



## Patate ripiene di baccalà

### Ingredienti

- 4 patate ■
- 150 g di baccalà ■
- 1 peperoncino ■
- prezzemolo q.b. ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- 100 g di groviera ■
- 2 pomodori ■
- 2 acciughe dissalate ■
- 1 mazzetto di erbe miste ■
- 200 ml di salsa mornay ■
- olio extravergine d'oliva ■

### Preparazione

Bollire le patate fino a metà cottura quindi tagliarle a metà lasciando la buccia; scavarle con un coltello, lasciando il bordo di circa mezzo centimetro; conservare la polpa scavata dall'interno. Lessare il baccalà con i pomodori e un filo di olio, quindi togliere tutte le lisce. In una padella soffriggere l'aglio con le acciughe, il peperoncino, la polpa delle patate, il prezzemolo e il baccalà e aggiustare di sale. Unire il composto alla salsa mornay e riempire le patate. Cospargere di formaggio e infornare per 20 minuti a 180° a forno caldo. Servire con un filo d'olio e una spolverata di peperoncino ed erbe tritate. **Per la salsa mornay:** preparare una dose di besciamella calda; aggiungere 200 grammi di panna, 2 tuorli d'uovo sbattuti e portare a ebollizione; togliere dal fuoco e mescolarvi 2 cucchiaini di burro e il groviera grattugiato.

### Preparazione Costo



### La dietista

**560 Kcal a porzione**

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦♦

Dal sapore molto caratteristico, la salsa mornay è, più o meno, una besciamella arricchita di uova, panna e formaggio. Molto ricca di grassi, da limitare a abbinamenti particolari, come questo piatto.



### Abbinamento

Il consiglio è di abbinare a questo piatto un **Orvieto Classico Secco doc.**

**Preparazione**

facilissimo   
 facile   
 medio   
 difficile 

**Costo**

economico   
 medio   
 alto 

**Nutrienti**

**quantità/bilancio**  
 scarso   
 adeguato   
 eccessivo 



## Spaghetti al ragù di baccalà

**Ingredienti**

- 500 g di spaghetti ■
- 400 g di baccalà ■
- 1 bicchiere di vino bianco ■
- 300 g di pomodorini ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- 200 g di passata di pomodoro ■
- 100 g di olive ■
- prezzemolo fresco ■
- olio extravergine d'oliva ■

**Preparazione**

Soffriggere in una padella l'aglio con un filo d'olio, unire le olive tagliate a rondelle e i pomodorini tagliati a metà, quindi cuocere per 5 minuti. Unire il baccalà tagliato a cubetti piccoli e rosolare per 1 minuto. Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare completamente. Unire la passata di pomodoro, insaporire e spegnere il fornello. Cuocere gli spaghetti e toglierli a metà cottura, facendoli finire di cuocere insieme al sugo. Al bisogno unire qualche cucchiaino d'acqua di cottura.

**Preparazione**



**Costo**



**La dietista**

**590 Kcal a porzione**

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Piatto unico completo ed equilibrato. Cambiando il formato di pasta e avendo cura di sminuzzare bene le olive, può essere una buona alternativa per proporre il consumo di questo pesce ricco di proteine ai bambini.



**Abbinamento**

Si può continuare con l'Orvieto Classico.



## Baccalà al latte

### Ingredienti

- 2 filetti di baccalà già ammolati ■
- 500 g di cipolle ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 4 acciughe sotto sale ■
- 1 l di latte ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 100 g di parmigiano grattugiato ■
- farina q.b. ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

### Preparazione

In un largo tegame rosolare nell'olio le acciughe spezzettate e le cipolle tritate, fino a quando le cipolle saranno appassite. Unire il prezzemolo e l'aglio tritati e cuocere per 5 minuti. Pulire i 2 filetti, aprirli a metà per lungo e disporre le 4 metà su un piatto, ricoprire con metà del soffritto, spolverizzare con la farina ed il parmigiano grattato, salare e pepare. Richiudere le metà a libro, facendo aderire bene con il palmo della mano. Tagliare il pesce a tranci trasversali e premere bene, affinché non esca il ripieno, infarinare i tranci ottenuti, disporli in un tegame possibilmente di coccio, versare sopra il soffritto, l'olio e il parmigiano rimasto e il latte fino a ricoprirli. Portare ad ebollizione, poi coprire e far cuocere per 3 ore a fuoco basso, scuotendo di tanto in tanto. Servire con crostini di polenta o di pane a piacere.

### Preparazione



### Costo



### Abbinamento

Ideale per questo secondo un **Cerveteri Rosso Secco**.



### La dietista

**480 Kcal a porzione**

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Sapevate che le acciughe conservate sono – tra i prodotti trasformati a base di pesce – quelli più consumati? Le preparazioni industriali garantiscono una sicurezza maggiore rispetto a quelle casalinghe, ogni tanto, però, a scapito del gusto.

