

Le quattro stagioni **SINEAMIN®**

*Raccolta di gustose ricette per ogni stagione
con Pasta apteica Sineamin®*



Preludi di Primavera



*Lasagne
alle zucchine*



*Risotto limone
e gamberetti*



*Tagliatelle
barbabietola
e asparagi*

LASAGNE ALLE ZUCCHINE



Ingredienti per una pirofila 10x15 cm (2 porzioni):

Lasagne Sineamin® 125g

Per la besciamella:

- Latte aproteico Milco® 0,5 L
- Semolino Sineamin® 50 g
- Burro 25 g
- Noce moscata q.b.

Per il ripieno:

- Zucchine 350 g
- Parmigiano Reggiano 50 g
- Pepe nero q.b.
- Timo q.b.

Come si fa a resistere alle lasagne? Strati di pasta Sineamin® alternati a condimenti cremosi e saporiti dalle mille varianti che si possono gustare tutto l'anno, combinando insieme gli ingredienti di stagione. È proprio questa infinità di varianti che le rendono buone per tutti i palati: lasagne al pesto per l'estate, al polpo per l'autunno, al ragù per l'inverno e per la primavera vi proponiamo qui le lasagne alle zucchine.

Un primo piatto dai sapori semplici, realizzato con pasta aproteica Sineamin®, besciamella con semolino Sineamin® e tante zucchine saporite!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 692 | Proteine g 12 | Sodio mg 305 | Potassio mg 566
Fosforo mg 251 | Calcio mg 373 | Fibra g 6,2

Preparazione:

Fate cuocere la pasta per 10 minuti in abbondante acqua a fuoco vivo, girando bene la pasta per non farla attaccare e scolatela.

Preparate la besciamella: mettete a scaldare in un pentolino il latte aproteico Milco®; a parte fate sciogliere il burro a fuoco basso, poi spegnete il fuoco e aggiungete il semolino Sineamin® tutta in una volta mescolando con una frusta. Aromatizzate con la noce moscata, versate poco latte caldo sul composto per stemperare il fondo, poi unite anche il resto, mescolando energicamente il tutto con la frusta. Cuocete 5-6 minuti a fuoco dolce finché la salsa si sarà addensata.

Tagliate le zucchine con una mandolina per il lato lungo, fatele bollire sommerse dall'acqua per pochi minuti e poi scolate. Ora potete comporre le lasagne: prendete una pirofila e distribuite sul fondo uno strato di besciamella, adagiate la foglia di lasagna, poi spalmate ancora della besciamella e ponete le zucchine una accanto all'altra.

Aggiungete delle foglioline di timo e spolverizzate la superficie con il formaggio grattugiato. Proseguite con un altro strato di pasta.

Versate la besciamella e adagiate le zucchine, insaporite ancora con il parmigiano e proseguite alternando gli strati fino ad esaurire gli ingredienti. Ultimate con uno strato di zucchine e insaporite ancora con del timo.

Ora spolverizzate la superficie con il formaggio grattugiato e cuocete in forno statico a 200° per 30 minuti (oppure in un forno ventilato a 180° per 20 minuti). A cottura ultimata le vostre lasagne dovranno risultare dorate in superficie, sfornatele e lasciatele intiepidire prima di servirle.

Conservazione:

Le lasagne di zucchine si conservano in frigorifero per un paio di giorni.

❄ È possibile congelarle dopo la cottura.

Consiglio:

Aromatizzate la vostra besciamella con foglie di basilico fresco: una volta realizzata la besciamella aggiungete foglie di basilico e frullate con un frullatore ad immersione. Otterrete una besciamella profumatissima dall'effetto cromatico assicurato. Se scegliete quest'opzione evitate l'utilizzo del timo.

RISOTTO LIMONE e GAMBERETTI



Ingredienti (2 porzioni):

Pasta aproteica formato riso Sineamin® 160g

- Succo di limone ½
- Scorza di limone non trattato ½
- Gamberetti sgusciati 150 g
- Brodo vegetale ½ L
- Burro 15 g
- Pepe nero q.b.
- Erba cipollina q.b.

Il risotto al limone e gamberetti è un primo piatto perfetto per tutte le stagioni ma soprattutto fresco e delicato come la primavera, e dal profumo unico. L'unione con i gamberetti sarà un connubio perfetto, in pochi minuti otterrete un buonissimo primo piatto a base di pesce. Realizzare questo risotto infatti è davvero semplice, seguendo i nostri passaggi riuscirete a preparare un pranzetto coi fiocchi. Grazie all'aggiunta del burro a fuoco spento, otterrete una mantecatura perfetta e un risotto cremoso come quello di un grande chef!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 410 | Proteine g 13,7 | Sodio mg 113 | Potassio mg 295
Fosforo mg 162 | Calcio mg 34 | Fibra g 3,3

Preparazione:

Per preparare il risotto al limone e gamberetti come prima cosa ponete sul fuoco una pentola colma d'acqua. Non appena arriverà ad ebollizione aggiungete un pizzico di sale grosso. Tuffate i gamberetti già sgusciati e aspettate un paio di minuti prima di scolarli.

