**LE RICETTE DI**

**CUOCA**

**ROSELLA**



**INDICE**

**PRIMI PIATTI**

**-**Pasta al pesto pag. 0

-Pasta al burro e salvia pag. 1

-Pasta pasticciata pag. 2

-Pasta al ragù di manzo pag. 3

-Risotto alla parmigiana pag. 4

-Risotto ai porri pag. 5

-Risotto alla zucca pag. 6

-Vellutata di patate e porri con pastina pag. 7

**SECONDI PIATTI DI CARNE**

-Petto di pollo alla salvia pag. 8

-Straccetti di pollo dorati al mais pag. 9

-Scaloppine di tacchino al limone pag. 10

- Polpettine di manzo in umido pag. 11

**SECONDI PIATTI DI PESCE**

-Filetti di merluzzo al forno pag. 12

-Filetti di merluzzo al pomodoro pag. 13

-Crocchette di merluzzo gratinate al forno pag. 14

-Filetti di persico al vapore pag. 15

-Filetti di platessa dorata al forno pag. 16

-Filetti di platessa al limone pag. 17

-Pepite di pesce dorate al mais pag. 18

-Polpettine di pesce pag. 19

**CONTORNI**

-Patate al forno pag. 20

-Cavolfiore gratinato al forno pag. 21

-Finocchio gratinato al forno pag. 22

-Finocchio al latte pag. 23

**DOLCE**

-Budino al cacao con ingredienti naturali pag. 24

**PASTA AL PESTO**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

100gr. Pasta di semola di grano duro

20gr. Brodo vegetale (sedano)

10gr. Basilico fresco

7gr. Olio extra vergine di oliva

7gr. Pinoli

5gr. Grana Padano DOP

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Frullare i pinoli, aggiungere il basilico e l’olio EVO e, se il composto risultasse troppo denso, un po' di brodo vegetale freddo (o l’acqua di cottura della pasta). Lessare la pasta e condirla con il pesto ed il Grana grattugiato.

**1**

**PASTA AL BURRO E SALVIA**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

100gr. Pasta di semola di grano duro

7gr. Burro

2 foglie salvia fresca

5gr. Grana Padano DOP

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREARAZIONE**

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condirla con il burro aromatizzato con la salvia fresca mondata, lavata e scaldata a bagnomaria. Se gradito, servire con il Grana grattugiato.

**2**

**PASTA PASTICCIATA**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

90gr. Pasta di semola di grano duro

80gr. Pomodori pelati

60gr. Besciamella (100ml. latte,10gr. burro, 10gr. farina e 1pizzico sale)

50gr. Noce di bovino adulto

20gr. Brodo vegetale (sedano)

10gr. Grana Padano DOP7gr. Olio extra vergine di oliva

5gr. Cipolla bianca

4gr. Carota fresca

3gr. Sedano fresco

1 pizzico di sale aromatizzato

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Pulire, tritare le verdure e stufarle con brodo vegetale. Sgrassare, tagliare e tritare la carne e aggiungerla alle verdure; salare col sale aromatizzato. Quando la carne si è rosolata, aggiungere i pelati frullati. A cottura ultimata condire con l’olio EVO.

A parte preparare la besciamella stemperando la farina a freddo con un po’ di latte fino ad ottenere una crema omogenea; far bollire il rimanente latte con il sale e aggiungere il composto avendo cura di cuocere mescolando per almeno 5 minuti a fuoco dolce. A fine cottura togliere dal fuoco la besciamella così preparata, aggiungere il burro e unirla al ragù di carne.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e condirla col sugo appena ottenuto. Spolverizzare il piatto col Grana e servire.

**3**

**PASTA AL RAGU’ DI MANZO**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

100gr. Pasta di semola di grano duro

60gr. Pomodori pelati

25gr. Spalla di manzo

15gr. Carota fresca

7gr. Olio extra vergine di oliva

5gr. Cipolla bianca

5gr. Grana Padano DOP

5gr. Sedano fresco

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufarle con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l’olio e il Grana grattugiato. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo di pomodoro del basilico fresco spezzettato.

