

LE RICETTE DI CUORE

PRIMAVERA 2017



ANTIPASTI



Insalata di quinoa rossa e asparagi
con quenelle di formaggio

1



Patatine fritte ai 5 pepi

2



Tartine con quartirolo,
fragole e bresaola

3

PRIMI



Fusilli nasello e zafferano

4



Insalata di orzo con fagiolini,
peperoni, sedano e formaggio

5



Penne con pesto di rucola,
mandorle e pinoli

6

SECONDI



Hamburger di pollo e verdure

7



Panzanella di rapa bianca

8



Teglia di gamberi
e pomodorini gratinati al prezzemolo

9

DOLCI



Mini cheesecake con ciliegie

10



Muffin ai mirtilli e fiocchi d'avena

11



Panna cotta al cocco e fragole

12

INSALATA DI QUINOA ROSSA E ASPARAGI CON QUENELLE DI FORMAGGIO



Portata
Antipasti



Tempo di preparazione
20 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
12.08 g a porzione



Cottura
Bollito Lessato



Calorie
172.96 Kcal a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 120 g quinoa rossa
- 1 mazzo asparagi
- 120 g formaggio fresco spalmabile light
- erba cipollina
- 1/2 limone
- 2 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe



1. 2.



3.



4.



5. 6.



7.

1. Sciacquare molto bene e ripetutamente la quinoa in acqua fredda.
2. Cuocere la quinoa rossa per 15/18 minuti circa in acqua salata (verificare il tempo di cottura sulla confezione).
3. Mondare gli asparagi e lessarli con le punte fuori dall'acqua. Scolarli e tagliarli a pezzi.
4. Trasferire la quinoa in una ciotola, unire gli asparagi, condire con l'**Olio di Mais Cuore** e mescolare.

5. Aromatizzare il formaggio con scorzette di limone ed erba cipollina tritate, salare, pepare e mescolare.
6. Disporre nel piatto l'insalata di quinoa con gli asparagi.
7. Con l'aiuto di due cucchiaini formare le quenelle di formaggio e porle sull'insalata, poi servire.

PATATINE FRITTE AI 5 PEPI



Portata
Antipasti



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
9 g
a porzione



Cottura
Fritto

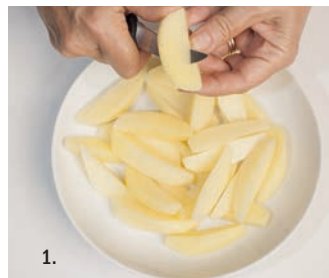


Calorie
194.75 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

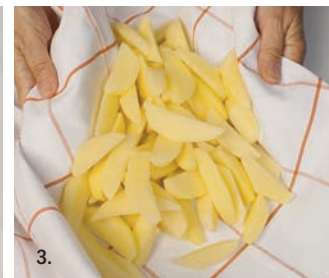
- 600 g patate a polpa farinosa
- Pepe mix creola
- qb **Olio di Mais Cuore** per friggere
- qb **sale Iposodico Iodato Cuore**



1.



2.



3.



4.



5. 6. 7. 8.

1. Sbucciare le patate e tagliarle a spicchi.
2. Lasciare in ammollo gli spicchi in acqua fredda per 10/15 minuti.
3. Scolarli e asciugarli accuratamente per evitare che vi rimanga acqua che facilita l'alterazione termica degli oli.
4. In una padella di 28 cm x 6 cm versare l'**Olio di Mais Cuore** e portarlo ad una temperatura di 160 °C. Questo perché temperature superiori ai 180 °C accelerano la degradazione termica degli oli e dei grassi. È utile quindi procurarsi un termometro digitale da cucina per misurare la temperatura dell'olio.

5. Immergere le patate nell'**Olio di Mais Cuore** e cuocere fino a renderle croccanti.
6. Togliere le patate dalla padella scolandole con una schiumarola su carta da cucina.
7. Aromatizzarle con il pepe mix creola.
8. Salare e servire le patatine fritte calde.

