



# L'Òsto 'd na vòlta

via Antonio Muratori, 18  
tel. 0172 31617  
*Savigliano*

*Chef: Giuseppe Demichelis*

## *Ricette*

*del menù proposto nella cena promozionale*

*di "Star bene a tavola"*

*di Venerdì 7 febbraio 2014 ore 20,00*

## Insalatina sfiziosa

Ricetta de l'Ostu d'na' Volta - Savigliano

Antipasto ricco di verdura e frutta tipiche del periodo invernale.

Apporta una buona quantità di vitamine, minerali e fibre.

### Preparazione

Tagliare il sedano rapa e le carote a julienne; tagliare l'arancia a rondelle sottili, mettere insieme le verdura e l'arancia e formare 4 porzioni.

Condire con l'olio extravergine di oliva ed il parmigiano reggiano a scaglie.

### Ingredienti

per 4 persone:

Sedano rapa: 200 g

Carote: 200 g

Arancia: una

Parmigiano reggiano: 40 g

Olio extravergine di oliva: 4 cucchiari

### Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 5,4 g

Grassi: 12,7 g

di cui saturi: 3,3 g

Carboidrati: 10,5 g

di cui zuccheri: 10,5 g

### Calorie per porzione

177,9 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

# Tagliolini di farro al radicchio Trevigiano

Ricetta de l'Ostu d'na' Volta - Savigliano

Primo piatto ricco di fibre apportate sia dalla farina di farro integrale che dalla verdura.

La presenza di fibre conferisce al piatto un alto potere saziante oltre a rallentare la velocità di assorbimento degli zuccheri.

## Preparazione

Su una spianatoia disporre a fontana le farine miscelate, aggiungere l'uovo, il tuorlo e l'acqua poca per volta. Impastare fino ad ottenere un composto morbido e liscio. Tirare la pasta con la sfogliatrice con uno spessore di circa 3mm. e quindi passare le sfoglie nei rulli dei tagliolini o quello delle tagliatelle.

Tagliare il radicchio a rondelle e farlo appassire in padella con l'olio, regolando di sale e pepe.

Cuocere i tagliolini e saltarli con il radicchio.

Servire con la ricotta grattugiata.

## Ingredienti

per 4 persone:

Farina di farro integrale: 200 g

Farina 00: 100 g

Uovo: uno

Tuorlo: uno

Acqua: qb

Radicchio Trevigiano: 300 g

Ricotta stagionata: 20 g

Olio extravergine oliva: 2 cucchiari

Pepe nero: una macinata

Sale:

## Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 14,3 g

Grassi: 10,7 g

di cui saturi: 2,9 g

Carboidrati: 55,1 g

di cui zuccheri: 2,9 g

## Calorie per porzione

373,9 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

# Baccalà al forno su carciofi e cipolle di Montoro stufati

Ricetta de l'Ostu d'na' Volta - Savigliano

Secondo piatto a base di pesce preparato con una discreta quantità di verdura.

È importante dissalare correttamente il baccalà per eliminare il più possibile il sale in eccesso.

## Preparazione

Dissalare per bene il baccalà, lasciandolo almeno un'ora e mezza in ammollo sotto l'acqua corrente; cuocerlo in forno insieme alle cipolle, al sedano e alle erbe aromatiche.

Tagliare i carciofi a julienne e stufarli con 1 cucchiaio d'olio.

Servire il baccalà con le verdure condendolo con l'olio rimasto.

## Ingredienti

per 4 persone:

Baccalà dissalato: 600 g

Carciofi: quattro

Cipolla di Montoro: 100 g

Sedano: un gambo

Rosmarino, salvia: a piacere

Olio extravergine oliva: 5 cucchiari

## Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 36,1 g

Grassi: 14,5g

di cui saturi: 3,7 g

Carboidrati: 6,5g

di cui zuccheri: 6,5 g

## Calorie per porzione

300,9 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 pere su cialda di cioccolato fondente

Ricetta de l'Ostu d'na' Volta - Savigliano

Dolce a base di frutta di stagione senza l'aggiunta di zuccheri.

Il cioccolato fondente (in particolare quello con un'elevata percentuale di cacao) ha un buon contenuto di sostanze antiossidanti.

## Preparazione

Sbucciare, tagliare a spicchi le pere e cuocerle in padella. Mettere le pere cotte in 4 stampi monodose pressandole leggermente e lasciarle riposare per almeno 3 ore in frigorifero.

Sciogliere a bagno maria il cioccolato fondente, formare dei dischi sottili su carta da forno e lasciare raffreddare fin tanto che la cialda si stacca dal foglio. Servire il timballo di pere con una cialda di cioccolato fondente.

## Ingredienti

per 4 persone:

Pere decana: quattro

Cioccolato fondente: 40 g

## Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 1 g

Grassi: 4 g

di cui saturi: 2,1 g

Carboidrati: 19,9 g

di cui zuccheri: 19,9 g

## Calorie per porzione

119,6 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