

castagne



64



Tagliatelle di castagne

Ingredienti per 4 persone

- 350 g di farina di castagne ■
- 200 g di farina bianca ■
- 2 uova ■
- 1 cucchiaio d'olio ■
- extravergine d'oliva ■
- sale ■
- 500 g di zucchine ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 1 mazzetto di maggiorana ■
- qualche foglia di basilico ■
- 80 g di pecorino grattugiato ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- 100 g di noci ■

Preparazione

Disporre i due tipi di farina a fontana sulla spianatoia, sguisciare al centro le uova, unire l'uovo e una presa di sale. Lavorare gli ingredienti fino a ottenere una pasta soda e omogenea. Stendere in una sfoglia sottile, arrotolare e ricavare delle tagliatelle della larghezza di mezzo cm. Tagliare le zucchine a pezzetti molto piccoli e cuocerle in una padella con 6 cucchiai d'olio, 2 spicchi d'aglio tritati fini, la maggiorana, il prezzemolo e il basilico tritati e il sale. Aggiungere le noci pestate e il pecorino. Mescolare delicatamente fino a ottenere un composto omogeneo. Cuocere le tagliatelle al dente e condirle con il sugo di zucchine diluite con 2 cucchiai d'acqua di cottura della pasta.

Preparazione



Costo



1 ora



La dietista

780 Kcal a porzione

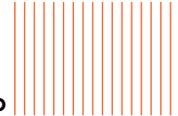
Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆ Colesterolo ◆◆◆

Le castagne hanno un profilo nutrizionale molto simile ai cereali, ricche come sono di amido. E dalle castagne secche si ottiene anche un'ottima farina, base per ricche e saporite ricette.



Abbinamento

Valido abbinamento un Vermentino di Bolgheri.



Preparazione

facilissimo L
 facile L L
 medio L L L
 difficile L L L L

Costo

economico
 medio
 alto

**Nutrienti
 quantità/bilancio**

scarso ◆
 adeguato ◆◆
 eccessivo ◆◆◆

granturco



Spiedini di polenta fritta

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di polenta avanzata ■
- 200 g di formaggio caprino secco ■
- 200 g di pancetta ■
- 1 petto di pollo ■
- 200 g di prosciutto crudo ■
- erba cipollina ■
- rucola ■
- olio extravergine d'oliva ■
- olio per friggere ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- 1 foglia d'alloro ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Tagliare il petto di pollo a fettine spesse circa 2 cm e cuocerlo con l'olio, l'aglio tritato, l'alloro, il sale e il pepe. Tagliare la polenta a fette spesse circa 1 cm e friggerle. Appoggiare su ogni fetta di polenta una fettina di formaggio, aggiungere l'erba cipollina tritata e avvolgere con la pancetta. Tritare la rucola sui pezzi di petto di pollo, quindi avvolgerli nel prosciutto crudo. Infilare i vari ingredienti su uno spiedino di legno, alternandoli fino a esaurimento. Passare gli spiedini in forno caldo per 2 minuti.

Preparazione

LL

Costo



30 minuti

La dietista
935 Kcal a porzione

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

La polenta ha perso nel tempo la caratteristica di piatto quotidiano della cucina popolare per diventare un piatto da buongustai, come in questa ricetta, molto calorica. Attenzione alle porzioni.



Abbinamento

Si consiglia un bel rosso giovane doc, **Val di Cornia**, fresco d'annata.

ceci



66



Hummus

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di ceci cotti ■
- succo di 1 limone ■
- sale ■
- aglio tritato ■
- peperoncino piccante ■
- olio extravergine d'oliva ■
- pane pita ■
- prezzemolo tritato ■

Preparazione

Tritare nel mixer i ceci con il succo di limone, l'olio, l'aglio, 2 cucchiaini d'acqua e il sale, fino a ottenere un composto omogeneo. Accomodare su un piatto da portata, spolverizzare con il peperoncino e il prezzemolo e servire con il pane pita.

Preparazione Costo

LL



30 minuti



Abbinamento

Abbinare a questa crema una **Malvasia Toscana**, morbida e leggermente profumata.

La dietista

390 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Rispetto a tutti gli altri legumi, i ceci contengono una percentuale di grassi un po' più elevata, responsabili del loro gradevole sapore e della consistenza più morbida. Non preoccupiamocene troppo e consumiamoli con regolarità.

