio in un tegame	
Tempo di preparazione:	aglio (n. 2 spicchi)	- Soffriggere a fuoco moderato il trito fino a che sarà imbondito	
105 minuti	capperi sotto sale (50g)	- Unire i pelati, salare e pepare	
Metodo di cottura:	acciughe salate (50g)	- Cuocere per 20 minuti senza coperchio	
Cottura in forno / Frittura	olio di oliva (n. 3 cucchiaini)	- Sbucciare le patate	
	pangrattato (n. 1 cucchiaino)	- Passarle dallo schiacciapate e farle cadere in una ciotola	
	sale (q.b.)	- Impastare con 1 cucchiaino d'olio e salare	
	pepe (q.b.)	- Sciacquare e asciugare i capperi	
	pomodori pelati (n. 4 cucchiaini)	- Snocciolare le olive	
		- Accendere il forno a 180°C	
		- Ungere una tortiera di 26 cm e spolverizzarla con il pangrattato	
		- Stendere metà dell'impasto di patate	
		- Disporre la salsa di pomodoro, i capperi, le olive e i filetti di acciuga a pezzi	
		- Coprire con il rimanente impasto di patate	
		- Ungere la superficie della torta con l'olio rimasto	
		- Cuocere in forno per 45 minuti	
		- Lasciare intiepidire prima di sfornare e servire	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
274	6	13,7	33,7



