

# Le ricette

## Linee guida servizio di ristorazione scolastica



### **1. PRIMI PIATTI**

Utilizzare le grammature proposte nel presente documento.

#### **Orecchiette con fagioli cannellini e pesto**

##### **Ingredienti:**

- ✓ *orecchiette secche*
- ✓ *pesto di basilico, olio extravergine di oliva, pinoli, pecorino o parmigiano.*
- ✓ *fagioli cannellini secchi*
- ✓ *aglio*
- ✓ *sale iodato*
- ✓ *olio evo q.b.*

Ammollare i fagioli per otto ore e cuocerli in acqua leggermente salata per 15 minuti in pentola a pressione, scolare e tenere da parte.

Nel frattempo che la pasta cuoce far rosolare uno spicchio d'aglio in poco olio evo.

Aggiungere i fagioli e togliere l'aglio che ormai avrà rilasciato il suo aroma.

Aggiungere la pasta già scolata e lasciar insaporire.

Spegnere e mescolare alla pasta due cucchiaini di pesto.



## Orzotto con crema di verdure e crema di cannellini al profumo di menta

### Ingredienti:

- ✓ orzo
- ✓ cannellini secchi
- ✓ zuccina
- ✓ carote
- ✓ cipolla
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ olio evo q.b
- ✓ foglie di menta

Una volta lessati i cannellini frullateli con qualche foglia di menta, la cipolla e il sale, fino ad avere una purea liscia e compatta.

Cuocere l'orzo così come indicato sulla confezione.

Nel frattempo in una padella antiaderente versare l'olio e soffriggere la cipolla tagliata a rondelle e l'aglio schiacciato. Lavare e pulire le carote e le zucchine; tagliare una zuccina e una carota a pezzetti regolari e grattugiare le restanti. Versarle nella padella con la cipolla e l'aglio e cuocerle aiutandovi con qualche bicchiere di acqua calda.

Salare. Aggiungere la purea di cannellini.

Una volta cotto l'orzo, scolarlo e condirlo con le verdure preparate.

Servire caldo e magari, se vi piace, con una spolverata di formaggio grattugiato.

## Crema di zucchine

### Ingredienti:

- ✓ zucchine piccole e tenere
- ✓ patate
- ✓ parmigiano grattugiato
- ✓ prezzemolo e basilico tritati
- ✓ brodo vegetale
- ✓ latte
- ✓ sale iodato
- ✓ olio evo q.b.

Cuocere al vapore le zucchine e le patate. Frullare le verdure nel brodo vegetale e rimettere sul fuoco il composto. Aggiungere il latte e il parmigiano, aggiustare di sale e infine spolverizzare con il trito di prezzemolo e basilico e condire con olio evo.

## Minestrina d'orzo

### Ingredienti:

- ✓ fiocchi d'orzo
- ✓ patate
- ✓ prezzemolo tritato
- ✓ brodo vegetale
- ✓ olio evo q.b.
- ✓ sale iodato

Cuocere al vapore le patate pelate e tagliarle a dadini; a cottura ultimata mettere i dadini di patate nel brodo vegetale, portare a ebollizione e versare a pioggia i fiocchi d'orzo. Cuocere pochi minuti, regolare di sale e condire a fuoco spento con olio e prezzemolo.



## Farrotto al pomodoro

### Ingredienti:

- ✓ farro
- ✓ robiola
- ✓ salsa di pomodoro
- ✓ basilico e prezzemolo tritati
- ✓ olio evo q.b.
- ✓ sale iodato

Cuocere il farro come indicato sulla confezione. Scolarlo e metterlo al fuoco con la salsa di pomodoro, poca robiola e mescolare accuratamente. Prima di servire condire con olio d'oliva e il trito di erbe fresche.

## Rigatoni integrali profumati

### Ingredienti:

- ✓ rigatoni o tortiglioni integrali
- ✓ aglio
- ✓ melanzane
- ✓ zucchine
- ✓ peperoni
- ✓ basilico
- ✓ pecorino grattugiato
- ✓ parmigiano grattugiato
- ✓ olio evo
- ✓ sale iodato

Stufare <sup>(1)</sup> in teglia coperta peperoni, zucchine e melanzane tagliati a tocchetti. Nel frattempo cuocere la pasta al dente. Riunire le verdure in una capace terrina, condirle con l'aglio spremuto, il basilico tritato, il pecorino, il parmigiano e l'olio crudo. Scolare la pasta e versarla bollente nella terrina mescolando velocemente.

