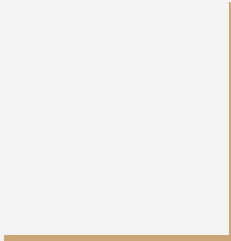




DOLCI

- menu sostenibile -

Alice Geneletti
Giulia Parpinel
Oliver Mometti
Francesco Pizzinat
cl.2^E



LA DIETA MEDITERRANEA

La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, che consiste principalmente di olio d'oliva, cereali, frutta e verdura fresca o secca, una quantità moderata di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi.



CIAMBELLONE DI CAROTE

INGREDIENTI

375gr di carote

195gr di farina "00"

45gr fecola di patate

195gr zucchero semolato

120ml olio di semi girasole

3 uova

1 bust lievito per dolci

buccia grattugiata
dell'arancia

PROCEDIMENTO

Prima di tutto pulire le carote, grattando la parte esterna. Inserire in un mixer tagliate a pezzettini con buccia d'arancia e olio.

Frullare 5 – 6 minuti finché non diventeranno crema.

Aggiungere le uova alla crema di carote e mescolare con una forchetta oppure continuare a frullare con il mixer pochi secondi!

In una ciotola a parte unire la farina, la fecola, lo zucchero e il lievito setacciati.

Versare il composto di carote nella farina, mescolare con una forchetta oppure una frusta a mano per pochi secondi, fino ad ottenere un composto omogeneo e l'impasto è pronto.

Versare l'impasto in una teglia imburrata e infarinata.

Cuocere in forno ben caldo a 175° per circa 40 minuti. Controllare sempre con la prova stecchino. Sfnare e lasciare intiepidire 15 minuti e servire.



SORBETTO AL RADICCHIO

INGREDIENTI

500g di panna fresca da montare zuccherata

3 cucc. di marmellata di radicchio

300g di latte condensato

PROCEDIMENTO

In un contenitore montare la panna a neve, (non troppo soda). Poi alla panna unire il latte condensato e mescolare lentamente dal basso verso l'alto, aggiungere 2 cucchiaini di marmellata e mescolare nuovamente. Trasferire il gelato in una vaschetta e in superficie versare il terzo cucchiaino di marmellata e mettere in freezer. Appena pronto servire su un piatto con una decorazione di radicchio, una cialda di cioccolato bianco e panna montata.



BROWNIES DI PANE E CIOCCOLATO

INGREDIENTI

280g di pane raffermo

420ml di latte

1 cucc. di lievito

1 uovo grande

4 cucc. gocce di cioccolato

2 cucc. cacao amaro

140g zucchero

2 cucchiaini di marmellata

PROCEDIMENTO

Tagliare il pane raffermo a piccoli pezzi e metterli in una ciotola a sponde alte. Aggiungere il latte bollente e farlo assorbire al pane. Dopo circa 5 minuti sbriciolare il pane con le mani, unire lo zucchero, il cacao, il lievito e l'uovo, mescolare bene con una spatola. unire le gocce di cioccolato ed amalgamare bene. Ricoprire la teglia con carta forno e versare il composto. Far cuocere in forno caldo a 180°C per circa 35-40 minuti. Prima di estrarre fare la prova stecchino, che deve risultare asciutto. Sformare su un piatto e lasciar raffreddare. Decorare a piacimento e tagliare dei quadrotti per servire.



1) CIAMBELLONE DI CAROTE

Energia	778,4 kcal
Carboidrati	105,6 g
Proteine	12 g
Lipidi	34,2 g

2) GELATO AL RADICCHIO

Energia	717 kcal
Carboidrati	56,2 g
Proteine	9,5 g
Lipidi	50,5 g

3) BROWNIES DI PANE E CIOCCOLATO

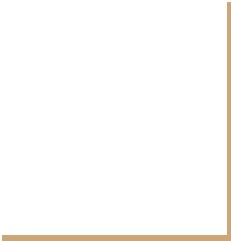
Energia	279 kcal
Carboidrati	49 g
Proteine	5,9 g
Lipidi	6,6 g



DESSERTS

- sustainable menù -

Alice Geneletti
Giulia Parpinel
Oliver Mometti
Francesco Pizzinat
cl.2^E



CARROT CAKE

INGREDIENTS

375 g of carrots

195 g of flour "00"

45 g of potato starch

195 g sugar

120 ml of sunflower oil

3 eggs

1 packet of yeast for desserts

grated peel of an orange

PREPARATION

Clean carrots well and grate the external part. Cut remaining carrot into small pieces and place in blender with orange peel and sunflower oil and blend for 5-6 minutes until creamy.

Add the egg to the creamy mixture and mix with a fork or blend for a further few seconds.

Combine flour, starch, sugar and yeast together in a separate bowl.

Pour carrot mixture into dry ingredients and mix together with a fork or a hand whisk for a few seconds to obtain a smooth, creamy textured cake mix.

Pour the mixture into a buttered and floured cake tin.

Bake at 175°C in preheated oven for about 45 minutes. Check with a toothpick to see if cooked.

Take out of the oven and leave on a cake rack to cool for 15 minutes then serve.



RADICCHIO SORBET

INGREDIENTS

500 g of cream

3 tablespoons of radicchio
jam

300 g of condensed milk

PREPARATION

Beat cream until lightly stiff (not too stiff).

Add condensed milk to cream, mixing slowly from the bottom in an upward motion. Add 2 tablespoons of radicchio jam and mix in well.

Transfer ice-cream to a container and then pour the third tablespoon of radicchio jam over the top and place in freezer.

When ready serve in a ice-cream cup and decorate with radicchio.



CHOCOLATE AND BREAD BROWNIES

INGREDIENTS

280 g of stale bread

420 ml of milk

1 tablespoon of baking powder

1 egg

**4 tablespoons of chocolate
chips**

2 tablespoons of bitter cocoa

140 g of sugar

2 tablespoons of jam

PREPARATION

Cut stale bread up into small pieces and place in a deep bowl.

Add boiled milk and leave to be absorbed by bread.

After 5 minutes crumble bread between fingers, then add sugar, cocoa powder, dry yeast and the egg and mix well with a spatula.

Add chocolate chips and mix well.

Cover a biscuit cooking tray with cooking paper and pour mixture into the tray.

Bake at 180°C in preheated oven for 35-40 minutes and before taking the tray out, check it is cooked with a toothpick.

Leave to cool on a plate and then garnish with jam and decorate. Cut into squares and serve.