TARTINE CON QUARTIROLO, FRAGOLE E BRESAOLA



Portata
Antipasti



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
9.88 g
a porzione



Cottura
Nessuna



Calorie
159 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 1 fetta lunga pane da tramezzino
- 100 g quartirolo
- 60 g fette di bresaola
- 1 cucchiaino **Olio di Mais Cuore**
- timo
- 4 fragole



1.



2.



3. 4.



5.



6.

1. Dividere il pane in 8 quadretti di circa 5-6 cm di lato.

2. Tagliare a cubetti il formaggio e porli sui quadretti di pane.

3. Lavare le fragole e asciugarle.

4. Condire la bresaola con l'**Olio di Mais Cuore**.

5. Piegare ogni fettina a metà e arrotolarla, quindi sistemarle sulle tartine.

6. Completare con una mezza fragola, il timo e servire subito.



FUSILLI NASELLO E ZAFFERANO



Portata
Primi



Tempo di
preparazione
10 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
5.5 g
a porzione



Cottura
Bollito
Lessato
In padella



Calorie
633.50 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 280 g fusilli
- 300 g filetti di nasello
- 1 bustina zafferano
- 50 g porro tritato
- 70 g vino bianco
- prezzemolo
- 2 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- qb **sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe nero macinato



1.



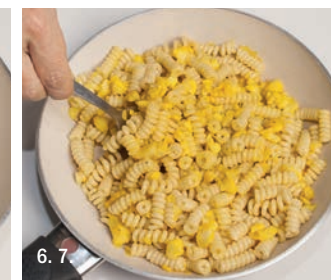
2.



3.



4. 5.



6. 7.

1. Appassire dolcemente il porro tritato nell'**Olio di Mais Cuore**.
2. Aggiungere i filetti di pesce a pezzetti.
3. Rosolarli, poi bagnare con il vino e lasciare evaporare.
4. Aggiustare di sale e di pepe e unire lo zafferano diluito in un poco d'acqua.

5. Cuocere il pesce per 4 minuti.
6. Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e passarla in padella con il sugo di pesce.
7. Prima di servire spolverizzare la pasta con prezzemolo.

INSALATA DI ORZO CON FAGIOLINI, PEPERONI, SEDANO E FORMAGGIO



Portata
Primi



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
12.75 g
a porzione



Cottura
Bollito
Lessato



Calorie
319 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g orzo perlato
- 100 g fagiolini lessati
- 60 g peperone rosso cotto alla griglia
- 150 g carote mondate
- 70 g cuore di sedano
- 100 g caciotta fresca
- 2 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- qb **sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe nero macinato



1. 2.



3.



4.



5.



6. 7. 8. 9.

1. Lessare l'orzo in acqua salata, scolarlo, poi passarlo sotto l'acqua fredda e scolarlo nuovamente.
2. Trasferire l'orzo in una ciotola e irrorarlo con un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore**.
3. Lavare le carote e il sedano e tagliarli a pezzetti.
4. All'orzo unire carote e sedano a pezzetti e i fagiolini divisi a metà.

5. Completare con il peperone tagliato a cubetti.
6. Arricchire con il formaggio a cubetti.
7. Profumare con un pizzico di pepe e regolare di sale.
8. Condire con un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore** e porre in frigo per 15/20 minuti.
9. Porzionare nei piatti e servire.

PENNE CON PESTO DI RUCOLA, MANDORLE E PINOLI



Portata
Primi



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
13.5 g
a porzione



Cottura
Bollito
Lessato
In padella



Calorie
388.25 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 280 g penne
- 20 g mandorle
- 30 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 3 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- 30 g rucola
- 10 g pinoli
- 1/2 spicchio di aglio
- qb **sale Iposodico Iodato Cuore**
- per decorare rucola e pinoli tostati



1.

1. Nel mortaio pestare la rucola con lo spicchio di aglio, le mandorle e i pinoli.



2.

