



Vol-au-vent ai gamberi con semi di papavero

Ingredienti

- 80 g di semi di papavero ■
- 20 vol-au-vent pronti ■
- 1 vasetto di maionese ■
- 600 g di code di gamberi ■
- 2 cucchiai di tomato ketchup ■
- 1 cucchiaino di Worcestershire ■
sauce
- 2 cucchiai di brandy ■
- 2 cucchiai di panna liquida ■
- 1 cespo di insalata ■
- sale e paprica ■

Preparazione

Far cuocere i gamberi in acqua bollente salata per 5 minuti, scolarli e sgusciarli. Mescolare la maionese con il *tomato ketchup* e la *Worcestershire sauce*, il *brandy*, il sale, la paprica e la panna liquida con i gamberi e riempire i *vol-au-vent*. Guarnire con abbondanti semi di papavero e adagiare su un vassoio coperto di insalatina tritata.

Preparazione



Costo



La dietista

504 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆◆ Colesterolo ◆◆

Molto utilizzati per alcuni tipi di pane tradizionale e per i classici salatini da aperitivo, i semi di papavero contengono fitosteroli, sostanze naturali con effetto positivo sul colesterolo plasmatico.



Abbinamento

Un **Prosecco di Valdobbiadene** o in alternativa un **Ortrugo** emiliano, anch'esso frizzante.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Paccheri ai semi di zucca e ricotta salata

Ingredienti

- 500 g di paccheri ■
- 100 g di ricotta salata ■
- 200 g di semi di zucca decorticati ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale rosa dell'Himalaya ■
- mix di pepi ■

Preparazione

Tostare metà dei semi di zucca per pochi minuti in una padella antiaderente e frullarli finemente. Aggiungere parte della ricotta grattugiata e condire la pasta cotta al dente con poco sale. Servire aggiungendo olio a crudo q.b. e spolverizzando con il sale rosa, il mix di pepi, la rimanente ricotta grattugiata e i semi di zucca interi.

Preparazione



Costo



La dietista

612 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

I semi di zucca si distinguono dagli altri semi oleosi perché vengono consumati anche come tali, come snack o aperitivo. Attenzione alle quantità, perché uno tira l'altro. Meglio preferire le varianti non salate.



Abbinamento

Provare in abbinamento a questo piatto una **Falanghina del Sannio**.



Salmone grigliato ai semi di lino

Ingredienti

- 6 tranci di salmone ■
di circa 150 g ciascuno
- olio extravergine d'oliva ■
- 2 cucchiaini di semi di lino ■
- 3 cucchiaini di pangrattato ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Grigliare i tranci di salmone da entrambi i lati su una piastra o una padella antiaderente ben calda e quando saranno quasi cotti cospargerli da entrambi i lati con pangrattato, semi di lino, sale e pepe ben mischiati. Rimettere i tranci per pochi minuti sulla piastra spenta, ma sempre calda e servire con un filo d'olio e insalata mista.

Preparazione



Costo



20 minuti



Abbinamento

Un **Greco di Tufo** potrebbe essere una buona scelta.

La dietista

248 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦♦

Più conosciuti per la cura dei capelli, in realtà quelli di lino sono tra i semi a più alto contenuto di acidi grassi polinsaturi. Provengono dall'omonima pianta utilizzata per la preziosa fibra tessile.

Ricchi di sostanze ad azione antiossidante e di grassi vegetali polinsaturi, i semi oleosi trovano sempre più spazio in cucina. Ottima alternativa alle proteine animali anche per i vegetariani e i vegani.



Croccante al sesamo

Ingredienti

- 300 g di semi di sesamo ■
(o di girasole)
- 100 g di miele ■
- 100 g di zucchero di canna ■
- 2 cucchiaini di olio ■

Preparazione

Versare il miele in una casseruola e lasciarlo sciogliere a fuoco bassissimo, unire lo zucchero di canna e portare a bollore. Aggiungere i semi di sesamo e far cuocere a fuoco basso per 30 minuti. Ungere con l'olio un piano di lavoro e stendere il composto con un coltello bagnato livellando la superficie allo spessore di circa 1 cm. Lasciare indurire appena quindi inciderlo a piccoli rettangoli e farlo solidificare completamente. Servire accompagnato con crema pasticcera.

Preparazione Costo



Abbinamento

Vista la presenza del miele, un **Vino Passito** si adatta bene a questo piatto: ad esempio, un **Albana di Romagna Passito**.



La dietista

461 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆

Ingrediente caratteristico di molte cucine mediorientali, il sesamo è da noi impiegato per pani speciali e prodotti vari di pasticceria. È particolarmente ricco in sali minerali e fibre.

1-3 anni



Muffin di Halloween

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 300 g di farina ■
- 200 ml di latte ■
- 100 g di zucchero ■
- 75 g di burro morbido ■
- 2 mele ■
- 1 uovo ■
- 1 bustina di lievito per dolci ■
- 1 limone ■
- sale ■

Per la glassa

- 200 g di zucchero a velo ■
- 1 albume ■
- succo di limone ■

Preparazione

Prendere il burro e mescolarlo insieme allo zucchero, aggiungere il tuorlo, la farina setacciata con il lievito, il latte e la buccia di limone grattugiata. In una ciotola a parte montare l'albume a neve e quindi unirlo all'impasto. Dopo aver pelato e tagliato a dadini le mele, aggiungerle all'impasto e mescolare il tutto delicatamente. Prendere gli stampini, riempirli per 1/3 e metterli in forno caldo a 180° per 35 minuti. Mentre raffreddano su una gratella, preparare la glassa, unire il succo di limone all'albume e aggiungere lo zucchero a velo fino a ottenere la consistenza giusta.

Proprietà nutrizionali e note

Perfetto per la merenda di Halloween, con un buon cuore di mela. Unica avvertenza: non esagerare con la glassa.

4-10 anni



Zucca gratinata

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 1 kg di zucca ben soda ■
- 4-6 cucchiaini di pangrattato ■
- 30 g di prezzemolo ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale q.b. ■

Preparazione

Riscaldare il forno a 190°. Mondare e lavare la zucca, privandola dei semi. Tagliarla a dadini e cospargerla di pangrattato. Ungere con l'olio il fondo e i lati di una pirofila da forno e versarvi la zucca, aggiungere un pizzico di sale, il prezzemolo tritato finemente e un filo d'olio. Coprire la pirofila con un foglio di carta d'alluminio e infornare per circa 1 ora e 30 minuti. Togliere il foglio d'alluminio e terminare la cottura finché sulla superficie si sarà formata una crosticina scura.