Trasferiteli su un tagliere. Tritate grossolanamente circa la metà dei gamberi e tenete da parte il resto per la decorazione finale. Adesso grattugiate la scorza di mezzo limone non trattato, spremete il succo del limone e tenetelo da parte.

Aggiungete il succo di limone alla pasta aproteica formato riso Sineamin® (bollita in acqua senza sale) e mescolate. Aggiungete i gamberetti tagliati grossolanamente in precedenza e la scorza del limone.

Spegnete il fuoco e aggiungete il burro. Mescolate dolcemente per mantecare il risotto. Quando il risotto sarà ben mantecato potrete impiattare. Trasferitelo quindi in un piatto, decorate con i gamberetti rimasti e qualche testa di limone. Aggiungete un pizzico di pepe nero, dell'erba cipollina tritata e servite.

Conservazione:

Consigliamo di consumare il risotto al momento. In alternativa è possibile conservarlo in frigorifero in un contenitore ermetico per un giorno al massimo.

Consiglio:

Al posto del brodo vegetale realizzate un fumetto con i carapaci dei gamberetti: il vostro risotto sarà ancora più saporito!

appunti :

TAGLIATELLE BARBABIETOLA e ASPARAGI



Ingredienti (2 porzioni):

Tagliatelle Sineamin® 160g

Per il condimento:

- Asparagi 180 g
- Aglio ½ spicchio
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Pepe nero q.b.
- Caprino semi stagionato 45 g
- Germogli di barbabietola 10 g
- Barbabietole precotte 100 g

Diamo il benvenuto alla primavera con una ricetta insolita: le tagliatelle alla barbabietola con asparagi. Un delizioso inno alla stagione della rinascita per eccellenza, che regala i suoi frutti più teneri e freschi come gli asparagi: con la loro nuance verde brillante e il gusto deciso, cadono alla perfezione sulla tagliatella Sineamin® colorata vivacemente con purea di barbabietola. Il risultato sarà un primo piatto dai sapori ben equilibrati che rallegherà la vostra tavola!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 497 | Proteine g 8 | Sodio mg 226 | Potassio mg 777
Fosforo mg 160 | Calcio mg 180 | Fibra g 7,2

Preparazione:

Fate bollire le tagliatelle Sineamin® in abbondante acqua senza salarla. Tagliate la barbabietola a dadini, frullatela con il mixer ad immersione per ottenere una polpa omogenea aggiungendo un filo d'olio.

Intanto occupatevi del condimento: pulite gli asparagi, tagliate via le estremità più dure, pelate la parte finale dei gambi più coriacea, quindi tagliateli a rondelle in diagonale, lasciando intere le punte.

Sbucciate e affettate sottilmente l'aglio. Scaldate un filo d'olio in padella, aggiungete l'aglio e una volta rosolato versate gli asparagi.

Saltate in padella gli asparagi per 5 minuti. Quando l'acqua che avete messo a scaldare avrà raggiunto il bollore, lessate per pochi istanti i nidi di tagliatelle, quindi scolateli con una schiumarola direttamente in padella.

Spegnete la fiamma e mantecate le tagliatelle con metà dose di caprino. Distribuite le tagliatelle nei piatti e completate ogni porzione con fiocchetti di caprino, i germogli di barbabietola ed una macinata di pepe a piacere. Le vostre tagliatelle alla barbabietola con asparagi sono pronte per essere servite!

Conservazione:

Si consiglia di consumare subito le tagliatelle alla barbabietola con asparagi.

Consiglio:

In alternativa al caprino potrete usare un altro formaggio fresco come la robiola o lo stracchino.

appunti :

Sinfonie dell'Estate



*Lasagne Vegetariane
cupcake*



*Insalata di riso
al profumo di mare*



*Tagliatelle melanzane,
pesto e pomodorini*

Sinfonie dell'Estate

LASAGNE VEGETARIANE CUPCAKE



*Ingredienti per 12
lasagne Cupcake
(2 porzioni):*

Lasagne Sineamin® 125g

Per il ripieno:

- Melanzana, patata media, zucchina media, carota media, cipolla media, sedano costa n.1
- Pomodorini ciliegino n.10
- Funghi champignon n.4
- Peperone rosso ½
- Peperone giallo ½
- Porro ½
- Aglio 1 spicchio
- Salsa di pomodoro 1 cucch.
- Parmigiano Reggiano DOP da grattugiare 30g

Voglia di un piatto tradizionale da rendere più sfizioso? Potete provare le lasagne vegetariane Sineamin® cupcake! Oltre alla variante di verdure che sostituisce il più classico ragù alla bolognese, le lasagne vengono servite in monoporzione. Ritagliando la pasta Sineamin® una volta cotta in quadratini e ricavando anche dei dischi di pasta, potrete formare dei graziosi cupcake da cuocere proprio nel tipico stampo dei muffin. All'interno di ciascuna lasagna di verdure cupcake una vellutata besciamella fatta in casa con il semolino Sineamin®, e tante verdure stufate in padella.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 500 | Proteine g 10 | Sodio mg 227 | Potassio mg 950
Fosforo mg 225 | Calcio mg 291 | Fibra g 8

