

LE RICETTE DI CUORE

ESTATE 2016



ANTIPASTI



Sformatino di quinoa, salmone
e avocado

1



Antipasto di pomodori
alla crema di melanzane

2



Insalata di calamari
e salsa alla menta

3

PRIMI



Penne con tonno, zucchine,
pomodori ed erbe aromatiche

4



Linguine con trota salmonata,
scarola e lemon grass

5



Riso basmati con frutta

6

SECONDI



Tagliata di pesce spada alla griglia

7



Bocconcini di pollo e sesamo

8



Spiedini tropicali di calamari
alla griglia

9

DOLCI



Sorbetto di lamponi

10



Macedonia esotica profumata
ai semi di finocchio

11



Insalata di pesche alla menta

12



SFORMATINO DI QUINOA, SALMONE E AVOCADO



Portata
Antipasti



Tempo di
preparazione
25 minuti



Difficoltà
Media



Grassi
**12.28 g
a porzione**



Cottura
**Bollito
Lessato
In forno**



Calorie
**170.49 Kcal
a porzione**



INGREDIENTI PER 5 PERSONE

- 125 g quinoa
- 100 g salmone affumicato a fette
- ½ avocado
- 2 uova piccole
- 1 cucchiaino succo di limone
- erba cipollina
- qb pangrattato
- 2 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**



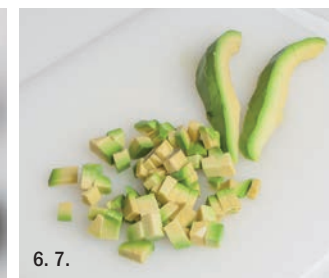
1. 2.



3.



4. 5.



6. 7.



8.

1. Sciacquare molto bene la quinoa in acqua fredda cambiando l'acqua due-tre volte.
2. Portare a bollore l'acqua salata e cuocere la quinoa per 18/20 minuti. Scolare e condire con l'**Olio di Mais Cuore**.
3. Alla quinoa unire 70 g di salmone a cubetti e l'erba cipollina.
4. Aggiungere le uova e mescolare.

5. Versare il composto di quinoa negli stampini di alluminio di Ø 8 cm leggermente unti e cosparsi con il pangrattato. Infornarli a 180° per 18 minuti, poi sfornarli.
6. Prelevare dagli stampini gli sformatini e porli sul piatto di servizio.
7. Sbucciare l'avocado, tagliarlo a cubetti e condirlo con succo di limone.
8. Decorare gli sformatini con i cubetti di avocado, il salmone affumicato rimasto, tagliato a listarelle e servire.

ANTIPASTO DI POMODORI ALLA CREMA DI MELANZANE



Portata
Antipasti



Tempo di
preparazione
40 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
11.75 g
a porzione



Cottura
In forno
In padella



Calorie
269.75 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 130 g filoncino di pane francese
- 500 g melanzana
- 40 g mollica di pane
- 3 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- 200 g pomodori
- 60 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 2 pizzichi peperoncino macinato
- qb sale



1. 2.



3. 4. 5. 6.



7.



8.



9.

1. Tagliare a fettine i pomodori lavati e grigliarli, poi salare.
2. Dividere a fettine il pane e tostarlo in forno oppure nel tostapane
3. Lavare la melanzana, tagliarne alcune fette, cubettarle, poi cuocere in padella con 1 cucchiaino di **Olio di Mais Cuore** e sale. Mentre cuoce, aggiungere alcuni cucchiaini di acqua. Tenere da parte per la decorazione.
4. Sbucciare la melanzana rimasta e tagliarla a fette.
5. Porre le fette sulla placca protetta con carta da forno. Pennellare con 1 cucchiaino di **Olio di Mais Cuore** emulsionato a due di acqua e salare. Cuocere a 200° per 20/25 minuti. Sfnare e tagliare a pezzi.

6. Frullare la melanzana con la mollica di pane e il formaggio grattugiato. Controllare di sale e unire il peperoncino macinato e un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore**. Se la preparazione risultasse troppo densa, diluite con 2 cucchiaini di acqua.
7. Porre in un piatto le fettine di baguette tostate e adagiare su ognuna una fetta di pomodoro grigliato.
8. Trasferire il composto di melanzana in una sac à poche e farcire le bruschette con un ciuffo.
9. Guarnire con i cubetti di melanzana e servire.



