

TIME TO COOK

IL MENÙ DEL SORRISO
E DEL BENESSERE

12 NOVEMBRE 2019

MARIANO IV PALACE HOTEL
PIAZZA MARIANO, 50
09170 - ORISTANO

Ricette ideate e realizzate da
Fiorella Breglia, chef @cucinoperamore
con il contributo di
Francesca Cardu, nutrizionista Cagliari

IL BUONGIORNO
DEI PICCOLI SOLI
FRITTELLE

INGREDIENTI

- 1 banana matura
- 1 uovo bio
- 2 cucchiaini di Farina bio integrale di farro "ai tre Farri"
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero bio
- 2/3 cucchiaini di latte fresco
- Qualche goccia di cioccolato extra fondente
- 1 cucchiaino di Curcuma
- 1/2 mela rossa per decorare
- 6 more
- Menta fresca
- 1 limone bio
- Olio di arachide q.b.

PROCEDIMENTO

In una bowl schiacciate la banana. Unite l'uovo, la farina di farro, lo sciroppo di acero, la curcuma ed il latte, e lavorate bene l'impasto con un frullino ad immersione.

Scaldate una padella antiaderente. Con uno scottex ungete con poco olio di arachide.

Con l'aiuto di un mestolo formate dei piccoli cerchi con l'impasto ed aggiungete sul primo lato dopo un minuto di cottura qualche goccia di cioccolato. Girate le frittelle e cuocete a fuoco lento per circa 5'.

Servite le frittelle con le more fresche, lo sciroppo di acero, le foglioline di menta ed una grattugiata di limone bio per esaltarne la freschezza!



FIORI DI "JASMINE RICE" SU SPECCHIO DI CAVOLO VIOLA

INGREDIENTI per 4 persone

- 300 gr di riso al gelsomino
- 1 cavolo viola fresco
- 2 cipolle di Tropea
- 8 pomodorini datterino gialli e rossi
- 200 gr pisellini surgelati
- 100 gr parmigiano grattugiato con buccia a parte
- Menta fresca
- Basilico fresco
- Qualche fiore di zuccina
- Olio evo
- Fiori eduli o germogli di giardino
- Sesamo nero
- 1/2 spicchio d'aglio



PROCEDIMENTO

In una casseruola larga, stufate il cavolo viola, tagliato grossolanamente con un bicchiere d'acqua, l'aglio (senza anima) 1 cucchiaino d'olio, e la buccia del parmigiano in pezzetti.

Una volta morbido, insaporite con 2 cucchiaini di parmigiano e formate una spuma vellutata avvalendovi di un frullino ad immersione.

In casseruola, scaldate il riso Jasmine, in poca acqua fresca e poco salata, e a metà cottura, aggiungete i pisellini.

Scolate, lasciate intiepidire arricchendo con olio evo e parmigiano.

Cuocete in padellino le cipolle di Tropea precedentemente tagliate a julienne e messe in ammollo con acqua e sale, con un cucchiaino di olio e basilico, per circa 15'.

Lasciate raffreddare ed arricchite con menta fresca.

Avviatevi di un piccolo stampino a cupola e formate 4 porzioni.

Sul fondo, adagiate un cucchiaino di cipolla ed a seguire il riso con i piselli e pressate nello stampo.

Capovolgete le cupolette su di un piatto piano.

Circondate il riso con la vellutata di cavolo viola.

Guarnite con le fluorescenze di fiori di zuccina.

Impiattate con una spolverata di sesamo nero, pomodorini tagliati in fiore a contrasto fiori edibili per rallegrare e stupire!

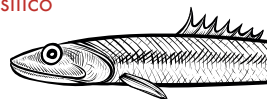


ALICELLE IN VIAGGIO DI NOZZE



INGREDIENTI per 4 persone

- 12 alici fresche spinate e aperte con coda
- 12 fettine sottilissime di caprino stagionato
- Poco pane carasau integrale
- 3 barbabietole rosse già lessate
- 2 limoni bio con 4 foglie grosse
- 12 grosse foglie di basilico
- Poco prezzemolo
- Olio evo
- Aglio
- Qualche pomodorino giallo e rosso
- Pane panko
- 1 manciata di uva passa



PROCEDIMENTO

In una padella larga ed antiaderente, fate rosolare leggermente dell'aglio in camicia con poco olio e con la dadolata di barbabietole rosse.

Aggiungete un bicchiere abbondante d'acqua fresca e quando le barbabietole saranno morbide, adagiatele in una bowl lasciando in casseruola il sughino.

Versate un filo d'acqua in padella, riscaldate e cuocete le alici per un paio di minuti, irrorandole dolcemente con l'acqua rosa delle barbabietole.

Spegnete il fuoco e posizionate sulle alici in ordine, la foglia di basilico, il caprino, il pane carasau integrale ed il pomodorino in julienne.

Riaccendete il fuoco e dolcemente fate sciogliere il formaggio ultimando la cottura per circa 3/4 minuti.

Formate una crema con le barbabietole, avvalendovi di un frullino ad immersione.

Arricchite le alici con una spolverata di pane panko, qualche fogliolina di prezzemolo e dell'uva passa debitamente ammorbidita in acqua calda.

Impiattate le alici su di una foglia di limone non trattato e grattugiate la sua buccia sulle alicelle calde.

Aggiungete un tocco di crema alle barbabietole sulla parte destra del piatto e divertitevi!



Con il patrocinio e la partecipazione attiva di:



Il progetto è stato realizzato
con il contributo di:



Time To TALK

Protagonisti nel proprio
percorso di cura

Segreteria Scientifica e Organizzativa:

