
Menu Di Aprile



Il menu del mese con ricette semplici, gustose e con ingredienti di stagione.

Troverai primi piatti facili, secondi appetitosi e desserts squisiti.

**Tra Business
e cucina**

danielaagro.com [danielaagroblog](https://twitter.com/danielaagroblog) [business_e_cucina](https://www.instagram.com/business_e_cucina)



MENU	PRIMI	SECONDI	DESSERTS
Lunedì	Couscous semintegrale alle verdure	Orata al vapore con contorno di bietoline	Gelatina di mandarini tardivi e panna montata
Martedì	Risotto Asparagi e topinambur	Cavolfiore gratinato	Plumcake con arancia e latte di mandorla
Mercoledì	Penne di kamut ai carciofi e pecorino	Melanzane ripiene Anna	Cheesecake di ricotta con coulis di fragole
Giovedì	Rigatoni asparagi e pomodori di Pachino	Strudel di carciofi e ricotta	Strudel di mele
Venerdì	Crema di patate e porri	Involtini di carne e peperoni arrostiti	Crostata di ricotta
Sabato	Risotto verde	Salmone gratinato e pomodorini pachino	Gelato di fragole e yogurt
Domenica	Lasagne alle verdure	Lonza di maiale alle mele	Torta Margherita

Couscous semintegrale alle verdure



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
🌐 danielaagro.com/bc
🐦 [danielaagroblog](https://twitter.com/danielaagroblog)
📷 [business_e_cucina](https://www.instagram.com/business_e_cucina)

PRIMI

DESCRIZIONE



Il couscous semintegrale alle verdure è un delizioso piatto, fresco, primaverile, da mangiare insieme agli amici o in un brunch domenicale

Preparatelo la sera prima e lasciatelo coperto dalla pellicola in frigo

I vostri commensali lo useranno come companatico con gli altri piatti

Il limone ed il pomodoro lo rendono un piatto sfizioso e la menta lo profuma abbondantemente, piatto primaverile da preparare nei picnic all'aperto, piace a grandi e piccini, potete arricchirlo con mais o capperi e olive verdi se vi piace

Per accompagnare delle carni fredde o del pesce a carni bianche è perfetto.



INGREDIENTI

- 500 gr couscous semintegrale o bianco bio
- 350 ml acqua
- 1 kg pomodorini pachino
- 3 limoni
- 2 peperoni medi
- 1 cipolla o 5 cipollotti
- menta
- olio evo
- sale e pepe

PREPARAZIONE

1. Sgranare il couscous con 1 cucchiaio di olio evo con la forchetta
2. Aggiungere l'acqua bollente
3. Tagliare a cubetti le verdure
4. Unirli al couscous
5. Aggiungere il succo dei limoni
6. Miscelare il composto e far riposare 1 ora in frigo
7. Dopo salare e pepare
8. Tritare la menta e aggiungerla
9. Aggiungere l'olio evo a piacere e far riposare in frigo per un'ora
10. Servire freddo

Orata al vapore



SECONDI

DESCRIZIONE



L'orata al vapore è un secondo piatto leggero e per chi apprezza il pesce è il modo migliore di cucinarlo, condita con una salsina olio e limone o con della maionese fatta in casa all'aglio piace anche ai bambini perché la sua carne bianca risulta molto delicate

Accostate questo piatto a delle bietoline saltate in padella

L'orata è un pesce molto pregiato ha poche calorie per cui si presta molto bene ai regimi dietetici ipocalorici, ma ha una presenza di fosforo rilevante, negli ultimi tempi l'allevamento di questo pesce è aumentato in modo esponenziale dovuto alla mancanza di pesce nel mare ed all'aumento della domanda, il sapore non cambia molto dal pescato ma informatevi sul tipo di alimentazione usata dall'allevamento

Le orate migliori sono quelle allevate in gabbie a mare, meglio gli allevamenti italiani che puntano alla qualità che quelli esteri come greci o turchi che investono sulla quantità



INGREDIENTI

- 2 orate medie fresche squamate
- sale e pepe
- olio evo
- limone
- prezzemolo

PREPARAZIONE



1. Lavate le orate e pulitele all'interno
2. Mettete una tegame con l'acqua
3. Appoggiatevi sopra il cestello del vapore
4. Coprite
5. Lasciate cuocere per circa 20 minuti a fuoco medio
6. Pulite le orate togliendo tutte le spine
7. Preparate una vinagrette con olio limone sale e pepe
8. Condite le orate e spolverizzate di prezzemolo



**Lo sapevi? L'asparago
ha proprietà diuretiche
ed è ricco di sali
minerali e vitamina c**

Gelatina di mandarini tardivi



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
🌐 danielaagro.com/bc
🐦 [danielaagroblog](https://twitter.com/danielaagroblog)
📷 [business_e_cucina](https://www.instagram.com/business_e_cucina)

DESSERTS

DESCRIZIONE



La gelatina di mandarini tardivi è un dessert raffinato, con un colore intenso e vivo, facilissimo da fare ma se volete servirlo a pranzo preparatelo la sera prima e riponetelo in frigo sarà pronto in tempo per sformarlo su un piatto da portata

Ho usato i mandarini tardivi perché nel periodo di aprile i mandaranci sono ormai agli sgoccioli, inoltre sono più profumati

Accompagnate questo dessert con della panna montata darà golosità alla ricetta, sopra mettete delle zeste di mandarino

Potete provare questa ricetta scegliendo la frutta di stagione che più vi piace

Con le gelatine di agrumi di solito non si abbinano vini, provatela con un rosolio di agrumi.