**4**

**RISOTTO ALLA PARMIGIANA**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

100gr. Riso Arborio

20gr. Brodo vegetale(sedano)

8gr. Cipolla bianca

7gr. Burro

5gr. Grana Padano DOP

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Sbucciare, lavare e tagliare la cipolla, farla appassire con un goccio di brodo vegetale. Incorporare il riso e farlo tostare per alcuni minuti, aggiungere il brodo vegetale rimanente poco per volta fino alla cottura. A cottura ultimata unire il burro ed il Grana grattugiato per mantecare. Se gradito, aggiungere salvia e rosmarino tritati.

**5**

**RISOTTO AI PORRI**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

100gr. riso Arborio

90gr. Porri

20gr. Brodo vegetale(sedano)

7gr. Olio extra vergine di oliva

5gr. Cipolla bianca

5gr. Grana Padano DOP

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Mondare, lavare e tagliare a rondelle i porri, farli stufare nel brodo vegetale con la cipolla tritata. Aggiustare di sale. Versare il riso e cuocerlo nel sugo di porri. A fine cottura aggiungere olio EVO e spolverare con il formaggio grattugiato.

**6**

**RISOTTO ALLA ZUCCA**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

100gr. Riso Arborio

90gr. Zucca

20gr. Brodo vegetale(sedano)

7gr. Olio Extra vergine di oliva

5gr. Carota fresca

5gr. Grana padano DOP

3gr. Cipolla bianca

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Sbucciare, lavare e tagliare cipolla e carote, farle stufare in pentola con il brodo vegetale. Nel frattempo, lavare le zucche intere e metterle in forno a 150°C per 20 minuti. Toglierle dal forno, sbucciarle, privarle dei semi e tagliarle a pezzi, unirle poi al trito di cipolla e carote e portarle a cottura aggiungendo il brodo vegetale. Aggiustare di sale e frullare il tutto. Mondare il riso, aggiungere la crema di zucca e procedere alla sua cottura controllando il grado di salatura. Prima di servire, aggiungere il Grana.

**7**

**VELLUTATA DI PORRI E PATATE CON PASTINA**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

150gr. Brodo vegetale(sedano)

50gr. Patata fresca

40gr. Pasta di semola di grano duro (pastina)

25gr. Di porro

10gr. Carota fresca

7gr. Olio extra vergine di oliva

5gr. Grana Padano DOP

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Pulire, pelare e lavare le verdure e cuocerle in abbondante acqua salata. Una volta cotte, frullare le verdure. Se il composto dovesse risultare troppo denso, diluire la vellutata con il brodo vegetale. Riportare ad ebollizione e cuocere la pastina. Prima di servire, aggiungere l’olio EVO e il formaggio Grana.

**8**

**PETTO DI POLLO ALLA SALVIA**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

100GR. Petto di pollo

7gr. Olio extra vergine di oliva

5gr. Farina di grano tenero Tipo “00”

2 foglie salvia fresca

1 pizzico maggiorana disidratata

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Salare ed infarinare i petti di pollo dopo averli battuti. Disporli in una teglia da forno unta, condire con poco olio EVO e disporre le foglio di salvia e la maggiorana in superficie. Infornare a forno caldo a 170°C circa, per 10-15 minuti fino a doratura.

**9**

**STRACCETTI DI POLLO DORATI AL MAIS**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

100gr. Petto di pollo intero

20gr. Brodo vegetale (sedano)

10gr. Pane grattugiato

8gr. Farina di mais

7gr. Olio extra vergine di oliva

1 pizzico di sale

1 rametto di rosmarino

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Tagliare a straccetti il pollo, condire con il pane grattugiato, la farina di mais e il rosmarino tritato.

Cuocere in forno con un goccio di olio EVO per 10 minuti a 200°C.

**10**

**SCALOPPINE DI TACCHINO AL LIMONE**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

100gr. Petto di tacchino

20gr. Brodo vegetale (sedano)

7gr. Limone

7gr. Olio extra vergine di oliva

5gr. Farina di grano tenero Tipo “00”

1 pizzico di sale aromatizzato

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Tagliare la carne di tacchino a fattine o bocconcini ed infarinarli leggermente. Sistemarli in una placca precedentemente oliata, salare col sale aromatizzato e irrorare con il brodo vegetale. Cuocere in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti. Spremere i limoni, aggiungere alla carne il succo di limone e completare la cottura per altri 5 minuti.

