

PRIMI PIATTI: RICETTARIO



A cura di:

Bassi Maria Chiara-biologa nutrizionista
Bottura Pietro-sociologo
Chiozza Clotilde- medico
Orsini Ornella-assistente sanitaria

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Responsabile Medico
Chiesa Marco

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./ P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952-0372/4971–sian@ats-valpadana.it

TABELLA GRAMMATURE					
Età utenti	3/5 Anni	6/8 Anni	9/10	11/13	ADULTI
Ordine di scuola	Sc. Infanzia	Sc. Primaria	Sc. Primaria	Sc. Sec. 1°grado	
Grammature	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Alimento					
Cereali					
PASTA DI GRANO DURO asciutta	50	60	70	90	80
PASTA INTEGRALE	60	70	80	100	90
RISO asciutto	60	70	80	90	80
CEREALI IN CHICCO INTEGRALI riso, miglio, farro, orzo, quinoa (come primo asciutto)	70	80	90	100	90
PASTINA DI GRANO DURO PER BRODO	30	35	40	45	40
PASTINA INTEGRALE, RISO INTEGRALE, MIGLIO, FARRO, ORZO (come primo in brodo)	35	40	45	50	45
Legumi					
LEGUMI SECCHI PER PIATTO UNICO o come componente di polpette, stufati....	40	45-50	50	55-60	50
LEGUMI SURGELATI O FRESCHI PER PIATTO UNICO o come componente di polpette, stufati....	60	70	80	80	70
Patate					
PATATE come contorno da abbinare ad un primo in brodo	120	150	180	200	220
PATATE come contorno da abbinare ad un primo asciutto	60	75	90	100	90
PATATE COME COMPONENTE DI PIATTO UNICO	180	200	230	250	200
PATATE COME COMPONENTE DI PREPARAZIONI (creme, polpette, minestrone..)	60	75	90	100	90

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971 – sian@ats-valpadana.it

Carni					
CARNE BIANCA (POLLO)	80	90	100	120	100
CARNE ROSSA (BOVINO E SUINO)	70	80	90	110	90
Carne per ragù per condire pasta (quando piatto unico, lasagne, pasta al ragù...)	50	60	70	90	70
Pesce					
PESCE FRESCO O SURGELATO	80	100	120	150	120
Pesce in scatola sott'olio (tonno)	40	50	70	80	70
Formaggio					
FORMAGGIO COME INGREDIENTE IN CROCCHETTE	10	10	20	20	20
MOZZARELLA SULLA PIZZA	40	50	60	70	60
ASIAGO PER PREPARAZIONE DI PIZZOCCHERI	30	40	50	60	50
RICOTTA NELLE PREPARAZIONI	50	60	70	80	70
FORMAGGIO Grana Padano o Parmigiano Reggiano DA AGGIUNGERE GRATTUGIATO AL PRIMO PIATTO (solo se gradito)	5	5	5	5	5
Verdura					
Verdura cruda	100	150	150	200	150
Verdura a foglia (insalata, radicchio...)	30	50	60	60	60
Verdura cotta come contorno	100	150	150	200	150
Verdura mista per minestrone/creme	100	150	150	200	150

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F/ P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971– sian@ats-valpadana.it

Pomodori pelati	60	70	80	90	80
Olio extravergine d'oliva (EVO)	5	5	10	10	10
Pane a ridotto contenuto di sale, di semola di grano duro e non condito	30	40	40	50	40
Uova intere pastorizzate	IL CORRISPETTIVO DI UN UOVO				
Frutta fresca di stagione	100	150	200	150	
Preparazione pronta al consumo	porzione	porzione	porzione	porzione	porzione
PIZZA	200	220	260	280	260
LASAGNE	180	200	240	260	240
GNOCCHI DI PATATE	150	180	200	220	200
POLENTA	150	160	180	200	170

MODI E TEMPI DI COTTURA DEI CEREALI INTEGRALI

RISO	3 volumi di acqua per 1 volume di cereale	50 minuti a fuoco basso senza mescolare
FARRO	2 volumi di acqua per 1 volume di cereale	50- 60 minuti dopo ammollo di 6 ore
MIGLIO	2 volumi di acqua per 1 volume di cereale	15-20 minuti
ORZO	3 volumi di acqua per 1 volume di cereale	50 minuti dopo ammollo di 12 ore

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./ P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971– sian@ats-valpadana.it

