

LE RICETTE DI CUORE

AUTUNNO 2016



ANTIPASTI



Cubetti di tofu al forno

1



Bagels

2



Stuzzichini di salvia frita
con pastella al pepe

3

PRIMI



Cellentani con vongole e zucca

4



Lasagne con carne bianca
e crema di zucchini

5



Vellutata di Cannellini

6

SECONDI



Cotolette di ceci al sesamo

7



Zucca al forno

8



Sformati di polenta
con cuore di funghi

9

DOLCI



Biscotti morbidi alle mele
con bacche di goji

10



Dolce Freddo all'uva

11



Tiramisù leggero con ricotta e frutta

12



CUBETTI DI TOFU AL FORNO



Portata
Antipasti



Tempo di
preparazione
10 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
**9.75 g
a porzione**



Cottura
In forno



Calorie
**178 Kcal
a porzione**



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g tofu
- 40 g succo di limone
- salvia
- timo
- 70 g farina di mais
- 2 cucchiari di **Olio di Mais Cuore**
- qb sale



1.



2.



3.



5.



6. 7. 8.

1. Tagliare il tofu a cubetti.
2. Trasferirlo in un contenitore e condire con succo di limone e sale.
3. Unire anche l'**Olio di Mais Cuore**.
4. Lasciare riposare per 20 minuti.

5. Scolare il tofu dalla marinata e passare pezzi nella farina di mais aromatizzata con un cucchiaino di timo e uno di salvia.
6. Adagiare i pezzi di tofu sulla placca protetta con carta da forno.
7. Infornare a 180° per 12 minuti circa.
8. Sfnare, porre nei piatti e servire.

BAGELS



Portata
Antipasti



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
8.83 g
a porzione



Cottura
In forno



Calorie
368 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g farina 00
- 40 g di **Olio di Mais Cuore**
- 20 g lievito di birra
- 2 pizzichi **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- qb sesamo in semi
- 200 g farina Manitoba
- 200 g latte tiepido
- 30 g di zucchero
- 1 uovo
- 1,5 l acqua



1. 2. 3. 4. 5.



6. 7.



8. 9.



10

1. In una ciotola mescolare le farine e il **sale iposodico iodato Cuore**.
2. Prelevare 2 cucchiari di latte e conservare a parte.
3. Sbriciolare nel latte rimasto il lievito, poi aggiungere 2 pizzichi di zucchero e 2 cucchiari di farine. Mescolare e lasciare lievitare per 20-30 minuti.
4. Versare la pasta lievitata nella ciotola con le farine, unire lo zucchero rimasto, l'albume, l'**Olio di Mais Cuore** e impastare per 5-10 minuti. Coprire con pellicola per alimenti e fare lievitare per 1 ora.
5. Rilavorare la pasta e dividerla in porzioni di circa 65 g.
6. Formare delle palline di pasta e disporle sulla placca foderata con carta da forno, creandovi un buco al centro.
7. Lasciare lievitare per 20-25 minuti.
8. Nel frattempo portare a bollore 1,5 l di acqua in una pentola, aggiungere i 40 g di zucchero e tuffare 4/5 ciambelle. Lasciare che l'acqua riprenda il bollore e cuocere per 2 minuti; girare i bagels e cuocerli per 1 minuto dall'altro lato (l'acqua deve bollire piano).
9. Scolare i bagels e disporli su una placca ricoperta con carta da forno.
10. Pennellarli con il tuorlo miscelato ai 2 cucchiari di latte tenuti da parte e cospargere con il sesamo in semi. Infornare a 180° per 22/25 minuti poi lasciare intiepidire sulla gratella.

STUZZICHINI DI SALVIA FRITTA CON PASTELLA AL PEPE



Portata
Antipasti



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Media



Grassi
27.4 g
a porzione



Cottura
Fritto



Calorie
329.6 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 cucchiari di **Olio di Mais Cuore**
- 100 g di Farina
- 70 g di vino bianco
- Pepe mix creola
- Sale qb
- 20 foglie grandi di salvia fresca
- 1 albume
- 40 g di acqua
- qb **Olio di Mais Cuore** per friggere



1. 2.



3.



4.



5.



6. 7.

1. Passare sotto l'acqua le foglie di salvia e conseguentemente asciugarle con cura.
2. Preparare una pastella con la farina, il vino, l'acqua, l'**Olio di Mais Cuore** e il pepe mix creola. Mescolare fino ad ottenere una consistenza cremosa e senza grumi. Mettere in frigo per 1 ora.
3. Montare l'albume a neve ferma. Amalgamarlo delicatamente alla pastella avendo cura che non si smonti.

