

LE RICETTE DI CUORE



ANTIPASTI



Girelle di pane, maionese e cotto

1



Uova ripiene di maionese e ricotta

2



Tartine al tonno

3

PRIMI



Zuppa di pesce

4



Lasagne vegetariane

5



Tagliatelle alle noci

6

SECONDI



Vitello tonnato

7

Rotolo di pasta salata
con salmone e verdure

8

Tasca di tacchino farcita
con spinaci

9

DOLCI



Tronchetto al caffè e vaniglia

10



Omini di pan di zenzero

11

Mousse di agrumi
con pinoli e cannella

12

GIRELLE DI PANE, MAIONESE E COTTO



Portata
Antipasti



Tempo di
preparazione
30 minuti



Difficoltà
Media



Grassi
10,38 g
a porzione



Cottura
**Nessuna
cottura**



Calorie
169,5 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 200 g pane da tramezzini a fetta lunga
- 130 g prosciutto cotto a fette
- 100 g **Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali**
- erba cipollina

Per la crema di broccoli:

- 300 g broccoli mondati
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

Per la decorazione:

- qb pomodorini
- qb stelline di peperone giallo



1. Lessare i broccoli, scolarli e frullarli con poco sale. Lasciare raffreddare.
2. Aromatizzare la **Maionese Vegetale Cuore** con erba cipollina tritata.
3. Sulla pellicola per alimenti disporre le fette di pane divise a metà e con le mani bagnate inumidire leggermente il pane. Spalmare il pane con la crema di broccoli.

4. Adagiare le fette di cotto e spalmare con la **Maionese Vegetale Cuore** aromatizzata.
5. Con l'aiuto della pellicola per alimenti arrotolare il pane e porre i rotolini in frigo per 30 minuti circa.
6. Tagliare i rotolini a fette e disporle ad albero di Natale.

Decorazione:

guarnire l'albero con mezzi pomodorini e stelline di peperone.

UOVA RIPIENE DI MAIONESE E RICOTTA



Portata
Antipasti



Tempo di
preparazione
20 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
16,83 g
a porzione



Cottura
**Bollito/
lessato**



Calorie
199,33 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 6 uova
- 90 g ricotta
- 100 g **Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe
- qb prezzemolo tritato



1. Rassodare le uova in acqua bollente per 8-9 minuti, attendere che si raffreddino, poi sgusciarle. Dividere a metà le uova.
2. Con delicatezza prelevare i tuorli e passarli nel setaccio.
3. Aggiungere la **Maionese Vegetale Cuore**.
4. Completare con la ricotta, il sale e il pepe.

5. Trasferire il composto in un sac à poche con beccuccio tondo e spremere un ciuffo su ogni mezzo uovo.

Decorazione:

Guarnire le uova con prezzemolo tritato.
Conservare in frigo fino al momento di servire.

TARTINE AL TONNO



Portata
Antipasti



Tempo di
preparazione
50 minuti



Difficoltà
Media



Grassi
7 g
a porzione



Cottura
**nessuna
cottura**



Calorie
121,66 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 80 g baguette
- 140 g tonno al naturale
- 1 cucchiaio scarso di prezzemolo tritato
- 40 g formaggio fresco spalmabile light
- 50 g **Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

Per la decorazione:

- 15 g concentrato di pomodoro
- erba cipollina
- lattughino e/o insalata



1. Frullare il tonno e aromatizzare con il prezzemolo tritato.
2. Aggiungere il formaggio e la **Maionese Vegetale Cuore**. Controllare la sapidità.

Mescolare al fine di ottenere una massa omogenea, poi trasferire la massa in un sac à poche. Tagliare la punta ottenendo un diametro di Ø 4 cm, poi spremere il composto su un rettangolo di pellicola per alimenti formando un cilindro. Avvolgere nella pellicola e porre in freezer per 1 ora circa.

3. Tagliare il pane a fette e tostarlo.
4. Ritirare dal freezer il cilindro di tonno e tagliarlo a fettine alte 4-5 mm.
5. Sulle fette di pane adagiare una fogliolina di insalata e una fetta di tonno, più un cubetto (per formare la pallina).
6. **Decorazione:** guarnire la tartine con steli di erba cipollina. Porre in un conetto il concentrato di pomodoro e guarnire le tartine con puntini e righe.

