



## Involtini di zucchini e caprino

### Ingredienti Preparazione

- 6 zucchini lunghe ■
  - 4 filetti d'acciughe dissalate ■
  - 1 cucchiaio di capperi ■
  - 150 g di caprino morbido ■
  - 1 mazzetto di basilico ■
  - 2 spicchi d'aglio ■
  - olio extravergine d'oliva ■
  - sale e pepe ■
- Spuntare le zucchini, lavarle e tagliarle a fette sottili nel senso della lunghezza, cospargerle di sale e farle riposare per circa 1 ora. Tritare le acciughe, i capperi e metà del basilico e aggiungere il caprino mischiando accuratamente. Mescolare in una ciotolina l'olio con l'aglio tritato, il sale e il pepe. Adagiare le zucchini affettate in una teglia unta e spennellata con un po' di olio all'aglio. Mettere la teglia nel forno già caldo a 180 gradi per 10 minuti. Far raffreddare e distribuire sopra ogni fetta il composto preparato. Arrotolare le zucchini, fissarle con uno stuzzicadenti, guarnire con il basilico e servire.

### Preparazione Costo



### Abbinamento

Iniziamo abbinando a questo antipasto un **bianco doc della Val di Cornia** fresco d'annata.

### La dietista

**220 Kcal a porzione**

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Piatto unico completo ed equilibrato, da accompagnare con il pane, per un pasto veloce e fresco. Capperi e acciughe sono già ricchi di sodio e rendono inutile l'aggiunta di troppo sale per condire.

**Preparazione**

facilissimo   
 facile   
 medio   
 difficile 

**Costo**

economico   
 medio   
 alto 

**Nutrienti**

**quantità/bilancio**  
 scarso   
 adeguato   
 eccessivo 



## Corona di riso con zucchini e cozze

**Ingredienti**

- 400 g di riso ■
- 700 g di zucchini con il fiore ■
- 1 kg e mezzo di cozze ■
- 2 cipolle ■
- 2 scalogni ■
- 50 g di burro ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 1 dl di vino bianco ■
- brodo vegetale ■
- pangrattato q.b. ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

**Preparazione**

Rosolare le zucchini tagliate a tocchetti e i fiori spezzettati con le cipolle e gli scalogni tritati fini e cuocere per 5-6 minuti. Aprire le cozze a fuoco basso in una pentola con aglio e prezzemolo, sgusciarle e filtrare il liquido. Mettere in un tegame metà delle zucchini e tostare il riso; poi unire il liquido delle cozze e il vino. Durante la cottura aggiungere al bisogno il brodo vegetale. Quando il riso è al dente aggiungere metà delle cozze, mischiare bene, aggiustare di sale e pepe e mantecare con il burro. Versare il risotto in uno stampo ad anello, unto di burro e pangrattato, coprire con l'alluminio e cuocere in forno caldo per 6-7 minuti. Sfornare e mettere nel vuoto creato dallo stampo ad anello le zucchini rimaste e le cozze.

**Preparazione**



**Costo**



**La dietista**

**685 Kcal a porzione**

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Da consumare sempre cotte, le cozze possono essere veicolo di infezioni alimentari. Non è vero che il succo di limone le disinfetta: sarebbero, infatti, necessari diversi giorni perché la sua azione battericida possa avere un effetto utile.



**Abbinamento**

Con questo piatto si consiglia un **bianco doc della Val di Cornia**.



## Zucchine tonde ripiene

### Ingredienti

- 6 zucchine tonde ■
- 400 g di polpa di pesce ■
- 4 uova ■
- 1 mazzetto di cipolline fresche ■
- 1 limone ■
- sale e pepe ■
- olio extravergine d'oliva ■

### Preparazione

Tagliare alle zucchine la calotta superiore, svuotarle delicatamente, salarle e tenerle rovesciate per una mezzora quindi scottarle per pochi minuti in acqua e sale. Cuocere al vapore la polpa di pesce e tritarla. Cuocere le cipolle finché non saranno morbidissime, aggiungere il pesce e per aumentare eventualmente il volume la polpa delle zucchine tritata fine. Sbattere le uova, aggiungere il succo di limone, sale e pepe e amalgamare alle cipolle e al pesce saltando per alcuni minuti. Con l'impasto ottenuto riempire le zucchine, chiuderle con la loro calotta e passarle in forno a 180 gradi finché saranno morbide.

### Preparazione



### Costo



40 minuti



### Abbinamento

Valido abbinamento un **Vermentino doc.**

### La dietista

**275 Kcal a porzione**

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

Più povera di grassi e proteine del pesce, la polpa è un preparato alimentare a cui in genere vengono aggiunti zuccheri, additivi e sale. Attenzione dunque a non considerarla una valida alternativa al pesce.