**Primi Piatti: Minestre, Minestrone, Passati e Zuppe vegetali
Utilizzabili per i menù convenzionali e tutti i vegetariani**

• Minestra d'orzo	• Passato di verdura
• Minestra di legumi con farro	• Passato di patate e porri con crostini di pane
• Minestra di miglio o farro	• Passato di lattuga con piselli
• Minestra di verdura con fiocchi d'avena	• Passato di zucca con crostini di pane
• Minestrone di patate e lattuga con pastina o riso	• Passato di verdura con legumi
• Minestrone di verdura con pasta/pastina o riso	• Passato di asparagi con crostini di pane
• Passato di ceci e zucca	• Zuppa di fagioli con crostini di pane
• Passato di piselli e broccoli con fiocchi di cereali	• Zuppa di verdura con crostini di pane
• Passato di ceci al rosmarino	• Zuppa di verdure alla toscana "ribollita" con crostini di pane

In ristorazione scolastica, non volendo utilizzare addensanti nè aggiunte di burro o panna, al fine di semplificare la realizzazione dei primi piatti in brodo si esplicita come intendere i termini utilizzati

- Minestra: brodo vegetale con aggiunta di cereali
- Minestrone: brodo vegetale con la aggiunta di solo riso o pasta
- Passato: preparazione con verdure e/o legumi "passata" con il passaverdura o frullata in modo da ottenere un composto denso a metà fra il purè e la crema.
- Zuppa: brodo vegetale servito con l'aggiunta di pane o crostini.

**Primi Piatti: Minestre
Utilizzabili solo per menù convenzionali**

- Pastina in brodo di carne

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./ P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971– sian@ats-valpadana.it

Ricettario per primi piatti in brodo (senza proteine animali)

Minestra d'orzo

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Orzo decorticato• Carote• Sedano• Porri• Alloro• Olio EVO• Patate• Prezzemolo o erba cipollina• Sale iodato	<p>Cuocere l'orzo. Pulire le verdure e tagliarle a cubetti. Trascorsi i minuti di cottura fissati per l' orzo, mettere in una pentola l'acqua, le verdure a strati (carote, porro, sedano, alloro) e sopra l'orzo cotto. Coprire con un coperchio senza mescolare. Proseguire la cottura per altri 20 minuti. Servire caldo, guarnendo ogni piatto con un po' di prezzemolo fresco o erba cipollina.</p>

Minestra di legumi con farro

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Farro• Fagioli borlotti, cannellini, lenticchie, piselli• Carote• Sedano• Cipolle• Aglio• Rosmarino, timo, alloro, salvia• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)• Sale iodato	<p>Preparate un trito con cipolla, aglio, sedano e carote. Aggiungere l'acqua e cuocere i legumi precedentemente ammollati ed il farro. Mescolate per un minuto e poi coprite con il brodo vegetale precedentemente preparato o semplicemente con acqua. Unite quindi anche i pomodori pelati passati. A questo punto unite anche il mazzetto di erbe aromatiche in modo che non si sparpaglino nella zuppa e che potrete eliminare agevolmente una volta cotta. Portate lentamente a bollore la zuppa. Aggiustate di sale e poi coprite il tegame con un coperchio: fate cuocere lentamente per almeno un'ora, aggiungendo, se necessario, altro brodo vegetale affinché la zuppa rimanga con la giusta quantità di liquido. Mezz'ora prima della fine della cottura, aggiungete le patate sbucciate e tagliate a piccoli cubetti. A cottura ultimata, eliminate il mazzetto aromatico, aggiustate eventualmente di sale, aggiungete un filo di olio EVO e servite.</p>

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971– sian@ats-valpadana.it

Minestra di miglio e farro

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Farro• Miglio• Cicoria o erbe o spinaci o coste• Pomodori pelati passati• Scalogni• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Fate cuocere il farro ed il miglio, sempre lavato e scolato. Tagliate a listarelle la cicoria (o le altre verdure) dopo averla mondata e lavata. Fatela lessare per circa 15 minuti in pochissima acqua bollente salata e passatela in una padella con lo scalogno e l'olio EVO ed aggiungete i pomodori passati.</p> <p>Unite tutto al farro ed al miglio e cuocete a fuoco moderato per una decina di minuti. Regolate di sale e mescolate bene. Cuocete ancora per una decina di minuti. Lasciate raffreddare, irrorate con un filo di olio crudo e servite.</p>
---	--