ZUPPA DI PESCE

Portata
PrimiTempo di
preparazione
30 minutiDifficoltà
MediaGrassi
13,25 g
a porzioneCottura
In casseruolaCalorie
302 Kcal
a porzione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 calamari
- 200 g seppie
- 400 g polpa di pesce bianco (dentice, branzino, orata o gallinella)
- 500 g pomodori tipo S. Marzano
- 100 g vino bianco secco
- 100 g porro
- 1 spicchio d'aglio
- timo
- prezzemolo
- 3 cucchiari di **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe bianco macinato



1. Pulire le seppie e i calamari, poi tagliarli rispettivamente a listarelle e a rondelle.
2. Tritare il porro e rosolarlo nell'**Olio di Mais Cuore** con l'aglio tritato finemente, un cucchiaino di timo e un cucchiaino di prezzemolo.
3. Mettere nel tegame i calamari e le seppie.

4. Rosolarli e sfumare con il vino. Unire i pomodori a spicchi, 100 g di acqua e portare avanti la cottura per 20 minuti su fuoco basso.
5. Aggiungere il pesce bianco a pezzi, poi regolare di sale e profumare con un pizzico di pepe. Cuocere ancora per 10 minuti, poi servire in tavola.

LASAGNE VEGETARIANE

Portata
PrimiTempo di
preparazione
60 minutiDifficoltà
DifficileGrassi
16.33 g
a porzioneCottura
In padella
In fornoCalorie
411,16 Kcal
a porzione

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per la pasta all'uovo e spinaci:

- 300 g farina
- 2 uova
- 50 g spinaci lessati e strizzati

Per il ragù di verdure:

- 500 g asparagi mondati
- 250 g zucchine pulite
- qb brodo vegetale
- maggiorana
- 2 cucchiaini di **Olio di Mais Cuore**

Per la besciamella:

- 300 g latte parzialmente scremato
- 300 g brodo di verdure
- 50 g farina
- 40 g **Olio di Mais Cuore**
- 50 g parmigiano grattugiato
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe nero macinato



1. Pasta all'uovo e spinaci: tritare fini gli spinaci strizzati molto bene. Impastare la farina con gli spinaci, le uova e un pizzico di sale. Proteggere la pasta e lasciarla riposare per 30/40 minuti.

2. Ragù di verdure: ridurre la verdura in pezzetti. Passare in padella con l'**Olio di Mais Cuore** e stufarle con un goccio di brodo vegetale. Salare e pepare. Aromatizzare con ½ cucchiaino di maggiorana.

Besciamella: versare l'**Olio di Mais Cuore** in una casseruola, unire la farina e tostarla, versare il latte e il brodo. Mescolare con una frusta. Cuocere la besciamella per 10 minuti circa, mescolando fino a farla addensare. Regolare di sale e di pepe e insaporire con 40 g di formaggio grattugiato.

3. 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 di **Olio di Mais Cuore**. Scolarli e tamponarli.

4. Ungere la pirofila, distribuire uno strato sottile di besciamella, sovrapporre la pasta, poi cospargere con besciamella e qualche cucchiaino di ragù. Sovrapporre altra pasta, spalmare con la besciamella e distribuire le verdure, fino ad esaurire gli ingredienti.

5. Ricoprire la superficie con besciamella e spolverizzare con il parmigiano rimasto.

6. Passare in forno caldo a 180° per 25/30 minuti.

TAGLIATELLE ALLE NOCI

Portata
PrimiTempo di
preparazione
10 minutiDifficoltà
FacileGrassi
19.5 g
a porzioneCottura
In padella
Bollito
lessatoCalorie
436,25 Kcal
a porzione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 260 g tagliatelle all'uovo
- 100 g ricotta magra fresca
- 20 g pecorino grattugiato
- 60 g gherigli di noci
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di **Olio di Mais Cuore**
- qb sale
- qb pepe nero macinato



1. Macinare finemente le noci.
Versare in una ciotola la ricotta, aggiungere 3 cucchiaini di acqua, le noci e il formaggio grattugiato.
2. Stemperare con 2 cucchiaini di **Olio di Mais Cuore**.
3. Controllare il sale e pepare.

4. Lessare le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolarle al dente e passarle in padella con il sugo di noci.
5. Completare i piatti con un poco di prezzemolo tritato.

