



Il presente volume raccoglie le ricette utilizzate nella Ristorazione Scolastica del Comune di Siena, gentilmente fornite dagli Operatori della Cucina Centralizzata Asp Città di Siena.

Il ricettario è stato suddiviso in:

- Metodi di cottura
- Materie prime, qualità dei prodotti alimentari e fornitori
- Ingredienti e allergeni (primi, secondi, contorni)
- Alcune preparazioni

Le ricette tengono conto delle indicazioni contenute nei seguenti documenti:

"LARN", Livello di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana, revisione 2012

"Linee guida per una sana alimentazione italiana", revisione 2003 a cura dell'Istituto Nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione

"Linee di indirizzo Nazionali per la ristorazione scolastica" del Ministero della salute

"Linee di indirizzo Regionali per la ristorazione scolastica" della Regione Toscana.



METODI DI COTTURA

- La cottura degli alimenti deve essere concepita con il fine, oltre che di assicurare la salubrità dei prodotti, anche di preservare al massimo il loro valore nutritivo.
- Le preparazioni effettuate dalla Cucina Centralizzata sono quindi semplici e di facile digeribilità. Si preferiscono pertanto metodi di cottura che consentono l'uso di grassi da condimento prevalentemente a crudo (privilegiando l'olio extravergine di oliva, limitando altri tipi di condimento come il burro ed utilizzandoli esclusivamente quando previsti in ricetta).
- I metodi di cottura utilizzati maggiormente sono: la cottura al forno; ai ferri, a vapore, in acqua.
- Sono inoltre limitati i condimenti grassi ed il sale in favore di brodo vegetale, verdure (sedano, cipolla, pomodoro), erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, maggiorana, ecc.)
- Per quanto riguarda la preparazione della frittata si utilizza la cottura al forno.
- Si evitano: fritti e soffritti, la sovra cottura di verdure, pasta, minestre, l'uso di dadi da brodo, l'eccessivo uso di sale (si preferisce l'utilizzo di sale iodato).

MATERIE PRIME

APPROVIGIONAMENTI



La fornitura delle derrate alimentari necessarie alla preparazione dei pasti avviene attraverso affidamenti consequenti ad appalti pubblici.

Molte tipologie di alimenti vengono affidati attraverso una tipologia di gara che privilegia la qualità sul mero costo economico.

In particolare gli alimenti che vengono scelti con questo metodo sono:

verdure surgelate
patate intere novelle surgelate
merluzzo e platessa surgelati
olio extravergine di oliva italiano
prosciutto cotto senza polifosfati, senza lattosio, senza glutine
tonno in olio di oliva
legumi e mais in latta
pasta
riso
polpa di pomodoro italiana e pomodori pelati italiani

QUALITA'

Per i seguenti alimenti si riportano alcune caratteristiche di qualità attualmente presenti:

la Verdura fresca pronta (IV gamma): finocchi, insalata mista, carote a bastoncino e a julienne, sedano e cetrioli, proviene da sistemi di produzione integrata.

le Verdure surgelate (spinaci a cubetti, piselli finissimi, fagiolini finissimi, carote a rondelle, zucchine a rondelle, finocchi a spicchi), provengono da sistemi di produzione integrata.

il Prosciutto Crudo è D.O.P. di Parma

la Bresaola è I.G.P: della Valtellina Punta d'anca

il Formaggio Parmigiano Reggiano è D.O.P. e con stagionatura non inferiore a 16 mesi

la Carne Bovina Fresca proviene da bovini maschi rispondenti ai requisiti illustrati dal Disciplinare di Carne Bovina appartenente al Consorzio C.C.B.I. (5 Razze Italiane). Attualmente viene fornita unicamente carne di Vitellone I.G.P. Dell'Appennino Centrale (Chianina)

la Carne Avicunicola è fresca e proviene da animali nati, allevati e macellati in Italia di classe A. Le carni devono provenire da allevamenti a terra, pertanto sono escluse dalla somministrazione quelle allevate in tutto o in parte in gabbie (batterie). Tutti i prodotti sono del fornitore Amadori, primaria azienda nazionale.



la Lonza di maiale è un prodotto regionale, di FILIERA CORTA, "Toscano" dell'azienda Italpork. Il prodotto Filone di Suino Toscano è ottenuto dalla disossatura del lombo Bologna, rifilato a cuore.

il Pesce (cuori di merluzzo e filetti di platessa) proviene da "Pesca sostenibile" (rispettando i criteri di certificazione MSC - Marine Stewardship Council o equivalenti)

i Tortellini alla carne, i Ravioli di ricotta e spinaci e le troffie sono senza coloranti, aromatizzanti, pepe e esaltatori di sapidità

gli Gnocchetti di patate contengono almeno il 70% di patata e non sono ammessi coloranti, aromatizzanti, pepe, ed esaltatori di sapidità

il Pane affettato Integrale è di provenienza biologica

la Frutta e le Verdure Fresche (nella misura minima del 30%) sono garantite di Origine Toscana

l'Olio Extra Vergine di Oliva è Italiano al 100%

il Prosciutto Cotto non contiene polifosfati, glutine, caseinati e proteine del latte, glutammati, lattosio né altri esaltatori di sapidità di natura chimica. Non deve contenere geretto

la Pasta Integrale proviene da agricoltura Biologica

la Polpa di Pomodoro ed i Pelati sono di produzione nazionale

i Biscotti e le Merendine sono senza olio di palma

i Succhi di frutta devono contenere almeno il 40% di frutta

la Composta di frutta deve essere biologica

i Pinoli (utilizzati per il pesto) sono di provenienza Italiana

Le uova pastorizzate sono costituite da misto d'uovo ottenuto con uova fresche di gallina di categoria A, sgusciate, omogeneizzate e pastorizzate.