INSALATA DI CALAMARI E SALSA ALLA MENTA



Portata
Antipasti



Tempo di
preparazione
20 minuti



Difficoltà
Media



Grassi
**11.75 g
a porzione**



Cottura
**Bollito
Lessato**



Calorie
**171 Kcal
a porzione**



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 400 g calamari puliti tagliati ad anelli
- 200 g fagiolini mondati
- 2 cucchiaini succo di limone
- 1 cucchiaino prezzemolo
- 1 cucchiaino **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

Per la salsa

- 70 g lattuga romana mondata a pezzi
- 3 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- 1 cucchiaino menta
- 1 cucchiaino prezzemolo
- succo ½ limone



1. 2.



3.



4. 5.



6.



7.

1. Lessare i fagiolini in acqua bollente e scolarli.

2. Scottare per circa 8-10 minuti i calamari; una volta tiepidi, condirli con l'**Olio di Mais Cuore** e il succo di limone.

3. Regolare di sale e unire il prezzemolo.

4. **Salsa:** porre nel mixer la lattuga, il sale e il succo del limone e frullare.

5. Aggiungere l'**Olio di Mais Cuore** e mescolare.

6. Aromatizzare con la menta e il prezzemolo e miscelare.

7. Sui piatti adagiare i fagiolini e i calamaretti e servire accompagnando con la salsa.



PENNE CON TONNO, ZUCCHINE, POMODORI ED ERBE AROMATICHE



Portata
Primi



Tempo di
preparazione
20 minuti



Difficoltà
Media



Grassi
**5.5 g
a porzione**



Cottura
**Alla griglia
Bollito
Lessato**



Calorie
**363 Kcal
a porzione**



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 280 g penne rigate
- 200 g tonno al naturale
- 180 g pomodorini
- 300 g zucchine mondate
- origano
- 2 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- qb sale



1.



2. 3.



4.



5.



6. 7. 8.

1. Tagliare le zucchine a fette.
2. Grigliarle sulla griglia calda, salarle appena e dividerle a pezzetti.
3. In una ciotola riunire le zucchine, i pomodorini lavati e tagliati a spicchi, poi aromatizzare con un cucchiaino di origano e condire con un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore**.
4. Lessare la pasta, scolarla al dente e passarla sotto l'acqua fredda. Scolarla nuovamente e condirla con 1 cucchiaio di **Olio di Mais Cuore**.

5. Unire le verdure alla pasta e mescolare.
6. Completare con il tonno al naturale.
7. Porre in frigo e lasciare riposare per 15/20 minuti.
8. Dopo il riposo in frigo, servire.



LINGUINE CON TROTA SALMONATA, SCAROLA E LEMON GRASS



Portata
Primi



Tempo di
preparazione
25 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
**7.25 g
a porzione**



Cottura
**Bollito
Lessato
In padella**



Calorie
**367.50 Kcal
a porzione**



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 280 g linguine
- 250 g filetto di trota salmonata
- 30 g porro
- 130 g scarola
- 70 g vino bianco
- lemon grass
- 2 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- qb sale



1.



2.



3.



4.



5, 6.

1. Lavare, asciugare la scarola e tagliarla a striscioline.

2. Versare l'**Olio di Mais Cuore** in padella e fare appassire a fiamma bassa per 2 minuti il porro tritato.

3. Unire il pesce a pezzetti e rosolarlo.

4. Quando sarà dorato, irrorarlo con il vino bianco. Salare, aromatizzare con un cucchiaino di lemon grass e lasciare insaporire per qualche minuto.

5. Lessare le linguine in acqua bollente salata, scolarle al dente e passarle in padella nel condimento di pesce insieme con la scarola.

6. Fare insaporire, porzionare nei piatti e servire.



RISO BASMATI CON FRUTTA



Portata
Primi



Tempo di
preparazione
25 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
**8 g
a porzione**



Cottura
**In casseruola
In forno**



Calorie
**287.25 Kcal
a porzione**



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g riso Basmati
- 2 cucchiaini curry
- 100 g prugne fresche denocciolate
- 120 g polpa di ananas mondata
- 80 g uva
- 3 cucchiai **Olio di Mais Cuore**
- 200 g mela rossa
- qb sale



1. 2.



3. 4.



5.



6.



7. 8. 9.

