

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Val Padana

Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva

PRIMI PIATTI: RICETTARIO ESTIVO



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
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
Verdura mista per crocchette	100	150	150	150	150
Verdura mista per la preparazione di ragù vegetale e come componente di frittate e farifrittate	50	70	70	100	100

Pomodori pelati / pomodori freschi	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

4

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 vegetariani**

• Minestra d'orzo	• Passato di verdura
• Minestra di legumi con farro	• Passato di patate e zucchine con crostini di pane
• Minestra di miglio o farro	• Passato di lattuga con piselli
• Gazpacho con crostini di pane	• Zuppa di miglio con verdure
• Minestrone di patate e lattuga con miglio	• Passato di verdura con legumi
• Minestrone di verdura con pasta/pastina o riso	• Passato di asparagi con crostini di pane
• Passato di piselli e zucchine con fiocchi di cereali	• Zuppa di fagioli cannellini con crostini di pane
• Passato di lenticchie rosse e pomodoro	• Zuppa di verdura con crostini di pane
• Passato di ceci al rosmarino	• Passato di carote e patate con rosmarino o origano

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.

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 0376/33495-0372/4971 –sian@ats-valpadana.it

Ricettario per primi piatti in brodo

Minestra d'orzo

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Orzo decorticato• Carote• Sedano• Porri• Alloro secco• Olio EVO• Patate• Prezzemolo o erba cipollina• Sale iodato• Acqua	<p>Cuocere l'orzo. Pulire le verdure e tagliarle a cubetti. Trascorsi i minuti di cottura fissati per orzo, mettere in una pentola l'acqua, le verdure a strati (carote, porro, sedano, patate, alloro) e sopra l'orzo cotto. Coprire con un coperchio senza mescolare. Proseguire la cottura per altri 20 minuti. Servire caldo o tiepido condendo con olio Evo e aromatizzando 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. Coprite il tegame con un coperchio e fate cuocere lentamente per almeno un'ora, aggiungendo, se necessario, altro brodo vegetale affinché la zuppa rimanga con la giusta quantità di liquido.</p> <p>A cottura ultimata, eliminate il mazzetto aromatico, salate, aggiungete un filo di olio EVO e servite.</p>

Minestra di miglio e farro

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Farro• Miglio• Spinaci• Pomodori pelati passati• Scalogni• Olio EVO• Sale iodato	Preparazione <p>Fate cuocere il farro ed il miglio, sempre dopo averlo lavato e scolato. Lavate gli spinaci e fateli lessare per pochi minuti in pochissima acqua bollente salata e passateli in una padella con lo scalogno e l'olio EVO ed aggiungete i pomodori passati. Unite tutto al farro ed al miglio e cuocete a fuoco moderato per una decina di minuti. Regolate di sale e mescolate bene. Lasciate raffreddare, irrorate con un filo di olio EVO a crudo e servite.</p>
--	--

Gazpacho allestito esclusivamente con pomodori freschi e accompagnato da crostini di pane

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Pomodori freschi maturi• Cipolla rossa di Tropea• Aglio• Cetriolo• Peperone giallo• Aceto di mele• Sale iodato• Olio EVO• Acqua• Crostini di pane di semola di grano duro tostati al forno <p>Proporzioni per 1 kg di pomodori: 1 spicchio d'aglio 1 cipolla 1 peperone giallo ½ cetriolo 50cc di acqua 50 cc di olio EVO 2 cucchiaini di aceto di mele Sale iodato q.b.</p>	Preparazione senza cottura <p>Passare i pomodori freschi e ben maturi al passaverdure per eliminare buccia e semi. Frullare una cipolla rossa di Tropea con mezzo cetriolo sbucciato, un peperone giallo dolce ed uno spicchio di aglio. Unire il frullato alla passata di pomodoro fresco aggiungendo poi aceto di mele, sale iodato ed olio EVO. Al fine di ottenere una consistenza simile ad un passato di verdura aggiungere acqua q. b.</p> <p>Servire questa zuppa fredda con crostini di pane di semola di grano duro tostati al forno.</p>
---	---

Minestra di patate e lattuga con miglio

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Lattuga• Patate• Cipollotto fresco• Miglio• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)• Olio EVO• Sale iodato	<p>Lavate la lattuga e tagliatela a striscioline. 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 un passato cremoso. Allungatelo con il brodo vegetale e cuocetevi il miglio.</p>

