

## RICETTE PER TUTTE LE STAGIONI



Via A. Moro, 36/38  
24060 VILLONGO (BG)  
Tel. (035) 926233  
C.F. 95024170169

**ALIMENTAZIONE  
E SALUTE**  
*Copia gratuita*

1

### FRITTELLE DI FRUTTA

**Ingredienti:** 500 g di farina, 150 g di zucchero, 4 bicchieri d'olio, 5 uova, 1 bicchiere di latte di riso, 1 pizzico di sale, 1 C di vanillina, 1 bustina di lievito, 500 g di frutta: ananas, mele, uvetta, olio per friggere.

**Preparazione** tagliare la frutta a fettine sottilissime ed asciugarla bene. In una terrina preparare una pastella non troppo densa sbattendo le uova con lo zucchero, il sale, l'olio, il latte, la vanillina e la farina. Aggiungere da ultimo il lievito. Amalgamare bene, lasciare riposare il composto in luogo fresco per almeno un'ora. Passare quindi a friggere.

5

### INVERNO VELLUTATA DI CIPOLLE

**Ingredienti:** 2 grosse cipolle, 1 spicchio d'aglio, 4 ciotoline di brodo vegetale, 1 pizzico di curry, 1 pizzico di peperoncino, 1 C di olio, 1 C di fiocchi di riso, 1 bel pizzico di erba cipollina tritata o prezzemolo.

**Preparazione** tagliare le cipolle e l'aglio a fette abbastanza sottili, fare saltare in una teglia oliata. Aggiungere il brodo vegetale i fiocchi, quindi frullare il tutto, regolare di sale, unire le spezie e far sobollire ancora 10 minuti. Servire la vellutata in coppette guarnendo con l'erba cipollina o il prezzemolo. Servire ben caldo.

2

### GNOCCHETTI DI SARACENO

**Ingredienti:** 300 g di grano saraceno, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di salvia, 1 pizzico di curry, olio e sale q. b.

**Preparazione:** cuocere il grano saraceno con il doppio del volume d'acqua; una volta cotto amalgamare con la cipolla tritata e il curry. Quindi formare dei gnocchetti (della forma desiderata), condirli con l'olio insaporito con la salvia, disporre nel fondo del piatto la salsa di cavolfiore\*, disporvi sopra i gnocchetti e guarnire con il prezzemolo.

6

### CONSOMMÉ DI PORRI

**Ingredienti:** 4 porri, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1/2 L. di brodo vegetale, 1 C di fiocchi di riso, 1 pizzico di prezzemolo tritato, maggiorana, curry, 1C di panna di soia, 2 C d'olio, sale q.b.

**Preparazione:** pulire i porri, la cipolla e l'aglio, tagliarli a pezzetti e passarli in una pentola oliata, farli saltare a fiamma abbastanza alta. Dopo 15-20 minuti unire il brodo vegetale, salare e far bollire ancora 10 minuti. Quindi frullare il tutto, unire le spezie e la panna di sola, servire nelle ciotoline con un pizzico di prezzemolo tritato. Come primo piatto può essere accompagnato a crostini.

3

### INSALATA AGLI AGRUMI

**Ingredienti:** 1 caspo d'insalata, 1 radicchio rosso, 2-3 coste di cardo, 1 mandarancio, 2 kiwi, 1 limone.

**Preparazione:** pulire l'insalata, il radicchio e alle coste di cardo togliere i filamenti, quindi sbollentarli in acqua salata e acidula con un po' di succo di limone; una volta cotti al dente tagliarli julienne. Condire ogni tipo d'insalata a sé, con sale, olio e succo di limone. Disporre nel piatto a fantasia, guarnendo con le fettine di frutta e i filetti di buccia di limone.

#### ABBREVIAZIONI

C=Cucchiaino      q.b.=quanto basta  
L= Litro

7

### CIAMBELLA DI POLENTA AL RADICCHIO E FUNGHI

**Ingredienti:** 300 g di farina gialla bramata, 300 g di radicchio, 2 C d'olio, 200 g di funghi porcini, 2 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, la scorza grattugiata di un limone, 1 C di coriandolo, 1 scalogno, 1 cucchiainata di farina bianca 1 sale.

