



**IIS VIRGINIO DONADIO
TURISTICO ALBERGHIERO**

Via Val Maira,19 tel. 0171905350
Dronero

Ricette

*del menù proposto nella cena promozionale
di “Star bene a tavola”*

di Venerdì 04 aprile 2014 ore 20,00

Insalatina di fave e primo sale al profumo di menta

Ricetta di Istituto Alberghiero - Dronero

Antipasto a base di legumi e formaggio fresco, con verdura.

Le fave, come gli altri legumi, sono ricche di proteine vegetali e di fibra.

Aumentando la porzione il piatto può essere consumato come secondo.

Preparazione

Lavare le fave e lessarle per pochi minuti in acqua bollente. Scolarle, raffreddarle e dividerle a metà. Tagliare il primo sale a dadini di 1 cm di lato circa. Sminuzzare con le dita la menta e aggiungerla alla vinaigrette preparata con l'olio e l'aceto.

Sistemare sul piatto la misticanza, adagiare l'insalatina di fave e condire con la vinaigrette alla menta.

Ingredienti

per 4 persone:

Fave fresche: 240 g

Formaggio Primo Sale: 100 g

Insalata misticanza: 60 g

Olio extravergine di oliva: 20 g

Aceto di mele: un cucchiaino

Menta piperita

Sale

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 6,9 g

Grassi: 10,2 g

di cui saturi: 4,1g

Carboidrati: 3,4 g

di cui zuccheri: 1,1 g

Calorie per porzione

133 Kcal

Ricorda: il fabbisogno calorico medio giornaliero di un adulto sano con un'attività fisica leggera/moderata é:
per la donna: 1850/2000 calorie
per l'uomo: 2100/2500 calorie

Maltagliati al grano saraceno con ragù di verdure e piselli

Ricetta di Istituto Alberghiero - Dronero

Primo ricco di fibre per la presenza di verdura e piselli. Inoltre i piselli come gli altri legumi apportano proteine vegetali. Per questo aumentandone il quantitativo nella preparazione il piatto può essere considerato un piatto unico, per la presenza sia di carboidrati che di proteine.

Preparazione

Su una spianatoia disporre a fontana le due farine miscelate tra loro, aggiungere le uova e impastare. Tirare la sfoglia, quindi tagliare la pasta a forme irregolari.

Pelare, lavare e pulire le verdure; tagliare carote, sedano e cipolla a dadini, gli asparagi a rondelle e sgranare i piselli. Cuocere le verdure separatamente a vapore.

Lavare i pomodori, pelarli e tagliarli a dadini.

Mettere in padella la cipolla con poco olio, rosolare leggermente, aggiungere le verdure e far insaporire per pochi minuti aggiungendo la maggiorana in foglie. Cuocere i maltagliati in abbondante acqua salata, scolarli leggermente al dente e mantecare in padella per 1 minuto.

Impiattare, aggiungere un filo di olio a crudo e completare con il grana grattugiato.

Ingredienti

per 4 persone:

Farina 00: 140 g

Farina di grano saraceno: 60 g

Uova: due

Carote: 40 g

Sedano: 20 g

Cipolla: 20 g

Asparagi: 40 g

Pomodoro: 40 g

Piselli: 60 g

Formaggio Grana grattugiato: 20 g

Olio extravergine di oliva: 20 g

Maggiorana

Sale

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 12,5 g

Grassi: 10,3 g

di cui saturi: 2,8 g

Carboidrati: 44,2 g

di cui zuccheri: 3,6 g

Calorie per porzione

319 Kcal

Ricorda: il fabbisogno calorico medio giornaliero di un adulto sano con un'attività fisica leggera/moderata è: per la donna: 1850/2000 calorie per l'uomo: 2100/2500 calorie

Treccia di trota salmonata con finocchi all'aneto

Ricetta di Istituto Alberghiero - Dronero

Secondo piatto a base di pesce, accompagnato da verdura. La trota è un pesce con un contenuto di grassi, in particolare di grassi saturi, molto basso. L'utilizzo in cucina di erbe aromatiche come ad esempio il prezzemolo e l'aneto permette di ridurre il quantitativo di sale aggiunto.

Preparazione

Preparare una treccia con i filetti di trota salmonata spinati, adagiarla su una teglia forata Mondare, lavare e tagliare i finocchi, farli cuocere in padella con due cucchiai di olio, un po' di acqua calda e poco sale fino; a metà cottura aggiungere l'aneto leggermente sminuzzato.

Cuocere la treccia a vapore, quindi dividerla in 4 porzioni e sistemarla nel piatto sul letto di finocchi. Completare con poco prezzemolo tritato, un filo di olio a crudo e il sale nero.

Ingredienti

per 4 persone:

Filetti di trota salmonata: 360 g

Finocchi: 480 g

Olio extravergine di oliva: 30 g

Aneto

Prezzemolo

Sale Nero di Cipro

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 19,7 g

Grassi: 11,2 g
di cui saturi: 2,2 g

Carboidrati: 1,2 g
di cui zuccheri: 1,2 g

Calorie per porzione

185 Kcal

Ricorda: il fabbisogno calorico medio giornaliero di un adulto sano con un'attività fisica leggera/moderata é:
per la donna: 1850/2000 calorie
per l'uomo: 2100/2500 calorie

Mousse di yogurt e fragole

Ricetta di Istituto Alberghiero - Dronero

Dolce a base di frutta fresca e yogurt dal contenuto di grassi praticamente nullo. Nella preparazione è utilizzato soltanto l'albume dell'uovo che, a differenza del tuorlo, non apporta grassi.

Preparazione

Lavare, mondare e tagliare le fragole a fette o piccoli spicchi. Mettere gli albumi in un pentolino e scaldarli sul fuoco per alcuni minuti (se si dispone di un termometro da cucina misurare la temperatura che deve raggiungere i 90 °C). Togliere dal fuoco, aggiungere lo zucchero e montare con le fruste elettriche. Lasciare raffreddare ed unire lo yogurt. Comporre il dolce alternando in degli stampi monodose o nei bicchieri la mousse di yogurt e le fragole.

Ingredienti

per 4 persone:

Yogurt bianco magro: 90 g

Fragole: 280 g

Albume d'uovo: 50 g

Zucchero: 50 g

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 2,7 g

Grassi: 0,5 g

di cui saturi: 0,1 g

Carboidrati: 17,8 g

di cui zuccheri: 17,8 g

Calorie per porzione

86 Kcal

Ricorda: il fabbisogno calorico medio giornaliero di un adulto sano con un'attività fisica leggera/moderata é:
per la donna: 1850/2000 calorie
per l'uomo: 2100/2500 calorie