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	<p>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 EVO a crudo aggiustando di sale.</p>

Passato di piselli, zucchine e menta con fiocchi di cereali

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Piselli fini• Cipollotto bianco• Zucchine• Olio EVO• Sale iodato• Menta fresca in foglie• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)• Fiocchi di cereali (preferibilmente integrali)	<p>Stufare in olio EVO il cipollotto finemente tritato. Aggiungere i piselli fini e dopo qualche minuto le zucchine tagliate a rondelle. Aggiungere brodo vegetale q.b. e lasciar cuocere.</p> <p>Frullare il composto, o passarlo al passaverdure, e servire aromatizzando con una buona manciata di foglie tritate di menta fresca ed un filo di olio EVO a crudo e sale iodato.</p> <p>Accompagnare con fiocchi di cereali, preferibilmente integrali.</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 lenticchie rosse e pomodoro

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Lenticchie rosse decorticate• Cipolla• Aglio• Carota• Sedano• Basilico fresco• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Sale iodato• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)	<p>Stufare in olio EVO gli aromi tritati. Aggiungere le lenticchie rosse decorticate ed i pomodori pelati passati. Lasciar cuocere aggiungendo brodo vegetale q. b. ricordando di salare la preparazione a fine cottura. Frullare, o passare al passaverdura, e servire aromatizzando con foglie di basilico fresco.</p>

Passato di ceci al rosmarino

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Ceci• Porro• Rosmarino• Olio EVO• Sale iodato• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)	<p>Stufare in olio EVO i porri finemente tagliati con il rosmarino tritato. 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) A cottura ultimata salare leggermente e frullare per ottenere un gradevole passato.</p>

Passato di verdura

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Verdure miste per minestrone (fresche o surgelate)• Acqua• Olio EVO• Sale iodato	<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. Servire con un filo d'olio EVO a crudo.</p>

Passato di patate e zucchine con crostini di pane

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Zucchine• Patate• Cipollotto fresco• Salvia e rosmarino• Prezzemolo fresco• Olio EVO• Sale iodato• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)• Crostini di pane di semola di grano duro tostati al forno	<p>In una padella ampia versare l'olio EVO, il cipollotto fresco tritato e le zucchine tagliate a rondelle. Far rosolare qualche minuto, 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 altro brodo. Una volta che le patate sono cotte, frullare o passare al passaverdura fino ad ottenere un passato morbido e liscio. Salare con sale iodato. Spolverare con del prezzemolo ed erbe aromatiche tritate e servire con dadini di pane tostato e un filo d'olio EVO.</p>

Passato di lattuga con piselli

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Piselli• Lattuga• Patata (per addensare)• Olio EVO• Cipolla, carote e sedano• Sale iodato• Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)• Prezzemolo fresco	<p>Stufare sedano, carota e cipolla in olio EVO. Aggiungere i piselli surgelati fini, la lattuga tagliata a listarelle ed una patata tagliata a dadini. Unire un brodo vegetale preparato al momento e lasciar cuocere. Passare al passaverdura. Far addensare sul fuoco fino ad ottenere la consistenza di un passato cremoso. Salare. Servire con prezzemolo fresco tritato.</p>

Zuppa di miglio con verdure

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Miglio• Zucchine• Carota• Sedano• Cipolla• Fagiolini• Olio Evo• Sale iodato• Acqua	<p>Stufare in olio EVO cipolla, carota e sedano tritati. Aggiungere i fagiolini tagliati a cubetti e le zucchine tagliate a rondelle. Subito dopo unire il miglio e l'acqua in quantitativo doppio rispetto al miglio. Cuocere a fuoco lento.</p> <p>A cottura ultimata salare e servire con un filo di olio EVO a crudo.</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, scolarli senza buttare via l'acqua di cottura e passare la verdura al mixer o 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 e sale.</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• Crostini di pane tostati al forno	<p>Tagliate lo scalogno a pezzetti e fatelo sbiancare 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.</p> <p>Passare al passaverdura o frullare il tutto fino a farlo diventare omogeneo. Correggere la consistenza ottenuta con aggiunta di brodo, se necessario.</p> <p>Salare e servire nei piatti aggiungendo un filo di olio a crudo e i crostini di pane tostati al forno.</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 fagioli cannellini con crostini di pane