INSALATA DI RISO AL PROFUMO DI MARE



Ingredienti (2 porzioni):

Pasta apteica formato riso
Sineamin® 160g

- Salmone affumicato 25 g
- Erba cipollina da tritare
1 cucchiaino
- Pisellini 125 g
- Mazzancolle 125 g (da pulire)
- Pomodorini ciliegino n.4
- Seppie 100 g
- Prezzemolo 10 g
- Olio extravergine d'oliva
3 cucchiai
- Vongole 200 g (da pulire)
- Olive verdi extra dolci 30g
(4 pz.)

L'insalata di riso al profumo di mare è un'ottima idea per le calde serate (o giornate) d'estate, quando vi andrà di assaporare qualcosa di fresco, gustoso e leggero. Nell'insalata di riso al profumo di mare l'accostamento del riso freddo con il pesce è un piacevole connubio, qualcosa di originale in alternativa alle solite insalate di riso tradizionali, spesso a base di insaccati.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 500 | Proteine g 10 | Sodio mg 227 | Potassio mg 950
Fosforo mg 225 | Calcio mg 291 | Fibra g 8

Preparazione:

Per realizzare l'insalata di riso al profumo di mare iniziate preparando tutti gli ingredienti che vi serviranno per condirla. Pulite le vongole: mettetele in ammollo per circa un'ora in una bacinella piena di acqua con un cucchiaino di sale grosso che permette lo spurgo di eventuali impurità, poi sciacquatele sotto l'acqua corrente fredda. A questo punto, su di un tagliere, picchiettate le vongole una per una dal lato in cui si aprono, se uscirà della sabbia scura vuol dire che sono da buttare perché piene di sabbia. Scaldate a parte, in una padella larga, due cucchiai di olio d'oliva e uno spicchio d'aglio.

Quando il tutto si sarà rosolato, aggiungete le vongole, unite metà del prezzemolo tritato e lasciatele dischiudere. Una volta aperte le vongole, filtrate il liquido di cottura e tenetelo da parte, poi sgusciatele e mettetele in una ciotolina.

Pulite le seppie, staccate i tentacoli e tagliate a listarelle il corpo, poi fatele cuocere in una padella con il liquido di cottura delle vongole ed il restante prezzemolo finché non lo avranno completamente assorbito (ci vorranno circa 10 minuti).

Ora sgusciate le mazzancolle e mettetele a lessare in acqua bollente per circa 3/4 minuti, poi scolatele e tenetele da parte. Cuocete al vapore i piselli e scolateli quando saranno ancora croccanti e di un bel verde brillante.

A questo punto fate cuocere il riso: mettetelo a bollire dell'acqua (non salare l'acqua, visto gli ingredienti già saporiti) in una pentola capiente e quando avrà raggiunto il bollore versate la pasta apteica formato riso Sineamin®, poi scolatelo al dente e ponetelo in un contenitore con un cucchiaino di olio per evitare che diventi coloso. Tagliate a julienne il salmone, in quarti i pomodorini, tritate l'erba cipollina e poi metteteli tutti gli ingredienti da parte. Aggiungete i piselli con l'erba cipollina al contenitore del riso, poi mescolate per bene con un cucchiaino. Ora unite le olive verdi, il pesce (seppioline, vongole, mazzancolle e salmone) ed i pomodori. Mescolate per bene tutti gli ingredienti e condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. La vostra insalata di riso al profumo di mare è pronta, servitela in tavola fredda.

Conservazione:

L'insalata di riso al profumo di mare si può conservare per massimo 2 giorni in frigorifero, coperta da pellicola.

Consiglio:

Se preferite, potete cucinare le mazzancolle al vapore, anziché come sopra descritto. Al posto dei piselli, potete mettere dei tocchetti di zucchine. Potete sostituire le mazzancolle con i gamberetti.

TAGLIATELLE MELANZANE, PESTO e POMODORINI



Ingredienti (2 porzioni):

- Tagliatelle Sineamin® 160g
- Pomodorini ciliegino multicolore 100 g
- Melanzane 90 g
- Basilico q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Pepe nero q.b.
- Acqua 60 g

Per il pesto senz'aglio (4 porzioni):

- Basilico 50 g
- Pinoli 30 g
- Pecorino 15 g
- Parmigiano Reggiano DOP 15 g
- Olio extravergine d'oliva 150 g

Se avete voglia di una pietanza calda e appetitosa vi proponiamo la ricetta delle tagliatelle con melanzane, pesto e pomodorini. Una manciata di pomodorini multicolore, dadini stuzzicanti di melanzane e qualche cucchiata di pesto insaporiscono con semplicità questa pasta, perfetta per una domenica a pranzo. Arricchite i vostri menu dell'estate con le nostre tagliatelle Sineamin®!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 563 | Proteine g 8,2 | Sodio mg 153 | Potassio mg 365
Fosforo mg 120 | Calcio mg 219 | Fibra g 4,5

Preparazione:

Per preparare le tagliatelle con melanzane, pesto e pomodorini per prima cosa realizzate il pesto. Lavate ed asciugate le melanzane, quindi spuntatele e tagliatele prima a fette e poi a cubetti. Occupatevi dei pomodorini: dopo averli lavati e asciugati divideteli a metà.