**Preparazione:** portare a ebollizione un litro d'acqua, poi versarvi a pioggia la polenta e cuocere normalmente per 40 minuti. Unire poi il radicchio saltato e tritato. Far cuocere ancora per qualche minuto unire l'olio e regolare di sale. Versare la polenta.

4

### SFORMATO DI MIGLIO AI BROCCOLI

(adatta anche a...Celiaci)

**Ingredienti:** 200 g di miglio, acqua, sale, 1 broccetto, 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla, 1 pizzico di origano, olio, 1 C di tamari.

**Preparazioni:** cuocere il miglio; nel frattempo tritare la cipolla molto sottilmente, lavare e sbollentare il cavolfiore, farlo insaporire con un po' d'olio e aglio, mettere questi ingredienti in una teglia da forno con un po' di origano e quando il miglio sarà pronto versarlo negli stampini o nella teglia, rimstarlo bene con gli altri ingredienti e spianarlo bene con un cucchiaio di legno. Cospargere con un po' di pane grattugiato e mettere in forno a temperatura media per 30 minuti circa (deve formarsi una crostina dorata in superficie). Servire ben caldo.

8

## PRIMAVERA

### TORTA SALATA ALLE ERBE SPONTANEE

**Ingredienti:** per la pasta: 350 g. di farina integrale, 15 g. di lievito, 60 g di tahin 1 C d'olio, sale, 2 uova, mezzo bicchiere d'acqua, **Per il ripieno:** erbe e cipolla

**Preparazione:** affettare sottilmente le cipolle e farle appassire in una teglia spennellata d'olio. Lessare le erbe e passarle in una padella con qualche spicchio d'aglio, un filo d', olio; lasciarle raffreddare. Amalgamare bene e lasciare insaporire. Nel frattempo si prepara l'impasto con la farina, l'acqua, l'olio e il lievito. Si lascia riposare 15-20 minuti, poi si stende con il mattarello e si adagia metà dell'impasto in una teglia da forno unta d'olio. Si aggiunge il ripieno, si stende l'altra quantità d'impasto e si copre schiacciando bene con le dita il bordo in modo da chiudere la torta. Si fa cuocere a forno medio per 30 - 40 minuti.

9

### INSALATA PRIMAVERA

**Ingredienti:** una manciata di insalata novella, 1 di rucola, 1 di valeriana, 2 cipollotti, 3 ravanelli.

**Preparazione:** lavare e scolare le verdure a foglia, tagliare finissimi i cipollotti e i ravanelli, condire con un po' di sale o gomasio, olio e limone.

### CREMA DI ORTICHE

**Ingredienti:** 2 manciate di punte di ortiche, 2 porri, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1/2 L di brodo vegetale, 1 C di fiocchi di riso, 1 pizzico di Prezzemolo tritato, maggiorana, curry, 1 C di panna, 1 C di avena, 2 C d'olio, sale q.b.

**Preparazione:** pulire e spezzettare le ortiche, affettare i porri, la cipolla e l'aglio e passarli in una pentola oliata, farli saltare a fiamma abbastanza alta. Dopo 15-20 minuti unire il brodo, salare e far bollire ancora 10 minuti. Quindi frullare il tutto, unire le spezie e la panna di avena, servire nelle ciotoline con un pizzico di prezzemolo tritato.

13

Per dolce...

### SOUFFLÉ DI FRAGOLE

**Ingredienti:** 250 g di fragole, 100 g di zucchero di canna, 5 albumi, burro e zucchero per gli stampini

**Preparazione:** lavare le fragole, asciugarle, eliminare il picciolo e frullarle. In un pentolino sciogliere lo zucchero con 2 cucchiaini d'acqua, portare a bollire e far sobbollire per 2-3 minuti. Levare dal fuoco, aggiungere il frullato di fragole e lasciar raffreddare. Incorporare poi delicatamente gli albumi montati a neve. Sistemare il composto in quattro stampini da porzione imburattati e cosparsi di zucchero. Cuocere in forno



10

### CRESPILLE ALLE ORTICHE

**Ingredienti:** 200 g di punte di ortica, 1 pizzico di origano, 30 g di parmigiano grattugiato, sale q.b., olio per ungere la teglia.