Minestra di verdura con fiocchi d'avena

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Fiocchi d'avena• Carote• Sedano• Cipolla• Patate• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Sale iodato• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)	Preparazione <p>In una casseruola scaldare in un paio di cucchiai d'olio, le carote, il sedano, la cipolla, le patate a pezzetti piccoli e cuocere allungando con brodo vegetale preparato fresco. Un po' prima che le verdure siano completamente tenere, unire il pomodoro passato, i fiocchi di avena e far cuocere per una ventina di minuti, fino a quando comunque si otterrà una crema densa. Aggiustare di sale se necessario (ricordando che l'avena è piuttosto insipida di suo).</p>
---	--

Minestra di patate e lattuga con pastina o riso

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Lattuga• Patate• Cipollotto• Riso o pastina• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Lavate la lattuga e tagliatela a striscioline. Quindi fatela appassire in una pentola con un cipollotto tritato e olio EVO. Pelate le patate e tagliatele a pezzetti e unitele alla lattuga. Coprite con il brodo vegetale e lasciate cuocere per circa mezz'ora. Una volta che le verdure saranno ben cotte, passatele in un mixer in modo da ottenere una crema. Allungatela con il brodo vegetale e cuocetevi il riso o la pastina</p> <p>N.B. Dato l'indice glicemico delle patate invitiamo ad utilizzare riso o pastina integrale.</p>
---	--

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971 – sian@ats-valpadana.it

Minestra di verdure con pasta, pastina o riso

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Verdure miste di stagione per minestrone• Olio EVO• Sale iodato• Aromi	Preparare il passato mettendo le verdure e gli aromi in acqua fredda. Far bollire per 1 ora e 30 minuti. A cottura ultimata passare tutto al passaverdura e cuocervi dentro pastina o riso. Servire condendo con olio extravergine d'oliva a crudo

Passato di ceci e zucca

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Ceci• Zucca• Porro• Salvia e rosmarino• Olio EVO• Sale iodato• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)	Cuocere i ceci, precedentemente ammollati, con la zucca lavata, mondata della buccia e tagliata a dadini, il porro e gli aromi. Aggiungere il brodo vegetale sufficiente a coprire tutte le verdure. Cuocere a fuoco basso. Al termine della cottura passare il composto al passaverdura e servire con un filo di olio EVO.

Passato di piselli e broccoli con fiocchi di cereali

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Piselli• Broccoli• Fiocchi di cereali• Porro e aglio• Salvia e rosmarino• Olio EVO• Sale iodato• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)	Stufare con olio EVO il porro tagliato a listarelle e l'aglio vestito. Unire i broccoletti ed i piselli. Far cuocere aggiungendo brodo vegetale. Al termine della cottura passare il composto al passaverdura e servire con un filo di olio EVO aromatizzato con salvia e rosmarino tritati. Accompagnare con fiocchi di cereali.

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971 – sian@ats-valpadana.it

Passato di ceci al rosmarino

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Ceci• Porro• Rosmarino• Olio EVO• Sale iodato• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)	Preparazione <p>Stufare in olio EVO i porri finemente tagliati con il rosmarino. Aggiungere i ceci ammollati e coprire con il brodo vegetale. Cuocere a fuoco lento fino a completa cottura dei ceci che dovranno risultare morbidi. (Se necessario aggiungere acqua calda durante la cottura)</p> <p>A cottura ultimata salare leggermente e frullare per ottenere una gradevole crema.</p>
--	---

Passato di verdura

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Verdure miste per minestrone (fresche o surgelate)• Acqua• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Pulire le verdure, lavarle e tagliarle a tocchetti non troppo grossi. Fare bollire la verdura in una pentola con acqua salata e un po' di olio EVO. Quando i pezzetti saranno cotti, scolarli senza buttare via l'acqua di cottura e frullare la verdura col mixer o passarla al passaverdura. Se il composto dovesse risultare troppo denso, aggiungere un po' dell'acqua di cottura.</p> <p>Servire con un filo d'olio EVO a crudo.</p>
--	--

Passato di patate e porri con crostini di pane

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Porri• Patate• Salvia e rosmarino• Prezzemolo fresco• Olio EVO• Sale iodato• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)• Crostini di pane	Preparazione <p>In una padella ampia versare l'olio EVO e i porri tagliati a rondelle. Far rosolare qualche minuto i porri, aggiungere le patate tagliate a cubetti e brodo vegetale. Far cuocere a fuoco basso con coperchio per circa 20 minuti. Se si dovesse asciugare troppo, aggiungere altra acqua. Una volta che le patate sono cotte, frullare o passare al passaverdura fino ad ottenere una crema morbida e liscia. Spolverare con del prezzemolo ed erbe aromatiche tritate e servire con dadini di pane tostato e un filo d'olio EVO.</p>
--	---

