

Granbaita 
Hotel e Ristorante

Ristorante
GRAN BAITA

via Cuneo, 25
tel. 0172 711500
Savigliano

*Chef: **Maria De Lourde***

Ricette

del menù proposto nella cena promozionale

di “Star bene a tavola”

di Giovedì 06 marzo 2014 ore 20,00

Le ricette sono prive di glutine e pertanto indicate per celiaci

Insalata di baccalà con indivia grigliata, olive e ceci

Ricetta di Granbaita - Savigliano

Antipasto a base di pesce e legumi con verdura.
Può essere consumato come secondo piatto
aumentando di poco la porzione.

Preparazione

Dissalare il baccalà lasciandolo a bagno in acqua
fresca per almeno 48 ore, cambiando l'acqua 3-4 volte
al giorno. Mettere in ammollo i ceci per 12 ore, poi
lessarli per circa 2 ore.

Bollire il baccalà per 15 minuti. A metà cottura
aggiungere i ceci già lessati in precedenza e
completare la cottura. Scolare il tutto e pulire il
baccalà togliendo le lisce. Preparare una vinaigrette
con l'olio e l'aceto bianco. In un piatto da portata
disporre il baccalà, i ceci, i filetti di acciuga e condirli
con la vinaigrette.

Aggiungere intorno l'indivia grigliata su una piastra o
bistecchiera calda, le olive e il prezzemolo tritato.

Ingredienti

per 4 persone:

Baccalà dissalato: 200 g

Ceci secchi: 80 g

Olive nere denocciolate: 50 g

Indivia: 200 g

Filetti di acciuga: quattro

Olio extravergine di oliva: 2 cucchiari

Aceto bianco: 1 cucchiaino

Prezzemolo tritato

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 17,5 g

Grassi: 10,3 g

di cui saturi: 2,2 g

Carboidrati: 13 g

di cui zuccheri: 2,9 g

Calorie per porzione

214 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

Risotto al pesto di broccoli, pistilli di zafferano e broccoletti

Ricetta di Granbaita - Savigliano

Primo piatto integrale con verdura di stagione e quindi ricco di fibre.

I grassi forniti dall'olio extravergine di oliva e dai pinoli essendo principalmente insaturi sono di buona qualità nutrizionale.

Preparazione

Soffriggere la cipolla tritata nell'olio, unire il riso e sfumarlo con il vino bianco.

Aggiungere poco alla volta il brodo bollente con alcuni pistilli di zafferano e i broccoletti tagliati a pezzi.

Cuocere a vapore i ciuffetti di broccolo, quindi frullarli insieme ai pinoli e a due cucchiaini di olio extravergine di oliva.

Quasi alla fine della cottura aggiungere al riso il pesto di broccoli e il parmigiano grattugiato. Aggiustare di sale a piacere.

Ingredienti

per 4 persone:

Riso integrale: 320 g

Cipolla: 50 g

Broccoletti: 200 g

Parmigiano grattugiato: 40 g

Olio extravergine di oliva: 2 cucchiaini

Brodo vegetale: 1 litro

Vino bianco: 100 ml

Pistilli di zafferano

Per il pesto:

Pinoli: 40 g

Ciuffetti di broccolo: 150 g

Olio extravergine di oliva: 2 cucchiaini

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 15 g

Grassi: 19,9 g

di cui saturi: 4,5 g

Carboidrati: 68 g

di cui zuccheri: 4 g

Calorie per porzione

511 Kcal

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

Sgombro marinato con insalata di arance, cipolla rossa e cime di rapa

Ricetta di Granbaita - Savigliano

Secondo piatto a base di pesce accompagnato da un'insalata a base di verdura e frutta di stagione. Lo sgombro così come tutto il pesce azzurro è ricco di grassi polinsaturi, che hanno un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Preparazione

Pulire gli sgombri, asciugarli e condire con un po' di sale. In padella fare un letto con le carote, la cipolla bianca tagliata a julienne, il prezzemolo, l'alloro, il peperoncino e 2 chiodi di garofano.

Disporre gli sgombri sulla verdura e ricoprire con il vino bianco, l'aceto e il prezzemolo. Cuocere a fuoco lento. Quando gli sgombri sono pronti toglierli e lasciare ridurre ancora la salsa.

Pulire le cime di rapa e lessarle per qualche minuto. Tagliare la cipolla rossa a julienne molto fine e le arance a vivo.

Servire lo sgombro con la sua riduzione, l'insalatina di arance, cipolle e cime di rapa condita con l'olio extravergine d'oliva.

Ingredienti

per 4 persone:

Filetti di sgombro: 400 g

Cipolla bianca: 100 g

Carote: 100 g

Aceto bianco: 500 ml

Vino bianco: 100 ml

Prezzemolo, alloro, peperoncino, origano, chiodi di garofano

Per l'insalata:

Cime di rapa: 1 Kg

Arance: quattro

Cipolla rossa: 200 g

Olio extravergine di oliva: 2 cucchiari

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 20,3 g

Grassi: 16,5 g
di cui saturi: 3,6 g

Carboidrati: 19,3 g
di cui zuccheri: 19,3 g

Calorie per porzione

306 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

Delizia alle mele

Ricetta di Granbaita - Savigliano

Dolce a base di frutta

La frutta fresca apporta acqua, zuccheri, fibre, vitamine e minerali. Le noci e le mandorle così come tutta la frutta secca sono una fonte di proteine, minerali e grassi insaturi, di buona qualità nutrizionale e utili nella prevenzione delle patologie cardiovascolari.

Preparazione

Mettere l'uvetta a bagno nel cognac. Sbucciare le mele, togliere il torsolo avendo cura di non bucarle sul fondo e scavare la polpa con un piccolo cucchiaino. In padella saltare la polpa di mela con il miele e lasciar cuocere a fuoco lento per qualche minuto. Aggiungere l'uvetta con il cognac e flambare. Unire anche gli altri ingredienti e riempire la mela con il composto così ottenuto. A piacere è possibile decorare la mela con pasta fillo.

Posizionare il dolce così preparato in una terrina con un cm d'acqua all'interno e ricoprire con carta da forno. Portare al forno a 140 °C per 30 minuti. Togliere la carta e lasciare ancora cuocere per altri 10 minuti a 160 °C.

Ingredienti

per 4 persone:

Mele: quattro

Uvetta: 40 g

Mandorle: 40 g

Noci: 40 g

Miele: 2 cucchiari

Cognac: 50 ml

Buccia di limone

Cannella, chiodi di garofano, noce moscata

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 3,1 g

Grassi: 11,3 g

di cui saturi: 1 g

Carboidrati: 23,3 g

di cui zuccheri: 23,1 g

Calorie per porzione

207 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