Le uova provengono da galline allevate a terra. I prodotti sono confezionati in Italia.



Gli attuali fornitori delle derrate sono i seguenti:

CARNE BOVINA, AVICUNICOLA E SUINA FRESCHE Ditta: Sapori di Toscana di Monteriggioni (SI)

FRUTTA E VERDURA FRESCHE Ditta: Ortofrutticola Senese di Siena

LATTE E LATTICINI

Ditta: Camillo Fasolo & C. di S. Martino di Lupari (PD)

SALUMI E BRESAOLA

Ditta: Ricci Forniture alimentari di Villalta di Cesenatico (FC)

PROSCIUTTO COTTO

Ditta: Camillo Fasolo & C. di S. Martino di Lupari (PD)

VERDURE SURGELATE

Ditta: Ittipesca di Agliana (PT)

PESCE SURGELATO

Ditta: Sapori di Toscana di Monteriggioni (SI)

POLPA DI POMODORI E PELATI Ditta: Dac di Flero Brescia

LEGUMI E MAIS IN LATTA Ditta: Dac di Flero Brescia

TONNO IN OLIO D'OLIVA Ditta: Dac di Flero Brescia

UOVA PASTORIZZATE

Ditta: Cecioni Catering di Calenzano (FI)

BISCOTTI, CRACKERS, FETTE BISCOTTATE, MERENDINE, SUCCHI DI FRUTTA, POLPA DI FRUTTA E MARMELLATE

Ditta: Dac di Flero Brescia

PASTA FRESCA

Ditta: Dac di Flero Brescia

PANE E PRODOTTI DA FORNO

Ditta: Dolcezze Savini di Figline Valdarno (FI)

LATTE E LATTICINI

Ditta: Camillo Fasolo & C. di S. Martino di Lupari (PD)

PATATE SURGELATE

Ditta: Cecioni Catering di Calenzano (FI)

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA ITALIANO AL 100%

Ditta: Oleificio F.Ili Fabbri di Capannori (LU)

PASTA E RISO

Ditta: Ricci di Villalta di Cesenatico (FC)

ACQUA MINERALE

Ditta: Papini di S. Quirico d'Orcia (SI)



Ingredienti e allergeni



PASTA IN SALSA ROSA: Pasta di semola*, polpa di pomodoro, ricotta*, cipolla, olio extravergine di oliva italiano, basilico, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte). Allergeni presenti: glutine, latte.

PASTA RICOTTA E PISELLINI: Pasta di semola*, olio extravergine di oliva italiano, ricotta*, latte*, farina*, burro*, prosciutto cotto senza polifosfati a cubetti, piselli, basilico fresco, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, latte.

PASTA RICOTTA E SPINACI: Pasta di semola*, olio extravergine di oliva italiano, ricotta*, spinaci, cipolla, basilico fresco, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte). Allergeni presenti: glutine, latte.

PASTA AL POMODORO: Pasta di semola*, polpa di pomodoro, carote, cipolla, sedano*, olio extravergine di oliva italiano, basilico, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte)

Allergeni presenti: glutine, sedano, latte, uovo.

PASTA AL POMODORO E PREZZEMOLO: Pasta di semola*, polpa di pomodoro, sedano*, carote, cipolla, aglio, prezzemolo, olio extravergine di oliva. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, sedano, latte, uovo.

PASTA PRIMAVERA: Pasta di semola*, piselli, carote, aglio, basilico, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte)
Allergeni presenti: glutine, latte, uovo.

PASTA ALLA PIZZAIOLA: Pasta di semola*, polpa di pomodoro, aglio, cipolla, origano, olio extravergine d'oliva italiano, sale iodato. (Previsto il grana padano* DOP grattugiato a parte) Allergeni presenti: glutine, latte, uovo.

PASTA AL PESTO: Pasta di semola*, pinoli* italiani, basilico, grana padano* DOP, aglio, olio extravergine di oliva italiano, prezzemolo, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, frutta secca, latte, uovo.

PASTA AL PESTO E POMODORINI: Pasta di semola*, pomodorini, pinoli* italiani, basilico, grana padano* DOP, aglio, olio extravergine di oliva italiano, prezzemolo, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, frutta secca, latte, uovo.

PASTA AL PESTO CON MANDORLE E POMODORINI SECCHI: Pasta di semola*, pomodorini secchi sott'olio, mandorle*, basilico, grana padano* DOP, aglio, olio extravergine di oliva italiano, prezzemolo, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte). Allergeni presenti: glutine, frutta secca, latte, uovo.

TROFIE AL PESTO DI MANDORLE: Trofie*, mandorle*, basilico, grana padano* DOP, aglio, olio extravergine di oliva italiano, prezzemolo, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, frutta secca, latte, uovo.

PASTA MEDITERRANEA: Pasta di semola*, polpa di pomodoro, aglio, olive nere denocciolate, origano, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine.

PASTA CON VERDURE: Pasta di semola*, broccoli, cavolo, carote, aglio, cipolla, basilico, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte). Allergeni presenti: glutine, latte, uovo.

PASTA O RISO CON CREMA DI LATTUGA: Pasta di semola* o riso parboiled, lattuga, patate, carote, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte)

Allergeni presenti: glutine, latte, uovo.