1. In una casseruola adatta al forno scaldare l'**Olio di Mais Cuore**.
2. Aggiungere il riso, misurandolo a tazze.
3. Tostarlo per 1 minuto mescolandolo.
4. Versare, nella casseruola, acqua in proporzione doppia del riso (usare la stessa tazza come misurino per non sbagliare).
5. Aromatizzare con il curry e salare.

6. Aggiungere le prugne tagliate a spicchi e l'ananas a cubetti.
7. Completare con l'uva e la mela a spicchi.
8. Porre in forno preriscaldato a 200° per 14 -15 minuti.
9. Sfornare e servire.

TAGLIATA DI PESCE SPADA ALLA GRIGLIA



Portata
Secondi



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
**16.25 g
a porzione**



Cottura
Alla griglia



Calorie
**311 Kcal
a porzione**

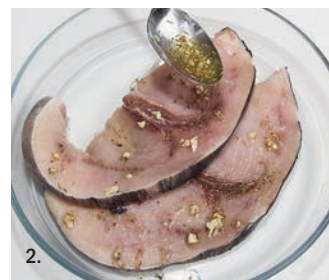


INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 g pesce spada in tranci
- 1 spicchio aglio
- origano
- timo
- 3 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- 400 g zucchine mondate
- 320 g pomodori mondati
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe bianco macinato



1.



2.



3.



4.



5. 6.

1. In una ciotola miscelare un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore** con lo spicchio d'aglio tritato, ½ cucchiaino di origano, ½ cucchiaino di timo, un pizzico di sale e uno di pepe bianco.

2. In un recipiente porre il pesce, irrorare con l'emulsione a base di **Olio di Mais Cuore** e lasciare marinare in frigo per 60 minuti.

3. Nel frattempo tagliare le verdure a fette. Cuocere le verdure sulla griglia calda, condire con un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore** e regolare di sale.

4. Trascorso il tempo della marinatura, cuocere il pesce sulla griglia calda.

5. Trasferirlo nel piatto e irrorare con un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore**.

6. Regolare di sale e di pepe, adagiare le verdure grigliate, poi servire.



BOCCONCINI DI POLLO E SESAMO



Portata
Secondi



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
**12.48 g
a porzione**



Cottura
In padella



Calorie
**231.50 Kcal
a porzione**



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g petto di pollo
- 4 cucchiaini sesamo in semi
- qb sale
- 20 g succo di limone
- 3 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- per servire valeriana



1. 2.



3.



4.



5.



6. 7. 8.

1. Tagliare a cubetti il petto di pollo.
2. Porre la carne in una ciotola e irrorarla con il succo di limone.
3. Condire con 1 cucchiaino di **Olio di Mais Cuore** e lasciar marinare per 60 minuti.
4. Scaldare una padella e tostare il sesamo, poi allontanare dal calore e lasciare raffreddare.

5. Versare due cucchiaini di **Olio di Mais Cuore** nella padella e rosolare il pollo.
6. Salare e cuocere per 5/6 minuti, poi aromatizzare con il sesamo tostato.
7. Proseguire la cottura ancora per alcuni minuti.
8. Accompagnare il pollo con l'insalata valeriana.



SPIEDINI TROPICALI DI CALAMARI ALLA GRIGLIA



Portata
Secondi



Tempo di
preparazione
10 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
8.25 g
a porzione



Cottura
Alla griglia

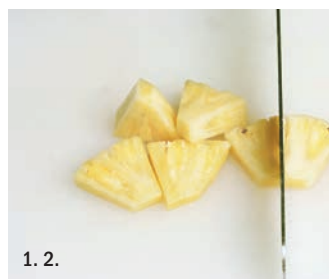


Calorie
110.25 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 calamari puliti e lavati
- 30 g mango mondato
- 40 g ananas mondato
- 3 cucchiaini **Olio di Mais Cuore**
- 3 cucchiaini succo di limone
- prezzemolo fresco
- 1 rametto timo
- qb sale
- per servire macedonia di ananas e mango



1. 2.



3.



4. 5. 6.



7.



8.

1. Tagliare a spicchi l'ananas e a pezzetti il mango.
2. In una ciotola porre 2 cucchiaini di succo di limone e il rametto di timo.
3. Bagnare la frutta con il succo di limone aromatizzato.
4. Infilare un pezzetto di frutta in un lungo stecchino di legno, poi il calamaro e infine altri due pezzetti di frutta.
5. Preparare gli altri spiedini.

