



Bocconcini di ricotta e arance fritte

Ingredienti Preparazione

- 500 g di ricotta ■
- 3 arance grosse ■
- 1 uovo ■
- 2 cucchiai di parmigiano grattugiato ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 2 cucchiai di farina 00 ■
- sale e pepe ■
- olio per friggere ■
- Per la pastella:**
- 6 cucchiai di farina 00 ■
- 280 dl di birra chiara ■
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva ■
- 1 albume ■
- 1 pizzico di sale ■

Mescolare la ricotta all'uovo, al parmigiano e alla farina, aggiungere il sale e il pepe, mischiare bene e mettere in frigo per almeno un'ora. Per la pastella, mischiare con una frusta la farina con la birra, l'olio e l'albume, aggiungere il sale e tenere in un luogo fresco. Tagliare a fette sottili le arance; dopo averle ben lavate, immergerle nella pastella e friggerle in olio caldo fino a quando saranno dorate. Con la ricotta fredda e con due cucchiai formare tante *quenelle* (polpettine leggermente allungate) quante sono le arance fritte. Quando sono ben dorate scolarle su carta da cucina e comporre i bocconcini con la base d'arancia e la *quenelle* sopra. Decorare con un ciuffetto di prezzemolo e servire anche freddi.

Preparazione Costo



La dietista //
470 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦♦

La frittura può appesantire questi delicati bocconcini. È utile perciò friggerli in olio abbondante a temperatura elevata (almeno 160°C) per ridurne l'assorbimento e utilizzare una carta da cucina assorbente.



Abbinamento

Si suggerisce un bianco delle **Colline Lucchesi doc.**

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Casarecce con ricotta salata e melanzane

Ingredienti

- 400 g di casarecce ■
- 60 g di ricotta ■
- 60 g di ricotta salata ■
- 4 pomodori maturi ■
- 80 g di melanzane ■
- 10 noci ■
- 1 mazzetto di basilico ■
- olio extravergine d'oliva ■
- aglio q.b. ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Tagliare le melanzane a dadini, scottarle in una padella antiaderente con l'aglio, poco olio e un pizzico di sale. Aggiungere i pomodori privati dei semi e tagliati a dadini e far cuocere per 5 minuti. Aggiungere le noci tritate grossolanamente e la ricotta; cuocere altri 5 minuti ed aggiungere il basilico tritato. Cuocere le casarecce al dente, amalgamarle al condimento con 2 cucchiaini d'acqua di cottura e servire cospargendo sui piatti delle scaglie di ricotta salata e olio a crudo.

Preparazione



Costo



La dietista

650 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Che differenza c'è tra la ricotta e la ricotta salata? Il contenuto di grassi e sale, più elevato nella seconda, in virtù del processo di stagionamento, seppur breve, e della salatura a cui è sottoposta.



Abbinamento

Valido abbinamento un **Rosso Montecarlo doc.**



Sformatini di ricotta

Ingredienti

- 400 g di ricotta ■
- 2 uova ■
- 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato ■
- 30 g di pinoli ■
- 1 mazzetto di basilico ■
- 1 mazzetto di cipolline di Tropea ■
- 500 g di pomodori maturi ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe bianco ■

Preparazione

Tritare le cipolline in olio abbondante usando anche parte delle foglie e farle cuocere aggiungendo a metà cottura i pomodori, privati della buccia e dei semi. A cottura ultimata, aggiungere il basilico e far raffreddare. Frullare il tutto fino a far diventare il sugo una salsina. Mettere la ricotta in una ciotola, mischiarla con le uova, i pinoli, il sale e il pepe bianco fino a ottenere un composto omogeneo. Ungere con l'olio degli stampini e infornare a forno caldo a 180° per 10 minuti. Sfornarli e servirli con il pomodoro e un ciuffetto di basilico.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Anche con questo piatto si consiglia il **Montecarlo Rosso**.

La dietista

370 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆ Grassi ◆◆

Da accompagnare con una fonte di carboidrati complessi come, ad esempio, il pane fresco integrale, e un contorno di verdure, per comporre un pasto gradevole ed equilibrato. Anche per i più piccoli.

Di vacca, di pecora, di capra, di bufala o mista, la ricotta è da un punto di vista nutrizionale un alimento povero di grassi. A meno che non venga addizionata con latte o panna.



