



REGIONE DEL VENETO

# La salute vien mangiando



## Laboratori Insieme le mani in pasta

---

## Ricettario

In collaborazione con



*benessere, salute e sicurezza alimentare*

## RICETTE

### In salute con i colori di frutta e verdura

- Carpaccio di pere al grana padano su letto di misticanze
- Tortino di carote

### In salute con le carni

- Coniglio alle olive
- Eminencè di pollo al curry con riso basmati

### In salute con i cereali

- Risotto primavera mantecato allo stracchino
- Sformato d'orzo in salsa al Monte veronese DOP



## **CARPACCIO DI PERE AL GRANA PADANO SU LETTO DI MESTICANZE**

Ingredienti per 5 persone

- 300 g di pere abate
- 200 g di grana padano
- 20 g di olio extravergine di oliva
- 10 g di aceto balsamico
- 30 g di gherigli di noce
- 25 g di fichi secchi
- 40 g di soncino
- 40 g di valeriana
- Sale, pepe

Preparare un vinaigrette con aceto, olio, sale e pepe. Scagliare il grana a fettine sottili e tagliare i fichi secchi a listarelle fini. Lavare, asciugare le insalate e sbriciolare grossolanamente i gherigli di noce. Lavare, pelare, e togliere il torsolo alle pere. Tagliarle a metà per il lungo e affettarle sottilmente. Disporre al centro di un piatto le insalate miscelate, salare leggermente, adagiarvi sopra a raggiera le pere alternate con le scaglie di grana, fichi e granella di gherigli. Emulsionare la vinaigrette e condire il carpaccio.

## TORTINO DI CAROTE

Ingredienti per 5 persone

- 100 g di zucchero
- 125 g di carote grattugiate
- 90 g di farina di kamut
- 15 g di maizena o fecola di patate
- 1 uovo
- 90 g di olio di semi
- 1/2 bustina di lievito in polvere
- 40 g di nocciole tritate
- 1/2 bicchierino di latte
- Scorza grattugiata di 1/4 limone

Lavare, pelare e tritare le carote con il robot da cucina. In una bacinella mescolare le uova, lo zucchero con l'olio e montare con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aggiungere le carote strizzate, le nocciole e le farine miscelate e, se necessario, il latte. Imburrare e infarinare lo stampo o stampini monoporzione, versare il composto fino a 2/3 e cuocere per 50 minuti (20/25 minuti se monoporzione), a 160/170°C.



## CONIGLIO ALLE OLIVE

Ingredienti per 10 persone

- 1 coniglio di circa 1,8 Kg
- 20 g di aglio
- 200 g di olive verdi
- 200 g di pomodori ben maturi
- 100 g di olive nere al forno
- 100 g di olio extravergine di oliva
- 300 ml di vino rosso
- 20 g di timo
- Sale, pepe, brodo

Tagliare il coniglio a pezzi, infarinarlo e rosolare in una casseruola con l'olio. Unire gli aromi tritati, porre sul fuoco e rosolare ancora. Salare, pepare e bagnare con il vino, cuocere a fuoco lento con coperchio. Dopo circa 30 minuti aggiungere il pomodoro tritato e le olive intere. Portare a cottura per altri 30/40 minuti versando del brodo o acqua calda se necessario. A cottura ultimata addensare la salsa e servire ben caldo.

## **EMINENCE' DI POLLO AL CURRY CON RISO BASMATI**

Ingredienti per 5 persone

- 750 g di petto di pollo
- 12,5 g di curry in polvere
- 100 ml di vino bianco
- 250 g di mele
- 50 g di farnia bianca 00
- 100 g di cipolla
- 25 g di burro
- 37,5 g di uvetta
- 37,5 g di prezzemolo riccio
- 1 vasetto di yogurt naturale
- 400 g di riso basmati
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 5 chiodi di garofano

Tagliare i petti di pollo a listarelle di 4 cm di lunghezza per 1,5 cm di larghezza. Rosolare la cipolla tritata con poco olio ed unire i pezzi di carne precedentemente infarinati. Salare, lasciare prendere colore, spolverare con il curry e bagnare con il vino bianco. Aggiungere l'uvetta, i pinoli e le mele pelate e tagliate a cubetti e legare con lo yogurt naturale. Verificare il gusto e conservare al caldo, legare con burro crudo. Servire con il riso basmati modellato a piacere (stampino, ciambella, zoccolo, etc.)

