



Per cominciare

Ricetta 01



Zucca in saor

INGREDIENTI (per 1 persona)

- 150 g di polpa di zucca
- 1/2 cipolla bianca
- 10 g di uva sultanina
- 10 g di pinoli
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- 1 foglia di alloro
- un filo di olio extra vergine di oliva
- un pizzico di gomasio alle erbe
- un pizzico di pepe

PROCEDIMENTO

1. Taglio la zucca a cubetti e la cuocio al vapore per 15 minuti. La lascio raffreddare.
2. Nel frattempo sbuccio la cipolla, la affetto in modo sottile e la metto in padella con l'olio e acqua.
3. Quando sarà morbida e trasparente, la sfumo con l'aceto. Aggiungo l'alloro, un pizzico di pepe, quindi lascio cuocere a fuoco basso per 20 minuti.
4. Trascorso il tempo, aggiungo l'uva sultanina precedentemente ammollata e i pinoli. Terminata la cottura, aggiungo del gomasio alle erbe.
5. Mescolo la zucca cotta con il composto di cipolla.

**CORSO
DI CUCINA
DELLA SALUTE**

4 febbraio 2018
Chef: Stefano Polato



Il Primo

Ricetta 02



Riso agli agrumi e zafferano

INGREDIENTI *(per 1 persona)*

80 g di riso integrale
15 g di frutta secca a piacere non salata
mezzo limone
mezza arancia
mezza bustina di zafferano
1 filo di olio extra vergine di oliva
1 pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Grattugio un cucchiaino di scorza di arancia e di limone. Le scaldo con un mestolino di acqua in una pentola assieme alla polvere di zafferano. Aggiungo il riso (in precedenza lavato sotto acqua corrente) e lo faccio tostare 30 secondi mescolando.
2. Aggiungo acqua pari al doppio del volume del riso, porto a bollore, salo e faccio cuocere per 30 minuti, o come indicato sulla confezione.
3. Condisco il riso con il succo del limone e di arancia e lo porto in tavola guarnito con il resto della scorza grattugiata e con la frutta secca tritata grossolanamente.

CORSO

**DI CUCINA
DELLA SALUTE**

4 febbraio 2018

Chef: Stefano Polato



Il Secondo

Ricetta 03



Involtini di verza con pollo al curry

INGREDIENTI (per 1 persona)

3 foglie di cavolo verza
80g di petto di pollo
1 cucchiaino di cipollotto tritato
2 funghi champignon
curry in polvere
1 limone
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
qualche goccia di salsa di soia senza sale e senza glutammato

PROCEDIMENTO

1. Ricavare dal cavolo verza le foglie intere per fare circa 3 involtini. Conservare e tritare i ritagli che serviranno per il ripieno. Riporre le foglie nel cestello per la cottura a vapore e lasciarle ammorbidire per 5 minuti.

3. Nel frattempo preparare il ripieno tagliando il pollo a dadini e unendovi il cipollotto tritato, i funghi (anch'essi tagliati a dadini), il curry, il sesamo, il rosmarino tritato, la salsa di soia, il succo di mezzo limone e i ritagli di verza. Alla fine aggiungere un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e amalgamare bene il tutto ottenendo un composto omogeneo.

4. Lasciare raffreddare le foglie del cavolo e allargarle una a una. Mettere un cucchiaio abbondante di ripieno sul lato di ciascuna foglia. A questo punto, iniziare ad arrotolare dando un giro, ripiegare i margini laterali in modo da impedire la fuoriuscita del ripieno e terminare di arrotolare.

5. Riporre gli involtini nel cestello della vaporiera uno accanto all'altro e cuocere per 20 minuti.

**CORSO
DI CUCINA
DELLA SALUTE**

4 febbraio 2018
Chef: Stefano Polato