Con il 94 per cento d'acqua e un contenuto più elevato rispetto ad altri vegetali di sali minerali, come potassio e fosforo, le zucchine sono un ottimo alimento per contrastare anche a tavola caldo e spossatezza estivi.

67



## Torta con zucchine e cacao

### Ingredienti

- 240 g di farina 0
- 90 g di farina di farro
- 150 g di zucchero di canna
- 70 g di cacao amaro
- 350 g di zucchine piccole
- 80 g di olio di semi
- 1 bustina di lievito
- 230 ml di latte
- 1 pizzico di sale
- zucchero vanigliato q.b.

### Preparazione

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti secchi (le farine, lo zucchero, il cacao, il lievito e il pizzico di sale), aggiungere le zucchine frullate con l'olio e il latte e meschiare fino a ottenere un composto omogeneo. Mettere in una teglia leggermente oliata e infarinata – o usare la carta forno – e cuocere nel forno caldo a 180 gradi per 30 minuti. Per verificare la cottura è sempre utile la prova stecchino. Sfnare, far freddare, cospargere di zucchero vanigliato e servire il dolce tagliato a quadretti.

Preparazione Costo



20 minuti



### Abbinamento

L'Ansonica Passito, della Val di Cornia, accompagna bene questo dolce.

### La dietista

**390 Kcal a porzione**

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Eccezione che conferma la regola amara che i dolci abbiano un profilo nutrizionale poco equilibrato, questa torta è molto originale e può rappresentare un ottimo modo per avvicinare i bambini al consumo delle verdure.

1-3 anni



## Bruco arcobaleno

*Ingredienti per 2 bambini*

- 6 fette di pancarré ■
- 100 g di robiola ■
- 200 g di julienne di carote ■
- 3 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine ■
- 1 cetriolo ■
- 1 foglia di radicchio ■
- 1 pomodoro da insalata piccolo ■
- 1 pomodorino ciliegia ■
- 1 filo di erba cipollina ■
- 1 pizzico di sale ■

### Preparazione

Lavare bene le verdure e metterle ad asciugare su carta assorbente o uno strofinaccio pulito. Nel frattempo ricavare i dischetti dal pancarré. Potete usare l'apposito anello *inox* (chiamato coppa pasta) o semplicemente un bicchiere capovolto che abbia un diametro adatto a ricavare due cerchietti da ogni fetta di pane. Spalmare su ogni cerchietto un po' di robiola e creare dei *sandwich* uno diverso dall'altro: in uno mettere una fetta di cetriolo dopo averlo sbucciato, in un altro mezza foglia di radicchio, nell'altro la fetta di pomodoro. Ripetere l'operazione e posizionare i *sandwich* in verticale. Nel caso, usare un po' di robiola per tenerli uniti. Usare il pomodorino per fare la testa, l'erba cipollina per le antenne e pezzettini di cetriolo per le zampe. Adagiare il bruco sulla julienne di carote condita con l'olio d'oliva e un pizzico di sale.

### Proprietà nutrizionali e note

Un modo simpatico per far mangiare ai bambini la verdura fresca di stagione. La robiola, inoltre, è un formaggio fresco e dolce che piace molto ai più piccoli.

4-10 anni



## Filetti di orata gratinati

*Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini*

- 2 orate ■
- 4 fette di pancarré ■
- 5 pomodorini ■
- 1 cucchiaio di capperi in salamoia ■
- 6 olive verdi ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- 4 cucchiari d'olio d'oliva extravergine ■
- origano ■

### Preparazione

Adagiare su una teglia foderata di carta da forno i filetti di orata già sfilettati. Mettere nel *mixer* il pancarré, lo spicchio d'aglio sbucciato, i pomodorini, i capperi, le olive e frullare per pochi secondi. Distribuire sui filetti il composto preparato nel *mixer*. Condire con un filo d'olio e insaporire con l'origano. Coprire la teglia con carta d'alluminio. Cuocere i filetti in forno ben caldo a 200 gradi per 15 minuti, poi scoprire e far cuocere a *grill* un paio di minuti per avere una gratinatura dorata.

### Proprietà nutrizionali e note

L'orata è un pesce pregiato che fornisce proteine di alto valore biologico, acidi grassi mono e polinsaturi e un buon apporto di vitamina PP e B2. Per questo non dovrebbe mancare sulla nostra tavola per una cucina genuina, varia ed equilibrata.