4. In una padella versare l'**Olio di Mais Cuore** e portarlo alla temperatura di 180° C senza mai superarla.
5. Passare le foglie di salvia nella pastella e friggerle nell'**Olio di Mais Cuore**.
6. Scolare le foglie di salvia fritte con una schiumarola e porle su carta da cucina.
7. Salare leggermente e gustare gli stuzzichini caldi.

CELLENTANI CON VONGOLE E ZUCCA



Portata
Primi



Tempo di
preparazione
25 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
6 g
a porzione



Cottura
Bollito
Lessato
In padella



Calorie
326.25 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 280 g cellentani
- 500 g vongole
- 300 g zucca mondata
- peperoncino macinato
- aglio macinato
- 2 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- qb sale
- per decorare foglie di prezzemolo fresco



1.



2.



3. 4.



5. 6.



7. 8.

1. Lasciare riposare per qualche ora in acqua fredda e sale grosso le vongole, affinché eliminino la sabbia contenuta all'interno dei gusci. Sciacquarle ripetutamente.
2. Versare un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore** in una casseruola, poi unire le vongole e farle aprire su fiamma vivace.
3. Allontanare dal calore e lasciarle intiepidire. Eliminare i gusci dai molluschi (lasciarne alcuni con la conchiglia). Filtrare il liquido di cottura e conservare a parte.
4. Tagliare a cubetti la zucca e porla in padella con 1 cucchiaino di **Olio**

di Mais Cuore, un pizzico di aglio e di peperoncino macinati.

5. Diluire il sugo con il liquido di cottura delle vongole e fare stufare per 8 minuti circa fino a cottura della zucca. Se occorre, aggiungere poca acqua. Regolare di sale.
6. Prelevare due cucchiaini di zucca e frullarli.
7. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e porla in padella con tutta la zucca e con le vongole.
8. Lasciar insaporire per 2 minuti, decorare con foglie di prezzemolo fresco, poi servire.

LASAGNE CON CARNE BIANCA E CREMA DI ZUCCHINE



Portata
Primi



Tempo di
preparazione
60 minuti



Difficoltà
Difficile



Grassi
**13.33 g
a porzione**



Cottura
**In casseruola
In forno**



Calorie
**363.83 Kcal
a porzione**



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per la pasta all'uovo

- 200 g farina • 2 uova
- Sale Iposodico Iodato Cuore
- qb acqua, se occorre

Per il ragù:

- 300 g macinato di pollo e tacchino
- 60 g vino bianco
- ½ carota • ½ cipolla • 50 g sedano
- 300 g passata di pomodoro
- 2 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- **crema di zucchini:**
- 650 g zucchini mondiate
- 150 g patate lessate schiacciate
- 70 g porro
- 20 g fecola di patate
- 35 g di parmigiano, pepe
- 2 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- Sale Iposodico Iodato Cuore



1.



2.



3.



4. 5. 6.



7. 8.

- 1. Pasta all'uovo:** impastare la farina con le uova, un pizzico di sale e pochissima acqua. Lasciarla riposare per 30/40 minuti.
- 2. Ragù:** tritare finemente le verdure e dorarle nell'**Olio di Mais Cuore**.
- Aggiungere le carni macinate e rosolarle, sfumare con il vino e lasciare evaporare. Unire la passata di pomodoro cuocere a fiamma bassa per 20/25 minuti, bagnando all'occorrenza con poca acqua. Salare e pepare.
- 4. Crema di zucchini:** rosolare nell'**Olio di Mais Cuore** il porro a rondelle, poi unire le zucchini a cubetti. Cuocere per 8/10 minuti. Frullare le zucchini, unire la purea di patate e poco sale. Stemperare la fecola in poca acqua, versarla nel frullato e cuocere per alcuni minuti. Fuori dal fuoco insaporire

con il formaggio grattugiato e controllare di sale e di pepe. Fare raffreddare.

5. Stendere la pasta e ricavare delle sfoglie. Ritagliare dei pezzi a misura di una pirofila e scottarli in acqua bollente appena salata con l'aggiunta di ½ cucchiaino d'**Olio di Mais Cuore**. Scolarli e tamponarli.
6. Ungere la pirofila e distribuire uno strato sottile di crema di zucchini.
7. Sovrapporre la pasta, poi cospargere con crema di zucchini e qualche cucchiaino di ragù. Ripetere fino a esaurire gli ingredienti.
8. Ricoprire la superficie con crema di zucchini e spolverizzare con il parmigiano. Informare a 180° per 35/40 minuti. Sfornare e servire.

VELLUTATA DI CANNELLINI

Portata
PrimiTempo di
preparazione
5 minutiDifficoltà
FacileGrassi
6.5 g
a porzioneCottura
In casseruolaCalorie
137.25 Kcal
a porzione

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 750 g cannellini lessati
- 600 g brodo vegetale
- 1 foglia alloro
- 2 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe nero macinato



1.



