



Ristorante Le Quattro Stagioni d'Italia

via A. Volta, 21
tel. 0175 47 470
Saluzzo

Chef: Andrea Marengo

Ricette

del menù proposto nella cena promozionale

di "Star bene a tavola"

di Giovedì 20 febbraio 2014 ore 20,00

Le ricette sono prive di glutine e pertanto indicate per celiaci

Savarin di ceci

Ricetta di Le Quattro Stagioni - Saluzzo

Antipasto a base di legumi e con verdura.
I legumi, nella giusta porzione, possono essere considerati un equivalente del secondo piatto, perché ricchi di proteine vegetali. Inoltre sono un'ottima fonte di fibre.

Preparazione

Lasciare in ammollo i ceci per una notte, quindi lessarli per circa due ore. Una volta cotti frullarne circa la metà e tenere da parte gli altri.
Lavare e mondare la verdura, tagliarla a cubetti e saltarla in padella con l'olio; aggiustare di sale e pepe. Sbattere l'uovo, aggiungervi i ceci frullati, quelli interi e la verdura. Mettere il composto ottenuto in stampi monodose e cuocere in forno a 150 °C per 20 minuti circa. Sbollentare in acqua le code di gambero.
Cuocere a vapore la barbabietola e frullarla.
Servire ogni porzione di savarin accompagnata da 3 code di gambero e da un cucchiaino di salsa di barbabietola.

Ingredienti

per 4 persone:

Ceci secchi: 100 g

Uova: uno

Verdura di stagione: 150 g

Olio extravergine di oliva: 2 cucchiaini

Barbabietola: una

Code di gambero: dodici

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 12,7 g

Grassi: 8,3 g

di cui saturi: 1,5g

Carboidrati: 17,2 g

di cui zuccheri: 4,6 g

Calorie per porzione

194 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

Riso integrale ai carciofi

Ricetta di Le Quattro Stagioni - Saluzzo

Primo piatto che apporta una buona quantità di fibre, date dal cereale integrale e dalla verdura. Le fibre conferiscono un elevato potere saziante e rallentano l'assorbimento di alcuni nutrienti come gli zuccheri.

Preparazione

Pulire i carciofi e tagliarli a julienne; saltarli in padella con 2 cucchiaini di olio, aggiungendo all'occorrenza un po' di acqua. Regolare di sale, pepe, aggiungere il prezzemolo tritato e tenere da parte. Tostare il riso in pochissimo olio, sfumare con il vino e aggiungere il brodo vegetale. Quando mancano circa 2 minuti al termine della cottura, aggiungere i carciofi e il formaggio grana grattugiato.

Ingredienti

per 4 persone:

Riso integrale: 300 g

Carciofi: quattro

Olio extravergine di oliva: 3 cucchiaini

Formaggio Grana grattugiato: 2 cucchiaini

Vino bianco: 2 cucchiaini

Brodo vegetale

Prezzemolo

Sale

Pepe

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 9,4 g

Grassi: 11,3 g

di cui saturi: 2,6 g

Carboidrati: 64,9 g

di cui zuccheri: 4,9 g

Calorie per porzione

399 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

Filetto di orata al forno con contorno di stagione

Ricetta di Le Quattro Stagioni - Saluzzo

Secondo piatto a base di pesce accompagnato da un doppio contorno di verdura cotta e cruda, senza sale aggiunto.

Il pesce è un'ottima fonte di proteine ed è povero di grassi, specialmente di grassi saturi.

Preparazione

Mettere le orate in un sacchetto per la cottura sottovuoto, condirle con l'olio aromatizzato all'aglio, il vino e le erbe aromatiche. Con l'apposita macchina per il sottovuoto togliere l'aria.

Cuocere in forno a 85°C per 25 minuti. Al momento del servizio togliere dal sacchetto e passare in forno per altri 15 minuti.

In alternativa è possibile cuocere il pesce in forno in una pirofila con coperchio per circa 40 minuti.

Pulire le orate e servire un filetto a persona, accompagnato da verdura di stagione

Ingredienti

per 4 persone:

Orate: due oppure 4 filetti da 150 g

Verdura di stagione: 400 g

Olio aromatizzato all'aglio: 4 cucchiaini

Vino bianco: 40 ml

Erbe aromatiche miste

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 32 g

Grassi: 12,2 g

di cui saturi: 1,9 g

Carboidrati: 2 g

di cui zuccheri: 1,8 g

Calorie per porzione

245 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

Tagliata di frutta

Ricetta di Le Quattro Stagioni - Saluzzo

Ottimo fine pasto a base di frutta fresca invernale.
È ricca di fibre, vitamine e sali minerali.

Preparazione

Pulire la frutta e tagliarla a pezzetti.
Servire la tagliata di frutta senza aggiungere zucchero.

Ingredienti

per 4 persone:

Mela: una

Pera: una

Arancia: una

Kiwi: due

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 0,9 g

Grassi: 0,6 g

di cui saturi: 0 g

Carboidrati: 15,9 g

di cui zuccheri: 15,9 g

Calorie per porzione

72 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