

# Ricettario



## Primi piatti

### *Gnocchetti al sugo e parmigiano*

Non adatto per: celiachia, allergia al latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>GNOCCHETTI AL SUGO E PARMIGIANO</b>	Gnocchetti di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Pomodori pelati	50	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte

Porre in una casseruola l'aglio intero e la cipolla tagliata finemente con un pizzico di sale e fare appassire in poco brodo vegetale. Unire la passata di pomodoro o i pelati. Dopo avere tolto l'aglio passare al passaverdura e restringere il sugo. A fine cottura, aggiungere l'olio di oliva extravergine. Condire gli gnocchetti e aggiungere il parmigiano.

### *Passato di verdure con riso integrale e lenticchie decorticate*

Non adatto per: allergia al latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>PASSATO DI VERDURE CON RISO INTEGRALE E LENTICCHIE DECORTICATE</b>	Cavolfiore	10	
	Bietole	10	
	Carote	20	
	Patate	20	
	Lenticchie decorticate	25	
	Riso integrale	20	
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	qb	
	olio extravergine di olive	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere il riso integrale e le lenticchie decorticate e continuare la cottura. A fuoco spento condire con olio e parmigiano



### **Riso con la zucca**

Non adatto per: allergia al latte, sedano

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>RISO CON LA ZUCCA</b>	Riso parboiled locale	50	
	Zucca	50	
	Cipolla, erbe, Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.</i>	qb	Contiene sedano
	olio extravergine di oliva	10	
	parmigiano	5	Contiene latte

Stufare in poco brodo vegetale la zucca con la cipolla tritata, l'aglio intero e poco sale. Dopo aver tolto l'aglio passare il tutto al passaverdura. In una casseruola tostare il riso, e cuocerlo con il brodo vegetale, a fine cottura ed unire la purea di zucca. Condire con olio d'oliva, parmigiano e prezzemolo.

### **Gnocchi di patate al sugo**

Non adatto per: celiachia

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>GNOCCHI DI PATATE AL SUGO</b>	Gnocchi di patate	100	Contiene glutine
	Pomodori pelati	50	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	

Porre in una casseruola l'aglio intero e la cipolla tagliata finemente con un pizzico di sale e fare appassire in poco brodo vegetale. Unire la passata di pomodoro o i pelati. Dopo avere tolto l'aglio passare al passaverdura e restringere il sugo. A fine cottura, aggiungere l'olio di oliva extravergine. Condire gli gnocchi.

### **Minestrina in brodo vegetale**

Non adatto per: celiachia, allergia al latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>MINESTRA VEGETALE</b>	Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.</i>	150	Contiene sedano
	Pastina	20	Contiene glutine
	Parmigiano	5	Contiene latte
	olio extravergine di oliva	5	

Versare in acqua bollente leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura. A fuoco spento aggiungere l'olio ed il parmigiano.

### **Gnocchetti ai broccoli e parmigiano**

Non adatto per: celiachia, allergia al latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>GNOCCHETTI BROCCOLI E PARMIGIANO</b>	Gnocchetti	50	Contiene glutine
	Broccoli	40	
	Aglio	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Parmigiano	10	Contiene latte



Versare in acqua fredda leggermente salata i broccoli, e cottura ultimata conservare l'acqua di cottura per cuocerli la pasta. Porre in una casseruola l'aglio e i broccoli fare appassire in poca acqua di cottura dei broccoli, togliere l'aglio e condire la pasta con i broccoli l'olio e il parmigiano.

### **Passato di verdure con pastina e ceci**

Non adatto per: celiachia, allergia al latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTINA E CECI</b>	Cavolfiore	10	
	Bietole	10	
	Carote	20	
	Patate	20	
	Ceci secchi	25	
	Pastina di grano duro	20	Contiene glutine
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere i ceci precedentemente lessati, privati della loro acqua e continuare la cottura con la pastina. A fuoco spento condire con olio e parmigiano

### **Risotto con i funghi**

Non adatto per: allergia al latte, sedano

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>RISO CON I FUNGHI</b>	Riso parboiled locale	50	
	Funghi misti sugelati con porcini	30	
	Cipolla, erbe, Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.</i>	qb	Contiene sedano
	olio extravergine di oliva	10	
	Burro	5	Contiene latte
	parmigiano	5	Contiene latte

Stufare in poco brodo vegetale il misto funghi surgelati con porcini con l'aglio, poco sale. A fine cottura togliere l'aglio. Iniziare la cottura del riso con aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere il misto funghi. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

### **Ravioli di patate e cipolle di Nughedu Santa Vittoriaù**

Non adatto per: celiachia, allergia al latte, uova

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>RAVIOLI DI PATATE E CIPOLLE</b>	Ravioli di patate e cipolle	100	Contiene glutine
	Pomodori pelati	50	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	

Per la ricetta dei RAVIOLI lascio alla tradizione.

Porre in una casseruola l'aglio intero e la cipolla tagliata finemente con un pizzico di sale e fare appassire in poco brodo vegetale. Unire la passata di pomodoro o i pelati. Dopo avere tolto l'aglio passare al passaverdura e restringere il sugo. A fine cottura, aggiungere l'olio di oliva extravergine. Condire gli gnocchi.



### **Passato di verdure con pasta**

Non adatto per: celiachia, allergia al latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTINA</b>	Cavolfiore	10	
	Bietole	10	
	Carote	20	
	Patate	20	
	Ceci secchi	25	
	Pastina di grano duro	20	Contiene glutine
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	Qb	
	Parmigiano	5	Contiene latte

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pasta e continuare la cottura. A fuoco spento condire con olio e parmigiano

### **Farfalline con verdure e parmigiano**

Non adatto per: celiachia, allergia al latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>FARFALLINE CON VERDURE E PARMIGIANO</b>	Farfalline di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Misto verdure di stagione	40	
	Cipolla, aglio, erbe aromatiche	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Parmigiano	10	Contiene latte

Far stufare la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale già insaporito, aggiungere le verdure di stagione tagliati a rondelle sottili e il basilico, cuocere il tutto per una decina di minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e parmigiano.

### **Risotto con crema di fagioli**

Non adatto per: allergia al latte, sedano

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>RISOTTO CON CREMA DI FAGIOLI</b>	Riso parboiled locale	40	
	Fagioli secchi	15	
	Cipolla, aglio, alloro, Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.</i>	qb	Contiene sedano
	olio extravergine di oliva	5	
	Burro	5	Contiene latte
	parmigiano	5	Contiene latte

Mettere a cuocere i fagioli (se secchi precedentemente ammollati in acqua tiepida) con le verdure finemente tritate, l'aglio e l'alloro e passarli al passaverdura (dopo aver tolto aglio e alloro). Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.



### Gnocchetti al ragù di vitello

Non adatto per: celiachia, allergia al latte, sedano

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>GNOCCHETTI AL RAGÙ DI VITELLO</b>	Gnocchetti di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Pomodori pelati	50	
	Carne macinata di vitello	30	
	Cipolla, aglio, basilica, Brodo vegetale fresco: acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.	qb	Contiene sedano
	olio extravergine di oliva	5	

Porre in una casseruola l'aglio intero e la cipolla tagliata finemente con un pizzico di sale e fare rosolare la carne macinata in poco brodo vegetale. Unire la passata di pomodoro o i pelati passati. Dopo avere tolto l'aglio restringere il sugo. A fine cottura, aggiungere l'olio di oliva extravergine. Condire gli gnocchetti e aggiungere il parmigiano.

### Legumotti in brodo vegetale

Non adatto per: allergia al sedano

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>LEGUMOTTI IN BRODO VEGETALE</b>	Brodo vegetale fresco: acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.	150	Contiene sedano
	Legumotti barilla	25	

Preparare il brodo, filtrarlo e cuocerli dentro i legumotti

### Risotto alla milanese

Non adatto per: allergia al latte, sedano

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>RISOTTO ALLO ZAFFERANO</b>	Riso parboiled locale	50	
	Zafferano	q.b.	
	Cipolla, erbe, Brodo vegetale fresco: acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.	qb	Contiene sedano
	Burro	5	Contiene latte
	parmigiano	10	Contiene latte

Tostare il riso con poco brodo vegetale. Iniziare la cottura del riso con aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere lo zafferano. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

### Riso con il parmigiano

Non adatto per: allergia al latte, sedano

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>RISO CON IL PARMIGIANO</b>	Riso parboiled locale	50	
	Cipolla, erbe, Brodo vegetale fresco: acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.	qb	Contiene sedano
	Burro	5	Contiene latte
	parmigiano	10	Contiene latte



