



Ristorante
VILLA SAN MARTINO

fraz. San Martino, 30
tel. 0172 +39 691.301
Fossano

*Chef: **Vivalda***

Ricette

del menù proposto nella cena promozionale

di “Star bene a tavola”

di Venerdì 14 marzo 2014 ore 20,00

Insalatina primaverile

Ricetta di Villa San Martino- Fossano

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

Preparazione

Ungere un tegame con un cucchiaio di olio extravergine e fare rosolare un pezzo di carota e sedano, con la cipolla ed il rosmarino. Aggiungere il coniglio disossato e sfumare con un bicchiere di brodo vegetale. Lasciare cuocere a fuoco lento per un'ora circa, aggiustare di sale e pepe.

Tagliare finemente il finocchio, le carote, il sedano, il cipollotto, ed il coniglio. Aggiungere il formaggio Raschera tagliato a listarelle. Comporre l'insalatina con tutti gli ingredienti e condire con la vinaigrette preparata mescolando un cucchiaio di olio extravergine con il succo di limone, l'aceto e la senape.

Ingredienti

per 4 persone:

Finocchio: 150 g

Carota: 150 g

Sedano: 150 g

Cipolla: 30 g

Cipollotto: uno

Coniglio: 200 g

Formaggio Raschera: 50 g

Olio extravergine di oliva: 2 cucchiaini

Aceto di vino: 1 cucchiaino

Succo di limone: 1 cucchiaino

Senape: 1 cucchiaino

Brodo vegetale

Rosmarino, sale e pepe

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 16 g

Grassi: 11,1 g

di cui saturi: 3,7 g

Carboidrati: 5,2 g

di cui zuccheri: 5,2 g

Calorie per porzione

185 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

Maltagliati integrali ai broccoli

Ricetta di Villa San Martino- Fossano

Primo piatto ricco di fibre per la presenza di verdura e di farina integrale. Le fibre conferiscono al piatto un alto potere saziante e rallentano la velocità di assorbimento degli zuccheri.

Preparazione

Su una spianatoia disporre a fontana le farine miscelate tra loro, aggiungere le uova e l'acqua poca per volta. Impastare e tirare la sfoglia, quindi tagliare la pasta a forme irregolari.

Cuocere i broccoli in acqua bollente e aggiungere dopo un paio di minuti i maltagliati. Scolare la pasta ed i broccoli e fare saltare in padella con un cucchiaio di olio e lo spicchio d'aglio.

Ingredienti

per 4 persone:

Farina integrale: 200 g

Farina 00: 100 g

Uova: due

Broccoli: 400 g

Olio extravergine di oliva: 1 cucchiaio

Acqua: 80 ml circa

Aglio: uno spicchio

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 16 g

Grassi: 7,3 g

di cui saturi: 1,7 g

Carboidrati: 56 g

di cui zuccheri: 3,8 g

Calorie per porzione

353 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

Bocconcini di faraona al limone con asparagi gratinati

Ricetta di Villa San Martino- Fossano

Delicato secondo piatto a base di carne bianca e con contorno di stagione. La carne bianca ha un contenuto ridotto di grassi soprattutto di quelli saturi.

Preparazione

Tagliare la faraona già disossata a bocconcini, batterli ed infarinarli. Farli rosolare in padella con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sfumare con il vino bianco e unire il succo e la scorza di limone. Lessare per pochi minuti gli asparagi in acqua mantenendoli croccanti. Passarli in forno caldo per 2-3 minuti con un cucchiaio di olio e una spolverata di parmigiano grattugiato. Servire i bocconcini di faraona al limone con gli asparagi gratinati.

Ingredienti

per 4 persone:

Faraona: 400 g

Asparagi: 500 g

Vino bianco: un bicchiere

Olio extravergine di oliva: 2 cucchiaini

Parmigiano grattugiato: 1 cucchiaio

Farina 00: 2 cucchiaini

Succo di limone

Scorza di mezzo limone

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 28,6 g

Grassi: 12,3 g

di cui saturi: 3 g

Carboidrati: 7,7 g

di cui zuccheri: 3,9 g

Calorie per porzione

256 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

Torta di mele

Ricetta di Villa San Martino- Fossano

Dolce tipico della tradizione.
Data la presenza di frutta è stato ridotto di un terzo il quantitativo di zucchero rispetto alla ricetta originale.

Preparazione

Mescolare le uova con lo zucchero. Aggiungere poco per volta l'olio, la farina, una mela tagliata a pezzetti ed il lievito.

Disporre l'impasto così ottenuto in una tortiera oppure in 12 stampini monoporzione e decorare con le fette delle restanti mele.

Infornare a 150°C e cuocere per 40 minuti circa.

Ingredienti

per una torta (circa 12 porzioni):

Farina 00: 200 g

Uova: tre

Zucchero: 100 g

Olio extravergine di oliva: 100 ml

Mele: quattro

Lievito per dolci: una bustina

Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 3,9 g

Grassi: 10,2 g

di cui saturi: 1,9 g

Carboidrati: 26,4 g

di cui zuccheri: 13,7 g

Calorie per porzione

213 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