TRA BUSINESS E CUCINA
Giovanna & Elisabetta Riva
#giovannarivacontrole
#elisabettarivaprodlog
#business.ecucina

INGREDIENTI

- 100 gr zucchero
- 20 gr gelatina in fogli
- 1/2 litro di succo di mandarini filtrato con un passino
- 1 cucchiaio di rum



TRA BUSINESS E CUCINA
Giovanna & Elisabetta Riva
#giovannarivacontrole
#elisabettarivaprodlog
#business.ecucina

PREPARAZIONE

1. In una ciotola mettete la gelatina con acqua fredda per ammorbidirla
2. In un tegame versate il succo di mandarino ed il rum
3. Portate ad ebollizione
4. Aggiungete la gelatina ben strizzata
5. Aggiungete lo zucchero
6. Fate cuocere per qualche minuto mescolando
7. Versate in un stampo unico o più stampini
8. Fate raffreddare e mettete in frigo per circa 4 ore
9. Servite con panna montata



“ L'imperatore romano **Nerone** fu soprannominato "il porrofago" perché era ghiotto di porri che utilizzava in gran quantità per schiarirsi la voce. ”

Risotto agli asparagi e topinambur



TRA BUSINESS E CUCINA
 Cooking & Lifestyle Blog
 danielaagro.com/bc
 danielaagroblog
 business_e_cucina

PRIMI

DESCRIZIONE



Il risotto agli asparagi e topinambur è un piatto primaverile

Un delizioso mix, gli asparagi ricordano il gusto del carciofo ma con sentore dolciastro ed il topinambur essendo un tubero simile alla patata ma più aromatico conferisce cremosità al riso

Usare un risotto carnaroli è d'obbligo, come il burro ed il parmigiano per la mantecazione finale

Un piatto veloce da fare perché le verdure si cuociono insieme in poco tempo, devono restare leggermente croccanti

Soddisferà i palati di grandi e bambini e può essere usato come unica portata se volete un pasto leggero perché completo di farinacei verdure e

proteine del parmigiano o grana



INGREDIENTI

- Per 4 persone
- 280 gr riso carnaroli
- 1 mazzo di asparagi verdi
- 1 cipollina
- 2 topinambur
- sale e pepe
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- parmigiano o grana grattugiato a piacere
- burro 50 gr
- olio evo q b
- Brodo vegetale 1 litro

PREPARAZIONE

1. Lavare gli asparagi e pelarli
2. Lavare i topinambur e pelarli
3. Tagliare a cubetti i topinambur
4. Tagliare gli asparagi lasciando integre le punte
5. Tritare finemente la cipolla
6. In una padella rosolare con un filo di olio la cipolla
7. Aggiungere gli asparagi e i topinambur
8. Salare e pepare
9. Cuocere per qualche minuto
10. In un tegame tostare il riso con una noce di burro
11. Sfumare con il vino e lasciare evaporare
12. Aggiungere un po' alla volta il brodo vegetale
13. A metà cottura aggiungere le verdure rosolate
14. Continuare la cottura con il brodo vegetale
15. A fine cottura togliere dal fuoco e mantecare con il burro ed il parmigiano se piace
16. Servire subito



Cavolfiore gratinato



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
🌐 danielaagro.com/bc
🐦 [danielaagroblog](https://twitter.com/danielaagroblog)
📷 [business_e_cucina](https://www.instagram.com/business_e_cucina)

SECONDI

DESCRIZIONE



Il cavolfiore gratinato con la **besciamella** è un contorno delizioso, si riesce a farlo mangiare anche ai bambini che di solito non amano i cavoli, le mie figlie per esempio vengono ingannate dal sapore avvolgente della besciamella e del parmigiano e lo mangiano volentieri

Avendo una cottura al forno e non frita rimane leggero, di solito lo abbinò con il brasato o comunque con delle carni fatte in casseruola, per esempio il coniglio o gli **ossibuchi di tacchino**, che richiedono un contorno con un gusto piacevole ma neutro.

Vi raccomando di non lessare il cavolfiore ma di cuocerlo al vapore per evitare che disperda tutte le vitamine e le sue proprietà benefiche, I cavoli sono alimenti preziosi per i loro principi nutritivi: potassio, calcio, fosforo, ferro, acido folico, vitamina c. Contengono inoltre principi attivi anticancro,

antibatterici, antinfiammatori, antiossidanti, antiscorbuto. Sono depurativi, rimineralizzanti e favoriscono la rigenerazione dei tessuti. Il cavolfiore è particolarmente indicato in caso di diabete perché le sue proprietà contribuiscono a controllare i livelli di zuccheri nel sangue. Secondo alcuni studi americani il cavolfiore aiuta a prevenire il cancro al colon e l'ulcera e cura l'anemia.