PASTA ALLO ZAFFERANO E PISELLINI: Pasta di semola*, pisellini, zafferano, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte) Allergeni presenti: glutine.

PASTA AL SUGO DI TONNO: Pasta di semola*, tonno*, polpa di pomodoro, aglio, olio extravergine di oliva italiano, prezzemolo, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, pesce.

PASTA AL PESCE (MERLUZZO): Pasta di semola*, merluzzo*, polpa di pomodoro, aglio, olio extravergine di oliva italiano, prezzemolo, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, pesce.

PASTA OLIO E BASILICO: Pasta di semola*, olio extravergine di oliva italiano, basilico, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, latte, uovo.

PASTA ALL'OLIO: Pasta di semola*, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, latte, uovo.

PASTA AL RAGU' DI VITELLONE CCBI: Pasta di semola*, polpa di pomodoro, carota, cipolla, sedano*, macinato di vitellone CCBI, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, sedano, latte, uovo.

PASTA AL RAGU' IN BIANCO CON VERDURE: Pasta di semola*, sedano*, carote, cipolla, macinato di vitellone ccbi, rosmarino, aglio, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, sedano, latte, uovo.

PASTA AL RAGU' DI VERDURE: Pasta di semola*, polpa di pomodoro, zucchine, sedano*, carote, cipolla, prezzemolo, maggiorana, basilico, olio extravergine di oliva, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, sedano, latte, uovo.

PASTA GRATINATA CON RAGU' DI CARNE: Pasta di semola*, besciamella* (latte*, burro*, farina*), ragù (polpa di pomodoro, carota, cipolla, sedano*, macinato di vitellone ccbi, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato) (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte). Allergeni presenti: glutine, latte, uovo, sedano.

PASTA CON MELANZANE E VERDURE DI STAGIONE: Pasta di semola*, melanzane, zucchine, peperoni, cipolla, aglio, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, latte, uovo.

PASTA ALL'AMATRICIANA: Pasta di semola*, polpa di pomodoro, pancetta di maiale, sedano*, carote, cipolla, aglio, prezzemolo, olio extravergine di oliva. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, sedano, latte, uovo.

GNOCCHI AL POMODORO: Gnocchi di patate*, polpa di pomodoro, carote, cipolla, sedano*, olio extravergine di oliva italiano, basilico, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte)

Allergeni presenti: glutine, sedano, latte, uovo.

RAVIOLI POMODORO E BASILICO: Ravioli*, polpa di pomodoro, basilico, sedano*, carote, cipolla, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte) Allergeni presenti: glutine, frutta secca, sedano, latte, uovo.

RAVIOLI OLIO E GRANA: Ravioli*, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, frutta secca, latte, uovo.

RAVIOLI BURRO E SALVIA: Ravioli*, burro*, salvia, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, latte, uovo, frutta secca.

TORTELLINI ALL'OLIO: tortellini*, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, latte, uovo, frutta secca.

TORTELLINI AL POMODORO: Tortellini*, polpa di pomodoro, carote, cipolla, sedano*, olio extravergine di olive italiano, basilico, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, latte, uovo, frutta secca.

TORTELLINI AL RAGU': Tortellini*, polpa di pomodoro, carota, cipolla, sedano*, macinato di vitellone ccbi, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, latte, uovo, frutta secca.

INSALATA DI PASTA CON FONTINA E VERDURE: Pasta di semola*, pomodoro fresco, mais, sedano*, verdure sott'olio* tritate, olive nere denocciolate, olive verdi denocciolate, basilico, fontina*, olio extravergine d'oliva italiano, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, sedano, latte.

INSALATA DI PASTA CON POMODORI BASILICO E TONNO: Pasta di semola*, tonno*, pomodoro fresco, sedano*, olio extravergine di oliva italiano, basilico, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, sedano.

BRODO VEGETALE: Acqua, sedano*, carote, zucchina, cipolla, prezzemolo, basilico, sale iodato. Allergeni presenti: sedano.

PASTA CON I PISELLINI: Pasta di semola*, piselli, burro*. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte)

Allergeni presenti: glutine, latte.

PASTA CON LE VERDURE (LATTUGA): Pasta di semola*, lattuga, patate, carote, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte) Allergeni presenti: glutine, latte, uovo.

Riso

RISO CON CREMA DI VERDURE: Riso parboiled, broccoli, cavolfiore, carote, aglio, cipolla, basilico, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte)

Allergeni presenti: latte, uovo.

RISO CON ZUCCHINE: Riso parboiled, zucchine, cipolla, basilico fresco, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte)
Allergeni presenti: latte, uovo.

RISO ALLO ZAFFERANO: Riso parboiled, zafferano, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte)
Allergeni presenti: latte, uovo.

PRIMI PIATTI | Riso

RISO ALLA PARMIGIANA: Riso parboiled, burro*, grana padano* DOP, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte) Allergeni presenti: latte, uovo.

RISOTTO ALLA ZUCCA GIALLA: Riso parboiled, zucca gialla, cipolla, prezzemolo, basilico fresco, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte) Allergeni presenti: latte, uovo.

RISO AL POMODORO: Riso parboiled, polpa di pomodoro, carote, cipolla, sedano*, olio extravergine di oliva italiano, basilico, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: sedano, latte, uovo.

RISO CON PORRI E POMODORO: Riso parboiled, polpa di pomodoro, porri, sedano*, carota, cipolla, basilico, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: sedano, latte, uovo.

RISO CON SPINACI: Riso parboiled, spinaci, olio extravergine di oliva italiano, aglio, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: latte, uovo.

