



PRIMI PIATTI

RAVIOLI CON
RIPIENO
DI ZUCCA,
SALSICCIA E CON
FONDUTA DI
ASIAGO



Abbiamo scelto questo piatto per tre motivi:

- Ha alcuni principi della dieta mediterranea;
- Realizzato con prodotti tipici veneti;
- È sostenibile.



INGREDIENTI

Per la pasta

4 Uova
400g Farina 00

Per il ripieno

300g Zucca
300g Salsiccia
Sale q.b.
Olio q.b.

Per la salsa

400g Asiago
100g Panna

Per guarnire

5g Semi di zucca
Zucca q.b.



PROCEDIMENTO

1) Per realizzare la pasta fresca all'uovo si inizia facendo una fontana con la farina e aggiungere le uova al centro, amalgamare pian piano finché non viene un impasto liscio e compatto, dopo di che si avvolge in una pellicola e si lascia riposare per 30 minuti. Una volta passati i 30 minuti stendere la pasta e farcire i ravioli.





2) Pulire e tagliare la zucca, cuocerla in forno per circa 25 minuti a 180°C.

Terminata la cottura si deve sbucciare e schiacciare la zucca con una forchetta per farla diventare una crema.

3) In una padella fare rosolare la salsiccia e durante la cottura ridurla in piccoli pezzetti.

4) A questo punto prendere una ciotola e unire: la purea di zucca, con la salsiccia e aggiungere un pizzico di sale e mescolare il tutto per bene.

5) Fare bollire la panna e aggiungere l'asiago a piccoli pezzi, quando il formaggio si sarà sciolto la fonduta è pronta.

6) Impiattare con l'aggiunta di semi di zucca e zucca saltata in padella.



CALCOLO CALORICO

Energia	238 kcal
Carboidrati	20,2 g
Proteine	12 g
Lipidi	12,1 g



GNOCCHI DI SEMOLINO CON RADICCHIO E FONDUTA DI TALEGGIO



Abbiamo scelto questo piatto perché:

- I prodotti presenti in questo piatto rappresentano la cucina tipica **veneta** e **stagionale**.
- E' un piatto leggero e salutare



INGREDIENTI

Per gli gnocchi

250g di semolino

1l di latte

7g di sale

Noce moscata q.b.

2 tuorli

40g di burro

Per la salsa

300g di Taleggio

250ml di panna

250ml di latte

Condimento

1 cespo di radicchio di TV



1) Mettere il latte con il burro in un pentolino, quando prende bollore versare a pioggia il semolino e mescolare finché si ottiene un composto compatto. Spegnerne il fuoco aggiungere il parmigiano e un tuorlo d'uovo. Continuare a mescolare e successivamente mettere l'impasto sui fogli di carta forno, arrotolare a forma di salame, lasciare raffreddare e poi tagliare a dischetti.





- 2) Prendere il radicchio e pulirlo.
Tagliare in pezzi grossolani e farli cuocere in padella con un filo d'olio.
- 3) Creare la fonduta facendo bollire il latte e la panna con l'aggiunta di pezzi di Taleggio.
- 4) Infine posizionare i cerchietti su una teglia e cospargere il Grana e farli gratinare in forno.

CALCOLO CALORICO

Energia	886 kcal
Carboidrati	60 g
Proteine	30 g
Lipidi	58,5 g





TAGLIOLINI DI MARE

Abbiamo scelto questo piatto per tre motivi:

- Ha delle proprietà legate alla dieta Mediterranea per la presenza del pesce, cioè l'omega 3
- Utilizziamo prodotti tipici del territorio;
- È sostenibile perché i prodotti sono tutti a km 0.



INGREDIENTI

Per la pasta

4 Uova
400 Farina 00

Per il ripieno

Aglione
Mezzo bicchiere di vino bianco
Rum
Sale q.b.
Pepe q.b.
200g olio
1400g cozze
1400g vongole
400g moscardini
400g gamberi



PROCEDIMENTO

1) Per realizzare la pasta fresca all'uovo si inizia facendo una fontana con la farina e aggiungere le uova al centro, amalgamare pian piano finché non viene un impasto liscio e compatto, dopo di che si avvolge in una pellicola e si lascia riposare per 30 minuti. Passati i 30 minuti stendere la pasta e creare i tagliolini.





2) Innanzitutto pulirle da tutte le impurità, poi lasciarle in acqua e sale per qualche ora così da togliere la sabbia all'interno. Poi prendere una padella rovente con olio e aglio, poi mettere il coperchio e aspettato che le cozze si aprono leggermente.

Successivamente sfumare con il vino e aspettare che si aprano la maggior parte delle cozze, infine togliere la padella dal fuoco.

3) Utilizzare lo stesso procedimento con le vongole.



4) Tagliare i calamari a pezzi e cuocerli in una padella calda con dell'olio

5) I gamberi sono marinati nell'olio, sale, e arancia. Poi cuocerli in una padella calda e sfumati con il rum.

6) Infine impiattare con il pesce cotto precedentemente.

CALCOLO CALORICO

Energia	297 kcal
Carboidrati	21g
Proteine	15 g
Lipidi	17 g



MEDIA GRAFIA

LE FOTO DEI PIATTI LE ABBIAMO FATTE REALIZZANDO I PIATTI NELLE NOSTRE CASE.

- <https://www.24.fish/prodotto/vongoleveraci-doc/>
- <https://www.pescherielineazzurra.com/totani-al-limone/>
- <https://images.app.goo.gl/gY468Zm2SXzQUXS18>
- <https://images.app.goo.gl/KVUWA dztyz3kZHrt8>
- <https://images.app.goo.gl/Vw8cvo6q3zCXRjxf9>
- <https://images.app.goo.gl/Xrc5wk512tLgpqe87>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffioriveneti.it%2Fprodotti%2Fradicchio-rosso-tardivo-di-treviso-igp%2F&psig=AOvVaw1pUbUMMZ1pZYc6OMZ697NE&ust=1679499169652000&source=images&cd=vfe&ved=0CBAQjRxqFwoTCLDOvI6s7f0CFQAAAdAAAAABAE>
- <https://www.stagioninelpiatto.com/ricette/pasta-fresca-alluovo/>
- <https://images.app.goo.gl/tozjPrws8tLnUzEs6>
- <https://images.app.goo.gl/QcbXsFdDf4WTncim9>