6. Porre gli spiedini sulla griglia ben calda e cuocere per 4-5 minuti girandoli in modo da ottenere una cottura uniforme.
7. In una ciotola preparare il condimento mescolando **Olio di Mais Cuore** con il prezzemolo, un pizzico di sale e il succo del limone rimasto.
8. Una volta che gli spiedini siano ben coloriti, ritirarli dalla griglia, condire con l'olio e servire con la macedonia di frutta.



SORBETTO DI LAMPONI



Portata
Dolci



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
0.5 g
a porzione



Cottura
In casseruola



Calorie
180 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Composto

- 350 g lamponi
- 30 g succo di limone
- lamponi
- mirtilli
- more
- fragole
- per decorare bacche rosa

Sciroppo

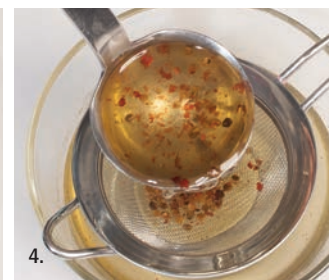
- 250 g acqua
- 150 g zucchero
- 2 cucchiaini bacche rosa



1.



2. 3.



4.



5.



6. 7. 8. 9. 10.

1. In una casseruola versare l'acqua e lo zucchero.
2. Unire le bacche rosa pestate.
3. Portare a bollire e sobbollire per 3 minuti.
4. Spegnerne il fuoco, lasciare in infusione per 15 minuti, poi filtrare.
5. Frullare i lamponi, unire il succo di limone e passare nel colino la purea.
6. Incorporare lo sciroppo al frullato di lamponi, dividere il composto in tre ciotole e porle in freezer a raffreddare.

7. Ogni ora mescolare il composto, poi rimettere in freezer. Effettuare questo passaggio per 4-5 volte, o fino a quando il sorbetto non acquista la giusta consistenza.
8. Preparare 4 spiedini alternando la frutta negli stecchini.
9. Distribuire il sorbetto nei bicchieri e decorare con bacche rosa.
10. Servire i sorbetti nei bicchieri insieme con gli spiedini di frutta.



MACEDONIA ESOTICA PROFUMATA AI SEMI DI FINOCCHIO



Portata
Dolci



Tempo di
preparazione
15 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
**1.6 g
a porzione**



Cottura
Nessuna



Calorie
**308.50 Kcal
a porzione**



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di mango
- 200 g di avocado
- 40 g di zucchero semolato
- 2 cucchiaini semi di finocchio
- 250 g di papaia
- 100 g di cocco fresco
- 20 g succo lime



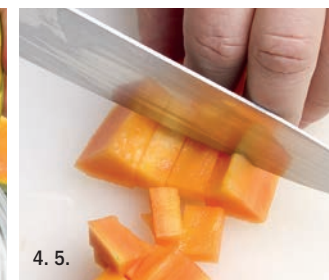
1.



2.



3.



4. 5.



6.

1. Versare quasi tutti i semi di finocchio in un mortaio, aggiungere 1 cucchiaio di zucchero e pestare.
2. Porli in una ciotola con lo zucchero rimasto, il succo di lime e 2 cucchiai di acqua a temperatura ambiente. Lasciare riposare per 15 minuti.
3. Intanto lavare e sbucciare il mango, la papaia e l'avocado. Snocciolare il mango e l'avocado, poi eliminare i semi dalla papaia.

4. Tagliare a spicchi il mango, a cubetti la papaia e l'avocado a fettine sottili il cocco.
5. Raccogliere tutto in una ciotola.
6. Irrorare con l'infusione di semi di finocchio filtrata.



INSALATA DI PESCHE ALLA MENTA



Portata
Dolci



Tempo di
preparazione
10 minuti



Difficoltà
Facile



Grassi
0.25 g
a porzione



Cottura
Nessuna



Calorie
77 Kcal
a porzione



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

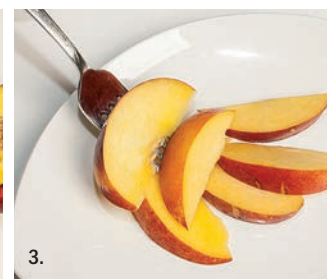
- 4 pesche noci medio-grandi
- 30 g di zucchero di canna
- foglie di menta fresca



1.



2.



3.



4.



5.

1. Lavare ed asciugare le pesche
2. Tagliarle a spicchi
3. Disporle nel piatto
4. Zuccherarle
5. Aromatizzare con foglie di menta fresca e servire.