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fagioli cannellini• Carota, sedano, cipolla, aglio, alloro, salvia• Acqua• Olio EVO• Sale iodato• Crostini di pane di semola di grano duro tostati al forno	<p>Stufare un trito di aromi in una pentola con poco Olio EVO. Aggiungere i fagioli cannellini ammollati e l'acqua (senza sale). Aromatizzare con una foglia di alloro e qualche foglia di salvia e lasciar cuocere a fuoco moderato fino a quando i fagioli non comincino a disfarsi.</p> <p>Frullare bene e servire la zuppa condita con olio EVO a crudo e sale iodato accompagnandola con crostini di pane.</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 di semola di grano duro	<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, sale iodato accompagnata da crostini di pane tostati al forno.</p>

Passato di carote e patate con origano

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carote• Patate• Cipollotto fresco• Olio EVO• Sale iodato• Brodo vegetale: (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)• Origano	<p>Far stufare in olio EVO il cipollotto fresco tritato. Aggiungere le carote tagliate a rondelle e le patate tagliate a dadini. Coprire con brodo vegetale preparato al momento e lasciar cuocere a fuoco basso. Frullare il composto ed aggiustare di sale.</p> <p>Servire aromatizzando con origano ed un filo di olio EVO a crudo.</p>

Primi Piatti - Paste o Risi Asciutti
Utilizzabili i menù convenzionali e vegetariani

• Pasta con sugo di pomodoro fresco e basilico o origano	• Pasta/Riso con olio EVO
• Pasta al sugo di pomodoro e olive	• Insalata di riso integrale con verdure
• Pasta o Riso con salsa di peperoni	• Risotto alla lattuga
• Pasta con pesto alla genovese	• Risotto allo zafferano “alla milanese”
• Pasta o Riso con zucchine	• Insalata di farro con pomodorini freschi, capperi, olive e mandorle
• Pasta o Riso con ragù di verdure	• Pasta con melanzane
• Pasta o Riso con sugo di asparagi	• Risotto con cipollotti
• Orzo con pesto alla genovese	• Riso al rosmarino
• Pasta al sugo di carote e cipolla	• Miglio al forno con le verdure
• Insalata d’orzo e verdure con olive	• Insalata di farro con verdure e pisellini
• Cous cous con verdure	• Cous cous con fagiolini in umido

Ricettario per Paste o Risi Asciutti

Pasta con sugo di pomodoro fresco e basilico

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale• Acqua e sale iodato• Aglio, cipolla, carota, sedano• Pomodori freschi• Olio EVO• Basilico fresco• Sale iodato• Formaggio grana (se gradito)	<p>In una pentola con olio EVO fare appena imbiondire gli aromi. Aggiungere i pomodori freschi passati e lasciar cuocere per circa 1 ora. Aggiustare di sale, aromatizzare con foglie di basilico fresco e condire la pasta lessata in acqua bollente salata. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</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• Origano• 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 passati. A cottura quasi ultimata aggiungere le olive verdi denocciolate ed aromatizzare con origano. Far cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare e condire con il sugo.</p>

Pasta con salsa di peperoni

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale• Acqua e sale iodato• Peperoni gialli e rossi• Cipollotto fresco• Basilico fresco• Pomodori pelati passati• Olio EVO	Preparazione <p>Scaldare l'olio EVO con il cipollotto tritato. Aggiungere i peperoni tagliati a listarelle. Far rosolare e lasciar appassire aggiungendo i pomodori pelati passati e qualche foglia di basilico fresco. Lasciare stufare fino a cottura terminata. Salare.</p> <p>Frullare allora il composto per ottenere una salsa di peperoni con cui condire la pasta lessata in acqua bollente e sale.</p> <p>N.B. Se fosse necessario la salsa di peperoni può essere diluita con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.</p>
--	--

Pasta con pesto alla genovese

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale• Acqua e sale iodato• Basilico fresco in foglie• Pinoli• Aglio• Formaggio grana• Olio EVO• Sale iodato <p><u>Proporzioni per 10 persone :</u></p> <p>4 mazzetti di basilico 30 g di pinoli 1 spicchio d'aglio 100 g di formaggio grana 50 ml di olio EVO</p>	Preparazione <p>Lessare la pasta in acqua e sale. Scolarla e condirla con la salsa pesto alla genovese.</p> <p>Lavare ed asciugare le foglie di basilico. Frullare velocemente in un frullino tutti gli ingredienti aggiungendo il basilico per ultimo.</p> <p>Conservare in frigorifero coperto con un filo di olio, per impedire ossidazione del prodotto, fino al momento dell'utilizzo per condire la pasta.</p> <p><u>N.B.</u> <u>in caso di dieta senza proteine animali il pesto potrà essere allestito sostituendo il formaggio grana con tofu.</u></p>
--	--