In un tegame scaldate un filo di olio d'oliva, versate le melanzane e rosolatele a fuoco medio per 5 minuti. Aggiungete anche i pomodorini, pepate e mescolate.

Profumate il condimento con le foglie di basilico lavate e asciugate. Versate circa 60 ml di acqua. Cuocete per circa 10/15 minuti, o comunque fin quando l'acqua non si sarà asciugata e le melanzane risulteranno cotte, poi spegnete. Nel frattempo ponete sul fuoco una pentola colma di acqua senza sale che servirà per la cottura della pasta.

Cuocete le tagliatelle al dente. Scolate la pasta direttamente nel condimento e allungate con un mestolo di acqua di cottura.

A questo punto incorporate il pesto e saltate la pasta per amalgamare ed insaporire (basteranno pochi minuti). Servite le tagliatelle con melanzane, pesto e pomodorini ben calde.

Conservazione:

Conservate le tagliatelle con melanzane, pesto e pomodorini in frigo e consumate entro 3 giorni.



Sconsigliamo la congelazione.

Consiglio:

Se desiderate una nota aromatica in più, sfumate le verdure con del vino bianco.

appunti:

Sulle note d'Autunno



Lasagne al ragù di polpo



Risotto alla zucca



Tagliatelle con crema di ceci e vongole

Sulle note d'Autunno

LASAGNE AL RAGÙ DI POLPO



Ingredienti per una teglia 10x15 (2 porzioni):

Lasagne Sineamin® 125g

- Polpo 200 g
- Carote media n.1
- Cipolle ½
- Sedano ½ costa
- Prezzemolo ½ ciuffo

Per i pomodorini Confit (2 porzioni):

- Pomodorini ciliegino 300 g
- Olio extravergine d'oliva 20 g
- Zucchero 15 g
- Origano secco q.b.
- Timo q.b.
- Pepe nero q.b.

In questa ricetta vi proponiamo un nuovo abbinamento di mare: lasagne con ragù di polpo. Un primo piatto dal gusto delicato e sorprendente, realizzato accostando tre diverse preparazioni per un mix di sapori davvero irresistibile. Le lasagne Sineamin® abbracciano un ripieno di polpo, pesto di zucchine e deliziosi pomodorini Confit dal sapore dolce, che regalano a questa preparazione un bel contrasto cromatico.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 544 | Proteine g 17,8 | Sodio mg 229 | Potassio mg 996
Fosforo mg 271 | Calcio mg 238 | Fibra g 7,4

Per il pesto di zucchine (450 g = 4 porzioni):

- Zucchine 400 g
- Pinoli 30 g
- Mandorle in scaglie 30 g
- Basilico 15 g
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Grana Padano DOP 40 g

Preparazione:

Per preparare le lasagne con ragù di polpo, iniziate dai pomodori Confit: lavate e tagliate a metà i pomodorini, distribuiteli su di una leccarda ricoperta di carta forno, con la parte del taglio rivolta verso l'alto e pepate a piacere. A questo punto preparate un trito di timo e origano e versatelo sui pomodorini; aggiungete anche lo zucchero. Infine versate un filo d'olio e cuocete in forno statico preriscaldato a 140° per circa 2 ore, fino a quando l'acqua di vegetazione dei pomodorini non sarà evaporata e questi non risulteranno leggermente abbrustoliti ma non secchi.

Mentre i pomodorini Confit cuociono, dedicatevi al pesto di zucchine: grattugiate le zucchine. Nel frattempo nel mixer ponete le foglie di basilico, le mandorle, i pinoli, l'olio extravergine e l'aglio.

Aggiungete anche il Grana Padano grattugiato e frullate il tutto; aggiungete un filo d'olio. Unite le zucchine, versate un altro filo d'olio e completate il pesto con un ultimo giro di lame.

Ora dedicatevi al ragù di polpo, partendo dalla pulizia del polpo: sciacquatelo sotto acqua corrente, poi mettetelo su un tagliere e con un coltello incidete la sacca all'altezza degli occhi per eliminarli. Quindi eliminate anche il becco del polpo: con un coltellino iniziate a incidere intorno alla bocca; frollate la carne del polpo battendo con l'apposito martelletto (un batticarne). Poi estraete le interiora dalla sacca lavandola accuratamente.