Tostare il riso con poco brodo vegetale. Iniziare la cottura del riso con aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

### ***Vellutata di zucca con pastina***

Non adatto per: celiachia, allergia al latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>VELLUTATA DI ZUCCA CON PASTINA</b>	Zucca	50	
	Patate	30	
	Carote	30	
	Cipolla, concentrato di pomodoro, erbe aromatiche	qb	
	Pastina di semola di grano duro	20	Contiene glutine
	Pecorino grattugiato	5	Contiene latte

Stufare in poco brodo vegetale la zucca con la cipolla tritata, l'aglio intero e poco sale. Dopo aver tolto l'aglio passare il tutto al passaverdura. Cuocere la pastina aggiungendo acqua alla vellutata e il concentrato di pomodoro. A cottura ultimata, condire con olio d'oliva, parmigiano e prezzemolo.

### ***Pizza margherita***

Non adatto per: celiachia, allergia al latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>PIZZA MARGHERITA</b>	Impasto	(di cui farina) 70	Contiene glutine
	Pomodori pelati	30	
	Mozzarella	20	Contiene latte
	Origano	q.b.	
	Olio extravergine di oliva	5	

Per l'impasto:

Utilizzare la farina semintegrale di grano tenero tipo 2 e Farina o semola di grano duro Cappelli.

#### **Ingredienti:**

- 500g di semintegrale di grano tenero tipo
- 500g di farina o semola di grano duro Cappelli
- 1 bustina di lievito secco (tipo mastro fornaio) oppure, se lo si sa utilizzare, il lievito madre (15-20%)
- 10g di sale
- 30g di olio extravergine di oliva
- circa il 70% di acqua

#### **Procedimento:**

Impastare fino ad incordatura tutti gli ingredienti e lasciare riposare fino a che l'impasto avrà raddoppiato il suo volume. Dividere poi le palline considerando che ogni pallina deve essere sufficiente per una teglia e far riposare mezz'oretta.

Preparare le teglie con la carta da forno, oliare leggermente, stendere la pallina in uno strato sottile (meno di 1 cm), lasciar riposare qualche minuto e condire con la salsa di pomodoro e origano.

Preriscaldare il forno a 250-300° e infornare la pizza senza mozzarella mettendo la teglia a contatto con la parte inferiore del forno per circa 5 min, controllare che non si bruci il fondo, deve leggermente dorarsi e diventare croccante.

Solo dopo questa prima fare mettere la mozzarella tagliata molto sottile e strizzata. Finire la cottura nella parte centrale del forno.



### **Mezze penne con pomodorini freschi e basilico**

Non adatto per: celiachia

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>MEZZE PENNE CON POMODORINI E BASILICO</b>	Mezze penne di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Pomodori datterini	40	
	Basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	10	

Lavare i pomodori e tagliarli a piccoli pezzi. Sgocciolarli e condirli con l'olio, poco sale e cuocere per 5 min in padella con coperchio, a cottura ultimata aggiungere le foglie di basilico. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare. Unire il sugo di pomodorini a pezzettini, condire con l'olio e mescolare delicatamente.

### **Risotto con zucchine**

Non adatto per: allergia al latte, sedano

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>RISO CON I FUNGHI</b>	Riso parboiled locale	50	
	Zucchine	30	
	Cipolla, erbe, Brodo vegetale fresco: acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.	qb	Contiene sedano
	olio extravergine di oliva	10	
	Burro	5	Contiene latte
	parmigiano	5	Contiene latte

Stufare in poco brodo vegetale le zucchine con la cipolla e poco sale. Iniziare la cottura del riso con aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere le zucchine. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

### **Pasta integrale con le melanzane**

Non adatto per: celiachia

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>PASTA INTEGRALE CON LE MELANZANE</b>	Pasta di semola integrale di grano duro	50	Contiene glutine
	Melanzane	40	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	

Far stufare la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale già insaporito, aggiungere le melanzane tagliate a pezzetti piccolini e il basilico, cuocere il tutto per una decina di minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata e olio.