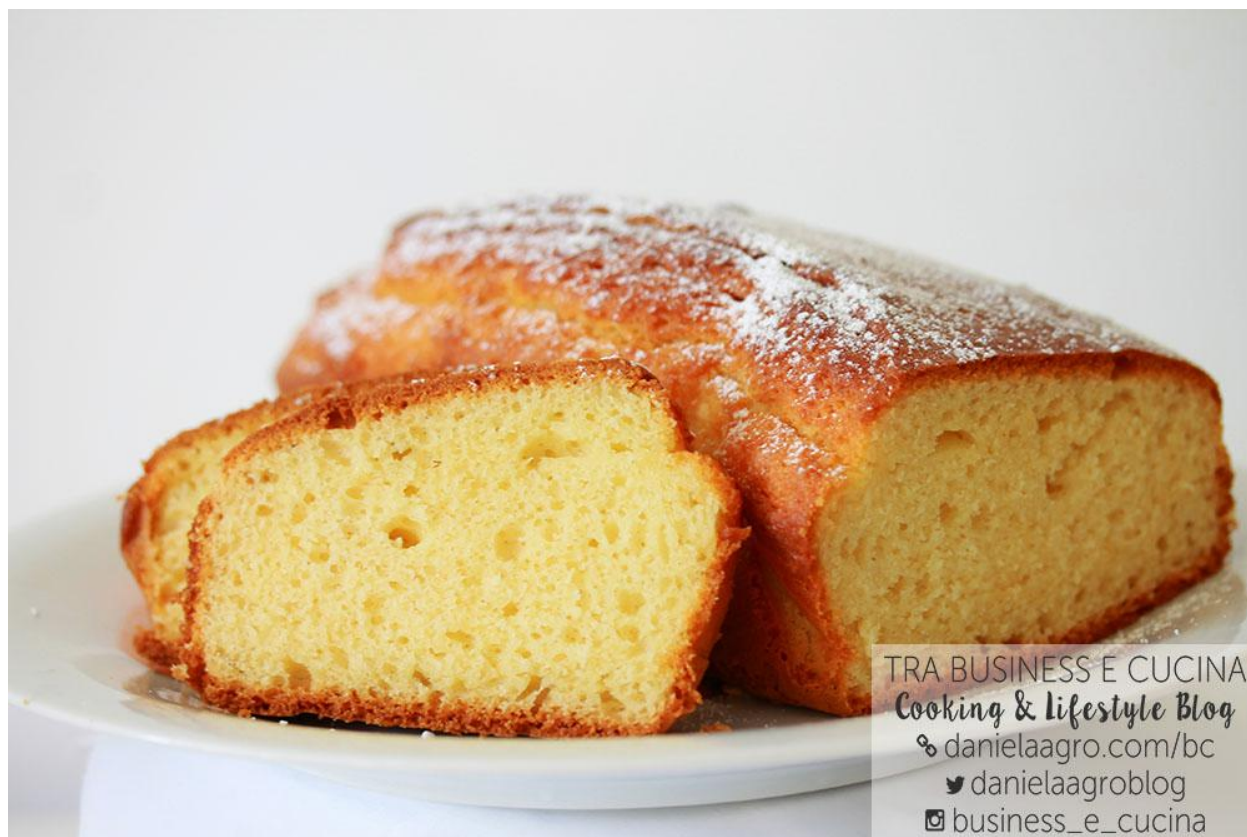
INGREDIENTI

- 1 cavolfiore
- 500gr besciamella già pronta o segui la mia ricetta
- 2 uova
- 100 gr parmigiano o grana
- sale e pepe

PREPARAZIONE

1. Cuocere a vapore il cavolfiore diviso in cimette rimane più sodo e non disperde le sue proprietà in acqua
2. Unire la besciamella in una ciotola con le uova il sale il pepe e il parmigiano
3. Aggiungere le cime del cavolfiore
4. In una teglia imburrata o con carta forno versare il composto
5. Cuocere a 180 gradi per 40 minuti

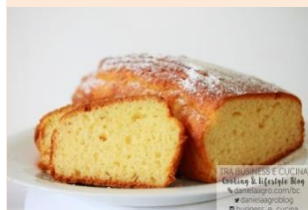
plumcake con arancia e latte di mandorla



DESSERTS



DESCRIZIONE



Il Plumcake con arancia e latte di mandorla è una torta soffice e leggera, è adatta alla merenda dei bambini, la mancanza di grassi animali i

Provatela con un tè al gelsomino da offrire alle amiche nel pomeriggio

Al posto del latte ho usato il latte di mandorla ed al posto del burro l'olio di semi di alta qualità o un olio di oliva molto leggero come un garda o un ligure



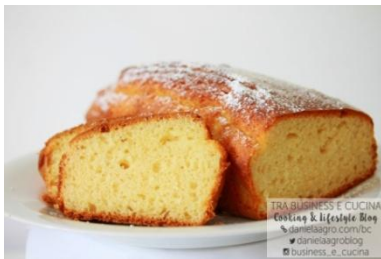
INGREDIENTI

- 250 gr farina 0
- 200 gr zucchero di canna
- 4 uova
- 1 pizzico di cannella
- 4 cucchiaini di olio di semi
- 200 ml di latte di mandorla
- 1 arancia non trattata o biologica
- 1 pizzico di sale



PREPARAZIONE

1. Montate i rossi con lo zucchero
2. Aggiungete la farina setacciata
3. L'olio ed il sale
4. Aggiungete il latte di mandorla, il succo di arancia e le zeste
5. Montate i bianchi a neve
6. Aggiungete due cucchiaini di bianco al composto miscelando bene
7. Aggiungete al composto il resto dei bianchi miscelando dal basso verso l'alto
8. Foderate uno stampo da plumcake con la carta forno
9. Versate il composto nella teglia
10. Infornate a 175 gradi per circa 30 minuti
11. Fate la prova dello spiedo se esce pulito è cotto



“

Usate sempre i prodotti di stagione quando potete!

penne di kamut ai carciofi e pecorino



TRA BUSINESS E CUCINA
 Cooking & Lifestyle Blog
 & danielaagro.com/bc
 @danielaagroblog
 business_e_cucina

PRIMI

DESCRIZIONE



Oggi prepariamo le Penne di kamut ai carciofi e pecorino un primo piatto semplice e veloce, ma gustoso e salutare che funge da piatto unico perché completo

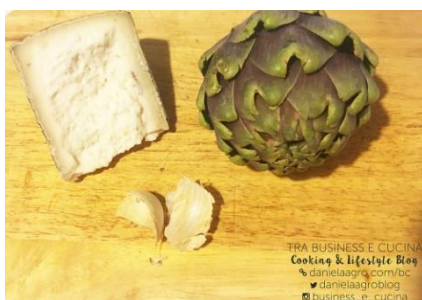
Il carciofo è un ortaggio meraviglioso, appartiene alla famiglia delle composite e rappresenta una miniera di principi attivi, poco calorico e versatile, ricco di fibre e diuretico.

