



Bicchierini di ricotta e fragole

Ingredienti
 300 g di caprino ■
 400 g di fragole ■
 crostini sbriciolati ■
 erba cipollina ■
 menta ■
 sale e pepe ■

Preparazione

Lavorare il caprino con una forchetta amalgamando il sale, il pepe, i crostini sbriciolati e 2/3 delle fragole tagliate a tocchetti piccoli, l'erba cipollina tritata e mischiare fino a ottenere una crema omogenea. Versare il composto ottenuto dentro dei bicchierini da caffè quasi fino all'orlo. Infilare delle fragole intere in uno stuzzicadenti, terminando con una foglia di menta e guarnirci i bicchierini. Tenere in frigo e servirli freschi.

Preparazione **Costo**



15 minuti


Abbinamento

Le componenti aromatiche di questo antipasto suggeriscono di abbinare un buon **Prosecco di Valdobbiadene**.



La dietista

560 Kcal a porzione

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

Meglio preparare in casa i crostini di pane, tostandoli in forno o sulla piastra senza aggiungere, come in genere succede per quelli di preparazione industriale, olio o altri grassi.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Risotto di fragole

Ingredienti

- 400 g di riso ■
- 300 g di fragole ■
- 70 g di burro ■
- 1 mazzetto di cipolline fresche ■
- vino bianco q.b. ■
- brodo vegetale ■
- 2 cucchiari di panna da cucina ■
- parmigiano grattugiato ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Far imbiondire le cipolline fresche tritate finemente nel burro usando anche la parte verde, unire poco sale e pepe e far tostare il riso per alcuni minuti, aggiungere 1 bicchiere di vino bianco e farlo evaporare. Iniziare la cottura del riso aggiungendo al bisogno il brodo vegetale. Quasi a cottura ultimata, unire le fragole tritate, conservando le più belle, e mantecare con il parmigiano e la panna. Servire in ciotole singole, guarnite con le fragole rimaste.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Si consiglia un **Orvieto** "ab-
boccato".

La dietista

560 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

Ecco un'idea gustosa per stimolare l'appetito di grandi e piccini. Per questi ultimi meglio evitare il pepe.

Molto amate anche dai bambini, le fragole cominciano a fare capolino sui banchi dell'ortofrutta ad aprile. Meglio evitare le primizie: solo quelle mature garantiscono un valore nutritivo completo, oltre che un gusto e un aroma inconfondibili.



Rombo alla salsa di fragole

Ingredienti

- 1 rombo di circa 1 kg e mezzo ■
- 400 g di fragole ■
- 50 g di zucchero ■
- 200 g di rucola ■
- 1 limone ■
- vino bianco q.b. ■
- 1 mazzetto di basilico ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Sfilettare il rombo, tagliarlo a pezzetti di circa 10 cm, salarlo, peparlo e cuocerlo al vapore. A cottura ultimata aggiungere un filo d'olio, poche gocce di limone e tenere in caldo. Cuocere lo zucchero nel vino fino a farlo sciogliere, quindi aggiungere le fragole e le foglie di basilico. Cuocere per circa 10 minuti, poi frullare il tutto, passare al setaccio e far raffreddare. Preparare il piatto adagiando il rombo sulle foglie di rucola, guarnendo con la salsa di fragole ed alcune fragole intere. Condire con poco pepe e olio d'oliva.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Valido abbinamento un **Orvieto** "abboccato".

La dietista

370 Kcal a porzione

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

Dalle carni morbide, ricco di proteine nobili e povero di grassi, il rombo è un pesce dal sapore molto gradevole e delicato, che ben si presta a ricette originali come questa.



Cheesecake alle fragole

Ingredienti

- 400 g di ricotta ■
- 250 g di formaggio spalmabile ■
- 250 g di biscotti secchi ■
- 150 g di zucchero ■
- 150 g di burro ■
- 3 cucchiaini rasi di farina ■
- 50 g di panna liquida ■
- 4 uova ■
- 400 g di fragole ■
- 1 bacca di vaniglia ■
- 1 barattolo di marmellata di fragole ■

