

RICETTA n.1

Bocconcini di agnello in umido con cardi e spezie

INGREDIENTI:	CARBOIDRATI (gr):
180 gr di agnello	0
80 gr di cardi	1,36
0,25 gr di salvia	0,04
0,25 gr di rosmarino	0,03
8 gr di olio extravergine di oliva	0
39,6 gr di vino rosso (40 ml)	0,08
4 gr di aglio (1 spicchio)	0,34
0,5 gr di sale	0

PROCEDIMENTO: scaldare l'olio in un tegame antiaderente e mettere a rosolare i cubetti di agnello con l'aglio, la salvia, il rosmarino e i cardi precedentemente puliti e lavati. Aggiungere il vino e lasciar cuocere a fuoco lento per 10 minuti, poi aggiungere il sale e un bicchiere di acqua calda e far cuocere per altri 40 minuti.

ALLERGENI	*PRESENZA	*POSSIBILI TRACCE
Glutine		
Crostacei		
Uova		
Pesce		
Arachidi		
Soia		
Latte		
Frutta a guscio		
Sedano		
Senape		
Semi di sesamo		
Anidride solforosa	X	
Lupini		
Molluschi		

*Presenza = Contiene l'allergene indicato

* Possibili tracce = Non è possibile escludere la presenza dell'allergene indicato

Zuppa di legumi e cereali con fregola sarda (piatto unico)

INGREDIENTI:	CARBOIDRATI (gr):
50 gr di fregola	36,6
20 gr di lenticchie	10,8
20 gr di ceci	10,86
20 gr di quinoa	32,8
20 gr di orzo	14,1
20 gr di farro	13,4
30 gr di cipolla	17,1
10 gr di sedano	0,24
40 gr di pomodoro	1,4
40 gr di carota	3,04
0,4 g di coriandolo	0
0,20 gr di finocchietto selvatico	0,03
8 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)	0
0,5 gr di sale	0
Ingredienti per il brodo vegetale:	
50 gr di carote	
50 gr di zucchine	
50 gr di finocchio	
50 gr di cipolla	

PROCEDIMENTO: mettere in ammollo i cereali in acqua fredda per 6 ore.

Pelare e pulire i vegetali (carote, zucchine e finocchio) e lavarli accuratamente sotto un getto di acqua corrente. Preparare il brodo vegetale riempiendo una pentola con 2 litri di acqua, aggiungere le carote, le zucchine e il finocchio e lasciare cuocere per 30 minuti.

Scolare l'acqua dai cereali lasciati precedentemente a bagno, risciacquarli con acqua pulita e metterli a sgocciolare.

Far riscaldare l'olio in una pentola ed aggiungere la cipolla, il sedano, la carota e successivamente aggiungere i legumi e i cereali sgocciolati e mescolare per circa un minuto e mezzo. Lavare e spellare il pomodoro, tagliare a cubetti, mescolare e lasciar cuocere a fuoco moderato per altri 5 minuti. Aggiungere il brodo vegetale, il finocchietto selvatico, il coriandolo e portare lentamente a bollore la zuppa e cuocere per almeno 1 ora. Trascorso il tempo di 1 ora aggiungere la fregola, far cuocere per altri 10 minuti e se necessario aggiungere altro brodo.

ALLERGENI	*PRESENZA	*POSSIBILI TRACCE
Glutine	X	
Crostacei		
Uova		
Pesce		
Arachidi		
Soia		
Latte		
Frutta a guscio		
Sedano	X	
Senape		
Semi di sesamo		
Anidride solforosa		
Lupini		
Molluschi		

*Presenza = Contiene l'allergene indicato

* Possibili tracce = Non è possibile escludere la presenza dell'allergene indicato

Le ricette sono nate dalla collaborazione di:

Chef Maria Carta – ristorante "IS FEMMINAS"

Dott.ssa Antonella Sannino - consulente di igiene degli alimenti.