RISO AL LIMONE: Riso parboiled, limone biologico, prezzemolo, burro*, grana padano* DOP grattugiato, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte). Allergeni presenti: latte, uovo.

RISO AL SUGO DI PESCE: Riso parboiled, pesce*, polpa di pomodoro, aglio, olio extravergine di oliva italiano, prezzemolo, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte). Allergeni presenti: pesce.

INSALATA DI FARRO: Farro*, cavolo cappuccio, sedano*, mais, basilico, olio extravergine di oliva italiano, limone biologico, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte). Allergeni presenti: glutine, soia, sedano.

INSALATA DI RISO CON FONTINA E VERDURE: Riso parboiled, pomodoro fresco, mais, sedano*, verdure sott'olio* tritate, olive nere denocciolate, olive verdi denocciolate, basilico, fontina*, olio extravergine d'oliva italiano, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte) Allergeni presenti: sedano, latte

Passati e creme

CREMA DI CAROTE: Carote, patate, cipolla, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte)
Allergeni presenti: latte, uovo.

PRIMI PIATTI | Passati e creme

PASSATO DI VERDURE: Patate, carote, piselli, pomodori, fagiolini, borlotti, cimette di cavolfiore, cipolle, zucchine, spinaci, porri, sedano*, basilico, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: sedano, latte, uovo.

CREMA DI PISELLI: Piselli* secchi, sedano*, carote, cipolla, basilico, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte)
Allergeni presenti: glutine, soia, sedano.

VELLUTATA DI PATATE: Patate, carote, sedano*, cipolla, aglio, rosmarino, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte)
Allergeni presenti: sedano, latte, uovo.

PASSATO DI LEGUMI (lenticchie e fagioli) CON PASTA: Pasta di semola*, lenticchie* secche, fagioli* secchi, rosmarino, aglio, sedano*, cipolla, carota, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte)
Allergeni presenti: glutine, soia, sedano.

PASSATO DI FAGIOLI CON PASTA: Pasta di semola*, fagioli* secchi, pomodori pelati, rosmarino, aglio, sedano*, cipolla, carota, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte)

Allergeni presenti: glutine, soia, sedano.

CREMA DI LATTUGA CON PASTA O RISO: Pasta di semola* o riso parboiled, lattuga, patate, carote, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: glutine, latte, uovo.

CREMA DI CECI E ZUCCA GIALLA CON RISO: Riso parboiled, ceci, zucca gialla, patate, cipolla, rosmarino, aglio, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. (Non previsto grana padano DOP grattugiato a parte)

CREMA DI ZUCCHINE E PATATE CON PASTA: Pasta di semola*, zucchine, patate, cipolla, prezzemolo, basilico, olio extravergine di olive italiano, sale iodato. (Previsto grana padano* DOP grattugiato a parte).

Allergeni presenti: latte, uovo.





Ingredienti e allergeni



SECONDI PIATTI

FRITTATA AL PROSCIUTTO: Uovo pastorizzato, prosciutto cotto senza polifosfati, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: uovo.

FRITTATA: Uovo* pastorizzato , grana padano* DOP grattugiato, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: uovo, latte.

FRITTATA IN TRIPPA: Uovo* pastorizzato, grana padano* DOP grattugiato, polpa di pomodoro, aglio, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: uovo, latte.

TORTINO DI RICOTTA: Uovo* pastorizzato, ricotta*, pane grattato*, grana padano* DOP grattugiato, latte*, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.
Allergeni presenti: uovo, latte, glutine.

TORTINO DI CECI: Farina di ceci, uovo*, acqua, rosmarino, aglio, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Allergeni presenti: uovo.

CACCIUCCO DI LEGUMI: Ceci, cipolla, sedano*, carota, polpa di pomodoro, rosmarino, aglio, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Allergeni presenti: sedano.

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO: Fagioli, polpa di pomodoro, aglio, salvia, olio extravergine di oliva, sale iodato.

ARROSTO DI VITELLONE CCBI: Vitellone CCBI, aglio, salvia, rosmarino, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

TACCHINO ARROSTO: Tacchino, aglio, salvia, rosmarino, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

TACCHINO AL LIMONE: Tacchino, aglio, salvia, rosmarino, limone, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

TACCHINO A FETTE PREZZEMOLO E CAPPERI: Tacchino a fette, farina*, prezzemolo, capperi, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: glutine.

MAIALE ARROSTO o ARISTA AL FORNO: Maiale, aglio, salvia, rosmarino, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

ARISTA AGLI AGRUMI: Maiale, arancia, aglio, salvia, rosmarino, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

SECONDI PIATTI

PETTO DI POLLO GRATINATO: Petto di pollo, pan grattato*, capperi, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: glutine.

PETTO DI POLLO AL LIMONE: Petto di pollo, limone biologico, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

COSCIO DI POLLO: Coscio di pollo, sale iodato.

SPEZZATINO DI MAIALE: Carne di maiale, cipolla, sedano*, carota, aglio, rosmarino, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.
Allergeni presenti: sedano.

BOCCONCINI DI TACCHINO ALLA PIZZAIOLA: Tacchino, polpa di pomodoro, sedano*, carote, cipolla, origano, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.
Allergeni presenti: sedano.

BOCCONCINI DI MAIALE ALLE ERBE: Spezzatino di maiale, aglio, rosmarino, prezzemolo, maggiorana, cipolla, sedano*, carota, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. Allergeni presenti: sedano.

BOCCONCINI DI MAIALE ALLO ZAFFERANO: Spezzatino di maiale, sedano*, carote, cipolla, zafferano, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.
Allergeni presenti: sedano.