Per il riso basmati, preparare del brodo vegetale e tenerlo

caldo. In una casseruola bassa versare poco olio, unire il riso e lasciare tostare leggermente. Aggiungere la cipolla tagliata a metà e steccata con i chiodi di garofano, bagnare con il brodo necessario (lt 1,5 ca.) e far riprendere subito il bollore. Con un coperchio coprire la casseruola e continuare la cottura in forno a 160°/180°C, finchè il riso non avrà assorbito tutto il liquido. Levare dal forno e stendere il riso in una placca, sgranare i chicchi con un forchettone. Sistemare il riso in stampini monoporzione imburrati, pressando accuratamente. Passare in forno caldo a bagno-maria per il tempo necessario.



## **RISOTTO PRIMAVERA MANTECATO ALLO STRACCHINO**

Ingredienti per 5 persone

- 400 g di riso vialone nano
- 50 g di zucchine
- 25 g di peperoni rossi
- 25 g di peperoni gialli
- 50 g di carote
- 50 g di sedano
- 50 g di piselli
- 25 g di cipolla o scalogno
- 40 g di stracchino
- 25 g di grana padano
- 5 g di prezzemolo fresco
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 75 ml di vino bianco
- 1 lt di brodo vegetale o di pollo
- Sale, pepe

Pulire e mondare le verdure. Tagliarle a cubetti di 5 mm per lato e pre-cuocerle separatamente in acqua bollente per 5 minuti. Raffreddare appena scolate in acqua ghiacciata. In una casseruola appassire la cipolla con olio, aggiungere il riso e far tostare a fiamma viva per 1-2 minuti mescolando. Bagnare con vino bianco, far evaporare e versare il brodo bollente fino a coprire la massa. Portare ad ebollizione leggera

e aggiungere le verdure in sequenza, dalla più consistente alla più tenera. Cuocere a fiamma media per 15 minuti versando il brodo poco per volta, mescolando.

Togliere dal fuoco, mantecare con stracchino e grana grattugiato, profumare con pepe e prezzemolo fresco tritato.



## **SFORMATO D'ORZO IN SALSA AL MONTE VERONESE DOP**

Ingredienti per 5 persone

- 250 g di orzo perlato
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 g di porri
- 100 g di patate
- 100 g di carote
- 25 g di prezzemolo
- 75 g di parmigiano
- 75 g di sedano
- 1,75 lt di brodo di carne
- 250 ml di latte
- 20 g di farina
- 20 g di burro
- 75 g di formaggio Monte fresco

Lavare l'orzo e lasciarlo a bagno in acqua per 2 ore. Preparare un soffritto con cipolla tritata e olio d'oliva, aggiungere le carote, il sedano e le patate tagliate anch'esse a cubetti leggermente più grandi. Unire l'orzo ammollato e ben sgocciolato e aggiungere il brodo caldo, lasciando cuocere fino a cottura di tutti gli ingredienti. Cuocere per circa 1 ora, verificare di sapore, completare con parmigiano grattugiato e prezzemolo tritato finemente. Riempire uno stampino monoporzionamento precedentemente imburato. Far raffreddare. Togliere dallo

stampo, passare lo sformato nel grana grattugiato e riscaldare in forno o microonde. Preparare una salsa besciamella alla quale verrà aggiunto il formaggio Monte tagliato a cubetti e tenere in caldo a bagnomaria. Omogeneizzare con frullatore a immersione. Versare a specchio della salsa in un piatto e posizionare al centro lo sformato.





**Alimentinsalute** è un progetto della Regione del Veneto, Assessorato Regionale alla Tutela del Consumatore, Sicurezza Alimentare e Servizi Veterinari.

*Promuove un giusto rapporto tra uomo e cibo. Fornisce una corretta informazione in ambito nutrizionale. Diffonde corretti stili di vita e sane abitudini alimentari. Rafforza il rapporto fra consumatori e produzioni locali. Alimentinsalute è anche ritorno alla tradizione, elemento vitale della nostra cultura.*

---

## Informazioni

[www.alimentinsalute.it](http://www.alimentinsalute.it)

Unità di Progetto Sanità Animale e Igiene Alimentare

**e-mail: [ucsa@regione.veneto.it](mailto:ucsa@regione.veneto.it)**

Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie:

**tel: 049/8084276**