**11**

**POLPETTINE DI MANZO IN UMIDO**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

100gr. Noce di manzo

20gr. Brodo vegetale (sedano)

15gr. Patata fresca

7gr. Olio extra vergine di oliva

5gr. Grana Padano DOP

1 pizzico di sale aromatizzato

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Lavare, sbucciare e tagliare a pezzi grossi le patate e lessarle. Passare la carne nel tritacarne due volte e, nella seconda macinatura, aggiungere le patate, il Grana grattugiato e il sale aromatizzato. Formare delle polpettine e disporle nella teglia con poco olio EVO, infornare a 180°C fino a cottura ultimata. Se necessario, irrorare con brodo vegetale.

**12**

**FILETTI DI MERLUZZO AL FORNO**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

120gr. Filetti di merluzzo

20gr. Brodo vegetale(sedano)

15gr. Pane grattugiato

7gr. Olio extra vergine di oliva

1 pizzico di sale

1 rametto di rosmarino

2 foglie di salvia fresca

½ cucchiaino di timo essiccato

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Impanarlo e disporlo in una teglia unta con le erbe aromatiche e del brodo vegetale ristretto. Infornare a forno caldo a 170°C per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata condire con olio EVO.

**13**

**FILETTI DI MERLUZZO AL POMODORO**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

120gr. Filetti di merluzzo

60gr. di pomodori pelati

10gr. Carota fresca

9gr. Farina di grano tenero Tipo “00”

7gr. Cipolla bianca

6gr. Olio extra vergine di oliva

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Tagliare i filetti di merluzzo a pezzetti avendo cura di verificare che non siano presenti lische; infarinarli leggermente e sistemarli in una placca unta con un filo d’olio EVO, salarli e cuocerli in forno a 150°C per circa 15-20minuti. Aggiungere il sugo di pomodoro e terminare la cottura per altri 10 minuti circa.

**14**

**CROCCHETTE DI MERLUZZO GRATINATE ALFORNO**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

120gr. Filetti di merluzzo

40gr. Patata fresca

11gr. Pane grattugiato

8gr. Uova intere

6gr. Olio extra vergine di oliva

4gr. Grana Padano DOP

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZONE**

Lessare le patate, pelarle e passarle al tritacarne con i filetti di merluzzo. Impastare gli ingredienti aggiungendo uova, sale, grana e pane grattugiato. Comporre delle crocchette e disporle su una placca oleata o ricoperta da carta forno. Infornare a 180°C per circa 25 minuti.

**15**

**FILETTI DI PERSICO AL VAPORE**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

120gr. Di filetti di persico

7gr. Olio extra vergine di oliva

½ cucchiaino di aglio in polvere

1 cucchiaio di succo di limone

1 rametto di prezzemolo fresco

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Preparare il pesce nell’apposito cestello per la cottura al vapore, salare ed aggiungere l’aglio. Dopo circa 15-20 minuti, a cottura ultimata, condire con l’olio EVO, prezzemolo e il succo di limone.

**16**

**FILETTI DI PLATESSA DORATA AL FORNO**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

120gr. Filetti di platessa surgelati

6gr. Olio extra vergine di oliva

5gr. Pane grattugiato

5gr. Farina di mais

1 pizzico di sale aromatizzato

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

In una terrina mescolare il pane grattugiato, la farina di mais ed il sale aromatizzato. Con il composto così ottenuto impanare da entrambi i lati i filetti di platessa precedentemente scongelati; disporli su una placca oleata ed aggiungere un filo d’olio EVO. Cuocerli in forno caldo a 180°C fino ad ottenere una doratura omogenea.

**17**

**FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

120gr. Filetti di platessa

6gr. Olio extra vergine di oliva

6gr. Succo di limone

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

In una teglia da forno appena unta, adagiare i filetti di platessa, irrorare col succo di limone spremuto, spolverare con un pizzico di sale e infornare per 15 minuti circa a 180°C. condire successivamente con olio EVO e servire.