**Preparazione:** con l'acqua, la farina, l'uovo, preparare una pastella della giusta consistenza, in una padella unta d'olio cuocere delle frittatine, che si lasceranno raffreddare in una superficie di legno. Intanto sminuzzare le ortiche e stufarle in una padella con mezza cipolla e due spicchi d'aglio tritati. Lasciarle raffreddare, quindi aggiungere la caciotta a dadini e l'origano. Amalgamare bene e deporre l'impasto sulle crepes. Arrotolare e chiudere a ventaglio. Infine infornare le crepes disposte su un piatto da forno, spolverizzare di parmigiano e irrorare con un filo d'olio.

14

### BASTONCINI DI TOFU

**Ingredienti:** 250 g di tofu naturale, 2 C d'olio, 1 C di tamari, sale q.b., 16 foglie di salvia, 1 pizzico di: timo, origano, menta, 16 stuzzicadenti, 1/2 limone, pane grattugiato quanto serve.

**Preparazione:** tagliare il tofu a bastoncini (indicativamente 4 a persona), in un piatto mescolare l'olio al tamari, unire il sale, immergere il tofu da entrambi i lati e passarlo nel pane grattugiato. Arrotolare una foglia di salvia attorno ad ogni bastoncino di tofu, fermandola con uno stuzzicadenti, adagiarli in una placca da forno e far gratinare per 10 - 15 minuti. Spegner il forno, cospargere con le altre erbe aromatiche, tritate se fresche o sbriciolate se secche e fatte ammorbidire in un po' d'olio. Servire caldo nella stagione fredda, d'estate invece può essere servito a temperatura ambiente o fresco, quindi preparato anche dal giorno prima.

11

### TARTINE VARIE

**Alla crema di formaggio e rucola:**

**Ingredienti:** 4 fette di pane integrale, 1 hg di ricotta, una manciata di rucola, 1 C di senape.

**Preparazione:** tagliare le fette di pane dello spessore di mezzo cm. circa spalmarle con la senape, unire la ricotta a ciuffetti, cospargere di rucola tritata grossolanamente e servire le tartine garnite con le olive.

**Ai pomodorini e basilico**

**Ingredienti:** 8 fette di pane, 10 pomodorini piccoli, 1 manciata di basilico, 2 spicchi d'aglio, olio q. b.

**Preparazione:** tostare il pane, quindi passarlo abbondantemente con l'aglio, mettere sopra i pomodorini tagliati a pezzetti e il basilico spezzettato con le mani.

15

### INVOLTINI DI CIPOLLA

**Ingredienti:** 4 cipolle bianche grosse, 2-3 C di zenzero fresco grattugiato, 150 g di tofu, 2 C di olio, sale q.b.

**Preparazione:** accendere il forno e portarlo a 200. Pulire le cipolle ed inciderle su un lato con un taglio verticale per facilitare poi la sfogliatura. Tuffarle in una pentola d'acqua bollente salata e farle cuocere per 10 minuti; quindi scolarle, prendere 4 foglie esterne di ogni cipolla e tenerle da parte. Tritare la rimanenza e mescolarla con il tofu e lo zenzero. Aggiustare di sale e con questo composto farcire le 16 foglie di cipolla. Avvolgerle delicatamente su se stesse, fermarle con uno stuzzicadenti e disporle su una teglia oliata. Passarle in forno per 30 minuti circa finché saranno ben dorate.

12

### ESTATE

### CREMA DI FUNGHI

**Ingredienti:** 6 funghi porcini o misti, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1/2 L di brodo vegetale, 1 C di fiocchi di riso, 1 pizzico di prezzemolo tritato, maggiorana, curry, 1 C di panna di soia, 2 C d'olio e sale - q.b.

**Preparazione:** pulire i funghi, la cipolla e l'aglio, tagliarli a pezzetti e passarli in una pentola oliata, farli saltare a fiamma abbastanza alta. Dopo 15-20 minuti unire il brodo vegetale, salare e far bollire ancora 10 minuti. Quindi frullare il tutto, unire le spezie e la panna di soia, servire nell'ciotoline con un pizzico di prezzemolo tritato. Come primo piatto può essere accompagnato a crostini.