### **Farfalle con i peperoni**

Non adatto per: celiachia

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>FARFALLE CON I PEPERONI</b>	Farfalle di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Peperoni	40	
	Olio extravergine di oliva	5	



Lavare e tagliare il peperone a pezzetti. Stufarli in poco brodo vegetale salare, pepare e lasciare cuocere il tutto. Lessare le farfalle in acqua poco salata. Quando sono cotte, scolarle e farli saltare nella padella contenente la salsa e l'olio e servire subito.

### **Insalata di riso**

Non adatto per: allergia al latte, uova

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>INSALATA DI RISO</b>	Riso parboiled locale	50	
	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	30	Contiene uovo
	Pomodori datterini	40	Contiene sedano
	Pisellini finssimi surgelati	40	
	Mais in scatola	20	
	Tonno in scatola sott'olio	20	Contiene pesce
	Mozzarella fior di latte	20	Contiene latte
	olio extravergine di oliva	10	

Lavare i pomodori e tagliarli a piccoli pezzi. Sgocciolarli e condirli con l'olio, poco sale e gli aromi. Tagliare a dadini la mozzarella e l'uovo. Lessare il riso in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente e lasciar raffreddare. Unire gli ingredienti tagliati a pezzettini, il tonno e il mais, condire con l'olio e mescolare delicatamente. Servire fresca, ma nn dal frigorifero.

### **Spaghetti integrali con zucchine e bottarga**

Non adatto per: celiachia, allergia al pesce

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>SPAGHETTI INTEGRALI CON ZUCCHINE E BOTTARGA</b>	Spaghetti	50	Contiene glutine
	Zucchine	40	
	Bottarga grattugiata di Cabras	5	Pesce e prodotti a base di pesce
	olio extravergine di oliva	5	

Stufare assieme alla cipolla, in poco brodo vegetale, le zucchine tagliate a fettine sottili. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare e saltare con le zucchine l'olio e poca acqua di cottura. Per ultimo a crudo aggiungere la bottarga.

### **Insalata di pasta mediterranea**

Non adatto per: celiachia

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>INSALATA DI PASTA MEDITERRANEA</b>	Pasta corta di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Pomodori datterini	30	
	Olive verdi denocciolate	5	
	Melanzane	40	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	

Lavare i pomodori e tagliarli a piccoli pezzi. Sgocciolarli e condirli con l'olio, il sale e gli aromi. Tagliare a dadini la melanzana e le olive e cuocere in padella con brodo vegetale cipolla e aglio. A fine cottura togliere l'aglio aggiungere i pomodorini e il basilico mescolare e spegnere il fuoco chiudere con il coperchio e lasciare appassire i datterini giusto qualche minuto, poi far freddare. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente e passare sotto un getto di acqua fredda. Unire gli ingredienti tagliati a pezzettini, condire con l'olio e mescolare delicatamente. Servire fresca, ma nn dal frigorifero.



### **Fregola con i frutti di mare**

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>FREGOLA CON IN FRUTTI DI MARE</b>	Fregola	40	
	Frutti di mare surgelati	30	Contiene pesce e prodotti a base di pesce, molluschi e crostacei
	Brodo vegetale fresco*	q.b.	
	Pomodori datterini	40	
	Aglio e prezzemolo	q.b.	
	Olio extravergine di oliva	5	Contiene latte

Tostare in padella la fregola e cuocere nel brodo vegetale, a metà cottura aggiungere il misto di frutti di mare ancora sugelati e i pomodorini tagliati a pezzetti e l'aglio intero che poi andrà tolto. Finire la cottura e per ultimo aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato.

### **Burger di ceci e melanzane**

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>BURGER DI CECI E MELANZANE</b>	Melanzane	60	
	Ceci cotti passati	60	
	Uovo	10	Contiene uovo
	Pane grattugiato	25	Contiene glutine
	Parmigiano	15	Contiene Latte
	Prezzemolo	Qb	
	olio extravergine di olive	5	

Cuocere le melanzane intere in forno, una volta cotte lasciare freddare, tagliarle a metà e togliere tutta la polpa con un cucchiaio. Schiacciarla bene con una forchetta e aggiungere i ceci lessati e passati al passaverdure, il pane grattugiato, l'uovo, il parmigiano il prezzemolo, il sale. Impastare tutto e formare dei burger. Cuocerli poi in padella o in forno condendo con olio extravergine di oliva.

