



Ristorante da Claudino

Via Roma, 22
tel. 0175 265186
Gambasca

Chef: Graziella Canavese

Ricette

del menù proposto nella cena promozionale

di "Star bene a tavola"

di Giovedì 14 febbraio 2014 ore 20,00

Insalata di galletto e verdure

Ricetta di Da Claudino - Gambaasca

Delicato antipasto a base di carne bianca e verdure di stagione.
Può essere consumato come secondo aumentando la porzione.

Preparazione

Tagliare a dadini il petto di galletto, infarinarlo e cuocerlo in padella con l'olio extravergine di oliva. Una volta rosolato aggiungere le verdure affettate e cuocere. Salare leggermente con sale alle erbe. Sfumare poi con l'aceto balsamico e servire tiepido.

Ingredienti

per 4 persone:

Petto di galletto: 160 g

Verdure di stagione (carote, finocchi, porri e sedano): 160 g

Farina: 2 cucchiaini

Olio extravergine oliva: 2 cucchiaini

Aceto balsamico: 2 cucchiaini

Sale marino alle erbe

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 10,5 g

Grassi: 5,4 g

di cui saturi: 1,8 g

Carboidrati: 5,6 g

di cui zuccheri: 1,8 g

Calorie per porzione

113 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

Timballo di riso selvatico, farro e orzo con broccoli alla crema di cavolfiori

Ricetta di Da Claudino - Gambaasca

Primo piatto a base di cereali e con una buona quantità di verdura di stagione.

Preparazione ricca di fibre date sia dalla verdura che dai cereali integrali.

Preparazione

Lasciare in ammollo i cereali integrali per una notte. Lessare i broccoli in acqua leggermente salata. Cuocere insieme orzo e farro, dopo circa 15-20 minuti aggiungere il riso selvatico e cuocere per altri 20 minuti circa controllandone la cottura.

Preparare una besciamella con 150 ml di latte, la farina e l'olio. Amalgamare la besciamella con i cereali e i broccoli, riempire degli stampini monodose con il composto e cuocere in forno 180 °C per circa 15 minuti. Intanto cuocere il cavolfiore nel latte rimasto aggiungendo altrettanta acqua. Quando il cavolfiore risulta morbido frullare il tutto.

Servire i timballi di cereali accompagnati dalla crema di cavolfiori.

Ingredienti

per 4 persone:

Misto di cereali integrali (riso, orzo, farro): 200 g

Broccoli: 300 g

Cavolfiore: 300 g

Latte: 300 ml

Farina: 10 g

Olio extravergine di oliva: 5 cucchiaini
Sale

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 11,2 g

Grassi: 15,6 g

di cui saturi: 3 g

Carboidrati: 49,9 g

di cui zuccheri: 8 g

Calorie per porzione

385 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

Trancio di persico con crema di zucca e carciofi

Ricetta di Da Claudino – Gambaasca

Delicato secondo piatto a base di pesce e verdura di stagione. Il pesce garantisce un ridotto apporto di grassi; i grassi totali del piatto sono principalmente insaturi.

Preparazione

Mettere il persico in una teglia con i fiori di capperi e le olive e cuocere in forno a 180 °C per 10 minuti circa. Spadellare i carciofi con due cucchiai di olio extravergine di oliva e tenere da parte al caldo. Intanto cuocere la zucca ed il porro con i restanti due cucchiai di olio ed un pizzico di sale, aggiungendo un po' di acqua calda. Dopo circa 40 minuti frullare per ottenere una crema. Servire il persico sopra la crema di zucca e accompagnare con i carciofi.

Ingredienti

per 4 persone:

Persico: 350 gr

Olive: 50 g

Fiori di capperi: 50 g

Zucca: 200 g

Carciofi: 200 g

Porro: 50 g

Olio extravergine di oliva: 4 cucchiai

Sale

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 16 g

Grassi: 15 g

di cui saturi: 2,4 g

Carboidrati: 5,3 g

di cui zuccheri: 4,8 g

Calorie per porzione

220 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\

Composta di mele della Valle Bronda

Ricetta di Da Claudino - Gambasca

Dolce a base di frutta tipica del periodo invernale, con un piacevole aroma di rosmarino.
Per ridurre gli zuccheri totali del piatto è possibile servire la composta di mele cotte accompagnata semplicemente dalla frutta fresca tagliata.

Preparazione

Preparare uno sciroppo facendo bollire per circa 40 minuti l'acqua con lo zucchero ed il rosmarino. Lasciare raffreddare.
Sbucciare pere, kiwi, arancia e mandarini. Tagliare la frutta a pezzi grandi, condirla con lo sciroppo di rosmarino e lasciarla macerare per almeno 2 ore.
Sbucciare le mele, tagliarle a tocchetti e cuocerle in padella a fuoco basso per circa 20 minuti. Frullarle e metterle a caldo in vasi di vetro .
Servire la composta tiepida con il guazzetto di frutta al rosmarino.

Ingredienti

per 4 persone:

Mele: due

Pere: una

Kiwi: uno

Arance: una

Mandarini: due

Acqua: 200 ml

Zucchero: 40 g

Rosmarino: 150 g

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 0,8 g

Grassi: 0,5 g

di cui saturi: 0 g

Carboidrati: 27 g

di cui zuccheri: 27g

Calorie per porzione

116 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