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971 – sian@ats-valpadana.it

Passato di lattuga con piselli

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Piselli• Lattuga• Riso• Olio EVO• Prezzemolo, cipolla, carote e sedano• Sale iodato• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)	<p>Stufare sedano, carota e cipolla in olio EVO. Aggiungere i piselli surgelati fini e la lattuga tagliata a listerelle. Unire un brodo vegetale preparato al momento e lasciar cuocere. Passare al passaverdura. Cuocere nella crema vegetale ottenuta il riso aggiungendo brodo al bisogno. Si ricorda che la preparazione deve risultare brodosa.</p> <p>Servire con prezzemolo fresco tritato, se gradito.</p>

Passato di zucca con crostini di pane

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Zucca Mantovana• Porri• Salvia e rosmarino• Olio EVO• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)	<p>Tagliate il porro a pezzetti e fatelo stufare con un po' di olio EVO in una pentola capiente assieme agli aromi. Tagliare la zucca (privata della buccia) a tocchetti piccoli e unirle al porro. Fate rosolare rapidamente a fuoco medio.</p> <p>A questo punto aggiungete il brodo fino a coprire il contenuto della pentola e fate cuocere fino a quando la zucca non si sarà completamente disfatta.</p> <p>Passare al passaverdura o frullare il tutto fino a farlo diventare omogeneo. Correggere con brodo o acqua se necessario. Servire nei piatti aggiungendo un filo di olio a crudo aromatizzando con rosmarino e salvia tritati. Accompagnare con crostini di pane.</p>

Passato di verdura con legumi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Verdure miste per minestrone (fresche o surgelate)• Legumi misti• Acqua• Olio EVO• Sale iodato	<p>Cuocere i legumi precedentemente ammollati. Pulire le verdure, lavarle e tagliarle a tocchetti non troppo grossi. Fare bollire la verdura in una pentola con acqua salata e aggiungere i legumi precedentemente cotti. Quando i pezzetti di verdura saranno cotti, scolali senza buttare via l'acqua di cottura e passare la verdura al mixer o al passaverdura. Se il composto dovesse risultare troppo denso, aggiungi un po' dell'acqua di cottura. Servire con un filo d'olio EVO a crudo.</p>

Passato di asparagi con crostini di pane

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Asparagi• Scalogno• Aromi a piacere• Patate• Olio EVO• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)• Sale iodato	<p>Tagliate lo scalogno a pezzetti e fatelo stufare con un po' di olio di oliva in una pentola capiente assieme agli aromi. Tagliare gli asparagi e le patate a tocchetti piccoli e unirle al porro. A questo punto aggiungete il brodo fino a coprire il contenuto della pentola e fate cuocere fino a quando patate e asparagi non si saranno completamente cotti. Passare al passaverdura o frullare il tutto fino a farlo diventare omogeneo. Correggere con brodo o acqua se necessario. Servire nei piatti aggiungendo un filo di olio a crudo e i crostini.</p>

Zuppa di fagioli con crostini di pane

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fagioli surgelati• Carota, sedano, cipolla, aglio, alloro• Pomodori pelati passati• Acqua• Olio extravergine di oliva• Sale iodato• Crostini di pane	<p>Stufare un trito di aromi in una pentola con poco Olio EVO. Aggiungere i pelati, i fagioli surgelati e l'acqua (senza sale) Aromatizzare con una foglia di alloro e lasciar cuocere a fuoco moderato fino a quando i fagioli non comincino a disfarsi. Frullare bene e servire la zuppa calda, condita con olio EVO a crudo, accompagnandola con crostini di pane.</p>

