

PANINO DEL VIANDANTE

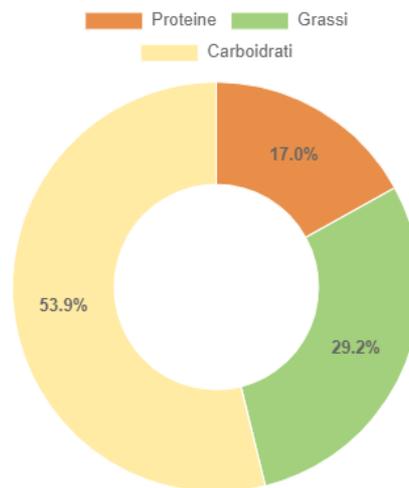
Ingredienti per un panino

- 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

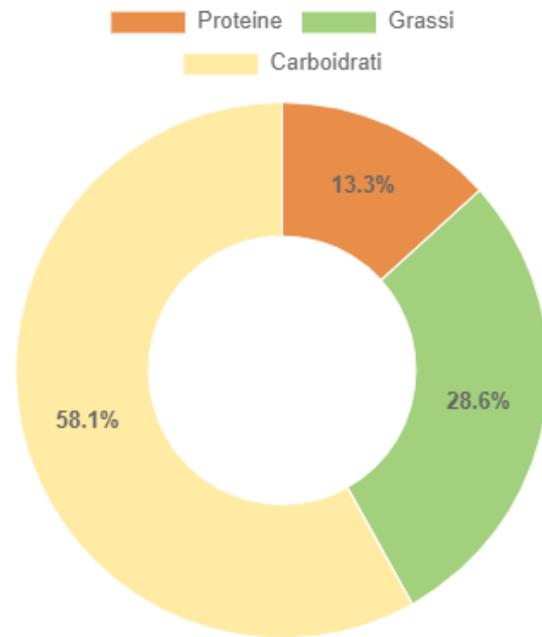
Semi di finocchio q.b.

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