Le varietà sono tante, oggi ho usato il romanesco perché il mio fruttivendolo di fiducia me lo ha consigliato.

nella nostra ricetta useremo davvero pochi ingredienti per sentire appieno i sapori del carciofo e del pecorino che si uniscono lasciando un sapore rotondo e pieno

Provate al posto della pasta di kamut la pasta di farro bianca che con il suo sapore leggermente dolciastro si sposa bene con il pecorino stagionato

INGREDIENTI



- Per 4 persone:
- 3 carciofi
- 1 spicchio di aglio
- pecorino toscano stagionato in scaglie
- olio evo
- sale pepe
- basilico per guarnire



PREPARAZIONE

1. Pulite i carciofi come nella foto e tagliateli a spicchi
2. Sbucciate l'aglio e lasciatelo intero
3. Preparate delle scaglie di pecorino
4. In un tegame rosolate con l'olio l'aglio, aggiungete i carciofi a spicchi salate e pepate
5. Togliete l'aglio
6. Lessate le penne al dente
7. Versatele nel tegame dei carciofi con un mestolo di acqua di cottura
8. Saltatele per un minuto spegnete il fuoco ed aggiungete le scaglie di pecorino
9. Servite subito
10. Potete abbinare un vino bianco a bassa acidità magari un bollicine



Melanzane ripiene Anna



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
🌐 danielaagro.com/bc
🐦 danielaagroblog
📷 business_e_cucina

SECONDI

DESCRIZIONE



Le melanzane ripiene Anna sono una ricetta di mia suocera che appunto si chiamava Anna, le sue ricette erano sempre molto gustose ma per niente difficili, essendo una donna che lavorava aveva poco tempo per cucinare dunque sceglieva delle ricette che piacevano a tutti ma non troppo elaborate

Questa ricetta potete prepararla anche il giorno prima si conserva in frigo e potete servirla a temperatura ambiente

è un ottimo contorno ma anche un secondo piatto

La cottura al forno rende questa pietanza non troppo calorica, in primavera ed estate è ideale da portare per un picnic o una gita al mare o per un brunch domenicale

In questa ricetta ho usato delle melanzane scure e non le violette



INGREDIENTI

- 5 melanzane tipo allungato
- 100 gr pangrattato
- 100 gr parmigiano grattugiato
- 100 gr pecorino grattugiato
- 100 gr provoletta o silano
- 1 uovo
- aglio prezzemolo basilico
- pomodori freschi
- olio evo
- sale e pepe



PREPARAZIONE

1. Lavate le melanzane
2. Tagliatele a metà
3. Lessatele per circa 7 8 minuti
4. Scolatele
5. Svuotatele con un cucchiaio
6. Per il ripieno:
7. Frullate la polpa delle melanzane con l'aglio e l'uovo
8. Aggiungete i pomodori tagliati a cubetti
9. Aggiungete i formaggi e il pangrattato
10. Farcite le melanzane
11. Foderate con la carta forno una teglia rettangolare mettete un filo di olio e sale
12. Adagiate le melanzane
13. Infornate a 180 gradi per circa 30 minuti

Cheesecake di ricotta con coulis di fragole



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
🌐 danielaagro.com/bc
🐦 [danielaagroblog](https://twitter.com/danielaagroblog)
📷 [business_e_cucina](https://www.instagram.com/business_e_cucina)

DESSERTS

DESCRIZIONE



La Cheesecake di ricotta con coulis di fragole è una meravigliosa torta fatta senza cottura, fa impazzire i bambini perché cremosa ed il coulis di fragole la rende colorata e profumata

Usate le fragole di stagione quelle dalla Basilicata sono eccezionali in primavera, sono dolci e profumano tantissimo

La panna arricchisce il composto e lo rende vellutato, lo yogurt greco dà il giusto tocco di acido che smorza il dolce della ricotta

Se ti piacciono le cheesecake puoi anche provare la [Cheesecake Panna Yogurt e Cioccolato](#)

Esistono varie versioni di cheesecake oggi vi propongo la versione senza

cottura e questa è tra le mie preferite



INGREDIENTI

- 1 confezione di panna da 250 gr
- 500 gr ricotta di pecora
- 400 gr yogurt greco
- 300 gr biscotti secchi
- 150 gr burro
- 200 gr zucchero di canna frullato a velo
- Fragole 500 gr
- zucchero 100 gr
- 1 punta di cucchiaino di vaniglia bourbon
- 3 fogli di gelatina alimentare

PREPARAZIONE

1. Per l'impasto
2. Frullate i biscotti
3. aggiungete il burro sciolto al microonde
4. miscelare bene e spianate il composto su una teglia da 24cm con cerniera foderata con carta forno
5. mettere in frigo
6. Per il ripieno:
7. ammolare i fogli di gelatina in acqua fredda
8. Con una frusta miscelare la ricotta, lo yogurt e lo zucchero
9. bollire la panna e aggiungere la gelatina strizzata
10. aggiungere la panna tiepida al composto di ricotta e yogurt
11. aggiungere il restante zucchero e
12. la vaniglia
13. fare raffreddare il composto
14. versare sulla base dei biscotti
15. lasciare in frigo per tre ore almeno
16. Per il coulis:
17. lavate e tagliate le fragole
18. in un pentolino mettete le fragole tagliate e lo zucchero
19. fate cuocere qualche minuto
20. frullate il composto
21. versatelo in un contenitore con il beccuccio sottile
22. servite la torta tagliando la fetta e versando sopra il coulis

Rigatoni asparagi e pomodori di Pachino



DESCRIZIONE



I Rigatoni asparagi e pomodori di Pachino sono un primo piatto vegetariano, gustoso e veloce da preparare, basta avere gli asparagi di stagione e dei pomodori pachino il loro sapore e la loro sapidità della polpa, nonché la loro consistenza, sono assolutamente diversi dagli altri pomodori

Usate una pasta di grano duro biologica per esempio la Senatore Cappelli vedrete la differenza di qualità e di gusto, questo grano infatti è una **cultivar di grano duro** autunnale ottenuta dal genetista **Nazareno Strampelli** – agli inizi del XX secolo di eccellente qualità.