VITELLO TONNATO

Portata
SecondiTempo di
preparazione
40 minutiDifficoltà
MediaGrassi
23.5 g
a porzioneCottura
In casseruolaCalorie
334,16 Kcal
a porzione

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

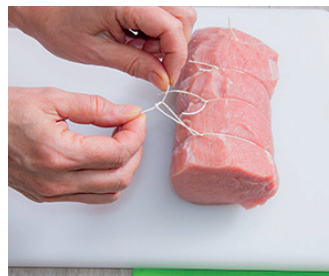
- 600 g magatello di vitello
- ½ cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- alloro
- ½ bicchiere vino bianco secco

Per la salsa tonnata:

- 180 g **Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali**
- 200 g tonno sott'olio sgocciolato
- 10 g capperi
- 5 g filetti di acciughe
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe

Per la decorazione:

- scorzette di limone
- qb capperi



1. Con uno spago da cucina legare la carne in modo che, cuocendo, rimanga in forma.
2. In una casseruola versare il vino, gli odori tagliati a pezzi, l'aglio e l'alloro.
Aggiungere l'acqua e portare a bollore.
3. Immergere il pezzo di carne assicurandosi che sia tutto coperto con acqua, salare, pepare e cuocere la carne su fuoco moderato per circa 30 minuti.

Togliere dal fuoco la carne e lasciarla raffreddare nel suo liquido di cottura.

4. **Salsa:** frullare i capperi con il tonno, le acciughe e 2-3 cucchiari del brodo di cottura della carne. Unire il composto alla **Maionese Vegetale Cuore** e mescolare.

5. Sgocciolare la carne, eliminare lo spago e tagliarla a fettine, poi sistemarla su un piatto.

Distribuire la salsa sulle fettine di carne e guarnire con scorzette di limone e i capperi. Conservare in frigo fino al momento di servire.

ROTOLO DI PASTA SALATA CON SALMONE E VERDURE



Portata
Secondi



Tempo di
preparazione
30 minuti



Difficoltà
Media



Grassi
13.9 g
a porzione



Cottura
In forno



Calorie
200.6 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

Per la pasta biscotto:

- 5 uova
- 85 g farina
- 10 g parmigiano grattugiato
- 1 pizzico di **Sale Iposodico Iodato Cuore**

Per la farcia:

- 200 g fette di salmone affumicato
- 180 g **Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali**
- 70 g piselli lessati
- 70 g asparagi lessati e tagliati a pezzetti
- 70 g fave lessate e sgusciate



1. Pasta biscotto: montare i tuorli e unire poco per volta la farina alternando con gli albumi montati a neve ferma. Incorporare il parmigiano. Salare. Versare il composto in una teglia di 30×40 cm, rivestita con carta-forno. Infornare a 180° per 11 minuti. Sfnare, sfornare su un canovaccio e arrotolare delicatamente la pasta. Lasciare raffreddare non in frigo.

2. Farcia: versare la **Maionese Vegetale Cuore** in una ciotola e unire le verdure ben sgocciolate e tamponate con carta da cucina. Salare.

3. Srotolare delicatamente la pasta biscotto, poi spalmarla con due cucchiai di **Maionese Vegetale Cuore** e adagiare le fette di salmone.

4. Distribuire la maionese con le verdure, riavvolgere delicatamente la pasta biscotto, avvolgerla in pellicola per alimenti e porla in frigo per 30 minuti.

5. Tagliare il rolo a fette e servire.

TASCA DI TACCHINO FARCITA CON SPINACI



Portata
Secondi



Tempo di
preparazione
25 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
17 g
a porzione



Cottura
In padella



Calorie
304,50 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fette fesa di tacchino (460 g)
- 120 g spinaci surgelati
- 20 g grana padano grattugiato
- 120 g ricotta vaccina
- qb farina
- 80 g vino bianco
- 3 cucchiaini di **Olio di Mais Cuore**
- qb sale

Per servire

insalatina mista (insalata riccia, carote, ravanelli)



1. In una padella versare un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore**, poi rosolare gli spinaci strizzati.
2. Unire il formaggio grattugiato e regolare di sale.
3. Disporre le fettine di carne sul piano di lavoro e adagiare su ciascuna un cucchiaino di spinaci e un poco di ricotta.
4. Ripiegare le fettine di carne fermandole con uno stecchino di legno.
5. Infarinare leggermente le fettine di carne, quindi rosolarle in padella nell'**Olio di Mais Cuore** rimasto.
6. Regolare di sale, versare il vino e lasciare sfumare. Cuocere per 15 minuti.
7. Servire con un contorno di insalata mista.