2. Controllare di sale.



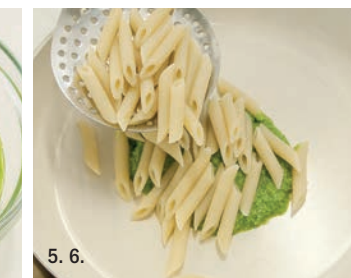
3.

3. Condire con 3 cucchiaini di **Olio di Mais Cuore**.



4.

4. Insaporire il pesto con il formaggio grattugiato.



5. 6.

5. Lessare la pasta, scolarla al dente e passarla in padella con il pesto di rucola e 1 cucchiaino di acqua di cottura.

6. Porre la pasta nei piatti, guarnire con rucola e pinoli tostati e servire.

HAMBURGER DI POLLO E VERDURE



Portata
Secondi



Tempo di
preparazione
20 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
13.25 g
a porzione



Cottura
In padella



Calorie
398.25 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 panini per hamburger
- 400 g carne di pollo macinata
- 50 g carote scottate a cubetti
- 50 g zucchine scottate a cubetti
- 20 g parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- prezzemolo
- salvia
- timo
- 50 g di lattuga
- 3 cucchiari **Olio di Mais Cuore**
- qb **sale Iposodico Iodato Cuore**



1. 2. 3. 4.



5.



6. 7.



8.



9.

1. Aromatizzare la carne macinata con le erbe aromatiche.
2. Legare con l'uovo.
3. Insaporire con il formaggio e mescolare.
4. Regolare di sale e unire le verdure a cubetti.
5. Modellare 4 hamburger.

6. Versare in padella l'**Olio di Mais Cuore**, poi cuocere la carne.
7. Dividere a metà i panini e farcirla con foglie di lattuga.
8. Adagiare la carne.
9. Sovrapporre l'altra parte di panino e servire.

PANZANELLA DI RAPA BIANCA



Portata
Secondi



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
7.5 g
a porzione



Cottura
In padella



Calorie
163.50 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fette pane integrale
- 150 g rapa bianca sbucciata
- 50 g cipolla
- 360 g pomodori
- 35 g cipollotto
- 30 g olive nere
- basilico
- 2 cucchiaini aceto di mele
- peperoncino macinato
- 2 cucchiaini di **Olio di Mais Cuore**
- qb **sale Iposodico Iodato Cuore**



1.



2.



3.



4.



5. 6.

1. Tagliare la rapa a listarelle.

2. Scaldare in padella 1 cucchiaio di **Olio di Mais Cuore**, unire la cipolla affettata sottile, poi la rapa. Aromatizzare con un pizzico di peperoncino e cuocere per 4-5 minuti. Salare.

3. Porre il pane cubettato o sbriciolato in una ciotola, bagnarlo con l'aceto e un poco d'acqua, poi lasciare riposare per 10 minuti.

4. Mondare le verdure, tagliare a spicchi i pomodori e a rondelle sottili il cipollotto. Trasferire le verdure cotte e crude in una ciotola, unire il pane, il basilico spezzettato e le olive.

5. Regolare di sale, condire con un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** e mescolare.

6. Lasciare riposare per 30 minuti e servire.



TEGLIA DI GAMBERI E POMODORINI GRATINATI AL PREZZEMOLO



Portata
Secondi



Tempo di
preparazione
25 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
7 g
a porzione



Cottura
In forno



Calorie
156.50 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g code di gamberi
- 250 g pomodorini
- prezzemolo
- 50 g pangrattato
- 2 cucchiaini + 1 cucchiaino
di **Olio di Mais Cuore**
- qb **sale Iposodico Iodato Cuore**



1.



2.



3.



4.



5. 6. 7.

1. Aromatizzare il pangrattato con un cucchiaino di prezzemolo.
2. Versare 2 cucchiaini di **Olio di Mais Cuore** e regolare di sale.
3. Pulire i gamberi e porli in una teglia da forno leggermente unta con un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore**.
4. Lavare ed asciugare i pomodorini, poi tagliarli a metà e porli nella teglia.

