



Istituto Alberghiero:

Istituto Alberghiero “Zappa-Fermi”

Tema del laboratorio didattico: Prevenzione del diabete e malattie cardiovascolari

Docenti: Carla Tedeschi – Matteo Ragni

Peer: Manuel Ferrari, Sara Nonita, Elisa Costa, Alessia Ferrari, Simone Devincenzi, Mariarosa Malossi, Michela Moreddu

Destinatari: Donne Over 45 dell’AUSL di Reggio Emilia

Ricette dettagliate dei piatti con esplicitazione di modalità e tempi di preparazione (vedi schede allegate)

- Zuppa di Ceci
- Torretta di Alici
- Straccetti di pollo all’aceto balsamico
- pomodori ripieni
- mousse al caffè

Costo medio a porzione: circa 5€ in media a porzione

ZUPPA DI CECI

INGREDIENTI:

- 1,5 L DI ACQUA
- 150 GR DI CAROTE
- 200 GR DI CECI
- 50 GR DI PANCETTA
- 1 RAMETTO DI ROSMARINO
- 2 FOGLIE DI SALVIA
- 1 GAMBO DI SEDANO
- SALE E PEPE

PROCEDIMENTO:

METTERE I CECI IN AMMOLLO IN ABBONDANTE ACQUA. DOPO 24 ORE SCOLARE BENE I CECI E BOLLIRLI IN ABBONDANTE ACQUA SALATA PER ALMENO UN'ORA E MEZZA.

NEL FRATTEMPO PRAPARARE IL CONDIMENTO PER INSAPORIRE LA ZUPPA. TAGLIARE LA PANCETTA A STRISCIOLINE SOTTILI, TAGLIARE A CUBETTI IL SEDANO E LA CAROTA. IN UNA CASSERUOLA FAR ROSOLARE LA PANCETTA, AGGIUNGERE LA DADOLATA DI SEDANO E CAROTE E CUOCERE PER 3/4 MINUTI. QUANDO I CECI SARRANNO COTTI SCOLARLI E AGGIUNGERLI AL CONDIMENTO . AGGIUNGERE NELLA PENTOLA 200 ML DI ACQUA DI COTTURA E AROMATIZZARE CON SALVIA E ROSMARINO. PORTARE A EBOLLIZIONE, SERVIRE CALDA.

TORRETTA DI ALICI

INGREDIENTI PER 4 PAX :

- 350 g DI ALICI FRESCHESSIME, GIA' PULITE
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 80 g OLIVE VERDI
- 2 CUCCHIAI DI OLIO E.V.O
- 400 g DI POMODORINI
- 12 FETTE DI PANE INTEGRALE
- CAPPERI SOTT'ACETO Q. B.
- SALE Q. B.

PROCEDIMENTO:

PULIRE BENE LE ALICI E PASSARLE SOTTO L'ACQUA E METTERLE DA PARTE. PREPARARE UN SUCCO SOFFRIGGENDO AGLIO E OLIO, UNIRE POI I POMODORINI, LE OLIVE DENOCCIOLATE E I CAPPERI. NEL FRATTEMPO RISCALDARE LA PIASTRA, TOSTARE LE FETTE DI PANE E RITAGLIARE DEI DISCHETTI CON UN COPPAPASTA. SUCCESSIVAMENTE GRIGLIARE LE ALICI.

COMPORRE IL TORRETTA PONENDO UN DISCO DI PANE TOSTATO, POI UNO STRATO DI SUGO E ALLA FINE LE ALICI, FINO AD OTTENERE UNA TORRETTA.

PETTI DI POLLO ALL'ACETO BALSAMICO

E SENAPE

INGREDIENTI:

- 4 PETTI DI POLLO DISSOTTATI
- 2 CUCCHIAINI D'OLIO D'OLIVA EXTRA VERGINE
- MEZZA TAZZA DI ACETO BALSAMICO
- 2 CUCCHIAINI DI SENAPE
- PINOLI TOSTATI Q.B.
- TIMO Q.B.
- SALE E PEPE Q.B.

PROCEDIMENTO:

INSAPORIRE I PETTI DI POLLO CON SALE PEPE E TIMO. IN UNA PADELLA FARLI SOFFRIGGERE CON POCO OLIO, DOPO UNA DECINA DI MINUTI QUANDO SARANNO COTTI TOGLIERLI DALLA PADELLA. MESCOLARE L'ACETO BALSAMICO CON LA SENAPE, E FAR RIDURRE LA SALSA NELLA PADELLA PRECEDENTEMENTE USATA PER I PETTI DI POLLO.

COPRIRE I PETTI DI POLLO CON LA RIDUZIONE OTTENUTA E GUARNIRE CON ALCUNI PINOLI TOSTATI.

POMODORI RIPIENI

INGREDIENTI:

- 8 POMODORI RAMATI
- 400 GR DI PRIMOSALE MORBIDO LIGHT
- 200 GR DI FARRO
- 2 ZUCCHINE
- QUALCHE FOGLI ADI BASILICO
- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

PROCEDIMENTO:

LAVARE E ASCIUGARE I POMODORI, TAGLIARE LA CALOTTA SUPERIORE E SUCCESSIVAMENTE SVUOTARE I POMODORI DALLA POLPA. SALARE L'INTERNO DEI POMODORI E LASCIARLI SCOLARE A TESTA IN GIU'. A PARTE CUOCERE IN ABBONDANTE ACQUA SALATA IL FARRO PER 20 MINUTI , SCOLARE E PASSARLO SOTTO L'ACQUA FREDDA PER BLOCCARE LA COTTURA. CONDIRE IL FARRO CON UN FILO D'OLIO E IL BASILICO TRITATO. IN UNA PADELLA SALTARE PER QUALCHE MINUTO I CUBETTI DI ZUCCHINE CON UN FILO D'OLIO E.V.O, SALARE E PEPARE. TAGLIARE IL PRIMO SALE A CUBETTI. IN UNA CIOTOLA UNIRE IL FARRO, LE ZUCCHINE E IL PRIMOSALE, FARCIRE I POMODORI CON IL RIPIENO.

MOUSSE AL CAFFE'

INGREDIENTI:

- 500 GR DI RICOTTA
- 100 ML DI LATTE SCREMATO
- 1 CUCCHIAIO DI CAFFE'
- 1 CUCCHIAIO DI AMARO AL CAFFE'
- 3 FOGLI DI COLLA DI PESCE
- 3 ALBUMI
- 150 GR DI DOLCIFICANTE

PROCEDIMENTO:

RISCALDARE SUL FUOCO IL LATTE, NEL FRATTEMPO METTERE A BAGNO LA COLLA DI PESCE IN ACQUA FREDDA.

AMALGAMARE LA RICOTTA CON IL DOLCIFICANTE, AGGIUNGERE IL CAFFE' E L'AMARO.

SCIogliere la colla di pesce nel latte caldo e aggiungerla al composto, mescolando fino ad ottenere una crema uniforme.

MONTARE A NEVE GLI ALBUMI E AMALGAMARLI ALLA CREMA.

PORZIONARE LA CREMA DENTRO A DEI BICCHIERINI E LASCIARE RIPOSARE IL FRIGORIFERO ALMENO UN'ORA.