16

## CREMA DI POMODORO CRUDO

**Ingredienti:** 4 Pomodori rotondi e ben maturi, 1 cipollotto, 1 peperone rosso, 1 spicchio d'aglio, sale, 1 pizzico di peperoncino, 1 C di olio

**Preparazione:** lavare le verdure e tagliarle grossolanamente a pezzi. Versarle in un frullatore capiente ( o utilizzare il frullatore a immersione dentro una pentola) insieme all'origano, al peperoncino, al sale e all'olio crudo. Frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Servire ben freddo



17

## VELLUTATA DI ZUCCHINE

**Ingredienti:** 3 zucchine, 400 g di yogurt magro, 2 dl. di brodo vegetale, un C di erba cipollina tritata fine, 1 C di aneto, il succo di mezzo limone, sale, un pizzico di zenzero.

**Preparazione:** pulire e lavare le zucchine, tagliarle a rondelle direttamente nel frullatore. Unire gli altri ingredienti (tranne il limone intero) e ridurre il tutto a una crema omogenea. Riporre in frigo e servire in tazze da brodo ghiacciate, decorando con qualche fettina di limone qualche filetto di zuccina.



18

## RISOTTO AL LIMONE

**Ingredienti:** 250 g di riso integrale, 1ciuffo di erba cipollina e 1 di prezzemolo, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio e sale q. b., 1 pizzico di peperoncino.

**Preparazione:** lavare e cuocere il riso come da ricetta base. Intanto in una taglia oliata mettere a saltare la cipolla e l'aglio tritati, salare e far saltare velocemente. Unire al riso cotto, condire con un filo d'olio e il succo di mezzo limone, lasciare insaporire per qualche minuto e quindi servire con una guarnizione, a piacere, di buccia di limone.

19

## SPIEDINI D'ESTATE

**Ingredienti:** 8 bastoncini per spiedini, 12 pomodorini di pachino, 24 dadini di tofu, 2 carote, 2 zucchine, 12 filetti di acciuga, 24 olive farcite, foglie di basilico.

**Preparazione:** pulire le verdure; dividere a metà i pomodorini, dividere a metà i filetti d'acciuga. Preparare ogni spiedino seguendo questo ordine: dado di zuccina, di tofu, foglia di basilico, acciuga, mezzo pomodoro, un'oliva, il tofu, carota ecc. Terminare gli spiedini e porre in frigorifero. Al momento di servire disporre ogni spiedino su una grisella (fetta di pane croccante) e condire con sale e olio.

20

## CARPACCIO DI VERDURE

**Ingredienti:** 2 finocchi, 2 zucchine tenere, 1 cavolfiore piccolo, il succo di due limoni (o mezzo bicchiere di aceto di mele), sale, 250 g di yogurt naturale cremoso, 2 C di olio, 1 C di senape.

**Preparazione:** lavare e mondare le verdure, quindi affettarle sottilmente (del cavolfiore solo le parti tenere). Disporre su un piatto, cospargerle con succo di limone o aceto di mele, salare e lasciare marinare per mezz'ora. Servire con una salsa preparata miscelando lo yogurt, l'olio e una punta di senape.

21

## Per dolce ... SORBETTO ALLE ROSE

**Ingredienti:** 300 gr di petali di rosa, 1 mela, 1 limone, 150 gr di zucchero, 1 bustina di vaniglia.

**Preparazione:** cogliere le rose di prima mattina, scegliendo quelle già aperte, il miglior risultato si ottiene con quelle più intensamente profumate. Staccare i petali, sciacquarli rapidamente in acqua corrente e metterli a cuocere in 250 grammi d'acqua con la vaniglia, lo zucchero, la mela sbucciata privata del torsolo e tagliata a pezzetti, il succo e la scorza grattugiata del limone. Far bollire per 20 minuti a fiamma debolissima, mescolando spesso. Lasciare raffreddare e frullare bene il tutto fino ad ottenere una crema omogenea. Preparare il sorbetto nella gelatiera seguendo le relative istruzioni. Oppure mettere in coppette nella parte alta del frigorifero. A piacere presentare con guarnizione di petali di rosa.

