

castagno



64



Tomini miele e noci

Ingredienti per 4 persone

- 6 tomini ■
- 200 g di noci ■
- 50 g di miele di castagno ■
- pepe ■
- rucola per guarnire ■

Preparazione

Dividere i tomini in due parti nel senso dell'altezza e farli saltare per pochi minuti in una padella antiaderente molto calda, non troppo vicini tra loro, fino a quando avranno una crosticina croccante. Girare e cuocere anche dall'altro lato. Servire subito con un bel gheriglio di noce e il miele a filo e guarnire con foglioline di rucola.

Preparazione



Costo



20 minuti



Abbinamento

Abbinare a questo piatto un bianco di discreta struttura come un **Vermentino** della *doc Bolgheri* o della *doc Val di Cornia*.

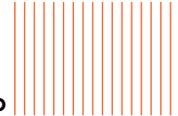


La dietista

530 Kcal a porzione

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

Formaggi freschi di capra o misti, i tomini si caratterizzano per un valore nutrizionale molto simile ai latticini. E, come questi, risultano particolarmente deperibili e vanno consumati entro pochissimi giorni dall'acquisto.



acacia



Preparazione

facilissimo
 facile
 medio
 difficile

Costo

economico
 medio
 alto

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso
 adeguato
 eccessivo



Gnocchi al miele d'acacia

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di gnocchi di patate ■
- 10 g di cannella in polvere ■
- 40 g di parmigiano grattugiato ■
- 90 g di burro ■
- 60 g di miele d'acacia ■
- 30 g di pane grattugiato ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Mischiare bene il pane grattugiato, il parmigiano, la cannella e un pizzico di pepe; a fuoco bassissimo amalgamare il burro con il miele e cuocere gli gnocchi in acqua salata. Scolarli, disporli in un vassoio e spolverizzarli con il miscuglio preparato. In ultimo cospargerli con il burro e il miele.

Preparazione Costo



20 minuti



La dietista

1.100 Kcal a porzione

Proteine Carboidrati Grassi Colesterolo

Il miele d'acacia è forse quello che meglio si presta a una grande varietà di usi in cucina, perché dal sapore dolce ma delicato, di consistenza liquida e scarsa tendenza alla cristallizzazione.



Abbinamento

Ideale l'abbinamento con un **Vermentino** della *doc Bolgheri* o della *doc Val di Comia*.

arancio



Trancio di pesce spada alla menta

Ingredienti per 4 persone

- 2 grosse fette di pesce spada ■
- 1 mazzetto di cipolle fresche ■
- 2 cucchiaini di miele di arancio ■
- 3 cucchiaini di aceto di vino rosso ■
- 4 rametti di menta ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Rosolare le cipolle tagliate a rondelle nell'olio, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua, salare, pepare e cuocere per 10 minuti, finché si sarà asciugata l'acqua e farla dorare leggermente. Diluire il miele con l'aceto e spezzettarvi le foglie di menta. A parte grigliare in una padella antiaderente le fette di spada salate e pepate un paio di minuti per lato. Unire alle cipolle la salsa di miele e le fette di pesce spada, mescolare e far cuocere finché il fondo comincia a caramellare.

Preparazione



Costo



40 minuti



Abbinamento

Si consiglia un bianco della Campania, come una **Falaghina dei Campi Flegrei**.

La dietista

356 Kcal a porzione

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

Piatto equilibrato, ricco di colori e sapori. Adatto anche per chi sta a dieta, può essere accompagnato da una porzione di pane o anche da un frutto per una cena leggera.

Definitivamente promosso da semplice alternativa allo zucchero a prelibato ingrediente di ricercate ricette, protagonista di creativi abbinamenti in cucina.

millefiori



67

Coppe alla ricotta

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di ricotta ■
- 2 uova ■
- 30 g di miele millefiori ■
- 30 g di zucchero ■
- 100 g di cioccolato fondente ■
- 30 g di pinoli ■
- 1 confezione di lingue di gatto ■

Preparazione

In una terrina sbattere 1 uovo intero e 1 tuorlo con lo zucchero e il miele, mescolando accuratamente. Incorporare alla crema ottenuta la ricotta, i pinoli e parte del cioccolato ridotto a scaglie. Trasferire il tutto in singole coppette e guarnire con il rimanente cioccolato e le lingue di gatto.