SPEZZATINO DI VITELLONE CCBI: Carne di vitellone CCBI, sedano*, carote, cipolle, rosmarino, aglio, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.
Allergeni presenti: sedano.

PESCE IN SALSA DI BASILICO E PINOLI: Pesce* surgelato, pinoli* italiani, basilico, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: pesce, frutta secca.

PESCE POMODORO E OLIVE: Pesce* surgelato, polpa di pomodoro, olive nere denocciolate, basilico, cipolla, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: pesce.

PESCE AL FORNO CON POMODORINI OLIVE E BASILICO: Pesce* surgelato, pomodorini, olive nere denocciolate, basilico, aglio, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: pesce.

PESCE ALLA MARINARA: Pesce* surgelato, polpa di pomodoro, aglio, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.
Allergeni presenti: pesce.

SECONDI PIATTI

PESCE CON POMODORO E ORIGANO: Pesce* surgelato, polpa di pomodoro, aglio, origano, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: pesce.

PESCE POMODORO E CAPPERI: Pesce* surgelato, polpa di pomodoro, aglio, capperi, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.
Allergeni presenti: pesce.

PESCE GRATINATO: Pesce* surgelato, pan grattato*, capperi, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: pesce, glutine.

PESCE IN SALSA DI VERDURE: Pesce* surgelato, carote, cipolla, sedano*, basilico, limone, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

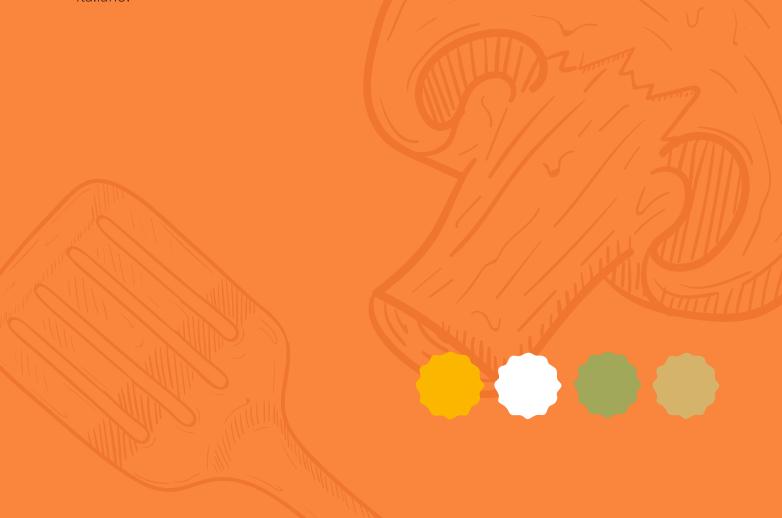
Allergeni presenti: pesce, sedano.

PESCE AL LIMONE E PREZZEMOLO: Pesce* surgelato, limone, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: pesce.

PESCE CAPPERI E PREZZEMOLO: Pesce* surgelato, capperi, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

CARPACCIO DI BRESAOLA IGP: Bresaola della Valtellina IGP, limone, olio extravergine di oliva italiano.





Ingredienti e allergeni



CONTORNI

SPINACI SAPORITI: Spinaci, aglio, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

SPINACI: Spinaci, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

SPINACI OLIO E LIMONE: Spinaci, limone, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

BIETOLA OLIO E LIMONE: Bietola, limone, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

BIETOLA ALL'OLIO: Bietola, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

PATATE ARROSTO: Patate, aglio, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

PATATE E POMODORINI AL FORNO: Patate, pomodorini, maggiorana, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

PURE': Patate, latte*, burro*, sale iodato.

FAGIOLINI OLIO E BASILICO: Fagiolini, basilico, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

FAGIOLINI: Fagiolini, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

CAROTE AL PREZZEMOLO: Carote, prezzemolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

CAROTE BABY: Carote baby, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

TRIS DI VERDURE (CAVOLFIORE, BROCCOLO, CAROTE): Cavolfiore, broccoli, carote, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

MIX DI VERDURE COTTE: Carote baby, cavolfiore, taccole, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

CAVOLFIORE ALL'OLIO: Cavolo, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

PISELLI: Piselli, aglio, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

PUREA DI LEGUMI: Ceci* secchi, patate, aglio, rosmarino, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: soia, glutine.

PUREA DI VERDURE: Carote , patate, latte*, burro*, sale iodato.

Allergeni presenti: latte.

CECI ALL'OLIO: Ceci, aglio, rosmarino, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

FAGIOLI ALL'OLIO: Fagioli, aglio, rosmarino, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

CONTORNI

LENTICCHIE: Lenticchie*, aglio, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato. Allergeni presenti: soia, glutine.

MACEDONIA DI VERDURE: Fagiolini, rape, piselli, fagioli, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

JULIENNE DI VERDURE: Carote, carote gialle, zucchine, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

CONTORNO DI VERDURE MISTE: Carote a rondelle, zucchine a cubetti, patate grigliate, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

ZUCCA GIALLA GRATINATA: Zucca gialla, pangrattato*, grana padano* DOP grattugiato, sale iodato.

Allergeni presenti: glutine, latte, uovo.

FINOCCHI AL VAPORE AL LIMONE: Finocchi, limone, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

INSALATA DI CAROTE PATATE E OLIVE: Carote, patate, olive nere denocciolate, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

INSALATA DI CAROTE, FAGIOLINI E OLIVE VERDI: Carote, fagiolini, olive verdi denocciolate, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

INSALATA DI PATATE E FAGIOLINI: Patate, fagiolini, basilico, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

INSALATA DI CECI, SEDANO E BASILICO: Ceci, sedano*, basilico, olio extravergine di oliva italiano, sale iodato.