<sup>(1)</sup> Per stufare la verdure occorre metterle in una pentola, lasciandole cuocere, sempre col coperchio, a fuoco bassissimo finché sono ben appassite, trasparenti. Se tendono ad attaccarsi, si aggiunge qualche cucchiaio d'acqua.

## Spaghettoni alla salvia

### Ingredienti:

- ✓ spaghettoni
- ✓ salvia
- ✓ pinoli
- ✓ parmigiano
- ✓ olio evo
- ✓ sale iodato

Lessare gli spaghettoni in abbondante acqua salata, nel frattempo tritate la salvia e i pinoli finemente e mescolare al parmigiano. Scolare la pasta e condirla subito con il formaggio, la salvia e i pinoli mescolando ripetutamente, e aggiungere il burro a crudo. Mescolare ancora e servire subito.



## 2. PIATTI UNICI

### Riso e lenticchie

#### Ingredienti:

- ✓ *Riso integrale*
- ✓ *Lenticchie*
- ✓ *Aglione*
- ✓ *Cipolla*
- ✓ *Prezzemolo*
- ✓ *Sedano*
- ✓ *Polpa di pomodoro*
- ✓ *Parmigiano*
- ✓ *Olio evo*
- ✓ *Sale iodato*

Fate stufare <sup>(1)</sup> il trito di cipolla, sedano, aglio e prezzemolo con d'olio, aggiungere poi la polpa di pomodoro, mescolare e cuocere per una decina di minuti. Unire le lenticchie con la loro acqua di cottura e il riso. Salare e far cuocere ancora per un quarto d'ora. Al momento di servire, condire con olio crudo e pecorino grattugiato.

<sup>(1)</sup> Per stufare la verdure occorre metterle in una pentola (possibilmente di coccio) con olio, lasciandole cuocere, sempre col coperchio, a fuoco bassissimo finché sono ben appassite, trasparenti. Se tendono ad attaccarsi, si aggiunge qualche cucchiaio d'acqua.

E' un metodo di cottura molto sano perché, in questo modo, il pochissimo olio "lavora" a temperature relativamente basse; tuttavia si può stufare in modo ancora più sano servendosi delle pentole inox per la cottura senza grassi.

## 3. SECONDI PIATTI

### Gratin di merluzzo

#### Ingredienti:

- ✓ *Merluzzo*
- ✓ *Spinaci*
- ✓ *Mollica di pane*
- ✓ *Pane grattugiato*
- ✓ *Aglione*
- ✓ *Latte scremato*
- ✓ *Noce moscata*
- ✓ *Pepe*

Mettere in una casseruola il merluzzo, riempitela d'acqua fredda e portate lentamente ad ebollizione. Appena vedete le bollicine, spegnete. Colatelo, eliminate le lisce e dividete la polpa a pezzi. Nel frattempo lessate gli spinaci, scolateli, tritateli e fateli insaporire con un poco di latte. Fate bagnare la mollica di pane, sempre nel latte, unitela agli spinaci, insaporite con noce moscata (a piacere), sale e pepe. Cuocete questo impasto a fiamma dolcissima finché sarà diventato una crema, a questo aggiungete l'aglio tritato e mescolate ancora. Prendete una piccola teglia antiaderente, disponetevi uno strato di spinaci, uno di merluzzo e quindi il resto degli spinaci. Spolverate di pane grattugiato, infornate per 20 minuti per gratinare.



### Nasello in salsa salmoriglio

#### Ingredienti:

- ✓ Nasello
- ✓ Olio evo
- ✓ Limone
- ✓ Prezzemolo
- ✓ Pepe

Adagiate il nasello in una pirofila, irroratelo con olio, pepate e fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti circa.

**PER LA SALSIA:** versate l'olio rimasto in un pentolino, unite due cucchiaini di acqua calda, sbattete con una frusta, unite il succo di limone, il prezzemolo tritato finissimo, sale e pepe. La salsa dovrà risultare ben emulsionata. Disponete il nasello su un piatto e servite a parte la salsa.

### Hamburger vegetali

#### Ingredienti:

- ✓ fagioli cannellini secchi
- ✓ patate
- ✓ uova
- ✓ Sale iodato
- ✓ Pangrattato q.b.

