

LISTA INGREDIENTI

Corso Online "LA SALUTE NEL PIATTO"

con Chef Ilaria Bertinelli di

UNO CHEF PER GAIA



Giovedì 10 novembre

dalle 18:00 alle 20:00 circa



CONSIGLIO PER I PARTECIPANTI

- Per guadagnare tempo, preparare già gli ingredienti pesati e sminuzzati, come indicato nella lista ingredienti.

N.B. il ricettario completo di procedimento verrà spedito ad ogni partecipante subito dopo il corso.

Torretta di riso venere con verdure e salsa di mandorle

INGREDIENTI per 4 persone

- 400 g cimette di broccoli
- 250 g funghi champignon
- 160 g riso venere
- 40 g mandorle sbucciate*
- 40 g bevanda di mandorla senza glutine, più altro per diluire la crema
- 30 g pane senza glutine
- 30 g cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- Prezzemolo, q.b.
- Olio extra vergine d'oliva, q.b.
- Sale e pepe, q.b.

* mettere a bagno in acqua le mandorle per almeno 30 minuti

Burger di lenticchie e zucca con salsa allo yogurt

INGREDIENTI

Per 9-10 burger piccoli

- 100 g lenticchie secche (corrispondenti a circa 300 g cotte)
- 100 g polpa zucca cotta al forno**
- 85 g porro
- 40 g pangrattato senza glutine
- 30 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 uovo
- Paprika, q.b.
- Peperoncino, q.b.
- Sale e pepe, q.b.
- Olio extra vergine d'oliva, q.b.

Per la salsa

- 180 g yogurt greco
- 40 g cetriolini sottaceto
- 10 g capperi sotto sale e sottaceto
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 3-4 foglioline di menta
- Sale e pepe, q.b.

** Consigliamo di cuocere al forno ½ zucca e pesare poi 100 g di zucca cotta per la ricetta dei burger. La cottura in forno garantisce una polpa molto più asciutta e adatta a questo tipo di preparazioni

Corso Online "LA SALUTE NEL PIATTO"

con Chef *Ilaria Bertinelli* di

UNO CHEF PER GAIA



UNO CHEF PER GAIA

ILARIA BERTINELLI

Crema di ricotta al profumo d'autunno

INGREDIENTI *per 5 bicchierini*

- 250 g ricotta fresca
- 200 g polpa di cachi (1 grosso)
- 40 g gocce di cioccolato fondente senza glutine
- Miele, a piacere
- Nocciole tostate*, q.b.
- Buccia di limone, q.b.

*** N.B.**

Chi fosse intollerante alla frutta a guscio, può sostituire le nocciole con scaglette di cioccolato fondente senza glutine