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971 – sian@ats-valpadana.it

Zuppa di verdure alla toscana “ribollita” con crostini di pane

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Cavoli verza e cavoli neri• Bietole (coste) o erbe• Fagioli cannellini• Pane casereccio di grano duro• Olio EVO• Pomodori pelati passati• Patate• Cipolle• Porri• Carote• Sedano• Salvia, rosmarino, timo...• Sale iodato	<p>Cuocere i fagioli precedentemente ammollati. Scolateli e conservate l'acqua di cottura.</p> <p>Lavate, mondate e tritate poi grossolanamente tutte le verdure. Prendete una pentola capiente e cospargete il fondo d'olio e cominciate a soffriggere la carota, la cipolla, il porro ed il sedano. Unite quindi i pomodori pelati e girate con un cucchiaino di tanto in tanto. Unire gli aromi. Passare parte (circa 2/3) dei fagioli al mixer e mettete da parte la crema così ottenuta. Quando la verdura sarà tenera passarla al passaverdure (solo 1/3 della verdura).</p> <p>Rimettete la purea di verdura così ottenuta di nuovo nella pentola, e aggiungete anche la crema di fagioli e i fagioli lasciati interi. Fate cuocere ancora per 5 minuti in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti.</p> <p>Preparate le teglie, in cui alternerete uno strato di verdure a uno di pane, meglio se secco, tagliato a fette: coprite tutto ancora con la verdura e aggiungete un filo di olio EVO.</p>

Zuppa di verdure con crostini di pane

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Verdure miste di stagione per minestrone• Aromi• Olio EVO• Sale iodato• Crostini di pane casereccio	<p>Preparare la zuppa mettendo le verdure e gli aromi in acqua fredda. Far bollire per 1 ora e 30 minuti. A cottura ultimata passare tutto al passaverdura. Servire condendo con olio extravergine d'oliva a crudo accompagnata da crostini di pane.</p>

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971 – sian@ats-valpadana.it

Ricettario per primi piatti in brodo (con proteine animali)

Pastina in brodo di carne

(Preparazione da utilizzarsi quando il menù preveda come secondo piatto : manzo lessato)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carne di bovino (taglio adatto per lessato)• Pastina di semola di grano duro• Cipolla• Carota• Sedano• Acqua• Sale iodato	<p>Allestire la preparazione a freddo (per ottenere un brodo più gustoso) mettendo in una pentola la carne, cipolla, carota, sedano, acqua fredda e sale grosso.</p> <p>Portare lentamente a bollore con fuoco basso. Lasciar cuocere procedendo a schiumare il brodo con apposita schiumarola.</p> <p>Prevedere una cottura di almeno 2 ore (verificare la perfetta cottura al cuore della carne con procedura descritta in piano di autocontrollo aziendale).</p> <p>Filtrare il brodo. Controllare la sapidità e cuocervi dentro la pastina. Servire caldo.</p> <p><i>In caso di asporto la pastina potrà essere cotta a parte ed unita al brodo caldo solo prima di servire in tavola.</i></p>

Primi Piatti - Paste o Risi Asciutti senza proteine di origine animale

Utilizzabili i menù convenzionali e tutti i vegetariani

- | | |
|-------------------------------------|--|
| • Pasta al sugo di carote e cipolla | • Pasta/Riso con olio EVO |
| • Pasta al sugo di pomodoro e olive | • Riso con gli spinaci |
| • Pasta con cime di rapa | • Risotto alla lattuga |
| • Pasta con pomodoro | • Risotto allo zafferano “alla milanese” |
| • Pasta o Riso con i carciofi | • Risotto con la verza |
| • Pasta o Riso con ragù di verdure | • Risotto con radicchio rosso e lattuga |
| • Pasta o Riso con sugo di asparagi | • Risotto con porri |
| • Pasta o Riso con zucca | • Riso al rosmarino |

**Primi piatti con proteine animali
che possono essere utilizzati in menù convenzionali e vegetariani che utilizzano latte e/o uova**

- | | |
|---|--------------------------------------|
| • Gnocchi di grano saraceno con crema di zucca | • Gnocchi di patate al pomodoro |
| • Gnocchi di grano saraceno con salsa di pomodoro | • Gnocchi di patate al ragù vegetale |
| • Gnocchetti di zucca alle erbe aromatiche | |

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971 – sian@ats-valpadana.it

Ricettario per Paste o Risi Asciutti

Pasta con sugo di carote e cipolla

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale• Acqua e sale iodato• Cipolle• Carote• Sedano• Olio EVO• Sale iodato	<p>Tagliare a fette sottili le cipolle e a dadini le carote ed il sedano. Stufare in pentola con olio EVO aggiungendo acqua calda. A cottura ultimata, frullare le verdure, in modo da ottenere una salsa. Aggiustare di sale ed olio e condire la pasta.</p> <p>Lessare la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo di carote e cipolle</p>