Lessare i fagioli dopo averli precedentemente messi in ammollo per una notte. Schiacciate con una forchetta i fagioli e le patate, salate e aggiungete un po' di pangrattato fino ad ottenere un composto facilmente lavorabile. A questo punto formate delle polpette abbastanza grandi con le mani e poi schiacciatele (sempre con le mani) ottenendo i vari hamburger. Passate ogni hamburger in un piatto in cui avrete versato altro pangrattato e ricopriteli del tutto. Posizionate poi tutti gli hamburger su una teglia ricoperta da carta forno e infornate per una mezz'oretta a temperatura media. Quando iniziano a colorirsi sono pronti.

### Polpettine di ceci

#### Ingredienti

- ✓ Ceci secchi
- ✓ Patate
- ✓ Prezzemolo
- ✓ Sale iodato
- ✓ Se gradito aggiungere poca curcuma o timo

Una volta lessati i ceci frullateli con qualche foglia di prezzemolo, la cipolla e il sale, fino ad avere una purea liscia e compatta. Lessate le patate e in una terrina sbattere le uova con un po' di sale. Unite la patata fino ad ottenere una crema densa e aggiungere i ceci frullati. Nel caso il composto risultasse troppo denso, solo per ammorbidire, aggiungere un poco di brodo vegetale. Formare delle piccole polpette schiacciate, passarle nel pan grattato (eventualmente aromatizzato con un trito di salvia e rosmarino) e cuocerle in forno a 180 C° per 20 minuti su una teglia leggermente unta!

Consiglio in più: Si può aggiungere all'impasto una piccola quantità di verdura lessa come zucchine e carote.



## Bocconcini di soia in umido

### Ingredienti

- ✓ soia secca (granulato, spezzatino e polpette senza altre aggiunte)
- ✓ pomodori pelati
- ✓ carote
- ✓ porri
- ✓ Zenzero fresco grattugiato q.b.
- ✓ Prezzemolo q.b.
- ✓ Alloro
- ✓ Olio evo
- ✓ Sale iodato

Tritare le foglie del mazzetto di prezzemolo, asciugarle e metterle da parte. Mettere i soli gambi di prezzemolo in una pentola con mezzo litro d'acqua, i porri mondati e affettati, le foglie di alloro; portate a ebollizione e cuocete per 10 minuti.

Aggiungete i bocconcini di soia e dopo un minuto di lessatura levate dal fuoco e lasciate in infusione la soia per 10 minuti. Quindi scolatela e strizzatela bene.

Passate finemente al passaverdura i pelati, conditeli con poco sale e lo zenzero. Scaldate 4 cucchiaini d'olio in una casseruola e rosolatevi le carote in rondelle e le cipolle affettate per 10 minuti a fuoco medio-basso mescolando spesso.

Unite al soffritto di verdure i bocconcini di soia, salate e lasciate insaporire per qualche minuto, poi sfumate col vino. Aggiungete prima i finocchi ridotti in sottili spicchi e dopo 2-3 minuti i pomodori, coprite, riducete la fiamma e proseguite per 20-25 minuti. Finite con una macinata di pepe bianco e il prezzemolo.

## Filetto di trota con ratatouille di verdure

### Ingredienti:

- ✓ *Trota*
- ✓ *Uova*
- ✓ *Pangrattato*
- ✓ *Olio evo*
- ✓ *Peperoni*
- ✓ *Melanzane*
- ✓ *Pomodorini*
- ✓ *Zucchine*
- ✓ *Basilico*
- ✓ *Olio evo*

Infarinare i filetti di trota e passateli nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato, spruzzateli d'olio e cuoceteli in forno. Tagliate le verdure a dadini in una pentola, a freddo mettere olio e le verdure, e cuocetele coperte per circa 30 minuti a fuoco lento, aggiustando poi di sale. Servire le trote cotte al forno con la ratatouille.

## Hamburger di trota

### Ingredienti:

- ✓ *Patate*
- ✓ *Uova*
- ✓ *Trota*
- ✓ *Pangrattato*
- ✓ *Olio evo*
- ✓ *Scorza di limoni biologici*
- ✓ *Prezzemolo*
- ✓ *Pepe*
- ✓ *Sale iodato*

Pelare le patate, tagliarle a pezzi e cuocerle a vapore. Spalmare il filetto di trota con olio, sale e pepe e cuocerli a vapore. Schiacciare le patate e lasciarle raffreddare. Rimuovere la pelle della trota e ridurre la trota a scaglie. Mischiare patate, trota, 1 cucchiaino di farina e aggiungere il prezzemolo tritato, uovo e aggiustare di sale e pepe. Infine aggiungere la scorza grattugiata di 1 limone e amalgamare tutto molto bene. Fare degli hamburger con l'impasto e cuocerli in forno.