Torta di ricotta e cioccolato

Ingredienti

- 500 g di ricotta ■
- 2 dischi di pastafrolla già pronta ■
- 1 uovo ■
- 250 g di cioccolato fondente ■
- zucchero a velo q.b. ■
- cacao amaro q.b. ■
- 1 cucchiaio di zucchero ■

Preparazione

Amalgamare la ricotta con l'uovo e lo zucchero e versare il composto sul disco di pastafrolla steso in una teglia foderata di carta forno. Livellare l'impasto con un cucchiaio e ricoprire con l'altro disco, chiudendo bene i bordi. Cuocere a forno caldo a 180° per 30 minuti, controllando che non arrostisca troppo. Sfornarla e farla freddare; quindi cospargerla, usando un colino fine, prima con lo zucchero a velo e poi con il cacao amaro.

Preparazione Costo



Abbinamento

Per chiudere in bellezza un ottimo **Vin Santo** della **doc Montecarlo**.

La dietista

532 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

La ricotta è un ottimo alleato in cucina, in sostituzione della più grassa panna. Può rappresentare, come in questo caso, l'ingrediente base di dolci gustosi.

1-3 anni

68



Trota con lattuga

- Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini**
- 200 g di filetti di trota ■
 - 1 cespo piccolo di lattuga romana ■
 - 1 pomodoro ■
 - 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ■
 - succo di 1/2 limone ■

Preparazione

Cuocere al vapore i filetti di trota. Nel frattempo lessare le foglie di lattuga (lasciandone qualcuna intera da parte), scolarle e frullarle nel mixer per ottenere una salsa. Togliere i filetti di trota dal cestello della cottura a vapore e sminuzzarli in pezzetti, poi condirli con un cucchiaino d'olio e il succo di limone. Lavare il pomodoro e tagliarlo a dadini, condendoli con un po' d'olio. Porre sulle foglie di lattuga intere un po' di salsa di lattuga, i pezzetti di pesce e i pomodori.

Proprietà nutrizionali e note

La trota è un pesce della famiglia del salmone: basso contenuto calorico, ricca di proteine e di acidi grassi della famiglia omega 3, poco sodio, buone quantità di ferro (2 mg/100 g). La trota cosiddetta salmonata è del tipo iridea, generalmente da allevamento o posta nei laghi di pesca sportiva, le cui carni vengono pigmentate artificialmente attraverso un'alimentazione ricca di carotenoidi. Non particolarmente adatta per l'alimentazione dei piccoli.

4-10 anni



Crêpes alle fragole

Ingredienti per 5 crêpes

- Per le crêpes:**
- 1 uovo ■
 - 80 g di farina tipo 00 ■
 - 200 ml di latte parzialmente scremato ■
 - 1 cucchiaino di zucchero semolato ■
 - 1/2 bustina di vanillina ■
 - 1 pizzico di cannella ■
 - burro per ungere ■

Per il ripieno:

- 1 tazza di fragole ■
- 1 cucchiaino di zucchero a velo ■

Preparazione

In una ciotola con i bordi alti sbattere l'uovo insieme a un cucchiaino di zucchero semolato, la vanillina e un pizzico di cannella. Versare poi nella ciotola la farina e il latte. Mescolare con cura fino a ottenere un composto vellutato, da mettere in frigo per 15-20 minuti in modo che riposi. Dopo aver tolto la pastella dal frigo, prendere una padella antiaderente, ungerla leggermente con una noce di burro e metterla a scaldare sul fuoco. Versare al centro della padella 3 cucchiaini di pastella e spalmarla velocemente. Lasciare cuocere per 1 minuto circa scuotendo la padella di tanto in tanto per non fare attaccare la crêpe sul fondo. Quando la crêpe sarà dorata da entrambi i lati, metterla su un piatto e continuare con le altre. Passare poi alla farcitura. Lavare bene le fragole, tagliarle a fettine e metterle in una casseruola insieme a un cucchiaino di zucchero a velo. Dare una mescolata veloce, coprire con il coperchio e far cuocere a fiamma bassa per 8-10 minuti. A cottura ultimata, versare un cucchiaino del composto di fragole al centro di ogni crêpe e ripiegarla a ventaglio. Mettere tutte le crêpes farcite in una pirofila e far cuocere per 5 minuti in forno a 200 gradi. Lasciare intiepidire e servire.