## Secondi piatti

### **Bocconcini di pollo con verdure**

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>BOCCONCINI DI POLLO</b>	Petto di pollo a cubetti	50	
	Brodo vegetale fresco		Contiene sedano
	Erbe aromatiche	qb	
	olio extravergine di oliva	5	

Preparare un brodo vegetale con le verdure e passarle al passaverdura. Tagliare il petto di pollo in piccoli pezzi, metterli in una casseruola con le verdure passate, l'aglio intero, il prezzemolo tritato, il succo di limone e cuocere a fuoco lento fino a completa cottura.

### **Frittatina con spinaci**

Non adatto per: allergia alle uova, latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>FRITTATINA CON SPINACI</b>	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	50	Contiene uova
	Parmigiano	5	Contiene latte
	Spinaci o verdure di stagione	30	
	olio extravergine di oliva	5	

Sbattere le uova con poco sale. Unire il parmigiano e spinaci bolliti spezzettati e aggiungerla alle uova. Oliare una padella e cuocere. Oppure mettere in teglia in forno a 180° per 15 min.



### Popettine di manzo in bianco con verdure

Non adatto per: celiachia, allergia al latte, uova

<b>POLPETTINE DI VITELLO IN BIANCO</b>	Carne macinata di vitellone magro	50	
	Uovo	5	Contiene uova
	Parmigiano	5	Contiene latte
	Pangrattato, noce moscata, prezzemolo	q.b.	Contiene glutine
	Cipolla, Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.</i>		Contiene sedano
	olio extravergine di oliva	10	

Preparare la carne macinata con uova, parmigiano, pangrattato, prezzemolo e noce moscata. Far rosolare in padella con l'olio extravergine d'oliva e la cipolla, terminare la cottura aggiungendo il brodo vegetale.

### Sgombro gratinato

Non adatto per: celiachia, allergia al pesce

<b>SGOMBRO GRATINATO</b>	Sgombro fresco	70	Pesce e prodotti a base di pesce
	Pangrattato	10	Contiene glutine
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di oliva	5	

Pulire i pesci: incideteli sul ventre, liberateli delle interiora eliminate pinne e squame, togliete le lische centrali e staccate le teste. Ricavatene i filetti, sciacquateli sotto acqua corrente e asciugateli. Metteteli in una pirofila rivestita con carta forno. Preparate il prezzemolo, mettetelo in una ciotola con il pangrattato e aggiungete un po' di sale. Mescolate bene gli ingredienti e ricoprite i filetti con la panatura, conditeli con l'olio e fateli cuocere in forno a 170° per 15/20 minuti.

### Coscia di pollo arrosto

<b>COSCIA DI POLLO ARROSTO</b>	Cosciadi pollo	50	
	Erbe aromatiche	qb	

Lavare bene le coscette di pollo. Disporle in una teglia da forno con aglio e rosmarino, limone, salare leggermente e infornare a forno caldo a 180°C circa per 15-20 minuti fino a doratura. A metà cottura levare parte del grasso formatosi sul fondo della teglia. Terminare la cottura, porzionare e servire caldo.

### Frittatina con piselli

Non adatto per: allergia alle uova, latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>FRITTATINA CON PISELLI</b>	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	50	Contiene uova
	Parmigiano	5	Contiene latte
	Spinaci o verdure di stagione	30	
	olio extravergine di oliva	5	

Sbattere le uova con poco sale. Unire il parmigiano e i piselli cotti precedentemente in tegame con poca cipolla, sale a acqua, e aggiungerli alle uova. Oliare una padella e cuocere. Oppure mettere in teglia in forno a 180° per 15 min.



### ***Pecora al sugo con piselli***

<b>PECORA AL SUGO CON PISELLI</b>	Carne di pecora ben sgrassata	50	
	Pomodori pelati	50	
	Pisellini finissimi	40	Contiene latte
	Cipolla	q.b.	
	olio extravergine di oliva	5	

In un tegame capiente rosolate bene la carne tagliata a pezzetti con l'olio e il brodo vegetale a fiamma viva. Togliete la carne dal tegame e nel fondo di cottura aggiungete la cipolla tagliata finemente e fatela appassire. Aggiungete anche i piselli, salate e portate a cottura aggiungendo, se necessario un po' di brodo vegetale. Tagliate a tocchetti i pomodori maturi, unite ai piselli e continuate la cottura. Dopo circa 15 minuti rimettete anche la carne rosolata, cuocete a fuoco dolce con il coperchio e aggiustate di sale. Quando i piselli e la carne saranno diventati teneri, spegnete e servite subito.