Ora potete procedere alla cottura: fate bollire l'acqua in una pentola capiente e immergete il polpo; cuocetelo per circa 10-15 minuti (per ogni 500 g di polpo occorrono 20 minuti di cottura). Mentre cuoce, con una schiumarola eliminate dall'acqua di cottura i residui e la schiuma che si creano in superficie. Prima di scolarlo, infilate la carne con i rebbi di una forchetta per verificare che sia il momento giusto per toglierlo dal fuoco. Una volta cotto potete scolarlo e farlo intiepidire leggermente. Quindi trasferitelo su un tagliere e iniziate a tagliarlo: dividete la testa dai tentacoli e mettetela da parte, tagliate i tentacoli a pezzetti più o meno grandi e la testa a striscioline. Quindi preparate gli ingredienti per il soffritto, sedano, carota e cipolla.

Versate il trito di odori nella padella con un filo d'olio e fate rosolare aggiungendo poca acqua per favorire la cottura ed evitare che le verdure si brucino. Dopo circa 10 minuti, versate il polpo a pezzetti.

Cuocete per circa 20-25 minuti, quindi spegnete il fuoco e spolverizzate con prezzemolo fresco tritato. Ora che tutti gli ingredienti sono pronti, prendete una teglia 10x15 cm, ungetela con poco olio e create uno strato con il pesto di zucchine. Adagiate sfoglie sul fondo e ricoprite con un altro strato di pesto e uno strato di ragù di polpo; per ultimi distribuite dei pomodorini Confit.

Proseguite ancora con le sfoglie, il pesto, il ragù di polpo e i pomodorini Confit fino ad esaurire gli ingredienti (dovrete terminare con uno strato di pesto, ragù di polpo e pomodorini Confit). Infornate le lasagne in forno statico preriscaldato a 180° per 40 minuti (se forno ventilato, 160° per 30/35 minuti).

Conservazione:

Potete conservare le lasagne con ragù di polpo, coperte con pellicola trasparente o in un contenitore ermetico per 1/2 giorni. Si possono preparare il giorno prima, mantenere in frigorifero coperte con pellicola trasparente e cuocere il giorno dopo.

❄ È possibile congelarle, solo se si sono utilizzati tutti ingredienti freschi, meglio da crude: per cuocerle sarà sufficiente scongelarle in frigorifero circa 24 ore prima e poi cuocerle in forno.

Consiglio:

Volete variare il tipo di pesce? Provate con le mazzancolle o la gallinella, ottime varianti da abbinare al pesto di zucchine e ai pomodorini Confit!

Questa ricetta equivale a due porzioni di verdura. Pertanto non dovrà essere assunta una ulteriore porzione nell'arco della stessa giornata.

appunti :

Sulle note d'Autunno

RISOTTO ALLA ZUCCA



Ingredienti (2 porzioni):

Pasta aproteica formato riso
Sineamin® 160g

- Zucca 300 g
- Cipolle ramate 50 g
- Brodo vegetale 0,75 L
- Parmigiano Reggiano DOP 40 g
- Burro 25 g
- Pepe nero q.b.
- Olio extravergine d'oliva 10 g

Il risotto alla zucca è una vera e propria istituzione della cucina italiana: un primo piatto che racchiude tutto il calore delle cotture lente, dei sapori genuini, del buon profumo che sa di casa. Una pietanza di origini contadine, come molti tra i migliori piatti della nostra tradizione: solo intuizione, pratica e fantasia hanno saputo trasformare la zucca e il riso in un piatto oggi celebrato dai gastronomi e amato dagli intenditori. Seguite il nostro passo-passo e anche per voi il risotto alla zucca non avrà più segreti!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 529 | Proteine g 9,8 | Sodio mg 205 | Potassio mg 484
Fosforo mg 192 | Calcio mg 290 | Fibra g 5,6

Preparazione:

Per cucinare il risotto alla zucca, cominciate preparando un brodo vegetale leggero che utilizzerete per portare il riso a cottura. Tagliate le verdure, mettetele in una casseruola capiente, coprite con acqua, chiudete con un coperchio e portate ad ebollizione. Fate cuocere per circa 1 ora. Filtrate il brodo e tenetelo in caldo.

Passate quindi alla zucca: pulitela, tagliatela a fettine e da esse ricavate dei piccoli dadini. Tritate finemente la cipolla e ponetela in un tegame largo in cui avrete fatto scaldare l'olio. Lasciate soffriggere la cipolla a fuoco dolcissimo per circa 10 minuti, fino a quando non risulterà così tenera da sciogliersi. A quel punto aggiungete la zucca e rosolatela per alcuni minuti, mescolando per non farla attaccare.

Cominciate ad aggiungere un mestolo di brodo alla volta, poco a poco, fino a portare a cottura la zucca (circa 20 minuti): dovrà risultare ben tenera e cremosa. A parte, nel resto del brodo, fate bollire il riso fino alla cottura. Mescolate il riso nel tegame con la zucca, amalgamate bene i sapori facendo attenzione a non far attaccare il tutto.

Infine, a fuoco spento, mantecate con il burro e il parmigiano grattugiato. Amalgamate con cura. Lasciate rapprendere un minuto prima di impiattare e gustare.