**18**

**PEPITE DI PESCE DORATE AL MAIS**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

120gr. Filetti di merluzzo surgelati

6gr. Olio extra vergine di oliva

4gr. Grana Padano DOP

3gr. Farina di grano tenero Tipo”00”

3gr. Pane grattugiato

3gr. Farina di mais

1 pizzico di sale aromatizzato

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Tagliare i filetti di merluzzo a dadini. In una terrina mescolare il pane grattugiato, la farina bianca e di mais, il Grana ed il sale. Impanare i dadini di merluzzo, disporli in una placca unta di olio EVO e cuocere in forno caldo a 150°C per circa 15-20 minuti, avendo cura di rigirarli a metà cottura, fino ad ottenere una doratura omogenea.

**19**

**POLPETTINE DI PESCE**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

60gr. Filetti di merluzzo surgelato

60gr. Filetti di platessa surgelato

40gr. Patata fresca

25gr. Carota fresca

6gr. Olio extra vergine di oliva

4gr. Grana Padano DOP

1 rametto di prezzemolo fresco

2 foglie di salvia fresca

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Lessare le patate e pelarle, passare al tritacarne il merluzzo con la platessa, le patate cotte e le carote crude. Impastare gli ingredienti aggiungendo sale, Grana grattugiato, salvia e prezzemolo tritati. Fare degli hamburger della misura desiderata e disporli su una placca oleata o ricoperta con la carta da forno. Infornare a 180°C per circa 20 minuti.

**20**

**PATATE AL FORNO**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

250gr. Patate fresche

7gr. Olio extra vergine di oliva

1 rametto di rosmarino

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Sbucciare, lavare le patate e tagliarle a pezzi, profumare col rosmarino tritato e condire con un filo d’olio EVO ed un pizzico di sale. Infornare a 180°C mescolando all’occorrenza per circa 40 minuti.

**21**

**CAVOLFIORE GRATINATO AL FORNO**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

200gr. Cavolfiore fresco

7gr. Olio extra vergine di oliva

7gr. Pane grattugiato

7gr. Grana Padano DOP

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Mondare, lavare e separare il cavolfiore in cimette. Disporlo nella placca, aggiungere un po' d’acqua, olio EVO e sale. Infornare a 160°C per 15 minuti, quindi mescolare e spolverizzare con il Grana ed il pane grattugiato. Terminare la cottura a forno caldo fino a doratura della superficie.

**22**

**FINOCCHIO GRATINATO AL FORNO**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

200gr. Finocchio fresco

7gr. Olio extra vergine di oliva

5gr. Pane grattugiato

5gr. Grana Padano DOP

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Mondare, lavare e tagliare il finocchio a spicchi o a julienne. Disporlo nella placca, aggiungere un po' d’acqua, l’olio EVO ed il sale. Infornare a 160°C per 15 minuti, quindi mescolare e spolverizzare con il Grana ed il pane grattugiato. Terminare la cottura fino a doratura della superficie.

**23**

**FINOCCHIO AL LATTE**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

200gr. Finocchio fresco

30gr. Latte fresco

7gr. Olio extra vergine di oliva

1 pizzico di sale

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Mondare, lavare e tagliare il finocchio a pezzetti, disporlo nella placca leggermente unta d’olio, versarvi sopra il latte e un pizzico di sale. Infornare a 160°C fino a doratura della superficie.

**24**

**BUDINO AL CACAO CON INGREDIENTI NATURALI**

**INGREDIENTI** (dosi per un adulto)

125gr. Latte fresco

15gr. Zucchero semolato

10gr. Amido di mais

10gr. Cacao amaro in polvere

**MODALITA’ DI PREPARAZIONE**

Sciogliere l’amido di mais con il latte e mescolare bene in modo che non si formino grumi. Aggiungere lo zucchero ed il cacao amaro e far bollire per pochi minuti, fino ad ottenere una crema liscia. Versarlo nelle coppette e lasciare raffreddare.

**25**