### ***Salmone selvaggio gratinato con pomodorini e prezzemolo***

Non adatto per: celiachia, allergia al pesce

<b>SALMONE SELVAGGIO GRATINATO CON POMODORINI E PREZZEMOLO</b>	Filetto di salmone selvaggio dell'Alaska	65	Pesce e prodotti a base di pesce
	Pangrattato	10	Contiene glutine
	Pomodorini	30	
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di olive	5	

Preparare i pomodori tagliandoli a piccoli pezzetti e il prezzemolo tritato, mettetelo in una ciotola con il pangrattato e mescolate bene gli ingredienti. Ricoprite i filetti con la panatura, conditeli con l'olio e fateli cuocere in forno a 170° per 15/20 minuti.

### ***Fettina di vitellone ai ferri***

<b>FETTINA DI VITELLONE</b>	Fettina di vitellone magro ai ferri	50	
-----------------------------	-------------------------------------	----	--

Cuocere la fettina di vitellone sulla bistecchiera avendo cura di non seccarla.

### ***Uovo al pomodoro***

Non adatto per: allergia alle uova

<b>UOVO AL POMODORO</b>	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	50	Contiene uova
	Polpa di pomodoro finissima	40	
	Cipolla	q.b.	

Cucinare la polpa di pomodoro con la cipolla per qualche minuto, aggiungere l'uovo crudo e cuocerlo nel sugo.

### ***Filetto di platessa alla parmigiana***

Non adatto per: celiachia, allergia al pesce

<b>FILETTO DI PLATESSA ALLA PARMIGIANA</b>	Filetto di platessa surgelato	70	Pesce e prodotti a base di pesce
	Parmigiano grattugiato	10	Contiene glutine
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di oliva	5	

Disporre i filetti di platessa in una teglia foderata con carta forno, spolverizzare sopra il parmigiano, prezzemolo e condire con l'olio. Cuocere in forno a 150° per 15 min.

### ***Petto di pollo al rosmarino***

<b>PETTO DI POLLO AL ROSMARINO</b>	Petto di pollo	50	
	Rosmarino	q.b.	



Disporre i petti di pollo in una teglia da forno condire con poco olio e il rosmarino. Infornare a forno caldo a 170°C circa per 10-15 minuti fino a doratura.

### **Spezzatino di vitello con patate e carote**

<b>SPEZZATINO DI VITELLO CON PATATE E CAROTE</b>	Polpa di vitello	50	
	Patate	50	
	Carote	40	
	Cipolla, aglio, erbe aromatiche	qb	
	Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.</i>	q.b.	Contiene sedano
	olio extravergine di oliva	5	

In una pentola capiente rosolare con l'olio e il brodo vegetale la cipolla tritata, l'aglio e la carota tagliata in piccoli pezzi per 10 minuti circa a fiamma dolce, quindi aggiungere la polpa di vitello dopo averla tagliata a dadini, rosolarla da tutti i lati mescolando a fiamma vivace. Ricoprire con il brodo vegetale e cuocere a fiamma bassa coprendo con un coperchio. Dopo circa 1 ora se la carne e' tenera aggiungere le patate sbucciate e a tocchetti, altro brodo se e' necessario e aggiustare di sale e cuocere altri 30 minuti circa.

### **Cuori di merluzzo o nasello panato al forno**

Non adatto per: celiachia, allergia al pesce, sedano

<b>CUORI DI MERLUZZO O NASELLO PANATO AL FORNO</b>	Cuori di cuori di merluzzo o nasello o nasello surgelato	70	Pesce e prodotti a base di pesce
	Pangrattato	10	Contiene glutine
	Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.</i>	q.b.	Contiene sedano
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di oliva	10	

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Impanarlo e disporlo in una teglia unta con le erbe aromatiche e del brodo vegetale ristretto. Infornare a forno caldo a 170°C per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata condire con l'olio e porzionare.

### **Frittatina con zucchine**

Non adatto per: allergia alle uova, latte

	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
<b>FRITTATINA CON ZUCCHINE</b>	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	50	Contiene uova
	Parmigiano	5	Contiene latte
	Zucchine o verdure di stagione	30	
	olio extravergine di oliva	5	

Sbattere le uova con poco sale. Unire il parmigiano e le zucchine cotte precedentemente in tegame con poca cipolla, sale a acqua, e aggiungerli alle uova. Oliare una padella e cuocere. Oppure mettere in teglia in forno a 180° per 15 min.