Conservazione:

Conservate il risotto alla zucca, chiuso in un contenitore ermetico e posto in frigorifero, per 1-2 giorni al massimo.

Consiglio:

Se volete rendere più speziato il vostro risotto, aggiungete un tocco di zenzero o cannella. E per un risultato extra cremoso, provate a sostituire il Parmigiano con del taleggio.

appunti :

Sulle note d'Autunno

TAGLIATELLE CREMA DI CECI e VONGOLE



Ingredienti (2 porzioni):

Tagliatelle Sineamin® 160g

- Vongole 250 g
- Cici precotti 200 g
- Aglio 1 spicchio
- Pepe nero q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Prezzemolo q.b.

Gli spaghetti alle vongole sono una ricetta sempre amata da tutti, un piatto che racchiude i profumi del mare in tutta la sua semplicità. Oggi ci siamo ispirati proprio a questi sapori per preparare un primo delicato e gustoso: le tagliatelle con crema di cici e vongole. Un connubio perfetto che renderà la vostra cena veramente speciale! I cici si trasformano in una squisita crema che si amalgama alla perfezione con le tagliatelle e le vongole donano la giusta sapidità al piatto.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 468 | Proteine g 9,8 | Sodio mg 392 | Potassio mg 311
Fosforo mg 122 | Calcio mg 48 | Fibra g 10

Preparazione:

Per preparare le tagliatelle con crema di cici e vongole come prima cosa occupatevi di spurgare quest'ultime. Sciacquatele sotto l'acqua corrente, poi sbattetele su un piano in modo da eliminare un pò di sabbia. In una ciotola ponete dell'acqua con un pizzico di sale e mescolate per discioglierlo, aggiungete le vongole e lasciatele nell'acqua per 1 ora.

Trascorso questo tempo tritate il prezzemolo e tenetelo da parte. Poi versate un filo d'olio in un tegame, unite uno spicchio d'aglio e lasciatelo imbiondire. Aggiungete poi i cici, un bicchiere d'acqua, un pizzico di sale e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo, come appena fatto, fate imbiondire un altro spicchio d'aglio con un filo d'olio in un altro tegame. Poi spostate la padella dal fuoco e unite le vongole ben scolate. Rimettete sul fuoco e coprite con un coperchio. Lasciate aprire le vongole a fiamma vivace e non appena saranno tutte aperte, eliminate l'aglio e spegnete il fuoco. Quando anche i cici saranno cotti eliminate l'aglio; trasferitene circa 1/3 in una ciotola e tenetele da parte. Frullate i cici rimasti in padella con un mixer ad immersione.

A questo punto unite i cici interi alla crema, aggiungete un pizzico di pepe nero, le vongole e la loro acqua di cottura filtrata.

Aggiungete del prezzemolo tritato e cuocete le tagliatelle in abbondante acqua bollente leggermente salata. Poi scolatele quando mancherà circa 1 minuto di cottura e trasferitele all'interno del tegame con la crema di cici e le vongole.

Terminate la cottura sul fuoco a fiamma bassa, unite ancora un pò di prezzemolo e servite subito le vostre tagliatelle con crema di cici e vongole.

Conservazione:

Consumate le tagliatelle alla crema di cici e vongole subito o conservatele in frigorifero per 1 giorno al massimo e scaldatele prima di servirle.

Consiglio:

Per una nota piccante, aggiungete del peperoncino fresco al soffritto dei cici.

Un classico Inverno



*Lasagne
alla Bolognese*



*Risotto
allo zafferano*



*Tagliatelle
piselli e ricotta*

Un classico Inverno

LASAGNE ALLA BOLOGNESE



Ingredienti per una teglia 10x15 (2 porzioni):

Lasagne Sineamin® 125g

- Parmigiano Reggiano DOP
da grattugiare 50 g

Per il ragù alla bolognese:

- Carne di suino macinata (una
parte grassa) 100 g
- Manzo polpa tritata 100 g
- Passata di pomodoro 150 g
- Carote 50 g
- Cipolle 50 g
- Sedano 50 g
- Latte aproteico Milco® 20 g
- Olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino
- Pepe nero q.b.

Le lasagne alla Bolognese sono un piatto tipico della gastronomia dell'Emilia Romagna e, nello specifico, della città di Bologna. Nonostante la paternità di questa ricetta sia Emiliana, le lasagne sono conosciute a tal punto da diventare uno dei simboli della cucina italiana nel mondo e conosce numerose e prelibate varianti. Per preparare una buona lasagna alla Bolognese la cosa fondamentale è la giusta scelta degli ingredienti: per prima cosa la carne, che deve essere rigorosamente mista: di manzo e di maiale per dare sapore alla ricetta, poi la polpa di pomodoro che deve essere di buona qualità, ed infine, ma non per ultime, le lasagne ipoproteiche Sineamin®!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 880 | Proteine g 32 | Sodio mg 392 | Potassio mg 822
Fosforo mg 451 | Calcio mg 389 | Fibra g 5,7

Per la besciamella:

- Latte aproteico Milco® 0,5 L
- Burro 25 g
- Semolino Sineamin® 50 g
- Noce moscata da grattugiare q.b.