TRONCHETTO AL CAFFÈ E VANIGLIA



Portata
Dolci



Tempo di
preparazione
40 minuti



Difficoltà
Difficile



Grassi
6.5 g
a porzione



Cottura
In casseruola
In forno



Calorie
201.50 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pasta biscotto

- 80 g zucchero
- 4 uova
- 40 g fecola
- 50 g farina
- 1 bacca di vaniglia
- qb **Sale Iposodico Iodato Cuore**

Per la farcia

- 500 g latte
- 3 uova
- 40 g farina
- 100 g zucchero
- 1 bacca di vaniglia
- 10 g caffè liofilizzato

Per la decorazione

- 5 g cacao
- qb ribes rosso
- agrifoglio



- 1. Pasta biscotto:** montare le uova con lo zucchero e aromatizzare con i semi estratti dalla bacca della vaniglia. Setacciare sul composto le farine con un pizzico di sale amalgamandole. Versare l'impasto nella placca di 36x25 cm ricoperta con carta da forno. Livellare e infornare a 180° per 12 minuti. Sfornare e rovesciare la pasta su di un telo cosparso con zucchero semolato. Eliminare delicatamente la carta da forno, rifilare la pasta sui bordi e arrotolarla senza stringerla. Lasciarla raffreddare a temperatura ambiente.
- 2. Crema:** scaldare il latte con la bacca di vaniglia aperta longitudinalmente, i semi estratti dal baccello e il caffè liofilizzato, poi lasciare in infusione per 30 minuti e filtrare.
- 3.** Sbattere le uova con lo zucchero, versare la farina e stemperare con il latte a

- filo. Mescolando senza interruzione, cuocere la crema su calore moderato. Coprire la crema con pellicola a contatto e lasciare raffreddare.
- 4.** Su un foglio di carta alluminio aprire il rotolo di pasta, distribuire la farcia (tenerne da parte un cucchiaino) e livellarla.
- 5.** Arrotolare con delicatezza la pasta, chiudere il rotolo nella stagnola e porre in frigo per 60 minuti.
- 6.** Liberare il rotolo dalla stagnola, tagliarne una fetta spessa in obliquo. Spalmarla con la crema tenuta da parte e disporla a lato, di sbieco.
- 7. Decorazione:** spolverizzare il tronchetto con il cacao e guarnire con l'agrifoglio e chicchi di ribes rosso.

OMINI DI PAN DI ZENZERO



Portata
Dolci



Tempo di
preparazione
50 minuti



Difficoltà
Media



Grassi
11 g
a porzione



Cottura
In forno



Calorie
330.4 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- 320 g farina
- 120 g burro
- 130 g zucchero
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di miele
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1/2 cucchiaino di zenzero macinato
- cannella macinata
- chiodi di garofano macinati
- noce moscata grattugiata
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

Per la ghiaccia

- 140 g zucchero a velo setacciato
- 10 g albumi
- 10 g succo di limone filtrato

Per decorare: confettini di zucchero colorati



1. In una ciotola setacciare la farina con il bicarbonato di sodio e un pizzico di sale.
2. Aromatizzare con lo zenzero, la cannella, un pizzico di noce moscata grattugiata e un pizzico di chiodi di garofano macinati.
3. Unire il burro a pezzetti e impastare fino a ottenere una consistenza a briciole.
4. Aggiungere lo zucchero.
5. Incorporare l'uovo leggermente sbattuto con il miele.
6. Lavorare rapidamente gli ingredienti, formare un panetto, avvolgerlo nella pellicola per alimenti e porre in frigorifero per 30 minuti.
7. Su un foglio di carta da forno stendere la pasta e con l'apposito tagliapasta incidere i biscotti.
8. Trasferire i biscotti sulla placca protetta con carta da forno e infornare a 180° per 10 minuti.
9. Quando i biscotti saranno cotti, sfornare e lasciare raffreddare.
10. **Ghiaccia:** sbattere insieme gli ingredienti. Decorare i biscotti disegnando i dettagli con la ghiaccia posta in una tasca da pasticcere con beccuccio tondo liscio.
11. Applicare alcuni confettini al posto dei bottoncini, lasciare asciugare la ghiaccia e servire.

MOUSSE DI AGRUMI CON PINOLI E CANNELLA



Portata
Dolci



Tempo di
preparazione
20 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
4,66 g
a porzione



Cottura
In padella



Calorie
180,66 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per la meringa

- 75 g albumi
- 150 g zucchero

inoltre:

- 20 g succo di limone filtrato
- 20 g succo di arancia filtrato
- 200 g ricotta
- 10 g zucchero a velo
- 2 pizzichi di cannella macinata

Per la decorazione

- 25 g pinoli
- scorzette di agrumi



1. Tostare i pinoli in padella e tenere da parte.
2. **Meringa:** sbattere gli albumi e, quando inizieranno a montare, versare lo zucchero in due riprese.
3. Lavorare la meringa fino a renderla lucida e soda.
4. Sbattere la ricotta con lo zucchero a velo e aromatizzare con il succo degli agrumi e la cannella macinata. Incorporare alla meringa la ricotta.
5. Dividere la mousse nelle coppe. Decorare le coppe con i pinoli tostati e scorze di agrumi.