Non cuocete troppo gli asparagi lasciateli leggermente croccanti, i pomodorini vanno solamente tagliati a metà

Provate anche una pasta integrale biologica per esempio **Ecor** che usa grani di alta qualità italiana



INGREDIENTI

- Per 4 persone:
- 300 gr rigatoni
- 1 Mazzo di asparagi
- 500 gr pomodorini datterini Pachino
- 1 cipolla piccola
- olio evo
- sale e pepe
- basilico



PREPARAZIONE

1. Lavate e pelate gli asparagi
2. Tagliateli a rondelle lasciando le punte integre
3. Tritate la cipolla
4. Lavate e tagliate a metà i pomodorini
5. In un tegame mettete l'olio la cipolla e fatela rosolare per qualche minuto
6. Aggiungete i pomodori
7. Mescolate salate e pepate se vi piace aggiungete un pizzico di zucchero di canna
8. Aggiungete gli asparagi tagliati e coprite
9. Cuocete a fuoco medio basso per circa 10 minuti
10. Spegnete e aggiungete il basilico
11. Lessate i rigatoni in acqua salata
12. Scolateli al dente e versateli nel tegame e saltateli con un mestolino di acqua di cottura
13. Servite subito



Strudel di carciofi e ricotta



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
🌐 danielaagro.com/bc
🐦 [danielaagroblog](https://twitter.com/danielaagroblog)
📷 [business_e_cucina](https://www.instagram.com/business_e_cucina)

SECONDI

DESCRIZIONE



Lo strudel di carciofi e ricotta è una deliziosa torta salata chiusa come uno strudel, i carciofi si sposano con la ricotta di capra dolce e delicata, morbidissima e altamente digeribile, consigliata a chi ha problemi di intolleranze al latte vaccino.

La **pasta sfoglia** se fatta in casa è più fragrante perché fatta solo con burro e farina, meglio se biologici

Il carciofo che era già conosciuto dagli antichi greci, arrivò in Sicilia proprio nelle colonie greche e da lì si diffuse man mano in tutto il mondo, ha proprietà benefiche per la diuresi renale nonché per la regolarità intestinale.

Le varietà dei carciofi variano in base alla provenienza e sono circa una

trentina, io ho usato quello romano che ad Aprile è in piena maturazione.



INGREDIENTI

- 1 confezione di pasta sfoglia
- oppure
- vedi ricetta della sfoglia
- 5 carciofi
- 200 gr ricotta di capra
- 100 gr parmigiano grattugiato o grana
- sale e pepe
- olio evo
- 1 cipolla

PREPARAZIONE

1. Stendete la sfoglia
2. Pulite i carciofi ricavandone i cuori
3. tritate la cipolla
4. rosolate la cipolla
5. aggiungete i cuori
6. salate e pepate
7. aggiungere 100 ml di acqua
8. coprire e fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco medio
9. lasciate raffreddare
10. mettete la sfoglia in una teglia con sotto la carta forno
11. miscelate i carciofi alla ricotta
12. unite il formaggio grattugiato
13. salare e pepare
14. arrotolate chiudendo bene i bordi aiutandovi con la carta forno
15. infornate a forno caldo a 180 gradi per circa 30 minuti

Strudel di mele



DESSERTS

DESCRIZIONE



Lo strudel di mele ha una ricetta che parte addirittura al tempo degli Assiri, simili dolci si ritrovano anche nell'Antica Grecia, ogni luogo ha una sua ricetta tipica, di **pasta frolla**, di **sfoglia** o con pasta da strudel

Questa versione prevede l'uso della **pasta sfoglia**, che potete preparare voi stessi o comperarla al supermercato

Le mele che ho usato sono le annurche che ad Aprile trovano e sono ricche di polifenoli, hanno una consistente presenza di fibre e la loro acidulità le rende molto ricche sul piano nutrizionale

La Mela Annurca, è un prodotto ortofrutticolo a Indicazione Geografica Protetta, tipico delle terre campane. Si presenta di colore rosso uniforme, definita la regina delle mele, è l'unica mela con origini meridionali.



INGREDIENTI

- una confezione di sfoglia pronta
- oppure:
- potete preparare la sfoglia da voi con la mia ricetta
- Per il ripieno:
- 200 gr burro
- 2 cucchiaini di cannella
- 4 mele
- 150 gr pangrattato
- 50 gr pinoli tostati
- 50 gr gherigli di noci
- 100 gr uvetta
- 120 gr zucchero di canna
- 1 bicchierino di Rum
- 1 uovo per spennellare



PREPARAZIONE

1. Tagliare le mele a cubetti
2. Unire lo zucchero
3. Ammollare l'uvetta prima in acqua tiepida
4. Poi sciacquare e ammollare nel rum
5. Tostare il pangrattato in una padella con metà burro
6. Unire alle mele l'uvetta, le noci e i pinoli
7. Aggiungere la cannella
8. Stendere con il matterello la sfoglia
9. Poggiarla sulla carta forno
10. Mettere il ripieno e il pangrattato sopra
11. Arrotolare aiutandovi con la carta forno
12. Spennellare con l'uovo e il resto del burro fuso



Hai mai provato a sonnecchiare un tè durante il pranzo? prova un tè verde Bancha ricco di calcio

Crema di patate e porri



TRA BUSINESS E CUCINA
 Cooking & Lifestyle Blog
 danielaagro.com/bc
 danielaagroblog
 business_e_cucina

PRIMI

DESCRIZIONE



La crema di patate e porri è una deliziosa zuppa, leggera, ma gustosa al contrario delle classiche zuppe di verdure piace ai bambini, è cremosa ed aromatizzata dal porro un ortaggio invernale che contiene fibre.