Preparazione Costo



Preparazione

Sminuzzare i biscotti nel mixer fino a ottenere una farina. Sciogliere a fuoco basso il burro e versarlo nei biscotti amalgamando bene. Ricoprire il fondo di una tortiera a cerniera con la carta forno, versare i biscotti, livellare con il dorso di un cucchiaino e mettere in frigo. Aprire la bacca di vaniglia e metterla insieme ai semi in un contenitore con la panna. In una ciotola mettere il formaggio, la ricotta setacciata, la farina e lo zucchero. Amalgamare bene fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Togliere la bacca e i semi di vaniglia dalla panna e amalgamare con le uova spaccate una alla volta. Unire quindi con altri ingredienti e mischiare accuratamente. Riprendere la tortiera dal frigo e versarci dentro la crema ottenuta. Infornare a 160° per 1 ora e 15 e controllare con uno stuzzicadenti, prima di sfornare, che la torta sia cotta. Far raffreddare e mettere di nuovo in frigo. Tagliare le fragole a pezzetti e scaldarle in padella con 2 cucchiaini di zucchero a fuoco dolce per pochi minuti cercando di farle restare intere. Unire il barattolo di marmellata, amalgamare velocemente, spegnere la fiamma e far raffreddare. Riprendere la torta dal frigo, versarvi sopra la composta di fragole, riporre di nuovo in frigo e lasciar riposare un paio d'ore prima di servire.

Abbinamento

Con questo dolce vale la pena di cercare una **Malvasia di Castelnuovo Don Bosco Rosé**, vino particolare e molto adatto a dessert a base di fragole.



La dietista

525 Kcal a porzione

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

Un pieno d'energia e di calorie, ma ne vale la pena. Mezza porzione alla fine di un pasto molto leggero può essere la soluzione per conciliare gusto ed equilibrio nutrizionale.

1-3 anni



Torta con ricotta e mele

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 75 g di farina 00 ■
- 75 g di farina integrale ■
- 50 g di crusca ■
- 125 g di zucchero integrale ■
- 300 g di ricotta ■
- 300 g di mele ■
- 3 uova ■
- 50 g di pinoli ■
- 50 g di uvetta ■
- 1 bustina di lievito per dolci ■
- burro ■
- 3-4 cucchiai di latte ■
- sale q.b. ■

Preparazione

Riscaldare il forno a 200°. Tenere per 10 minuti l'uvetta a bagno in acqua calda. Nel frattempo, frullare la ricotta con le uova, il latte, lo zucchero e un pizzico di sale. Aggiungere la farina, il lievito, la crusca, le mele tagliate a fettine sottili, l'uvetta ammorbidente e i pinoli, mescolando per bene. Versare il composto in uno stampo foderato di carta d'alluminio imburrrata e far cuocere in forno a 200° per 20 minuti e poi per altri 20 minuti a 180°. A cottura ultimata, togliere la torta dal forno e, quando è tiepida, sformarla. Servirla per la prima colazione o per merenda.

4-10 anni



Spaghetti pesce e vongole

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 240 g di spaghetti ■
- 200 g di filetti d'orata ■
- 300 g di vongole spurgate ■
- 1/2 peperone rosso ■
- 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva ■
- 2 cucchiari di pangrattato ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- prezzemolo tritato q.b. ■

Preparazione

Dopo aver lavato le vongole sotto abbondante acqua corrente, disporle in una casseruola con uno spicchio d'aglio in camicia e un po' d'acqua e farle aprire cuocendole col coperchio per 4 minuti a fuoco vivace. Nel frattempo lavare il peperone, tagliarlo a listarelle e farlo rosolare in una padella con un po' d'olio e un po' d'acqua. Aggiungere al peperone i filetti di orata a pezzettini e fate insaporire per qualche minuto. Intanto far cuocere la pasta in abbondante acqua leggermente salata. Scolare gli spaghetti, trattenendo un po' d'acqua di cottura, e versarli nella padella con l'orata, a cui aggiungere le vongole scolate e aperte, il pangrattato e il prezzemolo tritato. Lasciare insaporire alcuni minuti e poi servire.

Proprietà nutrizionali e note

Le vongole sono organismi bivalvi e in quanto filtratori possono essere veicolo per alcuni patogeni. Bisogna quindi sempre verificare che sul cartellino di vendita sia apposto il marchio di garanzia e la rintracciabilità: solo così le vongole (come tutti gli altri molluschi filtratori) possono essere considerate sicure. Ricordare che è sempre importante leggere e controllare l'etichetta, che rappresenta una garanzia per la salute.