

LISTA INGREDIENTI

Corso Online "LA SALUTE NEL PIATTO"

con Chef Ilaria Bertinelli di

UNO CHEF PER GAIA



Mercoledì 15 novembre

dalle 18:00 alle 20:00 circa



CONSIGLIO PER I PARTECIPANTI

- Per guadagnare tempo, preparare come indicato nella lista ingredienti.

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

Timballo di grano saraceno alla crema di broccoli

INGREDIENTI per 8 persone

- 500 g grano saraceno
- 350 g broccoli
- 200 g prosciutto cotto a fette
- 40 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 30 g porro
- 1 spicchio d'aglio
- brodo vegetale
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe

Pollo in padella con salsa alle arachidi

INGREDIENTI per 4 persone

- 600 g petto di pollo
- 210 g polpa di pomodoro o pomodorini in stagione
- 40 g cipolla
- 30 g burro di arachidi*
- 1 spicchio d'aglio
- brodo vegetale
- olio extra vergine di oliva
- timo
- sale e pepe

* come burro di arachidi intendiamo una crema spalmabile 100% arachidi, senza zuccheri grassi aggiunti; questo, per garantire un buon profilo nutrizionale alla ricetta.

Corso Online "LA SALUTE NEL PIATTO"

con Chef *Ilaria Bertinelli* di

UNO CHEF PER GAIA



UNO CHEF PER GAIA

ILARIA BERTINELLI

Torta tenerina senza burro

INGREDIENTI *per la torta da 18 cm di diametro*

- 300 g ceci lessati scolati
- 125 g cioccolato fondente Emilia
- 75 g zucchero di canna
- 8 g lievito in polvere per dolci
- 1 bacca di vaniglia
- 2 uova
- 50 g latte di mandorla
- 2 arance

Ingredienti per la ganache

- 100 g cioccolato fondente
- 25 g latte di mandorla