### **Petto di pollo panato al forno**

Non adatto per: celiachia

<b>PETTO DI POLLO IMPANATO AL FORNO</b>	petto di pollo	50	
	pane grattugiato	q.b.	Contiene glutine
	Olio extravergine di oliva	5	

Preparare i petti di pollo passandoli nel pane grattugiato, diporli su una teglia da forno, spruzzare sopra l'olio e infornare a 180° per 10-15 min.



### **Spezzatino di pollo con piselli e carote**

Non adatto per: allergia al sedano

<b>SPEZZATINO DI POLLO CON PISELLI E CAROTE</b>	Petto di pollo	50	
	Carote	50	
	Piselli	40	
	Cipolla, aglio, erbe aromatiche	qb	
	Brodo vegetale fresco: acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.	q.b.	Contiene sedano
	olio extravergine di oliva	5	

In una pentola capiente rosolare con l'olio e il brodo vegetale la cipolla tritata, l'aglio e la carota tagliata in piccoli pezzi per 10 minuti circa a fiamma dolce, quindi aggiungere il petto di pollo dopo averlo tagliata a dadini, rosolarla da tutti i lati mescolando a fiamma vivace. Ricoprire con il brodo vegetale e cuocere a fiamma bassa coprendo con un coperchio. Dopo circa 1 ora se la carne e' tenera aggiungere i piselli, altro brodo se e' necessario e aggiustare di sale e cuocere altri 30 minuti circa.

### **Polpo in insalata**

Non adatto per: allergia ai molluschi

<b>POLPO IN INSALATA</b>	Polpo	70	Contiene Molluschi
	Patate	40	
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di oliva	10	

Lessare il polpo fresco precedentemente congelato per 48 ore, con acqua leggermente salata e un pezzo di cipolla, una volta cotto lasciarlo raffreddare e tagliarlo a pezzetti. Lessare le patate, pelarle e lasciarle raffreddare, tagliarle a pezzetti e unirle al polpo, condire con olio e prezzemolo.

### **Polpettine di vitellone al forno**

Non adatto per: celiachia, allergia al latte

<b>POLPETTE DI VITELLONE AL FORNO</b>	Carne macinata di vitellone scelta	40	
	Zucchini lesse schiacciate	10	
	Parmigiano	5	Contiene latte
	Pane grattugiato	q.b.	Contiene glutine
	Prezzemolo	q.b.	

Preparare la carne macinata di vitellone con le zucchine lesse, in acqua leggermente salata, schiacciate, parmigiano, sale iodato, pane grattugiato e prezzemolo, fare delle polpettine morbide e cocerle al forno a 170° per 15 min.



## Contorni

### ***Insalate miste, Verdure di stagione, Verdure saltate, verdure al vapore***

Stagionalità: utilizzare le verdure fresche di stagione

Per le insalate: mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Tagliarle a listarelle o a pezzetti e condire con poco sale, olio.

Le verdure cotte possono essere fatte al forno con olio, sale, cipolla, aglio ed erbe aromatiche.

Oppure possono essere fatte in tegame con con olio, sale, cipolla, aglio ed erbe aromatiche, con polpa di pomodoro, brod vegetale fresco. Oppure ancora grigliate.

Le verdure saltate devono essere cotte a vapore o bollite con acqua salata e poi in una padella con uno spicchio d'aglio e l'olio e lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver salato leggermente.

Le verdure a vapore vanno cotte a vapore, utilizzando una vaporiera o un apposito cestello avendo cura di salare l'acqua.

### ***Finocchi gratinati***

Non adatto per: celiachia

<b>FINOCCHI GRATINATI</b>	Finocchi	50	Contiene glutine
	Pangrattato	q.b.	
	olio extravergine di oliva	5	

Pulire i finocchi e tagliarli prima a metà e poi a spicchi molto sottili, disporli in una teglia, spolverare il pangrattato e sruzzare sopra l'olio. Cuocere in forno a 170° per 15 min

### ***Patate al forno***

Lavare le patate, pelarle, tagliarle a cubetti e disporle in una teglia. Condire con olio, sale ed erbe aromatiche. Cuore in forno a 180° per 20-30 min.