

prodotti

menu con farina e pangrattato

64



Crocchette di mais e arachidi

Ingredienti per 4 persone

- 1 tazza di mais in scatola ■
- 1 tazza di arachidi tostate ■
- 3 cipollotti tritati ■
- 2 cucchiaini di zenzero grattugiato ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- 1 cucchiaino di cumino ■
- 1 uovo sbattuto ■
- farina di riso q.b. ■
- insalatine per guarnire ■
- olio di arachidi ■
- sale e pepe ■

Preparazione facilissimo

Tempo 15 minuti

Costo economico

Preparazione

Passare nel mixer i chicchi di mais, le arachidi, il cipollotto, lo zenzero, l'aglio e il cumino. Trasferire il composto ottenuto in un recipiente, aggiungere l'uovo e due cucchiaini di farina di riso e amalgamare. Formare delle crocchette, passarle nella farina di riso, farle dorare su entrambi i lati nell'olio caldo e farle asciugare sulla carta. Servire infine con insalatine miste.

La dietista

552 Kcal a porzione

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

Sapevate che le arachidi appartengono alla famiglia dei legumi? In realtà questa classificazione è solo botanica e dal punto di vista nutrizionale vengono considerati semi oleosi, perché ricchi di grassi.



Abbinamento

Abbinare a queste crocchette una bottiglia di **Ansonica Costa dell'Argentario Doc**.

Per ogni ricetta il contenuto in nutrienti (profilo nutrizionale) è classificato come scarso (♦), adeguato (♦♦) o eccessivo (♦♦♦). L'equilibrio dell'alimentazione va inteso tuttavia come complessivo (giornaliero e/o settimanale) e va raggiunto applicando il principio della varietà nelle scelte.



Anelletti al forno

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di anelletti ■
- 80 g di burro ■
- 50 g di caciocavallo grattugiato ■
- 3 uova sode tagliate a metà ■
- 150 g di formaggio primosale affettato ■
- 400 g di sugo di pomodoro ■
- 400 g di ragù ■
- 200 g di piselli sgranati o surgelati ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- zucchero ■
- olio extravergine d'oliva ■
- pangrattato q.b. ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Rosolare i piselli con l'aglio, l'olio, il sale e un pizzico di zucchero. Versare un mestolino d'acqua e pepare. Lessare la pasta al dente, condirla con 50 g di burro, 2/3 del sugo di pomodoro e il caciocavallo grattugiato. Versare i 2/3 in una teglia imburrata e cosparsa di abbondante pangrattato, coprire con metà del primosale, dei piselli e con il ragù. Distribuire le uova, il sugo di pomodoro, il formaggio primosale e i piselli rimasti, coprire con i restanti anelletti e qualche fiocchetto di burro e infornare a 190° per 40 minuti. Far riposare per 10 minuti, sformare e servire.

Preparazione media

Tempo 50 minuti

Costo medio

La dietista

1.069 Kcal a porzione

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

Un pieno di nutrienti ed energia, questo piatto è da riservare a occasioni speciali.



Abbinamento

In abbinamento provare un **Syrah** toscano, fresco e profumato.

La cuoca Alcuni alimenti, se protetti durante la cottura con farine o pangrattato, diventano più gustosi. La copertura, infatti, filtra il calore, cuocendo il cibo in profondità senza bruciarlo, consentendo di conservare i propri succhi, mantenendolo morbido e insieme croccante all'esterno. La copertura può consistere in infarinatura, doratura, panatura o impastellatura.



Pollo al miele

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di petti di pollo ■
- 2 tazze di farina di mais (maizena) ■
- ½ cucchiaino di lievito ■
- 2 chiare d'uovo sbattute ■
- acqua fredda ■
- chili dolce a piacere ■
- 2 cipollotti freschi ■
- miele q.b. ■
- olio di arachidi ■
- sale ■

Preparazione facile

Tempo 20 minuti

Costo medio

Preparazione

Fare una pastella con una tazza di farina di mais, il lievito, le chiare d'uovo e l'acqua fredda. Infarinare il pollo tagliato a pezzi con la farina rimasta e immergerli nella pastella. Friggerli per pochi minuti, finché saranno croccanti. Scaldare in un pentolino il miele con la salsa chili, versare sul pollo e servire immediatamente guarnito con listarelle di cipollotti.

La dietista

470 Kcal a porzione

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

Ricetta interessante e curiosa per l'abbinamento dei sapori. Può essere un'alternativa per cucinare il petto di pollo, alimento dall'ottimo profilo nutrizionale ma dal sapore per alcuni troppo delicato.



Abbinamento

Si può scegliere tra il **Syrah** o un rosso base **Colline Lucchesi Doc**.

La dietista Infarinati, panati, pastellati: nella maggior parte dei casi fritti. Utilizzare olio d'oliva o di arachidi, sufficientemente caldo e mantenendolo sempre a temperatura costante. Non riutilizzare l'olio già cotto.

67



Frittelline agli amaretti

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di ricotta ■
- 250 g di farina ■
- 2 uova e 2 tuorli ■
- 150 g di amaretti ■
- 70 g di cacao ■
- 90 g di zucchero ■
- 3 cucchiaini di liquore di amaretto ■
- 1 bustina di zucchero vanigliato ■
- olio per friggere ■

Preparazione facile

Tempo 40 minuti

Costo medio

Preparazione

Impastare 200 g della farina con la ricotta, gli amaretti pestati, il cacao, lo zucchero e il liquore e incorporare 1 uovo e i 2 tuorli. Ricavare con l'impasto ottenuto delle palline e passarle nell'uovo sbattuto e nella farina rimasta. Cuocere in olio abbondante ben caldo e servire spolverizzate con lo zucchero a velo.

La dietista

825 Kcal a porzione

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

Le mandorle trovano ampio uso nell'industria alimentare per la preparazione di molte specialità, quali gli amaretti o l'Amaretto di Saronno, liquore tipico ricavato dalla distillazione di mandorle macerate in alcol.



Abbinamento

Le frittelline agli amaretti richiedono un **Passito di Pantelleria** o un **Vin Santo** toscano.