Nonostante la storia delle farine affondi le sue radici nelle antiche civiltà, è solo negli ultimi anni che si sta diffondendo l'utilizzo di farine alternative a quella tradizionale di frumento.

patate



67

Torta di farina di patate

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di farina (fecola) di patate ■
- 6 uova ■
- 200 g di zucchero ■
- 1 bustina di vanillina ■
- 1 cucchiaino di lievito per dolci ■
- farina bianca q.b. ■
- mezzo limone ■
- burro ■
- zucchero a velo ■
- sale ■

Preparazione

Sgusciare le uova e separare i tuorli dagli albumi. Montare i primi con lo zucchero ed il succo di limone. Unire la fecola, la buccia del mezzo limone grattugiata, la vanillina, il lievito e mescolare bene. Montare gli albumi con un pizzico di sale a neve molto ferma e uniteli poco alla volta al composto preparato, mescolando dal basso verso l'alto. Imburrare e infarinare uno stampo di 22 cm di diametro, versarvi il composto e cuocere in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Sformare il dolce, farlo raffreddare e servirlo spolverato di zucchero a velo.

Preparazione

LL

Costo



40 minuti



Abbinamento

Piacevole abbinamento con **Moscato Naturale d'Asti.**

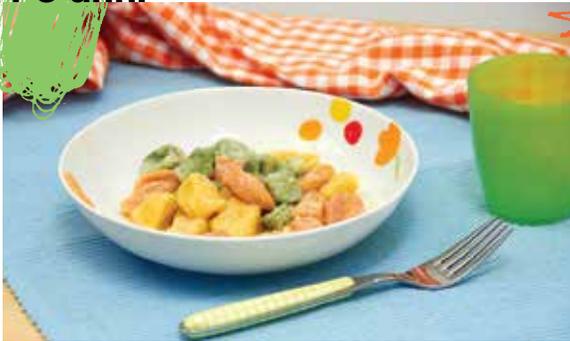
La dietista

866 Kcal a porzione

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

La fecola di patate è l'amido ottenuto per essiccamento delle patate, molto usato in pasticceria per la sua peculiare caratteristica di conferire consistenza agli impasti.

1-3 anni



4-10 anni



Gnocchetti tricolore

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 800 g di patate lesse ■
- 250 g di farina ■
- 1 uovo ■
- 100 g di spinaci lessati e tritati finemente ■
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro ■
- 2 bustine di zafferano ■
- 30 g di burro ■
- 2 cucchiaini di parmigiano ■
- sale e noce moscata ■

Preparazione

Dopo aver lessato e pelato le patate, passarle nello schiacciapatate, lasciandole cadere su un tagliere di legno. Unire la farina, l'uovo, un pizzico di sale e di noce moscata e amalgamare bene il tutto. A questo punto dividere l'impasto in 3 parti: al primo impasto unire lo zafferano dopo averlo sciolto in un cucchiaino d'acqua; al secondo impasto unire gli spinaci tritati e impastare ancora finché non sia ben amalgamato; al terzo impasto unire il concentrato di pomodoro e impastare ancora. Modellare i tre impasti con le mani per creare dei filoncini, da stendere su un piano da lavoro ben infarinato. Ora formare gli gnocchetti, tagliando a pezzetti regolari ogni filoncino. Portare a ebollizione abbondante l'acqua salata e versare un po' di gnocchetti per volta. Dopo 5 minuti circa, scolare gli gnocchetti con una schiumarola e servirli con il burro fuso e il parmigiano grattugiato.

Proprietà nutrizionali e note

Gli gnocchi sono un primo piatto che piace molto ai bambini. In questa ricetta, oltre all'amido dato dalle patate, ci sono gli spinaci che arricchiscono gli gnocchi di fibra e sali minerali. Il pasto va completato con un secondo leggero, un contorno di verdura e un frutto.

Tortini di miglio crick crock

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 350 g di miglio ■
- 2 cipolle bianche ■
- 2 melanzane ■
- 2 pomodori a grappolo ■
- 1 peperone rosso ■
- 2 zucchine ■
- 1 costa di sedano ■
- 3 cucchiaini di pangrattato ■
- olio extravergine di oliva ■
- sale ■

Preparazione

Prendere il miglio e dopo averlo lavato metterlo a cuocere in una pentola con 1 litro d'acqua e un po' di sale per 25 minuti circa, facendogli assorbire tutta l'acqua. Tagliare a dadini le verdure e tritare finemente le cipolle, lasciandole appassire una padella con l'olio caldo. Quando la cipolla è dorata, aggiungere le melanzane, il sedano e il peperone e fare saltare il tutto. Unire quindi i pomodori, le zucchine e 1/2 bicchiere d'acqua, lasciando cuocere con un coperchio per 15 minuti. Quando le verdure si saranno ammorbidite, aggiustare di sale e unire il miglio cotto. Distribuire quindi il composto in 8 stampini monoporzionati, dopo averli oliati e cosparsi di pangrattato. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti, quindi sfornare e lasciare intiepidire prima di sfornare gli stampini e servirli a tavola.

Proprietà nutrizionali e note

Il miglio è un cereale particolarmente ricco di vitamine del gruppo B e minerali come ferro, fosforo, potassio e magnesio. In questa ricetta viene accompagnato da verdure che aumentano l'apporto di fibra, vitamine e sali minerali. Il pasto va completato con un secondo e un frutto.