Con pochissimi ingredienti si ottiene un primo piatto delicato e raffinato, è facile da realizzare, e cuoce in 30 minuti

Per una cena leggera accompagnata da crostini imburrati è perfetta, oppure per un pranzo in cui ci sono tante portate e non si vuole appesantire gli ospiti

Se ti piacciono le creme di verdure devi provare la **crema di zucca**, gustosa alternativa

Ricorda di preparare sempre tutti gli ingredienti prima, sarà più facile cucinare.



INGREDIENTI

- 2 porri
- 3 patate
- 1 cipolla bianca
- 1/2 litro brodo vegetale
- olio evo

PREPARAZIONE

1. Pulire i porri incidendo in verticale e togliendo le prime foglie esterne
2. Tenere solo la parte chiara ed affettarli
3. Pelare le patate e tagliarle a cubetti
4. Tritare grossolanamente la cipolla
5. Rosolarla in 3 cucchiai di olio evo
6. Aggiungere il porro e le patate
7. Salare e pepare
8. Aggiungere il brodo vegetale
9. Coprire e cuocere per circa 30 minuti a fuoco medio
10. Trascorsi 30 minuti passare al mixer
11. Servire con erba cipollina

Involtini di carne e peperoni arrostiti



SECONDI

DESCRIZIONE

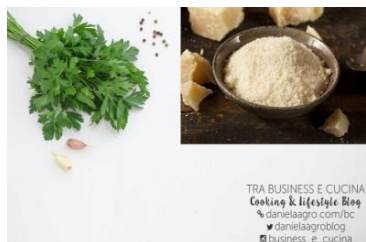


Gli involtini di carne e peperoni arrostiti è un classico piatto siciliano, la carne è di solito affettata dal macellaio per preparare le braciolettine, ma potete usare tranquillamente il taglio del carpaccio o fettine sottili per tagliata che si trovano al supermercato

Preparate gli involtini il giorno prima e metteteli coperti con la pellicola in frigo, il giorno dopo dovrete solo cuocerli sulla griglia

I peperoni arrostiti si sposano molto bene con le carni alla griglia, ma potete accompagnare questi squisiti involtini con un'insalata di pomodori e cipollotti di tropea.

Provateci dopo averli tolti dallo spiedo avvolti in una piadina riscaldata con dentro i peperoni i pomodori e la cipolla ed una salsa tzatziki.



INGREDIENTI

- 500 gr fettine sottili di manzo tipo carpaccio
- pangrattato 1 confezione da 200 gr
- parmigiano o grana grattugiato 200 gr
- prezzemolo tritato
- 2 spicchi d'aglio
- sale e pepe
- spiedini
- olio evo
- Peperoni
- basilico

PREPARAZIONE

1. Per i peperoni:
2. Mettete i peperoni interi in una teglia da forno e infornateli a 200 gradi per 30 minuti
3. Metteteli in un sacchetto per alimenti a raffreddare
4. Togliete la buccia
5. Divideteli a listarelle
6. In una ciotola conditeli con 1 spicchio d'aglio tagliato a metà olio sale pepe e qualche foglia di basilico
7. Per gli involtini:
8. In una ciotola mettete il pangrattato, il parmigiano, il sale e pepe l'aglio tritato il prezzemolo tritato e abbondante olio
9. Mescolate bene
10. Su un tagliere appoggiate le fettine di carne
11. Mettete dei pugnetti di composto e richiudete arrotolando chiudendo man mano anche i laterali
12. Infilate uno per volta nello spiedino
13. Arrostite gli spiedini sulla griglia fino a che abbiano fatto una crosticina dorata
14. Servite con i peperoni arrostiti o verdure arrostiti

Crostata di ricotta



DESSERTS

DESCRIZIONE



La Crostata di ricotta è una deliziosa torta che normalmente preparo per il periodo pasquale perché ricorda la pastiera napoletana, ma non contiene né canditi né grano cotto soltanto pinoli tostati all'interno del composto di ricotta

Per il procedimento della pasta frolla potete direttamente vederla qui [pasta frolla](#)

Questa torta è veramente avvolgente perché la ricotta di pecora rispetto a quella di mucca ha una percentuale di grassi più alta ma la ritengo qualitativamente migliore, di solito si usa di più in Sicilia dove quasi mai si mangia quella di mucca, anche la percentuale di colesterolo è minore infatti ha una percentuale di 42 grammi per 100 gr rispetto ai 57 della mucca



INGREDIENTI

- Pasta frolla:
- 350 gr farina 00
- 150 gr burro
- 150 gr zucchero di canna frullato a velo
- 2 uova
- 1 pizzico di sale
- Per il ripieno:
- 500 gr ricotta di pecora
- 1 uovo ed 1 tuorlo
- 150 gr zucchero
- teste di limone
- pinoli a piacere

PREPARAZIONE

1. Per la frolla:
2. Nella planetaria
3. Con la frusta K montate lo zucchero e le uova
4. Unite il sale, le zeste di limone
5. Unite il burro a pomata e amalgamate bene
6. Unire la farina un po' per volta miscelando
7. Impasto a mano
8. Su una spianatoia mettere la farina lo zucchero ed il burro freddo
9. Aggiungere il sale la vaniglia e le zeste di limone
10. Impastare bene sabbando l'impasto
11. Unire le uova e impastare fino ad ottenere un impasto sodo
12. Mettete la frolla tra due fogli di carta forno e lasciatela riposare in frigo per 30 minuti
13. Per il ripieno:
14. Con una frusta amalgamare la ricotta con lo zucchero e le uova
15. Aggiungere i pinoli
16. Prendete la pasta frolla dal frigo
17. Col matterello stendetela
18. In una teglia da 24 cm appoggiatela e create dei bordi alti che possano contenere il ripieno
19. Versate il composto e decorate con delle strisce di frolla
20. Infornate a forno caldo a 175 gradi per circa un'ora

Risotto Verde



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

PRIMI

DESCRIZIONE



Il risotto verde è nato un giorno che avevo delle verdure da consumare, è buonissimo e usando un riso carnaroli semintegrale è ancora più ricco di fibre, dunque più digeribile e meno calorico, essendoci i pisellini è un piatto unico

Ci sono tante tipologie di risotti alle verdure e di solito sono con un solo tipo di verdura, agli asparagi, alla zucca etc.