Pasta al sugo di pomodori ed olive

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale• Acqua e sale iodato• Aglio• Cipolla• Carota• Sedano• Basilico• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Olive verdi denocciolate• Sale iodato	<p>Preparare un battuto di sedano, cipolla, carota ed aglio. Farlo stufare in olio EVO ed aggiungere i pomodori pelati. A cottura quasi ultimata aggiungere le olive verdi denocciolate ed aromatizzare con basilico.</p> <p>Far cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo.</p>

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971 – sian@ats-valpadana.it

Pasta con cime di rapa

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale• Acqua e sale iodato• Cime di rapa• Aglio• Acciuga sott'olio• Olio EVO	<p>Scaldare l'Olio EVO con l'acciuga spezzettata e l'aglio che appena imbiondito andrà tolto. Aggiungere le cime di rapa lavate accuratamente in abbondante acqua e tagliate a listarelle. Far rosolare e lasciar appassire aggiungendo acqua calda salata. Lasciare stufare fino a cottura terminata.</p> <p>Versare sulla pasta lessata in acqua bollente e sale e mescolare bene per farla insaporire.</p> <p>Anche in questo caso la verdura potrebbe essere frullata prima di condire la pasta in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti.</p>

Pasta col pomodoro

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale• Acqua e sale iodato• Aglio• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Basilico• Sale iodato• Formaggio grana (se gradito)	<p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio e lasciarlo appena imbiondire.</p> <p>Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti.</p> <p>Aggiustare di sale, aromatizzare con basilico e condire la pasta lessata in acqua bollente salata.</p> <p>Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p>

Pasta o riso con carciofi

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale/o riso integrale• Acqua e sale iodato• Cuori di carciofi• Aglio• Prezzemolo• Olio EVO• Brodo vegetale (acqua,carota,cipolla,sedano)• Sale iodato• Formaggio grana(se gradito)	Preparazione <p>In un tegame far imbiondire l'aglio con l'olio EVO. Aggiungere i cuori di carciofi tagliati a fettine. Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale fino a cottura dei carciofi. Aggiustare di sale e spolverare con prezzemolo fresco tritato. Condire la pasta o il riso cotti in acqua bollente salata- Servire in tavola con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p> <p>In caso di utilizzo di riso integrale calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</p>
---	--

Pasta o riso con ragù di verdure

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale/o riso integrale• Acqua e sale iodato• Cipolla ed aglio• Carota• Sedano• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Basilico• Sale iodato• Formaggio grana (se gradito)	Preparazione <p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio, la cipolla, la carota ed il sedano tritati e lasciarli stufare. Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Aggiustare di sale, aromatizzare con basilico e condire la pasta o il riso lessati in acqua bollente salata. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p> <p>In caso di utilizzo di riso integrale calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</p>
---	--

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./ P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971– sian@ats-valpadana.it

Pasta o riso con sugo di asparagi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale/o riso integrale• Acqua e sale iodato• Punte di asparagi• Scalogno o cipolla• Olio EVO• Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano)• Sale iodato• Formaggio grana (se gradito)	<p>In un tegame far stufare con l'olio EVO lo scalogno o la cipolla tritati. Aggiungere le punte di asparagi tagliate a rondelle.</p> <p>Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale fino a cottura degli asparagi.</p> <p>Aggiustare di sale e condire la pasta o il riso cotti in acqua bollente salata.</p> <p>Gli asparagi potrebbero anche essere frullati prima di condire la pasta in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti.</p> <p>Servire in tavola con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p> <p>In caso di utilizzo di riso integrale calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</p>

Pasta o riso con la zucca

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale/riso integrale• Acqua e sale iodato• Zucca• Scalogno o cipolla• Olio EVO• Brodo vegetale (acqua, carota, sedano, cipolla, finocchio)• Formaggio grana (se gradito)	<p>In una pentola con olio EVO mettere lo scalogno o la cipolla tritata finemente e lasciarla appena imbiondire.</p> <p>Aggiungere la zucca tagliata a dadini e lasciarla cuocere aggiungendo brodo vegetale</p> <p>A cottura ultimata aggiustare di sale e condire la pasta o il riso cotti in acqua bollente e sale.</p> <p>La zucca potrebbe anche essere frullata prima di condire la pasta in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti.</p> <p>Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p> <p>In caso di utilizzo di riso integrale calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</p>

Pasta o riso con olio extravergine d'oliva (EVO)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o riso• Acqua e sale iodato• Olio EVO• Formaggio grana (se gradito)	<p>Cuocere la pasta o il riso in acqua bollente salata.</p> <p>Scolare e condire con olio EVO.</p> <p>Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, se gradito.</p>

