



Ristorante LA TORRE

Via Villa, 35
tel. +39 39 0175.76198
Brondello

Ricette

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

di Venerdì 21 marzo 2014 ore 20,00

Involtino di verza ripieno di verdure con bagna cauda alla vecchia maniera

Ricetta di La Torre- Brondello

Antipasto semplice a base di verdura di stagione accompagnato dalla bagna cauda, tipica salsa piemontese.

Questa, se preparata secondo la ricetta originale quindi con olio extravergine di oliva, apporta grassi di buona qualità nutrizionale, poiché principalmente insaturi.

Preparazione

Sbollentare le foglie di cavolo e farle asciugare su un panno.

Bollire le verdure e tritarle a coltello. Farcire le foglie di cavolo a forma di cannolo. Se le foglie sono grandi tagliarle a metà e ricavare due involtini anziché uno. Stemperare le acciughe con l'olio e aggiungere gli spicchi di aglio.

Passare gli involtini di cavolo in forno caldo a 180°C per 10 minuti circa e condire con la salsa di acciughe prima di servire.

Ingredienti

per 4 persone:

Foglie di cavolo verza: quattro

verdure miste di stagione: 400 g

Per la salsa

Acciughe: 50 g

Olio extravergine di oliva: 3 cucchiari

Aglione: due spicchi

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 5,5 g

Grassi: 9,1 g

di cui saturi: 1,5 g

Carboidrati: 3,6 g

di cui zuccheri: 3,6 g

Calorie per porzione

118 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 Carnaroli di Baraggia dop con fantasia di verdure

Ricetta di La Torre- Brondello

Primo piatto con condimento alle verdure. Le verdure hanno un buon contenuto in fibre, che aumentano il senso di sazietà senza apportare calorie.

Preparazione

Dopo aver tostato il riso aggiungere le verdure precedentemente lessate. Cuocere per 15 minuti circa aggiungendo del brodo vegetale. Regolare di sale e mantecare con il parmigiano reggiano grattugiato.

Ingredienti

per 4 persone:

Riso Carnaroli: 320 g

Verdure di stagione: 200 g

Olio extravergine di oliva: 2 cucchiaini e mezzo

Parmigiano grattugiato: 40 g

Brodo vegetale

Sale

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 10,2 g

Grassi: 9,3 g

di cui saturi: 2,8 g

Carboidrati: 72,5 g

di cui zuccheri: 2,6 g

Calorie per porzione

415 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 trota del Po al limone su schiacciata di patate e bastoncini di verdure

Ricetta di La Torre- Brondello

Secondo piatto a base di pesce, accompagnato da verdura e patate. La trota è un pesce con un contenuto di grassi molto basso.

Le patate in quanto ricche di amidi, non sono da considerarsi verdura, ma sostituto del primo piatto o del pane.

Aumentando leggermente la porzione di patate e la verdura la preparazione può essere considerata piatto unico.

Preparazione

Lessare le patate, schiacciarle con la forchetta, impastarle con il latte. Regolare di sale.

A parte lessare le carote e le zucchine avendo cura di tenerle leggermente croccanti. Una volta cotte tagliarle a bastoncini.

Mettere l'olio in una padella e scaldare. Cuocere in padella i filetti di trota aggiungendo il succo di limone e la scorza grattugiata e aggiustare di sale.

Servire la trota sulla schiacciata di patate ben calda e accompagnare con i bastoncini di verdure.

Ingredienti

per 4 persone:

Filetti di trota: quattro da 100 g
ciascuno

Carote: due

Zucchine: due

Patate: 300 g

Latte: 100 ml

Olio extravergine di oliva: 2 cucchiari

Succo di mezzo limone

Scorza di limone

Sale

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 18,6 g

Grassi: 9,7 g

di cui saturi: 2,2 g

Carboidrati: 20,3 g

di cui zuccheri: 7,1 g

Calorie per porzione

242 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

Macedonia di frutta fresca

Ricetta di La Torre - Brondello

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

Preparazione

Pulire la frutta, tagliarla a pezzetti e cospargerla con succo di limone.

Servire la macedonia di frutta senza aggiungere zucchero.

Ingredienti

per 4 persone:

Mela: una

Pera: una

Arancia: una

Kiwi: due

Succo di limone

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