Siccome cerco sempre di far mangiare le verdure alle mie figlie ed anche al marito, ho cercato di unire le loro verdure preferite in un unico piatto con il riso

Io ho usato carciofi, asparagi e zucchine, ma voi potete sbizzarrirvi con altre verdure, potete sostituire i pisellini con le carote, o comunque usare

le verdure di stagione disponibili.



INGREDIENTI

- per 4 persone
- 280 gr riso carnali semintegrale
- 1 mazzo di asparagi
- 2 zucchine
- 3 carciofi
- 200 gr pisellini
- olio evo
- sale e pepe
- 1 cipolla piccola
- 50 gr burro
- brodo vegetale

PREPARAZIONE

1. Lavare i carciofi e tagliarli a spicchi
2. Lavare le Zucchine e tagliarli a cubetti
3. Lavare e tagliare gli asparagi lasciando integre le punte
4. Tritare finemente la cipolla
5. In una padella rosolare con un filo di olio la cipolla
6. Aggiungere le verdure ed i piselli
7. salare e pepare
8. Cuocere per qualche minuto
9. In un tegame tostare il riso con una noce di burro
10. sfumare con il vino e lasciare evaporare
11. Aggiungere un po' alla volta il brodo vegetale
12. A metà cottura aggiungere le verdure rosolate
13. Continuare la cottura con il brodo vegetale
14. A fine cottura togliere dal fuoco e mantecare con il burro ed il parmigiano se piace
15. Servire subito



Controllate le etichette prima di mettere nel carrello i prodotti, se ci sono troppe E lasciateli nel banco

Salmone gratinato e pomodorini pachino



SECONDI

DESCRIZIONE



Il salmone gratinato e pomodorini Pachino è un gustoso secondo piatto facile e veloce utile quando si rientra a casa e si vuole preparare una cena leggera

Gustosa alternativa al salmone al vapore la cipolla gli conferisce dolcezza ed il pomodorino Pachino freschezza, il timo si sposa benissimo con il salmone ma può essere sostituito con delle erbe di Provenza un mix aromatico di erbe

Il salmone è ricco di omega 3 e di grassi polinsaturi, inoltre ha un apporto non indifferente di vitamina D

La quantità di calorie non è eccessiva: sono 185 per 100 gr di prodotto dunque anche per chi segue un regime dietetico



INGREDIENTI

- per 4 persone:
- 4 porzioni di filetto di salmone
- 300 gr pomodori pachino
- 2 cipollotti o 1 cipolla di tropea
- 1 spicchio d'aglio
- olio evo
- timo
- prezzemolo
- sale e pepe

PREPARAZIONE

1. Lavate il salmone e mettetelo da parte
2. Lavate i pomodorini e i cipollotti
3. Preparate un soffritto con la cipolla tritata e l'olio evo
4. Aggiungete i pomodorini
5. Salate e pepate e aggiungete un pizzico di zucchero se necessario
6. In una teglia per pizza sovrapponetevi della carta forno
7. Mettete alla base metà sugo di pomodoro
8. Poi i filetti di salmone ed ancora
9. Mettete sopra l'altra metà del sugo
10. Aggiungete del timo, l'aglio e del prezzemolo tritato se vi piace
11. Salate e pepate
12. Infornate a 180 gradi per circa 20 minuti
13. Servite subito

Gelato di fragole e yogurt



DESSERTS

DESCRIZIONE



Fare il gelato a casa è sempre stata un'impresa, ma poi ho provato la ricetta del gelato di fragole e yogurt, è veloce e semplicissima ed avete il piacere di aver fatto il gelato

Nella ricetta ho inserito due metodi, con la b gelatiera e con il frullatore ad immersione, nel secondo caso dovete essere costanti nel frullare il composto con il ogni 20 minuti per far incamerare aria e renderlo molto cremoso e morbido

Se usate prodotti biologici siete sicuri di aver preparato una sana merenda per i vostri figli con prodotti freschi e senza conservanti

Consumate il gelato in un tempo ragionevole non più di tre giorni visto che è fresco.



INGREDIENTI

- 800 gr fragole fresche
- 320 gr di yogurt greco
- 250 gr zucchero
- 2 uova
- il succo di 1 limone

PREPARAZIONE

1. Procedimento con la gelatiera:
2. Lavate e pulite le fragole
3. Frullate le fragole con lo zucchero
4. Aggiungete le uova
5. Aggiungete lo yogurt ed il limone
6. Mettete nella gelatiera fino a raffreddamento
7. Procedimento senza gelatiera
8. Frullare con il frullatore ad immersione tutti gli ingredienti e mettere in freezer
9. Dopo 20 minuti riprendere il composto e con il frullatore ad immersione frullare ancora
10. Ripetere il procedimento all'incirca 5 volte
11. Una volta pronto il gelato consumare entro pochi giorni



La medicina naturale e la fitoterapia usano il carciofo nel trattamento dei disturbi funzionali della cistifellea e del fegato, delle dislipidemie, della dispepsia non infiammatoria e della sindrome dell'intestino irritabile.