Allergeni presenti: sedano

INSALATA: Insalata, olio extravergine di oliva italiano.

INSALATA DI FINOCCHI: Finocchi freschi, limone, olio extravergine di oliva italiano.

INSALATA DI CAROTE GRATTUGIATE: Carote, limone, olio extravergine di oliva italiano.

INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO: Cavolo cappuccio, limone, olio extravergine di oliva italiano.

INSALATA MISTA CON CAVOLO CAPPUCCIO: Insalata mista, cavolo cappuccio, olio extravergine di oliva italiano.

INSALATA, POMODORI E MAIS: Insalata, pomodori, mais, olio extravergine di oliva italiano.

INSALATA, POMODORI E CETRIOLI: Insalata, pomodoro, cetrioli, olio extravergine di oliva italiano.

CONTORNI

INSALATA CAROTE E MAIS: Insalata, carote, mais, olio extravergine di oliva italiano.

CAROTE SEDANO E MAIS: Carote, sedano, mais, limone, olio extravergine di oliva italiano.

STICKS DI CAROTE OLIO E LIMONE: Carote, limone, olio extravergine di oliva italiano.

N.B.: Alcuni vegetali e il pesce sono congelati/surgelati all'origine

ALLERGENI (regolamento UE 1169/2011):

- Cereali contenenti glutine
- Crostacei
- Uova
- Pesce
- Arachidi
- Soia
- Latte
- Frutta a guscio
- Sedano
- Senape
- Semi di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti
- Lupini
- Molluschi



Ingredienti e allergeni



Per la realizzazione del ricettario hanno collaborato tutti gli Operatori della Cucina Centralizzata.

(le ricette sono state pensate per 4 bambini di età compresa tra 6 e 10 anni circa)

RISO AL LIMONE

INGREDIENTI:

riso parboiled 280 gr.
Burro bio 20 gr
Succo di limone q.b.
Prezzemolo q.b.
Grana padano grattugiato dop 20 gr.
Sale iodato q.b.
Olio evo 10 gr.

PROCEDIMENTO

Pulire. lavare e tritare finemente il prezzemolo, emulsionarlo con il succo di limone e l'olio. Cuocere il riso in abbondante acqua bollente salata per circa 16'. Scolare e mantecare con burro, olio, prezzemolo e limone; aggiungere infine il grana e se necessario un po' di acqua di cottura.

RISO AL SUGO DI PESCE

INGREDIENTI:

filetti di merluzzo 160gr. Riso parboiled 280gr. Passata di pomodoro 160 gr. Aglio q.b. Olio evo 20 gr. Prezzemolo q.b. Sale iodato 2 gr.

PROCEDIMENTO:

Scaldare in un pentolino l'olio e l'aglio e frullare. Cuocere la passata di pomodoro ed aggiungere l'olio con l'aglio;

Lavare il prezzemolo e tritare finemente.

Cuocere il pesce a vapore per 10', lasciarlo raffreddare, tritarlo grossolanamente ed aggiungerlo alla salsa di pomodoro; aggiustare di sale ed aggiungere per ultimo il prezzemolo tritato. Portare a cottura.

TROFIE AL PESTO DI MANDORLE

INGREDIENTI:

trofie fresche 400 gr mandorle dolci secche 40 gr. Formaggio grattugiato 20 gr. Aglio q.b. Basilico q.b Olio evo q.b. Prezzemolo q.b.

PROCEDIMENTO:

Per la preparazione del pesto lavare il basilico e prezzemolo con amuchina; risciacquare e tritare insieme alle mandorle, formaggio, aglio, olio e sale.

Cuocere le trofie in acqua bollente salata e condire con il pesto.

RAVIOLI BURRO E SALVIA

INGREDIENTI:

ravioli 640 gr. Burro 20 gr. Salvia q.b. Olio evo q.b. Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Lavare la salvia. Sciogliere il burro con la salvia e nel frattempo cuocere i ravioli in acqua bollente salata.

Condire i ravioli con il burro e salvia.

A piacere aggiungere il formaggio grattugiato.

PASTA AL RAGU DI VERDURE

INGREDIENTI:

pasta di semola gr.280
passata di pomodoro gr.130
cipolla gr.40
carote gr.40
sedano gr.20
zucchine gr.30
olio evo gr.20
maggiorana q.b.
formaggio grattugiato (a parte) gr.20

PROCEDIMENTO:

Stufare in un tegame un trito di cipolla, carote, sedano, con poca acqua per circa 10'. Aggiungere le zucchine tagliate finemente, cuocere per altri 10' ed aggiungere la passata di pomodoro. Portare a cottura, aggiustare di sale e aromatizzare con la maggiorana. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolare al dente, condire con la salsa ed un filo di olio evo.

PASTA ALL'AMATRICIANA

INGREDIENTI:

pasta di semola 280 gr. Pomodori pelati 240 gr Pancetta 20 gr. Aglio q.b. Olio evo q.b. Formaggio grattugiato 20 gr.

PROCEDIMENTO:

Rosolare la pancetta a dadini in forno. Cuocere la salsa di pomodoro con il sale. A parte scaldare l'olio con l'aglio. Unire la pancetta alla salsa di pomodoro ed aromatizzare con l'olio all'aglio; aggiustare di sale.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolare al dente e condire con la salsa.