ZUCCHINE TRIFOLATE			
La zuccina è quasi del tutto priva di calorie, quindi risulta essere particolarmente adatta in caso di dieta; è povera di sale, di vitamine ed enzimi, ma anche rinfrescante e facilmente digeribile. Oltre che consumati freschi in insalata, gli zucchini possono essere preparati brasati, fritti, gratinati oppure diventare ingredienti per sformati e minestre. La trifolatura è la cottura di una vivanda (funghi, frattaglie o alcuni tipi di verdura) per rosolatura moderata in un fondo di olio, aglio e prezzemolo.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	zucchine (750 g)	- Lavare, asciugare, e affettare a rondelle sottili le zucchine, dopo aver eliminato il fondo ed il picciolo	
Stagione:	olio di oliva (n. 9 cucchiaini)	- Scaldare l'olio, in una padella dai bordi alti	
Primavera	polpa di pomodoro (n. 1 cucchiaino)	- Unire l'aglio e le zucchine	
Tempo di preparazione:	aglio (n. 1 spicchio)	- Rosolare in modo uniforme per 5 minuti, mescolando	
30 minuti	prezzemolo (n. 1 ciuffo)	- Unire la polpa di pomodoro, schiacciandola con una forchetta	
Metodo di cottura:	sale (q.b.)	- Mescolare, salare, incoperchiare e lasciare cuocere a fuoco basso per 20 minuti	
Stufatura		- Allungare il sugo con mezzo bicchiere d'acqua (se necessario)	
		- Tritare il prezzemolo e aggiungerlo sulle zucchine a fine cottura	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
324	2,3	34	2,5
BONET AL CIOCCOLATO			
Si tratta di una sorta di budino arricchito (in questo caso da amaretti), molto diffuso nel XIX secolo, cotto a bagnomaria.			
Difficoltà:	Ingredienti per 8 persone:	Preparazione:	
Facile	uova (n. 6)	- Intiepidire il latte	
Stagione:	zucchero (190 g)	- Sbriciolare gli amaretti	
Tutto l'anno	latte (700 ml)	- Sbattere 6 uova in una zuppiera di medie dimensioni con 150 g di zucchero	
Tempo di preparazione:	amaretti (n. 6)	- Incorporarvi il latte, gli amaretti, la polvere di cioccolato e il rhum	
110 minuti	cioccolato amaro in polvere (30 g)	- Sciogliere in una casseruola, a fuoco basso, 40 g di zucchero diluito in un cucchiaino d'acqua	
Metodo di cottura:	rhum (2 cucchiaini)	- Togliere dal fuoco quando comincia leggermente ad imbiondire	
Cottura a bagnomaria / Cottura in forno		- Versarlo in uno stampo e farlo scorrere sulle pareti in modo da inumidirle uniformemente	
		- Rovesciare nello stampo il composto	
		- Cuocerlo a bagnomaria a fuoco moderato (meglio in forno) coprendo il fondo con un foglio d'alluminio	
		- Continuare la cottura per circa 1 ora e mezzo	
		- Lasciare raffreddare il bonnet in forno per circa 15 minuti, sformarlo e servirlo	
		- (Lasciarlo in frigorifero per qualche ora se si vuole consumarlo freddo)	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
259	9,2	9,6	33,6
BUDINO DI CIOCCOLATO			
E' uno dei budini più tradizionali, gradito oggi soprattutto dai bambini, ma apprezzato negli ultimi due secoli come raffinata espressione della pasticceria casalinga.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	cacao amaro (50 g)	- Spezzettare il burro	
Stagione:	latte di vacca intero (800 g)	- Setacciare la farina con il cacao in una casseruola	
Tutto l'anno	zucchero semolato (75 g)	- Versare il latte lentamente mescolando con un cucchiaino per evitare la formazione di grumi	
Tempo di preparazione:	farina (75 g)	- Unire lo zucchero ed il burro	
30 minuti	burro (75 g)	- Accendere il fuoco al minimo e fare ispessire mescolando costantemente	
Metodo di cottura:	liquore dolce (1 cucchiaino)	- Bagnare uno stampo con il liquore	
Cottura a bagnomaria		- Versare la crema nello stampo e fare intiepidire	
		- Mettere in frigo per un paio d'ore a raffreddare	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
458	11	25,8	46,6
CREME CARAMEL (BUDINO ALLA VANIGLIA)			
Il budino alla vaniglia (che può essere integrato con altri sapori e aromi) è un intramontabile classico della gastronomia per l'infanzia (ma le sue origini sono tutt'altro che puerili), molto apprezzato anche dagli adulti.			
Difficoltà:	Ingredienti per 6 persone:	Preparazione:	
Di Media Difficoltà	latte di vacca intero (500 g)	- Sciogliere in un tegame 100 g di zucchero con 3-4 cucchiaini di acqua e qualche goccia di limone	
Stagione:	uova di gallina (110 g)	- Riscaldare, rimestando con un cucchiaino di legno, fino a quando lo zucchero sarà di colore dorato	
Tutto l'anno	tuorlo d'uovo (55 g)	- Togliere dal fuoco e mettere il caramello sul fondo degli appositi stampini	
Tempo di preparazione:	zucchero (saccarosio) (230 g)	- Mettere a bollire mezzo litro di latte con 130 g di zucchero, la scorza di un limone e un po' di vaniglia	
60 minuti	scorza di limone (q.b.)	- Spegnerne la fiamma, lasciare in infusione per qualche minuto, poi togliere limone e vaniglia	
Metodo di cottura:	vaniglia (q.b.)	- A parte, sbattere le uova ed amalgamarle con il latte bollito	
Cottura a bagnomaria		- Versare la crema (passandola attraverso un colino) negli stampini	
		- Sistemare gli stampini in un recipiente contenente acqua bollente	
		- Porre in forno a 180°C, cuocendo a bagnomaria fin a che la crema si sarà rappresa	
		- Lasciare raffreddare gli stampi e sformare sui piatti di servizio	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
260	6,2	7,5	44,4
MACEDONIA D'ESTATE			
La macedonia è una preparazione fredda a base di frutta e zucchero, di semplice preparazione. Il suo interesse alimentare è quello di essere un veicolo per il consumo di frutta che ha raggiunto o superato il punto di maturazione. L'interesse gastronomico e nutrizionale è invece conseguente alla varietà e libertà degli ingredienti e delle associazioni. Se preparata con frutti acidi o con l'aggiunta di succo di limone, si evita l'imbrunimento repentino della frutta tagliata a pezzi. La macedonia è comunque una preparazione espressa, di cui è meglio evitare una conservazione prolungata.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	meloni (n.2)	- Tagliare a metà i meloni	
Stagione:	lamponi (100 g)	- Lavarli e svuotarli (conservando integra la buccia del melone)	
Tutto l'anno	brandy o passito (q.b.)	- Ricavare, con l'apposito arnese, delle palline	
Tempo di preparazione:		- Lavare i lamponi	
15 minuti		- Unire in una zuppiera la polpa dei meloni e i lamponi	
Metodo di cottura:		- Condire con pochissimo brandy o passito e mescolare	
Nessuna		- Rimettere la frutta nella buccia del melone	
		- Tenere la frutta in frigorifero per almeno mezz'ora e servire	
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
89	1,7	0,5	14,7
MELE AL FORNO			
La stagione ideale per gustare mele di ottimo profumo e consistenza è l'autunno, ma, grazie ai moderni sistemi di conservazione, il frutto è disponibile tutto l'anno. La sua polpa, ricca di principi nutritivi e di succo ad elevato potere disintossicante sui tessuti dell'organismo, è pregevole. Tra l'altro possiede una carica energetica grazie alla componente zuccherina, al potassio, alla vitamina C che contiene. La preparazione al forno ammorbidisce la tradizionale struttura coriacea del frutto: la varietà più indicata è la Renetta.			
Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:	
Facile	mele (650 g)	- Togliere il torsolo della mela con l'apposito attrezzo	
Stagione:	zucchero (50 g)	- Sistemare le mele in una pirofila	
Inverno	burro (30 g)	- Versare nella cavità di ogni mela 1/2 cucchiaino di zucchero e un poco di burro	
Tempo di preparazione:		- Cuocere coperto per 5 minuti a piena potenza fino a che le mele diventano soffici	
16 minuti		- (la cottura a microonde può essere sostituita da una normale stufatura)	
Metodo di cottura:			
Cottura in forno			
Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
175	0,4	6,7	29,9



MOUSSE DI CIOCCOLATO

La mousse al cioccolato, a differenza di altre spume, non prevede sempre fra gli ingredienti la panna, ma, quale legante, la colla di pesce e gli albumi d'uovo. E' una ricetta semplice, ma gustosa, adatta anche a "riciclare" avanzi di cioccolato fondente, quale quello delle uova di Pasqua.