Preparazione:

Fate cuocere la pasta per 10 minuti in abbondante acqua a fuoco vivo, giratela bene per non farla attaccare e scolatela.

Preparate il ragù tritando finemente al coltello il sedano, la carota sbucciata e spuntata e la cipolla mondata, in modo da ottenere 50 g per ciascun ingrediente.

Scaldate l'olio in un tegame e aggiungete il trito di verdure, stufate per una decina di minuti a fuoco dolce mentre mescolate, di tanto in tanto. Trascorso il tempo il soffritto dovrà risultare appassito ed il fondo del tegame asciutto. Unite la carne di manzo macinata grossa ed il macinato di maiale.

Anche le carni dovranno rosolare lentamente per una decina di minuti, perciò mescolate bene e alla fine versate la passata di pomodoro. Regolate di pepe, spegnete la fiamma e unite 2 cucchiaini di latte Milco®, mescolate e tenete da parte il ragù.

Ora occupatevi della preparazione della besciamella: prendete un pentolino e fate a scaldare il latte Milco®. Nel frattempo in un altro tegame sciogliete il burro a fuoco dolce e, quando sarà sciolto, toglietelo dal fuoco ed aggiungetevi il semolino Sineamin®. Mescolate energicamente con la frusta per ottenere un composto senza grumi. Quindi rimettete il pentolino sul fuoco, per dorarlo leggermente.

Quando il latte sarà caldo, aromatizzatelo con la noce moscata grattugiata. A questo punto potete unirlo al composto di burro e semolino Sineamin®. Mescolate energicamente gli ingredienti con una frusta a mano e fate addensare a fuoco dolce: il composto deve risultare omogeneo e senza grumi. Cuocete la besciamella per circa 5/6 minuti a fuoco dolce, fino a quando non sarà cremosa.

Dopodiché passate alla composizione delle lasagne: prendete una teglia o una pirofila rettangolare dalle dimensioni di 10x15 cm. Distribuite un filo di besciamella sulla teglia in modo uniforme su tutta la superficie, poi adagiate le lasagne Sineamin® precedentemente cotte e versate nuovamente un sottile strato di besciamella, uno di ragù e il Parmigiano grattugiato. Create quindi un altro strato di lasagne Sineamin®, (se preferite anche disposte nel senso opposto rispetto al primo strato in modo che risultino incrociate) e procedete creando un nuovo strato di besciamella, ragù e Parmigiano.

Una volta terminata la preparazione della teglia, cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per circa 25 minuti (oppure in forno ventilato a 180° per 15 minuti): le lasagne saranno pronte quando vedrete una leggera crosticina dorata in superficie. Sfornatele e lasciatele intiepidire prima di portare in tavola e gustare le vostre lasagne alla bolognese!

Conservazione:

Conservate il ragù alla bolognese in frigorifero, chiuso in un contenitore ermetico, per 2-3 giorni al massimo.

 È possibile congelare il ragù alla bolognese.

Potete conservare le lasagne Sineamin® alla bolognese in frigorifero, coperte con pellicola trasparente o in un contenitore ermetico per 1-2 giorni. Si possono preparare il giorno prima, mantenere in frigorifero coperte con pellicola trasparente e cuocere il giorno dopo.

Consiglio:

La quantità di carne presente in una porzione di queste lasagne sostituisce il secondo piatto.

NB: La carne di maiale grassa è meno proteica rispetto alla carne magra perché il grasso non contiene proteine.

appunti:

[illegible]

Un classico Inverno

RISOTTO ALLO ZAFFERANO



Ingredienti (2 porzioni):

Pasta apteica formato riso
Sineamin® 160g

- Zafferano in pistilli mezzo cucchiaino
- Burro 30 g
- Cipolle 50g
- Grana Padano DOP da grattugiare 40 g
- Acqua q.b.
- Brodo vegetale ½ L

Per guarnire:

- Zafferano in pistilli q.b.

Lo zafferano è una spezia antica, conosciuta già al tempo degli egizi. In principio si usava solo per tingere le stoffe e realizzare profumi e unguenti ma una volta scoperte le sue stupefacenti proprietà culinarie, divenne un ingrediente pregiato con il quale realizzare gustosi piatti dalle sfumature dorate come il risotto allo zafferano o la pasta. Una piccola magia che unita al tocco cremoso della mantecatura, immancabile nella preparazione dei risotti, vi restituirà un risotto dal gusto unico e inconfondibile.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 482 | Proteine g 8,2 | Sodio mg 168 | Potassio mg 172
Fosforo mg 155 | Calcio mg 250 | Fibra g 3,5

Preparazione:

Per realizzare il risotto allo zafferano, per prima cosa mettete i pistilli in un bicchierino, versate sopra dell'acqua quanto basta a ricoprirli completamente, mescolate e lasciate in infusione per tutta la notte (in questo modo i pistilli rilasceranno tutto il loro colore). Quindi preparate il brodo vegetale, per la ricetta ne occorrerà mezzo litro. Mondate e tritate finemente la cipolla in modo che si possa sciogliere in cottura e non essere percepita mentre si assaporerà il risotto.