Pasta o Riso con zucchine

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro o integrale/o riso integrale• Acqua e sale iodato• Zucchine• 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 le zucchine tagliati a rondelle. Lasciar stufare aggiungendo, se necessario, poco brodo vegetale. 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><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>
--	---

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><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 mescolar.</i></p>
---	--

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><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>

Orzo con pesto alla genovese

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Orzo• Acqua e sale iodato• Basilico fresco in foglie• Pinoli• Aglio• Formaggio grana• Olio Evo• Sale iodato <p><u>Proporzioni per 10 persone :</u></p> <p>4 mazzetti di basilico 30 g di pinoli 1 spicchio d'aglio 100 g di formaggio grana 50 ml di olio EVO</p>	<p>Lessare l'orzo in acqua e sale. Scolarlo e condirlo con la salsa pesto alla genovese.</p> <p>Lavare ed asciugare le foglie di basilico. Frullare velocemente in un frullino tutti gli ingredienti aggiungendo il basilico per ultimo.</p> <p>Conservare in frigorifero coperto con un filo di olio, per impedire ossidazione del prodotto, fino al momento dell'utilizzo per condire la pasta.</p> <p><u>N.B:</u> <u>in caso di dieta senza proteine animali il pesto potrà essere allestito sostituendo il formaggio grana con tofu.</u></p>

Pasta con sugo di carote e cipolla

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pasta di grano duro 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>

Insalata d'orzo con verdure ed olive

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Orzo• Acqua e sale iodato• Carote• Cetrioli• Pomodorini freschi• Olive verdi denocciolate• Basilico fresco• Menta fresca• Olio EVO• Sale iodato	<p>Lessare l'orzo in acqua e sale. Scolarlo. Aggiungere carote a julienne, cetrioli a fette sottili, pomodorini freschi a spicchi, olive verdi denocciolate. Condire con olio EVO aromatizzando con foglie di basilico e menta freschi.</p>

Cous cous con le verdure

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Cous cous cotto in acqua• Zucchine• Peperoni gialli e rossi• Melanzane• Capperi sotto sale• Olio EVO• Origano	<p>Cuocere il cous -cous con acqua calda seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.</p> <p>In un tegame rosolare in olio EVO le zucchine tagliate a rondelle, le melanzane tagliate a dadini ed i peperoni gialli e rossi tagliati a listarelle. Al posto del sale utilizzare i capperi sotto sale ben sciacquati in acqua corrente. Lasciar stufare le verdure fino a cottura.</p> <p>Condire il cous -cous con le verdure cotte, aromatizzando con origano.</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. Scolare e condire con olio EVO. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, se gradito.</p>

Insalata di Riso integrale alle verdure

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Riso integrale• Acqua e sale iodato• Pomodorini freschi• Zucchine• Peperoni rossi e gialli• Capperi sotto sale• Olio EVO• Olive nere denocciolate• Basilico fresco• Origano	<p>Per il riso integrale calcolare per 1 volume di riso/3 volumi di acqua e lasciar cuocere per 50 minuti senza mescolare. Lessare il riso in acqua e sale. Scolarlo e condirlo con olio EVO. Aggiungere zucchine tagliate a rondelle e peperoni tagliati a dadini rosolati in tegame con olio EVO e capperi ben sciacquati in acqua corrente. Unire pomodorini freschi tagliati a spicchi ed olive nere denocciolate. Aromatizzare con foglie di basilico fresco ed origano.</p>

Risotto alla lattuga

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Riso• Lattuga• Cipolla• Carota• Sedano• Olio EVO• Brodo vegetale• Formaggio grana (se gradito)	<p>Stufare cipolla, carota e sedano tritati in olio EVO. Aggiungere la lattuga, pulita, lavata accuratamente e tagliata in striscioline 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> Lasciar appena tostare il riso e portarlo a cottura con aggiunta graduale di brodo vegetale. Servire aggiungendo formaggio grana se gradito.</p>

Risotto allo zafferano “alla Milanese”