2.



3.



4. 5.



6. 7. 8.

1. In una casseruola porre i cannellini.
2. Versare il brodo.
3. Unire un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore**.
4. Aromatizzare con l'alloro.
5. Regolare di sale e pepe e cuocere per 20 minuti.

6. Allontanare dal calore, conservare a parte 2 cucchiaini di cannellini e frullare il resto.
7. Rimettere sul fuoco e fare andare per 5 minuti.
8. Servire la vellutata nei piatti, spargere al centro i cannellini tenuti da parte, versare un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore**, spolverizzare con pepe nero e servire.

COTOLETTE DI CECI AL SESAMO



Portata
Secondi



Tempo di
preparazione
20 minuti



Difficoltà
Media



Grassi
9 g
a porzione



Cottura
In forno



Calorie
152.75 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g ceci lessati
- 200 g patate lessate
- 1 spicchio aglio
- paprika dolce
- curcuma
- prezzemolo fresco
- peperoncino macinato
- 20 g semi di sesamo
- 3 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

Per servire:

insalata mista (insalata riccia, pomodorini e carote)



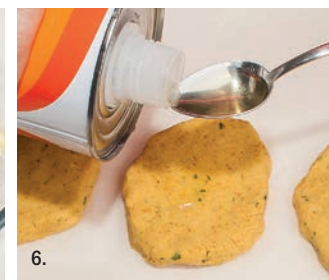
1.



2.



3. 4. 5.



6.



7. 8.

1. Schiacciare i ceci con lo schiacciapatate (oppure frullarli con il frullatore ad immersione) e raccogliere la purea in una ciotola.
2. Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate, poi unirle ai ceci.
3. Aromatizzare il composto con l'aglio e $\frac{1}{2}$ cucchiaino di prezzemolo tritati finemente, un cucchiaino di paprika dolce, un cucchiaino di curcuma e un pizzico di peperoncino.
4. Condire con due cucchiaini di **Olio di Mais Cuore**, salare e mescolare il composto per amalgamarlo perfettamente.

5. Dividere il composto in 8 porzioni di circa 50 g l'una, poi conferire loro una forma piatta e ovale come una piccola cotoletta.
6. Trasferire le cotolette sulla placca protetta con carta da forno e pennellarle con l'**Olio di Mais Cuore** rimasto.
7. Distribuire i semi di sesamo sulle cotolette.
8. Infornare a 180° per 15 minuti.



ZUCCA AL FORNO



Portata
Secondi



Tempo di
preparazione
10 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
7.75 g
a porzione



Cottura
In forno



Calorie
95.25 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 3 cucchiari di **Olio di Mais Cuore**
- qb sale
- 1 cucchiaino aglio liofilizzato
- 1 kg di zucca
- 2 pizzichi rosmarino in foglie



1.



2.



3.



4.



5. 6.

1. Sbucciare la zucca e dividerla a bastoncini grossi.
2. Distribuire la zucca nella teglia da forno.
3. Cospargere con l'aglio liofilizzato rinvenuto in acqua fredda per 3/4 minuti.

4. Profumare con il rosmarino.
5. Ungere con l'**Olio di Mais Cuore** e salare.
6. Trasferire in forno a 190° e cuocere per 20 minuti circa.

SFORMATI DI POLENTA CON CUORE DI FUNGHI



Portata
Secondi



Tempo di
preparazione
40 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
**16.44 g
a porzione**



Cottura
In forno



Calorie
**438.75 Kcal
a porzione**



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g Polenta Valsugana Rapida Gialla
- 140 g robiola
- 60 g parmigiano grattugiato
- 300 g funghi misti surgelati
- 40 g vino bianco secco
- qb brodo vegetale
- 1 spicchio aglio
- prezzemolo fresco
- 1 cucchiaio **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- Pepe
- Per decorare scaglie di parmigiano e prezzemolo



1.



2. 3. 4.



5.



6.



7. 8. 9.

1. In una padella versare un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore**, scaldarlo e rosolare l'aglio schiacciato e un cucchiaino di prezzemolo tritato.
2. Unire i funghi a pezzetti e cuocerli per 5/6 minuti prima di bagnarli con il vino. Salare e pepare. Portarli a cottura unendo, all'occorrenza, brodo caldo poco alla volta e cuocendo per 15 minuti. Conservare a parte.
3. Preparare la polenta portando a bollire 1 l d'acqua già salata, versare la farina a pioggia, mescolare con una frusta e portare a cottura.
4. Allontanare dal fuoco e condire subito la polenta con il formaggio grattugiato e la robiola. Pepare.