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971 – sian@ats-valpadana.it

Riso con gli spinaci

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Riso preferibilmente integrale• Acqua e sale iodato• Spinaci• Cipolla• Carota• Sedano• Olio EVO• Brodo vegetale• Formaggio grana (se gradito)	Preparazione <p>In una pentola con olio EVO far stufare cipolla, carota e sedano tritati finemente. Aggiungere gli spinaci tagliati a listarelle e lasciarli cuocere aggiungendo brodo vegetale.</p> <p>A cottura ultimata aggiustare di sale e condire il riso cotto in acqua bollente e sale.</p> <p>Gli spinaci potrebbero anche essere frullati prima di condire il riso in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti.</p> <p>Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p> <p><i>In caso di utilizzo di riso integrale calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</i></p>
---	--

Risotto alla lattuga

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Riso preferibilmente integrale• Lattuga• Cipolla• Carota• Sedano• Olio EVO• Brodo vegetale• Formaggio grana (se gradito)	Preparazione <p>Stufare cipolla, carota e sedano tritati in olio EVO. Aggiungere la lattuga, pulita, lavata accuratamente e tagliata in strisciole sottili. Stufare per 10 minuti ed aggiungere il riso. <i>(Prima di aggiungere il riso le verdure potrebbero essere completamente frullate al fine di migliorarne la accettazione da parte degli utenti).</i></p> <p>Lasciar appena tostare il riso e portarlo a cottura con aggiunta graduale di brodo vegetale.</p> <p>Servire aggiungendo formaggio grana se gradito.</p> <p><i>In caso di utilizzo di riso integrale calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</i></p>
--	--

Risotto allo zafferano “alla Milanese”

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Riso• Cipolla• Olio EVO• Zafferano• Brodo vegetale(acqua, carota, cipolla, sedano)• Formaggio grana (se gradito)	<p>Fare stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere il riso, mescolando e facendo ben tostare. Tirare a cottura con brodo vegetale. All'ultimo aggiungere zafferano sciolto in un po' di brodo. Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aggiungere il formaggio grana grattugiato(se gradito).</p>

Risotto con la verza

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Riso• Cipolla• Verza• Olio EVO• Brodo vegetale(acqua, carota, cipolla, sedano)• Formaggio grana (se gradito)	<p>Fare stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere la verza tagliata a striscioline e lasciar stufare. Aggiungere il riso e tirarlo a cottura con brodo vegetale. Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aggiungere il formaggio grattugiato(se gradito).</p>

Risotto con radicchio rosso e lattuga

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Riso• Cipolla• Radicchio rosso• Lattuga• Olio EVO• Brodo vegetale• Formaggio grana (se gradito)	<p>Fare stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere il radicchio rosso e la lattuga tagliati a striscioline. Lasciar stufare. Aggiungere il riso e tirarlo a cottura con brodo vegetale. Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aggiungere il formaggio grattugiato(se gradito).</p>

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971 – sian@ats-valpadana.it

Risotto con porri

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Riso• Porri• Olio EVO• Brodo vegetale• Formaggio grana (se gradito)	Preparazione <p>Fare stufare i porri tagliati a striscioline con olio extravergine d'oliva. Aggiungere il riso, farlo tostare e tirarlo a cottura con brodo vegetale. Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aggiungere il formaggio grattugiato (se gradito).</p>
--	--

Riso al rosmarino

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Riso• Acqua e sale iodato• Rosmarino• Olio EVO• Formaggio grana (se gradito)	Preparazione <p>Lessare il riso in acqua bollente e sale. Scolarlo e condirlo con olio EVO e abbondante rosmarino tritato.</p> <p>In caso di utilizzo di riso integrale calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare.</p>
---	---

Gnocchi di grano saraceno con salsa di pomodoro

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Farina di grano saraceno• Patate lessate• Uova pastorizzate• Acqua• Aglio• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Basilico• Sale iodato• Formaggio grana (se gradito)	Preparazione <p>Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate. Impastare con la farina di grano saraceno, uova ed un po' di acqua (q.b.) per ottenere un impasto morbido ed omogeneo. Formare gli gnocchi che andranno lessati in acqua bollente salata e conditi con il sugo di pomodoro.</p> <p>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi: 300 g di farina di grano saraceno / 1 uovo pastorizzato / 100 g di patate lessate / acqua q.b.</p> <p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio e lasciarlo appena imbiondire. Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Aggiustare di sale, aromatizzare con basilico e condire gli gnocchi. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p>
---	--