Lasagne alle verdure



TRA BUSINESS E CUCINA
 Cooking & Lifestyle Blog
 & danielaagro.com/be
 @danielaagroblog
 business_e_cucina

PRIMI

DESCRIZIONE



Le lasagne alle verdure sono un'alternativa alle lasagne classiche, se non volete usare la carne come ripieno, anche queste sono belle sostanziose perché comunque la **besciamella** ed il pesto di basilico aggiunte alle verdure saltate in padella ed i formaggi lo rendono un piatto unico

Dopo averle cotte lasciatele riposare qualche minuto prima di servirle, in questo modo la porzione da fare non si romperà

Preparate le verdure la sera prima e conservatele in frigo, fate al momento la besciamella così da avere tutti gli ingredienti pronti, farete più in fretta

Come vino potremmo abbinare un vino bianco tipo Vermentino essendoci il pesto di basilico, ovviamente dipende dalle verdure contenute nelle lasagne, siccome i broccoli non sono poi così delicati al gusto da abbinare un Pinot bianco, ho preferito un Vermentino



INGREDIENTI

- 1 confezione di lasagne all'uovo
- 200 gr bietole lessate e strizzate peso cotto
- 200 gr broccoletti lessati e strizzati
- 1 barattolo di pesto alla ligure meglio se fatto in casa
- 1 litro di besciamella
- 100 gr parmigiano o grana grattugiato
- burro
- 300 gr mozzarella o scamorza fresca
- sale e pepe

PREPARAZIONE

1. Ripassate in padella separatamente con aglio e olio i broccoli e le bietoline
2. Salate e pepate
3. Divideteli in quattro parti per gli strati da fare
4. Preparate la besciamella
5. In una teglia rettangolare fate uno strato di besciamella e parmigiano e miscelate 1 cucchiaino di pesto
6. Mettete le lasagne crude accostandole senza sovrapporle
7. Aggiungete le bietole e i broccoli la besciamella, il pesto, la mozzarella tagliata a cubetti ed il parmigiano
8. Fate quattro strati
9. L'ultimo strato sarà solo di besciamella e pesto e parmigiano grattugiato
10. Coprite con carta stagnola e infornate a 180 gradi per circa 45 50 minuti
11. Togliete la stagnola e fate gratinare ancora per 10 minuti
12. Uscite le lasagne dal forno e fate riposare un paio di minuti prima di servire

Lonza di maiale alle mele



DESCRIZIONE



La lonza di maiale alle mele è un secondo piatto da fare alla domenica per un pranzo in famiglia è gustoso e l'accoppiamento delle mele con il maiale è sempre vincente

La carne di lonza risulterà tenera e morbida, le mele e le cipolle la avvolgeranno in un dolce abbraccio

Se vi piace potete aggiungere un cucchiaino di senape di Digione alla salsa frullata la renderà ancora più stuzzicante e smorzerà il dolce delle cipolle

Un consiglio, non fatela cuocere troppo altrimenti la carne diventerà dura ed asciutta

Accompagnatela con un pur



INGREDIENTI

- 1 lonza di maiale da 1 kg
- 3 mele
- 2 cipolle grosse
- 1 spicchio di aglio
- sale e pepe
- olio evo
- salvia rosmarino
- 1 bicchiere di vino bianco

PREPARAZIONE

1. Lavate e sbucciate le mele
2. Tagliatele a cubetti
3. Tagliate a fette le cipolle e rosolatele in un tegame con qualche cucchiaio di olio evo
4. Aggiungete la lonza
5. Salare e pepare
6. Aggiungete la salvia ed il rosmarino
7. Rosolate la lonza da entrambi i lati
8. Sfumate con il vino
9. Aggiungete le mele e cuocete per circa 40 minuti
10. A cottura ultimata frullate il sugo di cottura per ottenere una purea
11. Dopo aver fatto riposare la carne per qualche minuto tagliatela a fette e irroratela con il sugo di cottura
12. Servire tiepida

Torta Margherita



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

DESSERTS

DESCRIZIONE



La Torta Margherita è una deliziosa torta adatta tutte le occasioni, squisita a merenda da servire ai bambini al rientro da scuola magari con un tè Banca ricco di calico

Arricchita con una deliziosa crema di nocciole biologica è una colazione grintosa per i ragazzi che devono affrontare una giornata fuori

facilissima, si prepara in pochi minuti e piace a tutti, i abbinatela ad una confettura fatta in casa di arance e limoni o se preferite di frutti di bosco

Potete farcirla a strati di crema al limone o panna montata e frutta fresca, o semplicemente mangiarla così con sopra dello zucchero a velo sarà comunque una delizia gustarla

Provatala con il gelato alle fragole e yogurt, il mix torta e gelato è una delizia.



INGREDIENTI

- 4 uova
- 150 gr zucchero
- 200 gr burro a pomata
- 100 gr farina 00
- 100 gr fecola di patate
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 punta di cucchiaino di vaniglia in polvere




PREPARAZIONE

1. Nella planetaria o con uno sbattitore elettrico montate le uova con lo zucchero per circa 5 minuti
2. Unite il burro morbido
3. Setacciate la farina, il lievito, la fecola e la vaniglia
4. Aggiungetele al composto continuando a montare
5. Preparate una teglia imburrata e infarinata
6. Versate il composto nella teglia
7. Infornate a 180 gr per circa 30 minuti a forno già preriscaldato



“
**Quando fate la spesa non esagerate,
prendete solo il necessario, il bidone
della spazzatura vi ringrazierà**

”



Se ti è piaciuto il nostro menù faccelo sapere! Scrivici e mandaci le tue ricette le pubblicheremo sul blog

grazie

CREDITS:

NERO: By cjh1452000 - Own work, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6983878>

unsplash.com

Icons: flaticon.com