22

## AUTUNNO RAVIOLI ALLA ZUCCA

**Ingredienti per la pasta:** 2 uova, 300 g di farina, 1C di spinaci lessati e tritati.  
**Per il ripieno:** 3 carciofi, 200 g di zucca già pulita, 2 uova, 50 g di panna, 200 g di formaggio Trelatti, 1 pizzico di timo fresco o secco, olio e sale q. b.

**Preparazione:** pulire carciofi, tagliarli e farli saltare in poco olio, cuocendoli a fiamma dolce. In una teglia oliata mettere la zucca tagliata a dadini, farla saltare a pentola scoperta tino a cottura. Passare separatamente le due verdure, unire ad ogni verdura 10 g di olio fuso e rosolato con timo; amalgamare ogni verdura con un rosso d'uovo. Formare i ravioli, usando la pasta verde per quelli ai carciofi e la gialla per quelli alla zucca. Fondere a bagnomaria il formaggio con poca panna. Bollire i ravioli insieme in acqua salata, scolarli e saltarli in poco olio, disporli nei piatti e contornarli con la fonduta.

23

## FUSILLI ALLA QUINOA

**Ingredienti:** 300 g di fusilli di quinoa, 60-70 g di ricotta, 1 rapa rossa, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 pizzico di peperoncino e 1 di origano, sale e olio q.b.

**Preparazione:** far cuocere i fusilli, nel frattempo mettere un po' d'olio nel frullatore, tagliare le rape a pezzetti, unire il sale, l'origano, il peperoncino e la ricotta. Frullare bene il tutto fino a formare una salsa morbida. Tritare a mano il prezzemolo e tenerlo da parte in una ciotolina. Una volta cotti, scolare i fusilli, unire la salsa, amalgamare bene, aggiungendo un filo d'olio. Servire i piatti con il prezzemolo come guarnizione.

24

## BASTONCINI DI TOFU CROCCANTI

**Ingredienti:** 2 pacchetti di tofu, 3 C di olio, sale q. b., 1 C di tamari, 2 limone, 2 C di pane grattugiato, 1 C di farina di mais, 10-15 aghi di rosmarino + 1 rametto per decorare.

**Preparazione:** tagliare il tofu a bastoncini di circa 3 cm. In un piatto mescolare l'olio con il tamari, il sale e gli aghi di rosmarino ben tritati. In un altro piatto mescolare il pane grattugiato con la farina di mais. Immergere ogni bastoncino prima nell'olio e tamari e poi passarlo nel pane con la farina. Adagiarli in una placca da forno ben oliata e farli dorare da entrambi i lati. Servire ben caldo e guarnire con un ciuffetto di rosmarino e una fettina di limone.

25

## BESCIAMELLA

**Ingredienti:** 2 C di olio, 2 C circa di panna, 1 pizzico di sale, 1 spolverata di noce moscata, brodo vegetale quanto basta per ottenere una crema morbida.

**Preparazione:** mettere nella pentola l'olio, a fuoco basso unire la farina e poi il brodo vegetale, sempre mescolando portare a ebollizione per qualche minuto fino a ottenere una pastella abbastanza consistente Unire il sale e la noce moscata Usare come ingrediente per le varie ricette



26

## CREMA DI TARASSACO AI FIOCCHI

**Ingredienti:** 1 cipolla, 1 porro, 1 spicchio d'aglio, 300 g di tarassaco, 150 g di fiocchi d'avena piccoli, 1 pizzico di curry, sale e olio q.b.

**Preparazione:** tritare la cipolla e l'aglio, farli saltare in una teglia oliata, aggiungere il tarassaco pulito, fare saltare ulteriormente per 10-15 minuti. Aggiungere i fiocchi d'avena e acqua o meglio brodo vegetale calcolando una ciotola abbondante per persona. Continuare la cottura per altri 5 minuti. Regolare di sale e spezie. Quindi frullare il tutto fino ad ottenere una crema vellutata. Servire il consommè ben caldo condito con un filo d'olio. Per un primo piatto può essere servito con crostini di pane tostato.