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971 – sian@ats-valpadana.it

Gnocchi di grano saraceno con crema di zucca

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Farina di grano saraceno• Patate lessate• Uova pastorizzate• Acqua• Zucca• Scalogno o cipolla• Salvia e rosmarino• Olio EVO• Sale iodato• Formaggio grana (se gradito)	<p>Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate. Impastare con la farina di grano saraceno, uova ed un po' di acqua (q.b.) per ottenere un impasto morbido ed omogeneo. Formare gli gnocchi che andranno lessati in acqua bollente salata e conditi con la crema di zucca.</p> <p>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi: 300 g di farina di grano saraceno /1uovo /100 g di patate lessate/ acqua q.b.</p> <p>In una pentola con olio EVO mettere lo scalogno o la cipolla tritata finemente e lasciarla appena imbiondire.</p> <p>Aggiungere la zucca tagliata a dadini e lasciarla cuocere aggiungendo un po' di acqua calda</p> <p>A cottura ultimata aggiustare di sale e frullare la zucca in modo da ottenere una gradevole crema/sugo unendo salvia e rosmarino tritati. Condire gli gnocchi.</p> <p>Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p>

Gnocchi di patate al pomodoro

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate• Farina tipo 2• Uova pastorizzate• Aglio• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Basilico• Sale iodato• Formaggio grana (se gradito) <p>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi: 1Kg di patate/ 300 g di farina tipo 2 /1uovo pastorizzato</p>	<p>Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate. Impastare con farina ed uova formando poi gli gnocchi che andranno lessati in acqua bollente salata e conditi con il sugo di pomodoro.</p> <p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio e lasciarlo appena imbiondire.</p> <p>Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti.</p> <p>Aggiustare di sale, aromatizzare con basilico e condire gli gnocchi.</p> <p>Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p> <p>N.B. nel caso di utilizzo di gnocchi preconfezionati verificare in scheda tecnica la corrispondenza degli ingredienti a quelli indicati nella ricetta e che le patate rappresentino il 70% del prodotto.</p>

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971– sian@ats-valpadana.it

Gnocchi di patate al ragù vegetale

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Patate• Farina tipo 2• Uova pastorizzate• Cipolla ed aglio• Carota• Sedano• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Basilico• Sale iodato• Formaggio grana (se gradito) <p><u>Proporzioni per l'impasto degli gnocchi:</u> 1Kg di patate/ 300 g di farina tipo 2 /1uovo pastorizzato</p>	<p>Preparazione</p> <p>Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate. Impastare con farina ed uova formando poi gli gnocchi che andranno lessati in acqua bollente salata e conditi con il ragù vegetale.</p> <p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio, la cipolla, la carota ed il sedano tritati e lasciarli stufare. Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Aggiustare di sale, aromatizzare con basilico e condire gli gnocchi. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito.</p> <p>N.B. nel caso di utilizzo di gnocchi preconfezionati verificare in scheda tecnica la corrispondenza degli ingredienti a quelli indicati nella ricetta e che le patate rappresentino il 70% del prodotto.</p>
--	--

Gnocchetti di zucca alle erbe aromatiche

<p>Ingredienti</p> <ul style="list-style-type: none">• Zucca• Farina tipo 2• Ricotta vaccina• Uova pastorizzate• Olio EVO• Salvia e rosmarino• Formaggio grana (se gradito)• Sale iodato <p><u>Proporzioni per l'impasto:</u> 800 g di polpa di zucca/200 g farina tipo 2/ 100 g ricotta/1 uovo pastorizzato</p>	<p>Preparazione</p> <p>Tagliare la zucca a dadini e cuocerla a vapore. Scolarla e frullarla. Mettere la zucca in una terrina con la farina, la ricotta e le uova ed impastare aggiungendo farina per asciugare l'umidità della zucca fino a che l'impasto sarà omogeneo e morbido. Ricavare dall'impasto dei gnocchetti che andranno cotti in acqua calda e sale per pochissimo tempo fino a quanto non riemergano a galla della pentola. Scolarli e condirli con olio EVO, formaggio grana grattugiato, salvia e rosmarino tritati.</p>
--	---

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F./P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971– sian@ats-valpadana.it

ATS della Val Padana

Sede Legale: Via dei Toscani,1 -46100 Mantova – www.ats-valpadana.it – C.F/ P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel. 0376/334952 – 0372/4971– sian@ats-valpadana.it