

LISTA INGREDIENTI

Corso Online "LA SALUTE NEL PIATTO" – terza edizione

Chef *Ilaria Bertinelli* di

UNO CHEF PER GAIA



Mercoledì 20 novembre

dalle 18:00 alle 20:00 circa



CONSIGLIO PER I PARTECIPANTI

- Per guadagnare tempo, pesare e preparare già gli ingredienti come indicato.
- Per chi è intollerante al lattosio si possono usare latte e latticini senza lattosio

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

Pepite di ricotta e spinaci con sugo ai porri

INGREDIENTI *per 4 persone*

- 375 g ricotta mista (ricotta vaccina e di capra)
- 100 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 90 g fecola di patate*
- 65 g spinaci già cotti
- 20 g farina di riso integrale* (se non disponibile si può usare farina di riso*)
- 1 uovo
q.b. farina di riso integrale* per infarinare le pepite (se non disponibile si può usare farina di riso*)
- q.b. sale

Ingredienti per condire

- 160 g porri
- q.b. latte
- q.b. brodo vegetale o di carne fresco (da preparare in anticipo rispetto al corso) oppure brodo già pronto*
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. erbe aromatiche a piacere (rosmarino, salvia, menta, timo)
- 1 spicchio d'aglio
- q.b. zenzero fresco
- q.b. pepe in grani
- q.b. sale e pepe
- q.b. Parmigiano Reggiano grattugiato

Polpettone di ceci e topinambur ripieno di carciofi con salsa al formaggio

INGREDIENTI *per 4 persone*

- 400 g ceci cotti o in scatola (verificare ingredienti se in scatola, come da ABC)
- 350 g carciofi già puliti o cuori di carciofi surgelati
- 300 g topinambur (peso già pelato)
- 1 uovo
- 40 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- q.b. prezzemolo
- q.b. olio extra vergine di oliva
- q.b. sale e pepe

Ingredienti per la salsa formaggio

- 200 g latte
- 50 g panna classica o vegetale*
- 50 g taleggio oppure Parmigiano Reggiano grattugiato

Corso Online "LA SALUTE NEL PIATTO"

Chef Ilaria Bertinelli di

UNO CHEF PER GAIA



UNO CHEF PER GAIA

ILARIA BERTINELLI

Insalata di cavolfiore, patate ed edamame con vinaigrette alla tahina

INGREDIENTI per 4 persone

- 470 g cavolfiore
- 300 g patate
- 200 g edamame
- q.b. tahina*
- q.b. succo di limone
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. bevanda di soia* o acqua
- q.b. sale e pepe

Insalata agrodolce di cappuccio e mele

INGREDIENTI per 4 persone

- ½ cavolo cappuccio viola
- 1 carota
- ½ mela Granny Smith
- 1 gamba di sedano
- 20 g uvetta
- 20 g noci
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero*
- 1 cucchiaino di senape*
- succo di ½ limone
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe

Brownie di fagioli al cioccolato

INGREDIENTI per una teglia da 20x30 cm

- 300 g fagioli borlotti cotti (100 g se pesati secchi)
- 300 g eritritolo*/ 260 g zucchero muscovado
- 120 g cioccolato fondente*
- 80 g bevanda vegetale di mandorle*
- 60 g cacao amaro*
- 50 g farina di avena*
- 5 uova
- q.b. buccia di arancia
- q.b. sale

Ingredienti per la ganache

- 150 g cioccolato fondente*
- 75 g bevanda vegetale di mandorle*

* = ingredienti a rischio di contaminazione da glutine. Per scegliere quelli idonei cercare la dicitura "senza glutine" in etichetta e/o la Spiga Barrata oppure consultare il Prontuario AIC degli alimenti.