27

## SFORMATINO DI SEGALE

**Ingredienti:** 250 g di segale, 1 caspo di lattuga cappuccia, 2 porri, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 pizzico di: peperoncino, zenzero, origano, sale e olio q. b.

**Preparazione:** cuocere la segale come da ricetta base. Nel frattempo pulire la lattuga e il porro, tagliare a listarelle, tritare l'aglio, porre il tutto in una pentola oliata. Far saltare a fiamma vivace per 10 minuti, regolare di sale e spezie, frullare una parte di lattuga; la restante tenerla da parte. Amalgamare la crema alla segale, lasciare insaporire e servire con un cucchiaino di lattuga e un pizzico di prezzemolo.

28

## CREMA AI FIOCCHI D'AVENA

**Ingredienti:** 2 C di fiocchi d'avena, mezza cipolla di media grandezza, 2 porri con le foglie tritate minutamente, 5 tazze di acqua bollente o brodo vegetale, 1/2 C d'olio, sale q. b., 1C di prezzemolo tritato.

**Preparazione:** far saltare il porro e la cipolla tritati finemente, a fiamma sostenuta; aggiungere cinque tazze di acqua o brodo vegetale, regolare di sale e far sobbollire a fiamma bassa per .10 minuti. Aggiungere i fiocchi d'avena e far sobbollire a fiamma bassa altri cinque minuti. Prima di servire condire con un filo d'olio, prezzemolo. tritato e il verde dei porri tritato o tagliato a filetti.

29

## TORTA DI PATATE DOLCI

**Ingredienti:** 2 patate dolci medie, 1/2 litro di latte di riso, 3 uova, 4 C di zucchero di canna, 100 g di mandorle, 1 pizzico di cannella, un pizzico di sale, 1/2 bicchiere di olio - 1/2 bustina di polvere lievitante.

**Preparazione:** in una casseruola versare il latte unire le patate dolci lavate tagliate a dadini, mettere sul fuoco e bol lire per circa 20 minuti, quando è cotto spegnere e lasciare raffreddare.

Schiacciare con una forchetta le patate, aggiungere i rossi d'uovo, lo zucchero, 1/2 bicchiere di olio di oliva, il sale, la cannella, le mandorle tritate, il lievito e per ultimo gli albumi montati a neve. Amalgamare tutto bene, mettere in uno stampo unto di olio e infarinato. Infornare a forno caldo a 180° per circa 30 minuti. Servire tiepida per far risaltare il sapore della patata dolce (o americana).

30

## TORTA RUSTICA CON FICHI

**Ingredienti:** 4 uova intere, 120 g di zucchero, 1 pizzico di sale, 100 g di olio di semi leggero, la buccia di 1 limone, 250 g di farina tipo 2, 50 g di latte di riso, 1/2 bustina di lievito, 350 g di fichi freschi.

**Preparazione:** montare le uova con lo zucchero e il sale, unire l'olio, la buccia di limone grattugiata, la farina setacciata con il lievito e il latte. Rivestire uno stampo per torte con un foglio di carta forno bagnato e strizzato, versare l'impasto e disporre a i fichi privati della buccia e tagliati a spicchi. Cuocere a 1800 per circa 30 minuti. Vale la prova stecchino. A piacere spolverizzare con zucchero a velo.

31

Poiché siamo ciò che mangiamo e pertanto l'alimentazione sta alla base della nostra salute, abbiamo creduto opportuno fare cosa gradita agli eventuali lettori con questo opuscolo, in cui troveranno alcune delle più significative delle ricette di piatti gustosi, equilibrati e sani.

Sono gradite eventuali osservazioni, contattando l'Associazione "Sceglinalurale"

ROSALIA EDITIONS  
di ROSALIA ROSSELLA

Via Picco, 3 24060- Adrara San Rocco (Bg)

www.rosaliaeditions.it

Email [rosaliaedition@tiscali.it](mailto:rosaliaedition@tiscali.it)

Tel. 035.933676 tel/fax 035.933047

32