PASTA ZAFFERANO E PISELLI

INGREDIENTI:

pasta di semola 280 gr. Zafferano q.b. Piselli freschi 80 gr. Olio evo 20 gr.

PROCEDIMENTO

Cuocere a vapore i piselli con poco sale. Sciogliere lo zafferano in mezzo bischiere di acqua tiepida. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Condire la pasta con i piselli, lo zafferano e l'olio evo.

CREMA DI CECI E ZUCCA GIALLA CON RISO

INGREDIENTI:

ceci lessati 240gr. Riso120 gr. Zucca gialla 160 gr. Cipolla q.b. Rosmarino e aglio q.b. Olio evo 20 gr. Patata n. 1

PROCEDIMENTO:

far appassire la cipolla in acqua e sale, aggiungere la zucca gialla e la patata tagliate a dadini. Far cuocere per 10', poi aggiungere acqua fredda fino a coprire tutto. Continuare la cottura fino a quando non alza il bollore; aggiungere i ceci lessati; aggiustare di sale. Continuare la cottura per altri 40' circa.

Nel frattempo mettere a scaldare 20 gr. di olio con lo spicchio di aglio e rosmarino senza farli soffriggere.

Quando la zuppa sarà cotta, frullare e aggiungere l'olio aromatizzato precedentemente filtrato. A parte cuocere il riso in abbondante acqua salata e servirlo con la crema.

CREMA DI PISELLI CON PASTA

INGREDIENTI:

piselli secchi 160 gr.
Pasta corta 120 gr.
Carote, sedano, cipolla q.b
Basilico q.b.
Olio evo 20 gr.
Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Sciacquare i piselli sotto l'acqua corrente. In una pentola coprire i piselli con acqua fredda e portare al bollore schiumando. In un' altra pentola nel frattempo cuocere un trito di sedano, carota e cipolla e stufarlo con poca acqua e sale. Una volta che i piselli avranno schiumato aggiungere il trito di verdure stufato, aggiungere acqua a coprire il tutto. Far sobbolire lentamente per circa 50'. Una volta cotti i piselli, frullare il tutto creando una crema omogenea, aggiustare di sale ed in ultimo aggiungere olio e basilico.

A parte cuocere la pasta in abbondante acqua salata e servire con la crema di piselli.

INSALATA DI RISO CON FONTINA E VERDURE

INGREDIENTI:

riso 200 gr.

fontina 40 gr.

Mais 40 gr.

Pomodoro fresco 120 gr.

Sedano lavato ed affettato 20 gr.

Giardiniera sott'olio 40 gr.

Olive verdi e nere denocciolate 40 gr.

Olio e basilico q.b.

Sale

PROCEDIMENTO:

Cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolarlo e raffreddarlo. Nel frattempo tagliare la fontina a dadini. Lavare e tagliare i pomodori. Tritare grossolanamente le verdure sott'olio e frullare il basilico lavato, con l'olio evo. In un contenitore mescolare le olive, il mais, e tutti gli ingredienti precedentemente preparati; aggiungere il riso e amalgamare. Condire con l'olio e

VITELLONE ARROSTO

INGREDIENTI

Vitellone Consorzio Produttori Carne Bovina Pregiata delle Razze Italiane 240gr Olio EVO 40gr

CILL

Sale qb

Aglio qb

Salvia qb

Rosmarino qb

PROCEDIMENTO

Lavare la salvia, il rosmarino e sbucciare l'aglio, frullare tutto con metà olio e creare così un composto omogeneo che servirà per insaporire la carne.

Con una parte di aglio e una di rosmarino preparare una tisana, mettendo tutto in infusione con l'altra metà dell'olio

A parte, pulire la carne da eventuale grasso superficiale o nervature, salare bene in superficie e massaggiare, cospargere con il trito e massaggiare ancora.

Preriscaldare il forno a 170° e cuocere per 15 minuti; aprire il forno, bagnare la carne con acqua calda e portare a fine cottura.

Una volta cotta la carne toglierla dalla teglia e recuperare il juice, filtrarlo ed unirlo alla tisana, sbattere energicamente i due composti con una frusta ed utilizzare per condire la carne.

PETTO DI POLLO GRATINATO

INGREDIENTI
Petto di pollo 240gr
Pangrattato 40gr
Olio EVO 20gr
Capperi
Prezzemolo
Sale 5gr

PROCEDIMENTO

In una teglia passare un filo d'olio e un pizzico di sale, a parte, lavare il prezzemolo e frullarlo con i capperi e il restante olio. Amalgamare bene aiutandosi con le mani questo impasto con il pangrattato ed il sale.

Disporre il petto di pollo sfilettato sulla teglia e cospargere con la mistura di pangrattato. Preriscaldare il forno a 180°e cuocere per 15min.

ARISTA AGLI AGRUMI

INGREDIENTI
Arista disossata 250gr
Arancia n°1
Olio EVO 20gr
Rosmarino qb
Aglio qb
Sale qb

PROCEDIMENTO

Sbollentare l'arancia e tagliarla a fette spesse, sistemare le fette sulla teglia. A parte lavare salvia e rosmarino, e frullare tutto con l'olio. Pulire la carne da eventuale grasso superficiale, salare e massaggiare, cospargere con il trito e massaggiare di nuovo. Adagiare la carne sulle fette di arancia ed infornare a forno ben caldo, 170°, per 15 minuti. Dopodichè aprire il forno, girare la carne e bagnarla con acqua calda e portare a fine cottura.