5. Distribuire il pangrattato aromatizzato.
6. Passare in forno a 180° per 6 minuti.
7. Sfnare, guarnire con prezzemolo e servire.

MINI CHEESECAKE CON CILIEGIE



Portata
Dolci



Tempo di
preparazione
30 minuti



Difficoltà
Media



Grassi
21.5 g
a porzione



Cottura
Nessuna



Calorie
410.25 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Base

- 80 g fette biscottate integrali
- 30 g confettura di pesche o albicocche
- 2 cucchiai **Olio di Mais Cuore**

Farcitura

- 200 g formaggio fresco spalmabile light
- 250 g ricotta
- 50 g di zucchero a velo
- 40 g ciliegie denocciolate
- scorza di limone

Decorazione

- 12 ciliegie
- menta



Base:

1. Porre le fette biscottate tritate finemente in una ciotola e versare l'**Olio di Mais Cuore**.
2. Unire la confettura e miscelare bene.
3. Porzionare il composto di fette biscottate nei coppapasta di Ø 6,5 cm posti sul piatto e compattare bene. Trasferire in frigo.

Farcia:

4. Sbattere la ricotta con lo zucchero a velo e aromatizzare con la scorza grattugiata del limone. Aggiungere il formaggio spalmabile e mescolare.

5. Dividere a metà le ciliegie denocciolate e porre due mezzette ciliegie sulla biscottata.
6. Ricoprire con la farcia e livellare la superficie.
7. Inserire nella farcia tre ciliegie.
8. Porre in frigo per 3-4 ore.

Decorazione:

9. Sformare le mini cheesecake, guarnire con menta e servire.

MUFFIN AI MIRTILLI E FIOCCHI D'AVENA



Portata
Dolci



Tempo di
preparazione
25 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
9.33 g
a porzione



Cottura
In forno



Calorie
194.16 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- 150 g farina
- 50 g fiocchi di avena
- 4 uova
- 130 g zucchero
- 80 g **Olio di Mais Cuore**
- 80 g mirtilli
- 8 g lievito
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- 1 arancia per decorare
- qb fiocchi di avena



1. Con le fruste elettriche sbattere molto bene le uova con lo zucchero e la buccia grattugiata dell'arancia.
2. Versare a filo l'**Olio di Mais Cuore**.
3. Sul composto setacciare la farina con il lievito e due pizzichi di sale.
4. Unire i fiocchi di avena tritati fini.
5. Completare con i mirtilli lavati ed asciugati e mescolare delicatamente.

6. Versare l'impasto nelle impronte di Ø 7 cm dello stampo protette dai pirottini di carta.
7. Distribuire in superficie alcuni fiocchi di avena.
8. Infornare a 180° per 25 min.
9. Sfnare i muffin e trasferirli sulla gratella in attesa che si raffreddino, poi servire.



PANNA COTTA AL COCCO E FRAGOLE



Portata
Dolci



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
12.25 g
a porzione



Cottura
In casseruola



Calorie
221 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 400 g latte
- 100 g panna
- 70 g zucchero
- 8 g colla di pesce
- 1 arancia
- 50 g farina di cocco

Decorazione

- fettine cocco
- fragole



1.



2.



3.



4.



5. 6.

1. Portare a bollire la panna e 200 g di latte con la scorza dell'arancia e la farina di cocco.

2. Allontanare dal calore e lasciare in infusione per 30 minuti, poi filtrare schiacciando bene il cocco per recuperare tutto il liquido.

3. Riportare sul fuoco il latte restante, la panna e lo zucchero, poi, quando saranno caldi, allontanare dal calore e aggiungere la colla di pesce ammollata in acqua fredda per 10 minuti e strizzata.

4. Mescolare bene e lasciare intiepidire leggermente.

5. Versare il composto nei vasetti e trasferire in frigo a solidificare.

Decorazione:

6. decorare i dolci con la frutta e servire.

