



BUON NATALE

SI PUÒ MANGIARE SANO ANCHE A NATALE?

Certo, basta sapere come!

Con questa piccola guida vogliamo darti qualche consiglio utile per rendere le tue feste gustose, eleganti e salutari. Ricetta dopo ricetta scoprirai che con gli ingredienti giusti mangiare sano è un gioco da ragazzi!

Speriamo questo piccolo dono renda ancora più magico il tuo Natale.

MENÙ DI NATALE

Antipasto

Gamberi all'ananas con crema di avocado

Primo

Tagliolini al ragù di branzino

Secondo

Salmone affumicato all'aneto con salsa al mango e radicchio di Treviso

Dolce

Fior di caco con gelato al fiordilatte



SOCIO SOSTENITORE

 BCC PORDENONESE
E MONSILE



GAMBERI ALL'ANANAS
CON CREMA DI AVOCADO

GAMBERI ALL'ANANAS CON CREMA DI AVOCADO

LISTA DELLA SPESA (DOSI PER 2 PERSONE)

GAMBERI DI MEDIE DIMENSIONI (200 G)	1 LIMONE
1 ANANAS FRESCO	OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
2 AVOCADO	SALE E PEPE

PROCEDIMENTO

Pulite, tagliate e centrifugate l'ananas fresco. Immergete i gamberi nel succo ottenuto e lasciateli marinare almeno 15 minuti.

Tagliate a metà un avocado (abbastanza maturo) e rimuovete la polpa con un cucchiaino. Schiacciatela con una forchetta e unite l'olio extravergine di oliva, il succo di un limone per ottenere una crema.

Togliete i gamberi dalla marinatura e cuoceteli a vapore per 10 minuti.

Una volta pronti uniteli alla crema di avocado e impiattate.



TAGLIOLINI AL RAGÙ
DI BRANZINO

TAGLIOLINI AL RAGÙ DI BRANZINO

LISTA DELLA SPESA (DOSI PER 2 PERSONE)

TAGLIOLINI DI GRANO SARACENO FATTI
IN CASA (200 G)

2 FILETTI DI BRANZINO

PASSATA DI POMODORO FATTA IN CASA (QB)

OLIO, SALE E PEPERONCINO (A PIACERE)

OLIVE TAGGIASCHE

1 SPICCHIO D'AGLIO

TIMO (A PIACERE)

PROCEDIMENTO

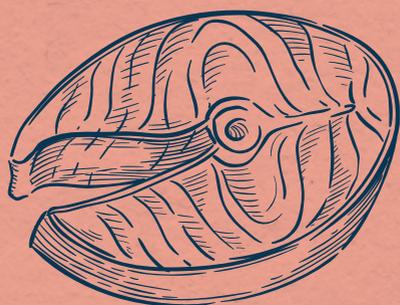
Fate imbiondire nell'olio uno spicchio d'aglio, cuocete i due filetti di branzino (già sfilettati e senza spine) in padella, con olio, sale e – se amate il piccante – un po' di peperoncino in polvere.

Aggiungete in padella un cucchiaio di passata di pomodoro e le olive taggiasche.

Nel mentre cuocete la pasta fresca come d'abitudine.

Scolate la pasta, terminate la sua cottura in padella con il sugo e impiattate e se vi va guarnite con qualche rametto di timo fresco.

*Nota: per la pasta è stata utilizzata pasta fresca fatta in casa, altrimenti per mancanza di tempo potete optare per prenderla già pronta.



SALMONE AFFUMICATO ALL'ANETO
CON SALSA AL MANGO E RADICCHIO DI TREVISO

SALMONE AFFUMICATO ALL'ANETO CON SALSA AL MANGO E RADICCHIO DI TREVISO

LISTA DELLA SPESA (DOSI PER 2 PERSONE)

1 TRANCIO DI SALMONE AFFUMICATO
ANETO (A PIACERE)
1 MANGO
1 ZENZERO FRESCO
2 LIME

1 ARANCIA
RADICCHIO DI TREVISO (QB)
SALE E PEPE
OLIO EVO

PROCEDIMENTO

Lavate il Radicchio di Treviso, tagliatelo in quarti (eliminando il gambo) e cuocetelo in forno a 180°C per circa 10 minuti. Aggiungete un filo d'olio, sale e pepe.

Successivamente, su un'altra teglia, disponete il salmone con un filo d'olio e l'aneto. Infornate per 20-25 minuti a 200°C (forno statico).

In un pentolino versate il succo di lime e quello di arancia. Aggiungete quindi il mango (sbucciato e tagliato a dadini) e un pezzetto di zenzero fresco.

Fate cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti, mescolate di tanto in tanto aggiungendo acqua se il preparato si sta asciugando troppo. Eliminate lo zenzero e frullate, per ottenere una salsa liscia e compatta.

Impiattate il salmone con la salsa e il Radicchio.



FIOR DI CACO
CON GELATO AL FIORDILATTE

FIOR DI CACO CON GELATO AL FIORDILATTE

LISTA DELLA SPESA (DOSI PER 2 PERSONE)

3 MELE FUJI

GELATO FIORDILATTE

4 CACHI

1 LIMONE

ZUCCHERO DI CANNA (20 GR)

CANNELLA IN POLVERE (10 GR)

SCAGLIE DI CIOCCOLATO FONDENTE

PROCEDIMENTO

Purea di mele: sbucciate la mela e tagliatela a fettine sottili; insaporite con zucchero e cannella. Cuocete per 10 minuti a fuoco medio con un filo d'acqua.

Riducete quindi in purea con il passaverdure e lasciate raffreddare.

Crema di cachi: tagliate i cachi, eliminate i semi e scavate la polpa con un cucchiaino. Frullate nel mixer e aggiungete del succo di limone fino a che non risulterà liquida.

Preparazione: usate un bicchiere largo e create i vostri strati: purea di mele, gelato al fiordilatte (a temperatura ambiente) e infine crema di cachi. Guarnite con scaglie di cioccolato fondente.