Difficoltà:	Ingredienti per 4 persone:	Preparazione:
Di Media Difficoltà	cioccolato fondente (250 g)	- Mettere ad ammorbidire in acqua fredda la colla di pesce
Stagione:	colla di pesce (10 g)	- Tagliuzzare il cioccolato
Tutto l'anno	albumi (n. 6)	- Mettere a sciogliere il cioccolato a bagnomaria e lasciare intiepidire
Tempo di preparazione:	sale (n. 1 pizzico)	- Strizzare la colla di pesce
210 minuti		- Porre la colla di pesce in un tegame e farla sciogliere a bagnomaria
Metodo di cottura:		- Montare a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale
Nessuna		- Incorporare metà al cioccolato fuso
		- Mescolare delicatamente
		- Unire i restanti albumi montati
		- Mescolare fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo
		- Versarlo in una tortiera
		- Sigillarlo con una pellicola trasparente
		- Passare in frigorifero per 3 ore
		- Immergere la tortiera in acqua calda prima di servire
		- Sformare la mousse in un piatto da portata

Valore nutritivo (per porzione)

Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
376	12,4	21,3	35,9

TORTA MARGHERITA

La margherita, nome generico di una semplice torta, è una preparazione abbastanza semplice. Fino agli anni '60 nelle campagne mantovane, ed anche in città, la torta margherita veniva presentata dalla massaia con giusto orgoglio. Questa torta era il dolce delle feste: a cominciare dalla Pasqua, di cui era il dolce per antonomasia, prima che il consumismo imponesse la colomba. Orgoglio giustificato, per la difficoltà di realizzare una torta soffice, asciutta e gustosa partendo solo da uova, fecola di patate e zucchero, senza lievito.

Difficoltà:	Ingredienti per 10 persone:	Preparazione:
Di Media Difficoltà	zucchero al velo (200 g)	- Imburrare e infarinare uno stampo quadrato (capacità circa 3 litri, pareti alte e svasate)
Stagione:	farina bianca (120 g)	- Spolverizzarlo con la farina
Tutto l'anno	fecola di patate (100 g)	- Sciogliere in una casseruola 80 g di burro
Tempo di preparazione:	burro (100 g)	- Mettere in una casseruola 4 uova, la vanillina e lo zucchero al velo
90 minuti	uova (n. 10)	- Sbattere il tutto con un frustino
Metodo di cottura:	vanillina (n. 1 bustina)	- Unire uno alla volta sei tuorli amalgamandoli accuratamente
Cottura in forno	miele (n. 1 cucchiaino)	- Mettere la casseruola sul fuoco o a bagnomaria
		- Mescolare il composto fino a quando si sarà intiepidito
		- Togliere il recipiente dal fuoco
		- Aggiungere il miele
		- Accendere il forno a 170°C
		- Sbattere energicamente fino a quando il composto non sarà raffreddato, ben gonfio e ben montato
		- Aggiungere setacciandola 100 g farina e la fecola
		- Incorporare il burro sciolto e ormai freddo
		- Versare la crema nella tortiera
		- Cuocere per 30 minuti circa

Valore nutritivo (per porzione)

Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
316	8,5	14,4	40,6

Percentuale dei fabbisogni quotidiani di nutrienti soddisfatti da una porzione



RICETTE E GRAMMATURE PIATTI TIPICI VALDOSTANI

DESCRIZIONE PIATTI		GRAMMI (per porzione)
Sausa		
Zucca		60
Patate		50
Erbe aromatiche e sale		q.b.
Favò		
Fave		30
Pane integrale raffermo		30
Pasta corta tipo ditalini rigati		20
Fontina e/o toma		20
Salsicetta		20
Burro		5
Soffritto (pomodoro, cipolla, carota, sedano)		q.b.
Erbe aromatiche e sale		q.b.
Seuppa Valpellenente		
Verza		50
Fontina		40
Pane bianco tagliato a fette		40
Burro		5
Brodo di carne e sale		q.b.
Crespelle alla valdostana		
Pastella:	Farina	20
	Latte	60
	Uova (1uovo ogni due persone)	25
Ripieno:	Prosciutto cotto	20
	Fontina	15
Besciamella:	Latte parzialmente scremato	60
	Farina	20
	Burro	5
	Sale	q.b.