Ha più proteine delle carne bovina ed è povero di grassi. Il baccalà – ovvero il merluzzo atlantico conservato – può contenere residui del sale usato per la sua conservazione e va dunque ben sciacquato prima di cucinarlo.



## Torta al limone

### Ingredienti Preparazione

Per la pasta frolla:

1 uovo intero e 1 tuorlo ■

300 g di farina ■

150 g di burro ■

100 g di zucchero ■

mezzo cucchiaino di lievito ■

mezza scorza di limone grattugiata ■

1 pizzico di sale ■

Per la crema a freddo:

70 g di burro ■

5 uova ■

150 g di zucchero ■

2 limoni succosi ■

2 cucchiaini di pinoli ■

50 g di zucchero a velo ■

Preparare la pasta frolla mischiando gli ingredienti velocemente, formare una palla, avvolgerla in un pezzo di carta forno e tenerla in frigo almeno mezz'ora. Stenderne 2/3 con il mattarello fino a raggiungere la dimensione della tortiera che volete usare. Appoggiare il disco ottenuto sulla tortiera coperta di carta forno e mettere da parte. Mischiare 4 uova sbattute con 150 g di zucchero, quindi mischiare il burro sciolto a bagnomaria con il succo dei limoni, con la loro buccia grattugiata e con lo zucchero a velo. Mischiare i due composti e aggiungere i pinoli. Versare l'impasto nella tortiera e con la pasta rimasta decorare la torta a piacere. Spalmare le decorazioni con l'uovo sbattuto usando un pennello morbido e mettere la crostata in forno caldo a 180 gradi. Cuocere fino a quando risulterà ben dorata.

La dietista

650 Kcal a porzione

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

Come per molti dolci, anche nel caso di questa torta gusto ed equilibrio nutrizionale non vanno molto d'accordo. Per conciliarli, meglio consumarne mezza porzione, preferibilmente a fine pasto.

Preparazione Costo



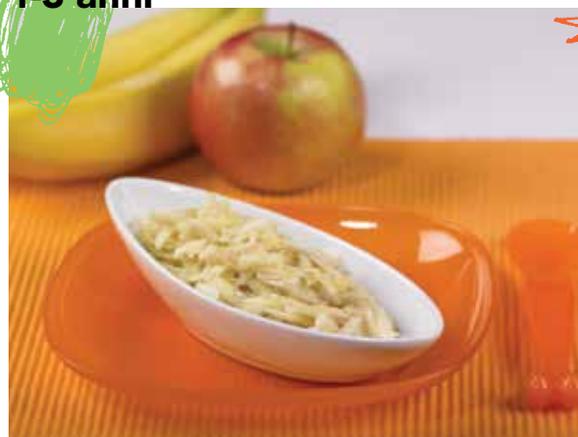
30 minuti



Abbinamento

Da provare uno Spumante dei Colli Albani, per chiudere in bellezza con i vini laziali.

1-3 anni



## Dessert di banane e mele

*Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini*

- mezza mela matura ■
- mezza banana matura ■
- qualche goccia di limone ■

### Preparazione

Pelare i due frutti, grattugiarli, mescolarli e irrorarli con qualche goccia di limone, il cui sapore sarà quasi inavvertibile, per evitare che anneriscano. Sistemare il preparato in una coppetta e porgerlo al bimbo, incominciando con una punta di cucchiaino per saggiare le reazioni. Se il dessert non è ben accetto, si può riproporlo eliminando il succo di limone oppure presentando un frutto grattugiato alla volta.

4-10 anni



## Pastasciutta delle tre "p"

*Ingredienti per 4 porzioni*

- 300 g di mini pipe rigate ■
- 150 g di ricotta ■
- 120 g di piselli freschi o surgelati ■
- 1 fetta di prosciutto cotto un po' spessa ■
- 2 cucchiaini di parmigiano ■
- sale ■

### Preparazione

Iniziare tagliando la fetta di prosciutto cotto a dadini. Quindi lessare i piselli e scolarli dopo 20-25 minuti. Mettere a cuocere le pipe in abbondante acqua salata e, nel frattempo, mescolare in una terrina la ricotta con il prosciutto cotto e il parmigiano grattugiato (è stata sostituita la ricotta alla tradizionale panna per rendere il piatto più leggero). Terminata la cottura, scolare le pipe e versarle, insieme ai piselli, nella terrina. Mescolare bene e servire a tavola.

### Proprietà nutrizionali e note

Un piatto completo che fornisce carboidrati complessi con la pasta, proteine con la ricotta, il prosciutto e il parmigiano, e fibra e proteine vegetali con i piselli. Un frutto per finire... e buon appetito.