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Riso• Cipolla• Olio EVO• Zafferano• Brodo vegetale(acqua, carota, cipolla, sedano)• Formaggio grana (se gradito)	Preparazione <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 grattugiato(se gradito).</p>
--	---

Insalata di farro con pomodorini freschi, fagiolini, capperi, olive e mandorle (vedi foto in copertina)

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Farro• Pomodorini freschi• Olio EVO• Basilico fresco• Capperi• Olive verdi denocciolate• Scaglie di mandorle tostate	Preparazione <p>Fare cuocere in acqua salata il farro (preferibilmente integrale). Lessare a parte i fagiolini. Scolare il farro e condirlo con olio EVO, pomodorini freschi tagliati a spicchi, capperi ben dissalati, olive verdi denocciolate ed i fagiolini lessati. Aromatizzare con foglie di basilico fresco e scaglie di mandorle tostate.</p>
--	---

Pasta con melanzane

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Pasta di semola di grano duro• Acqua e sale• Melanzane• Aglio• Prezzemolo fresco• Basilico fresco• Pomodorini freschi• Olio EVO• Sale iodato• Formaggio grana (se gradito)	Preparazione <p>Rosolare le melanzane tagliate a dadini in olio EVO con aglio vestito. Aggiungere pomodorini freschi tagliati a spicchi. Aromatizzare con prezzemolo e basilico freschi tritati. Lasciar stufare e a fine cottura salare con sale iodato. Cuocere la pasta in acqua bollente e sale. Scolarla e condirla con il sugo vegetale di melanzane. Se gradito aggiungere formaggio grana grattugiato.</p> <p><u>N.B. Il sugo vegetale può essere frullato al fine di migliorarne la gradibilità da parte degli utenti.</u></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 cipollotti

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Riso• Cipollotti freschi (bianchi o rossi)• Olio EVO• Brodo vegetale (acqua, carota cipolla sedano e sale iodato)• Formaggio grana (se gradito)	Preparazione <p>Fare stufare i cipollotti tagliati a striscioline con olio extravergine d'oliva(EVO). Aggiungere il riso e farlo tostare tirandolo poi 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>
--	---

Miglio al forno con le verdure

Ingredienti <ul style="list-style-type: none">• Miglio• Acqua e sale• Cipollotto• Aglio• Zucchine• Melanzane• Peperoni• Basilico fresco• Olio EVO• Pomodorini freschi• Pangrattato• Sale iodato	Preparazione <p>Cuocere il miglio in acqua e sale. Scolarlo e disporlo in una teglia da forno unta di olio EVO.</p> <p>In un tegame stufare le verdure (zucchine, melanzane e peperoni) tagliate a rondelle e/o dadini con olio EVO in cui sia stato rosolato il cipollotto tritato e l'aglio.</p> <p>Versare le verdure cotte sul miglio e mescolare. Aggiungere pomodorini freschi tagliati a spicchi, e foglie di basilico fresco.</p> <p>Spolverare di pangrattato. Ungere con un filo d'olio EVO ed infornare per 10-15 minuti a 180° C fino a formare una crosticina dorata.</p> <p>Servire.</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

Insalata di farro con verdure e pisellini

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Farro• Acqua e sale iodato• Zucchine• Cipolla• Pisellini freschi o surgelati• Olio EVO• Basilico fresco• Menta fresca• Sale iodato	<p>Cuocere il farro in acqua e sale iodato. Scolare e condire con olio EVO.</p> <p>Aggiungere le zucchine tagliate a rondelle dopo averle stufate in olio EVO con cipolla tritata.</p> <p>Unire i pisellini cotti a vapore.</p> <p>Aromatizzare con foglie di basilico e menta fresca. Aggiustare di sale.</p>

Cous cous con fagiolini in umido

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Cous cous• Acqua• Fagiolini• Cipollotto• Aglio• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla, acqua)• Basilico fresco• Sale iodato	<p>Cuocere il cous cous con acqua calda seguendo le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto utilizzato. A parte cuocere i fagiolini in un tegame con olio EVO, cipollotto tritato, aglio vestito e pomodori pelati passati.</p> <p>Lasciar stufare a fuoco basso aggiungendo brodo vegetale, preparato al momento.</p> <p>A cottura ultimata salare con sale iodato.</p> <p>Condire il cous cous cotto con i fagiolini aggiungendo foglie di basilico fresco per aromatizzare ed un filo di olio EVO a crudo.</p>