5. Porzionare il composto nelle teglie di Ø 12 cm, riempiendole per metà, poi livellare con il dorso di un cucchiaio unto.
6. Distribuire un poco di sugo di funghi (tenerne da parte qualche pezzetto per la decorazione finale).
7. Ricoprire con altra polenta e livellare la superficie sempre con il dorso di un cucchiaio unto.
8. Infornare le tegliette a 220° per 10 minuti.
9. Sfnare, decorare con un pezzetto di fungo, una foglia di prezzemolo e una scaglia di parmigiano e servire.

BISCOTTI MORBIDI ALLE MELE CON BACCHE DI GOJI



Portata
Dolci



Tempo di
preparazione
40 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
8.8 g
a porzione



Cottura
In forno



Calorie
255 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- 350 g farina
- 10 g lievito
- **Sale Iodato Iposodico Cuore**
- 120 g zucchero
- 70 g **Olio di Mais Cuore**
- 2 uova
- 120 g mela sbucciata
- 20 g latte
- 20 g bacche di goji



1. Tagliare a cubetti molto piccoli la mela e passarli in forno a 180° per 15 minuti. Sfnare e raffreddare i cubetti.
2. Sbattere le uova con lo zucchero, poi unire a filo l'**Olio di Mais Cuore**.
3. Incorporare la farina setacciata con il lievito e due pizzichi di sale.
4. Lavorare la pasta e renderla omogenea, poi aggiungere le bacche di goji.
5. Amalgamare bene prima di aggiungere il latte.
6. Unire anche i cubetti di mela.

7. L'impasto risulterà sodo e appiccicoso. Con le mani staccare dei bocconcini di impasto del peso di circa 30 g l'uno.
8. Con le mani leggermente unte modellare i biscotti tondi.
9. Trasferire i biscotti sulla placca foderata con carta da forno.
10. Infornare a 175° per 14/15 minuti.
11. Una volta cotti, sfornare i biscotti e porli sulla gratella in attesa che si raffreddino.

DOLCE FREDDO ALL'UVA

Portata
DolciTempo di
preparazione
20 minutiDifficoltà
FacileGrassi
2.4 g
a porzioneCottura
In casseruolaCalorie
143.40 Kcal
a porzione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g latte
- 75 g zucchero semolato
- 3 cucchiaini semi di finocchio
- 100 g uva
- olio di mandorle
- 125 g yogurt cremoso
- 8 g colla di pesce
- 1 cucchiaino zucchero di canna



1. 2.



3.



4.



5. 6.



7. 8.

1. In una casseruola versare il latte con lo zucchero semolato e i semi di finocchio.
2. Portare a bollore, lasciare riposare per 20 min, poi filtrare.
3. Sciogliere in 40 g di latte caldo la colla di pesce già ammollata in acqua fredda e ben strizzata, poi unirla al latte rimasto.
4. Lasciare raffreddare per 5 minuti, poi aggiungere lo yogurt.

5. Versare il composto negli stampini da budinetti di Ø 7 cm, h 6 cm leggermente unti.
6. Porre in frigo a solidificare per 5/6 ore.
7. Nel frattempo lavare l'uva e asciugarla. Tagliare alcuni acini a spicchi e farla cuocere per 2-3 minuti in padella con lo zucchero di canna. Lasciare intiepidire.
8. Sformare i semifreddi sui piatti e completare con l'uva e semi di finocchio



TIRAMISÙ LEGGERO CON RICOTTA E FRUTTA



Portata
Dolci



Tempo di
preparazione
30 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
**246.4 g
a porzione**



Cottura
Nessuna



Calorie
**11 Kcal
a porzione**



INGREDIENTI PER 5 PERSONE

Base biscotto

- 2 cucchiai **Olio di Mais Cuore**
- 40 g biscotti secchi
- 20 g confettura di pesche

Crema tiramisù

- 200 g yogurt magro
- 360 g ricotta magra
- 40 g zucchero a velo
- 1 stecca di vaniglia
- 5 g cacao amaro
- qb frutta fresca di stagione



1. Tritare i biscotti secchi e amalgamarli con l'**Olio di Mais Cuore** e la confettura di pesche.
2. Tenerne da parte la metà, poi versare i biscotti sul fondo delle coppe.
3. Spolverizzare leggermente con il cacao.
4. Amalgamare la ricotta passata nel setaccio allo yogurt, zuccherare e aromatizzare con i semi estratti dalla bacca della vaniglia aperta longitudinalmente.

5. Distribuire un poco di massa nelle coppe.
6. Cospargere con cacao setacciato e briciole di biscotti.
7. Versare nelle coppe il composto di ricotta e yogurt rimasto.
8. Decorare le coppe con la frutta e il tiramisù è pronto.