In un tegame ampio versate 15 g di burro presi dalla dose totale necessaria, scioglietelo a fuoco dolce, quindi versate il trito di cipolla e lasciate stufare per 10/15 minuti aggiungendo del brodo per non far asciugare il soffritto: la cipolla dovrà risultare ben trasparente e morbida.

Cinque minuti prima del termine di cottura del riso, versate l'acqua con i pistilli di zafferano che avevate messo in infusione, mescolate per insaporire e tingere il risotto di un bel color oro. Terminata la cottura spegnete il fuoco, mantecate con il formaggio grattugiato, aggiungete lo stufato di cipolla e i restanti 15 g di burro, mescolate e coprite con il coperchio, lasciando riposare 2 minuti; a questo punto il risotto allo zafferano è pronto, servitelo ben caldo guarnendo il piatto con qualche pistillo.

Conservazione:

Conservate il risotto allo zafferano, chiuso in un contenitore ermetico e posto in frigorifero, per 2 giorni al massimo.



Si sconsiglia la congelazione.

Consiglio:

Il risotto allo zafferano si presta ad essere abbinato a numerose pietanze. È ottimo con i funghi, in particolare porcini, che sono considerati basso in potassio.

appunti :

TAGLIATELLE PISELLI e RICOTTA



Ingredienti (2 porzioni):

Tagliatelle Sineamin® 160g

Condimento per 2 porzioni:

- Piselli 100 g
- Ricotta di bufala o di pecora 50 g
- Pomodori secchi sott'olio 20 g
- Brodo vegetale 100 g
- Aglio 1 spicchio
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Pepe nero q.b.
- Timo q.b.

Le tagliatelle sono un formato di pasta molto utilizzato nella cucina italiana. Il modo più classico per condirle è sicuramente un buon ragù ma oggi vi proponiamo una versione vegetariana con piselli e ricotta! I teneri pisellini si trasformeranno in una morbida crema con cui condire la pasta, i pomodorini secchi doneranno un gusto deciso mentre la ricotta di pecora o di bufala (meno ricca di fosforo rispetto alla ricotta vaccina) conferirà una nota fresca e dolce. Preparate anche voi queste tagliatelle piselli e ricotta!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 466 | Proteine g 6 | Sodio mg 111 | Potassio mg 258
Fosforo mg 110 | Calcio mg 58 | Fibra g 7

Preparazione:

Per preparare le tagliatelle piselli e ricotta come prima cosa iniziate a realizzare il brodo vegetale. Filtratelo e mantenetelo in caldo. Quindi ponete in una padella con un filo d'olio un aglio in camicia leggermente schiacciato e lasciatelo dorare. Aggiungete anche i piselli (surgelati), saltateli per un minuto, poi eliminate lo spicchio d'aglio.

Versate metà del brodo caldo e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti fino a che i piselli non risulteranno teneri. Nel frattempo sgocciolate i pomodori secchi e tagliateli a listarelle.

Sbriciolate anche la ricotta in una ciotolina e trasferite entrambi in frigorifero. Iniziate a cuocere la pasta.

Trasferite i piselli ormai cotti nel bicchiere di un mixer ad immersione e aggiungete un pò di brodo. Frullate il tutto fino ad ottenere una crema liscia e morbida. Se dovesse essere troppo densa aggiungete ancora un pò di brodo.

Nel frattempo in un'altra padella trasferite la crema di piselli e non appena la pasta sarà cotta scolatela (tenendo da parte l'acqua di cottura) e trasferitela in padella. Saltate quindi le tagliatelle, aggiungendo acqua di cottura al bisogno, i pomodorini, le foglioline di timo e il pepe macinato a piacere.

A questo punto trasferite le tagliatelle nei piatti da portata, ultimate in ciascun piatto con la ricotta sbriciolata e servite le vostre tagliatelle piselli e ricotta ancora calde!

Conservazione:

Si consiglia di consumare le tagliatelle con piselli e ricotta al momento. In alternativa è possibile conservarle per 1 giorno al massimo in frigorifero, chiuse in un contenitore ermetico.



Si sconsiglia la congelazione.

Consiglio:

Al posto dei piselli potete utilizzare un'altra verdura di stagione, come asparagi, fave o zucchine.

Se preferite potete sostituire i pomodori secchi con dei pomodorini Confit (consigliabile per chi segue una dieta iposodica).



La dieta nelle malattie renali:
www.francapasticci.it

Una dieta su misura con Anette de Boer:
www.nodiet.it





PIAM FARMACEUTICI S.P.A.
Via Fieschi 8, 16121 - Genova
www.piamfarmaceutici.com