Una volta terminata la cottura togliere la carne dalla teglia tagliarla e condire con il succo contenuto nella teglia filtrato con un colino.

BOCCONCINI DI MAIALE ALLE ERBE

INGREDIENTI

Spezzatino di maiale 240gr Cipolla ½ Sedano un gambo Carota n°1 Prezzemolo un ciuffo Rosmarino qb Aglio 1 spicchio Maggiorana qb Olio EVO 40gr Sale qb

PROCEDIMENTO

Lavare il prezzemolo e tritarlo con l'olio; lavare il rosmarino e tritarlo con l'aglio, il sedano la carota, la cipolla e l'olio.

In una casseruola far stufare, questo composto in poca acqua. Quando sarà appassito aggiungere il sale e la carne, abbassare il fuoco e cuocere per 30 minuti circa, girando di tanto in tanto. Quando la cottura sarà quasi ultimata, aggiungere l'olio con il prezzemolo e la maggiorana. Aggiustare di sale. Mescolare bene e lasciar riposare a fuoco spento per circa 10 min prima di servire

CACCIUCCO DI CECI

INGREDIENTI:

ceci precotti 360gr cipolla 1 piccola sedano un gambo carota 1 polpa di pomodoro 240gr rosmarino tre ramoscelli aglio uno spicchio olio evo q.b.sale q.b.

PROCEDIMENTO

Preparare un trito con aglio , rosmarino e olio evo. Fare un battuto con sedano, cipolla e carota .

Fare cuocere con un po' di acqua e con il trito.

Quando gli odori si sono ammorbiditi, aggiungere la polpa di pomodoro, i ceci e aggiustare di sale.

Far bollire per 15-20 minuti a fuoco lento.

TORTINO DI RICOTTA

INGREDIENTI:

uova pastorizzate biologiche 120 g ricotta di mucca 200 gr grana padano dop grattugiato 10 gr pangrattato 30 gr latte biologico q.b. olio evo q.b. sale 1,5 gr

PROCEDIMENTO

In una casseruola amalgamare bene ricotta, grana, uovo e sale (se l'impasto risulta troppo sodo aggiungere un cucchiaio di latte.

Distribuire il composto ottenuto nella teglia precedentemente oleata (20 x 20 cm). Con un colino cospargere con pan grattato e grana mescolati; cuocere in forno caldo a 180° per 25 ' circa.

CUORI DI MERLUZZO CON CAPPERI E PREZZEMOLO

INGREDIENTI:

cuori di merluzzo 400 gr. Capperi sott'aceto 1 cucchiaio a testa Prezzemolo un ciuffetto Olio 20 gr

PROCEDIMENTO

Scolare i capperi e tritarli con l'olio ed il prezzemolo lavato in amuchina, fino ad ottenere una consistenza cremosa.

A parte cuocere il merluzzo al vapore, salare leggermente in superficie e condire con la salsa.

CUORI DI MERLUZZO ALLA MARINARA

INGREDIENTI:

cuori di mwerluzzo 400 gr. Passata di pomodoro 120 gr. Aglio e prezzemolo q.b. Olio 20 gr.

PROCEDIMENTO:

far scaldare senza soffriggere, l'olio e l'aglio; in una casseruola far cuocere il pomodoro ed a metà cottura aggiungere l'olio e l'aglio frullati. Aggiustare di sale e portare a cottura. In ultimo aggiungere il prezzemolo lavato in amuchina e tritato. Cuocere il merluzzo al vapore e condire con la salsa.

basilico ed infine aggiustare di sale.

PURE'

INGREDIENTI:

Patate 320gr Latte P.S. 80gr Burro 20gr Sale 5gr

PROCEDIMENTO

Sbucciare le patate e bollirle intere in acqua salata. A cottura ultimata passarle nello schiacciapatate. A parte unire il sale ed il latte e scaldare, senza far bollire. In un tegame amalgamare le patate schiacciate con il burro aiutandosi con un mestolo di legno, ed aggiungere poco alla volta il latte ancora caldo, fino a che il composto non diventa cremoso.

PATATE ARROSTO

INGREDIENTI Patate 400gr Olio 20gr Aglio q.b.

PROCEDIMENTO

Mettere l'olio in un tegamino a scaldare con l'aglio. Intanto pelare le patate e tagliarle a cubetti. Quando l'olio si sarà insaporito, amalgamare con le patate in una teglia e salare. Preriscaldare il forno a 200° e cuocere per 40 minuti circa.

Durante la cottura si consiglia di mescolare le patate ogni tanto per ottenere una cottura uniforme.

SPINACI SAPORITI

INGREDIENTI Spinaci 600gr Olio 20gr Aglio 2 spicchi

PROCEDIMENTO

Cuocere gli spinaci al vapore, salare e condire a piacimento con olio aromatizzato con aglio ottenuto scaldando olio EVO con due spicchi di aglio.

FINOCCHI FILANGE' AL VAPORE

INGREDIENTI Finocchi freschi 400gr Olio EVO 20gr Succo di Limone 5gr Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Lavare accuratamente in Amuchina e tagliare i finocchi a filangè. Cuocere a vapore per 8-10 min. a parte preparare una emulsione con l'olio EVO ed il succo di limone. Quando i finocchi saranno cotti, salare, e condire a piacimento con l'emulsione di olio e limone.

INSALATA, POMODORO E MAIS

INGREDIENTI Insalata 40 gr Pomodori freschi 120 gr Mais 40 gr Olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

Lavare l'insalata e i pomodori con amuchina. Tagliare e mescolare il tutto con il mais, l'olio e il sale.