Preparazione



Costo



20 minuti



Abbinamento

Un **Moscato naturale d'Asti** se si preferisce la fragranza o un **Moscato di Pantelleria** se si preferisce un piacevole contrasto.



La dietista

650 Kcal a porzione

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

Di pecora, di vacca, di capra. Molto versatile in cucina, la ricotta si presta a numerose ricette, dagli antipasti ai dolci, come ottimo sostituto – a più basso contenuto di grassi – di panna e formaggi.

1-3 anni

68



4-10 anni



Polpette pesciolino

- Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini**
- 300 g di filetti di pesce bianco (nasello o sogliola) ■
 - 200 g di patate già lessate ■
 - 1 uovo ■
 - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato ■
 - 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ■
 - 2 cucchiaini di farina ■
 - 1 cespo di insalata gentilina ■
 - 1 cucchiaino di capperi ■
 - sale ■

Preparazione

Mettere in una ciotola i filetti di pesce e frullarli fino a creare un composto omogeneo. In una terrina schiacciare con una forchetta la patata lessata dopo averla pelata con cura. Quindi aggiungere il composto di pesce, l'uovo intero e il prezzemolo tritato, insaporire con un pizzico di sale e mescolare fino a che tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati. Infarinare le mani e formare con il composto delle polpettine ovali, schiacciare leggermente un lato delle polpette per dare loro la forma della coda di un pesce e utilizzare dei capperini per gli occhi. Ungere con un po' d'olio una teglia antiaderente e disporre le polpette pesciolino. Lasciare cuocere in forno per 15-20 minuti a 180°. Lavare l'insalata, tagliarla a julienne e disporre sopra le polpettine quando saranno cotte. Ecco qua: le polpette pesciolino su un "mare" di insalata sono pronte per essere servite.

Proprietà nutrizionali e note

Un modo per far mangiare pesce ai bambini è certamente quello di trasformarlo in polpette. Perché è così importante consumare più pesce? Perché è un alimento ricco di proteine e degli essenziali omega 3, ma povero di grassi. Inoltre è fonte di sali minerali come potassio, fosforo, iodio, cloro, calcio e ferro. Il pesce fornisce anche una buona quantità di vitamine del gruppo B, importanti per la crescita.

Lumachine al forno con melanzane

- Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini**
- 300 g di pasta tipo lumachine ■
 - salsa di pomodoro 400 g ■
 - 2 melanzane piccole ■
 - 30 g di fontina ■
 - 20 g d'olio extravergine ■
 - 20 g di parmigiano grattugiato ■
 - 1 spicchio d'aglio ■
 - basilico ■

Preparazione

Lavare le melanzane e tagliarle a cubettini. In una casseruola far dorare uno spicchio d'aglio con 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva. Aggiungere i cubetti di melanzane, mescolare spesso per evitare che si attacchino al fondo della pentola. Versare la salsa di pomodoro, salare e profumare con qualche foglia di basilico. Cuocere il sugo per 30 minuti. Lessare la pasta, scolare e condire con il sugo di melanzane e la fontina tagliata a pezzettini piccoli. Mescolare e distribuire la pasta così condita in stampini per muffin d'alluminio o di ceramica. Aggiungere altro sugo in ogni stampo e polverizzare con il parmigiano grattugiato. Infornare per pochi minuti, finché la pasta non avrà formato una crosticina dorata.

Proprietà nutrizionali e note

Una ricetta che s'ispira alla classica pasta al forno in cui, però, al posto della carne o del prosciutto, ci sono le melanzane, meno caloriche e ricche di potassio, vitamina A e C, fosforo e calcio.