

## PANINO DEL VIANDANTE

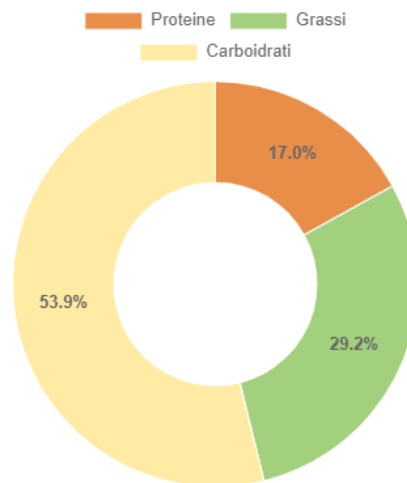
### Ingredienti per un panino

- 1 panino integrale (100g) a ridotto contenuto di sale
- 50g di melanzane a fette
- Origano (possibilmente di montagna) q.b.
- Peperoncino fresco q.b.
- Menta fresca q.b.
- 50g taccole
- 30g alici marinate
- 90g di ceci cotti
- 50g di peperoni cotti al forno (o al vapore o in microonde)
- 10g Olio extravergine di oliva

### Procedimento

- Fate cuocere le taccole in poca acqua bollente per circa 10-15 minuti
- Tagliate la melanzana in fette di circa mezzo centimetro nel senso della lunghezza e cuocetele in padella antiaderente o alla griglia (evitando che si formino bruciature).
- Condite le taccole e le melanzane con olio extravergine, origano, peperoncino e menta
- Preparate un hummus ai peperoni frullando i ceci con i peperoni cotti e spellati e l'olio a filo (se si preferisce una consistenza più rustica si può decidere di non spellare i peperoni).
- Dividete la ciabatta a metà, stendete sulla base l'hummus ai peperoni, adagiatevi sopra le verdure e in ultimo i filetti di alici marinate; quindi, chiudete il panino con l'altra metà.

Ripartizione percentuale dell'energia



### Curiosità...

Lo sapevi che la parola *Hummu*, in lingua araba, significa ceci?

Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

## RISO INTEGRALE IN BASSO RILIEVO

Ricetta per 4 persone

### Ingredienti

240g Riso venere integrale

400g Fave fresche di stagione

2-3 Fragole

200g di friggirelli

60g (4 cucchiaini) di capperi del Garda sotto sale

2-3 foglioline di salvia

### Per la crema di carote:

1 Cipolla

300g di Carote

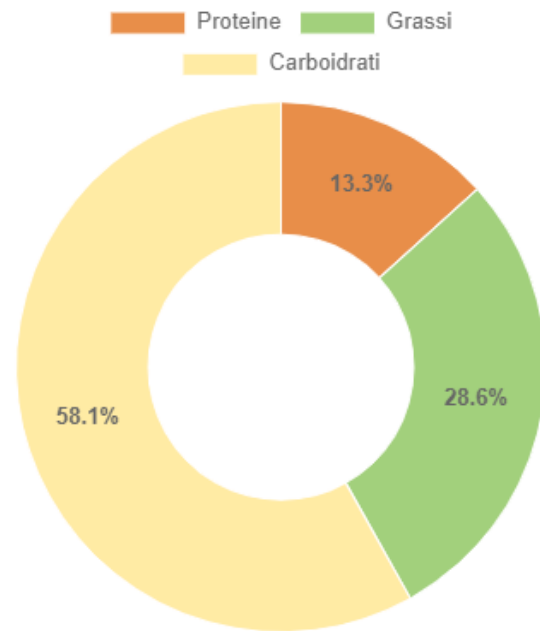
Semi di finocchio q.b.

40g di Grana Padano Dop grattugiato

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

pepe nero macinato qb

### Ripartizione percentuale dell'energia



Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

## RISO INTEGRALE IN BASSO RILIEVO

### Procedimento

- Sciacquate bene il riso sotto acqua corrente per eliminare eventuali impurità.
- Cuocete il riso per assorbimento
- Una volta cotto muoverlo con una forchetta e lasciarlo raffreddare.
- Mentre il riso cuoce, lessate le fave in acqua bollente per circa 20-25 minuti (al termine della cottura dovranno risultare ancora croccanti).
- Eliminate il sale in eccesso dai capperi posizionandoli in un colino e facendovi scorrere abbondante acqua. Per un migliore risultato potete lasciarli in ammollo per circa 15 minuti e poi sciacquarli sotto acqua corrente
- Tagliate a cubetti le fragole (lasciatene 1 per la decorazione)
- Saltate in padella le fave con i friggirelli tagliati a julienne, la salvia e i capperi preventivamente dissalati sotto acqua corrente.
- Comporre il piatto unendo tutti gli ingredienti.

### Per la crema di carote

- Lavate e spazzolate bene le carote, eliminate la parte del picciolo e tagliatele a tocchetti piccoli.
- In una padella fate scaldare un cucchiaio di olio EVO e due di acqua, aggiungete le carote, i semi di finocchio e mezza cipolla. Aggiungete poca acqua e fate cuocere per 15 min circa poi frullate il tutto (se desiderate una consistenza liscia potete passare il composto in un colino a maglie fitte). Rimettere nel pentolino e aggiungere il grana padano per mantecare la crema.

### Per comporre il piatto

Unire tutti gli ingredienti (fave, friggirelli, fragole, riso nero), disporli nel piatto e condire con la crema di carote, ultimate con la fragola per decorare

### Lo sapevi che...

La cottura del riso per assorbimento si effettua versando in una casseruola due parti di brodo vegetale (o acqua) a temperatura ambiente per ogni parte di riso (es. 1 tazza di riso e 2 tazze di brodo vegetale). Fate scaldare fino a bollire e poi ridurre il calore e lasciare sobbollire avendo cura di coprire con un coperchio. Il riso sarà cotto quando avrà assorbito tutto il liquido.

Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia