

FLAVIS *Cucina*

senza proteine, tanto gusto

**In cucina con
più gusto e
meno proteine.**





Caponata di verdure

A pagina 22

Un piacere da condividere

La cucina è un'arte, ma è soprattutto un piacere. Un piacere da vivere quotidianamente, per mettersi alla prova con la propria fantasia e abilità, con materie prime che parlano di natura e di tradizioni, e poi condividere questa sempre nuova esperienza con chi siede alla nostra tavola.

Le 29 ricette che vi proponiamo in questo speciale Ricettario, tutte realizzate rispettando i valori della cucina ipoproteica, esaltano questo piacere attraversando – e in qualche caso adattando e reinterpretando – le infinite suggestioni della cucina regionale italiana, dimostrando come sia possibile preparare pietanze sfiziose e sempre diverse con l'utilizzo di prodotti aproteici.

I piatti che abbiamo realizzato sotto lo sguardo attento delle nostre dietiste, infatti, rispondono alle esigenze nutrizionali di persone affette da disturbi del metabolismo proteico. La varietà delle proposte, l'attento abbinamento delle materie prime e il dosaggio misurato, vi consentiranno di rispettare la vostra dieta senza rinunciare al gusto delle pietanze: potrete così sorprendere i vostri ospiti, ma anche voi stessi, con menù buoni e sani.

Buon appetito!

Il tuo team Flavis



Torta di carote

A pagina 78

Indice

I nostri chef	8
Due professionisti della cucina si mettono ai vostri fornelli	
Le nostre dietiste	10
Attente alla salute ma senza togliere gusto	
I prodotti aproteici	12
Tante soluzioni per una cucina ricca e fantasiosa	
Il gusto in più delle erbe e delle spezie	16
Dalla natura le soluzioni per piatti sempre diversi	
Antipasti	18
Primi	30
Secondi	52
Dolci	72



Antipasti

Crostone di pane casereccio con pat� di melanzane, olive e pomodori secchi	20
Caponata di verdure	22
Bruschetta mediterranea	24
Verdure in panatura croccante	26
Ciabattina alla pizzaiola	28

Primi

Rigatoni al pesto di basilico, fagiolini e patate	32
Insalata di riso estiva	34
Crema di porri, patate e zucca con ditali	36
Rigatoni al pesto di zucchine e pan grattato	38
Risotto agli asparagi	40
Spaghetti aglio olio e peperoncino con pangrattato alle erbe	42
Insalata di pasta alle verdure	44
Penne al rag� classico	46
Pasticcio di tagliatelle	48
Timballo di anellini in crosta di melanzane	50



Secondi

Parmigiana di melanzana	54
Panzanella alla toscana	56
Spiedini di Burger Mix con verdure marinate	58
Panatina di pan carrè con fonduta di besciamella	60
Involtini con verdure di campagna	62
Scaloppine al limone	64
Polpette di pane e zucchine	66
Mini baguette estiva	68
Pizza con crema di basilico, pere e miele	70

Dolci

Panna cotta aromatizzata al caffè	74
Strudel di mele e cannella	76
Torta di carote	78
Brioche siciliana	80
Fette biscottate con confettura d'arancia rossa fatta in casa	82

I nostri chef.

Andrea Finocchiaro



Andrea Finocchiaro, catanese classe 1986, inizia la sua carriera come aiuto pasticciere in una prestigiosa pasticceria di Misterbianco (CT), dove apprende al meglio l'antica "arte bianca" siciliana, e completa gli studi all'Istituto Alberghiero di Catania. Dopo diverse esperienze di cucina in tutta Italia, ha fondato l'Associazione Ristoworld Italy, realtà che promuove la valorizzazione e la salvaguardia del territorio in materia enogastronomica.

“
Ho iniziato
come pasticciere...
per i dolci ho sempre
un debole
”

Giovanni Raffaldini



Giovanni Raffaldini, nato nel 1975, dopo due anni di studio in Economia e Commercio sceglie di seguire la sua passione: cucinare. Frequenta la scuola alberghiera a Lione, fa le prime esperienze nella ristorazione francese tra Lione, Parigi e Cannes, spostandosi poi nel Regno Unito e poi negli USA. Ritornato in Italia, a Milano, ha lavorato in diversi ristoranti, hotel e società di catering. Ha "incontrato" FLAVIS tramite una collega, e da lì ha cominciato ad appassionarsi al mondo del cibo aproteico.

“
L'ingrediente
per fare una buona
cucina? Sapersi
divertire!
”

Le nostre dietiste.

Maria Luisa Rapisarda



Dietista con quasi trent'anni di esperienza in ambito ospedaliero, lavora presso l'Asp 3 di Catania. All'attività scientifica affianca una grande passione per la cucina, i dolci in particolare: le piace sperimentare ricette con alimenti a proteici, dimostrando che anche con alimenti speciali si possono realizzare piatti tipici altrettanto gustosi e appetitosi. Nel (poco) tempo libero va in palestra, convinta dell'importanza che l'attività fisica, insieme alla buona tavola, riveste per il benessere della persona.

“ Anche con
alimenti speciali si
possono realizzare
piatti gustosi ”



Franca Pasticci

Dietista, ha lavorato prevalentemente in reparti di Nefrologia e Dialisi. Opera presso la U.O.C di Nefrologia della USL Umbria 1 dove si occupa del trattamento nutrizionale delle persone sia in terapia conservativa che in dialisi. Con la partecipazione a questo progetto vuole dimostrare che la dieta ipoproteica può essere variata e stuzzicante: le ricette tratte da tradizioni culinarie locali sono adattate alle esigenze delle persone che devono mangiare a proteico. Piatti della dieta mediterranea che possono essere proposti a tutta la famiglia!

“
Dobbiamo
imparare a educare
il nostro palato”

Prodotti a proteici: dei “buoni” alleati.

Gli alimenti dietetici a basso contenuto di proteine sono molto utili nella gestione della dieta nell'insufficienza renale cronica e per chi ha malattie ereditarie del metabolismo proteico. Questi alimenti sono a base di amidi (carboidrati come quelli contenuti nelle patate) e hanno un ridotto contenuto di fosforo, sodio e potassio.

Alcuni sono anche una buona fonte di fibre. Gli alimenti a proteici sono utili per sostituire pane, panificati, pasta, dolci, carne, uova e latte mantenendo apporto di calorie e con un gusto gradevole.

Sono disponibili sul mercato anche farine per preparare dolci da forno o pasta ripiena e sostituti del latte e dell'uovo da utilizzare nelle proprie ricette.

Una dieta a proteica senza l'utilizzo di questi alimenti non sarebbe bilanciata. Inoltre, la disponibilità di pane e pasta a proteici permette la conservazione delle abitudini alimentari e la preparazione di quasi tutti i tipi di primi piatti, anche i più gustosi.



NOVITÀ

PIATTI PRONTI FLAVIS

*Prova la nuovissima “Linea di Piatti Pronti Surgelati”: buoni e soprattutto già pronti!
Una gustosissima comodità.*





LE PROPOSTE FLAVIS

FLAVIS è una linea di alimenti aproteici studiata per soddisfare le esigenze nutrizionali di chi segue un'alimentazione a basso contenuto di proteine, senza dover rinunciare ad una dieta varia e gustosa.

La linea FLAVIS propone prodotti sempre nuovi, frutto della continua ricerca di Dr. Schär, che si occupa da oltre 30 anni di prodotti dietetici per esigenze nutrizionali specifiche. Infatti, oltre a pane, pasta e biscotti, offre preparati e prodotti sostitutivi da usare in alternativa a farina, latte, carne macinata e uova, utilissimi per cucinare ricette di vario tipo, lasciando spazio alla creatività e soprattutto al gusto.

I prodotti FLAVIS sono:

- ***Aproteici*** (contenuto proteico $\leq 1\%$)
- ***Ricchi in fibre***
- ***Poveri di sodio, potassio e fosforo***
- ***Senza glutine***
- ***Senza conservanti***

Qualche consiglio, prima di mettervi ai fornelli.

GRAMMI O CUCCHIAI?

MISURARE CON FACILITA' IN CUCINA.

Per rendere più semplici e immediati i riferimenti relativi alle misurazioni delle quantità di ingredienti, in particolare per gli ingredienti presenti in piccole o piccolissime quantità, nell'indicazione degli **INGREDIENTI** abbiamo utilizzato delle "unità di misura" di semplice comprensione: il cucchiaino (inteso come da cucina) e il cucchiaino (il cucchiaino piccolo, da tè, per intenderci).

Riportiamo qui le relative quantità dei diversi ingredienti misurati in cucchiaini e cucchiaini, sulla base delle quali abbiamo effettuato il calcolo dei valori nutrizionali.

Il riferimento sono le tabelle standard pubblicate da SINU – Società Italiana di Nutrizione Umana.

Per i prodotti liquidi (olio extravergine d'oliva, olio di girasole, aceto di vino bianco, rhum) 1 cucchiaino equivale a 10 ml, 1 cucchiaino a 5 ml di prodotto.

Per i prodotti solidi (zucchero, zucchero a velo, sale, curry) 1 cucchiaino equivale a 10 gr, 1 cucchiaino a 5 gr di prodotto.



Altri:

1 cucchiaino di miele
corrisponde a 6 gr di prodotto;

1 cucchiaino di colla di pesce
corrisponde a 6 gr di prodotto;

1 cucchiaino di sciroppo d'acero
equivale a 20 gr di prodotto.

Aminoacidi: Nel presente ricettario, per i conteggi delle tabelle nutrizionali non sono state indicati i valori relativi agli aminoacidi di erbe aromatiche e verdure in quanto non influiscono sui bilanciamenti nutrizionali.



PER LA COTTURA DELLA PASTA... NON ROMPETE LE SCATOLE!

Per una cottura ottimale delle diverse tipologie di pasta FLAVIS che proponiamo nella sezione PRIMI PIATTI, vi invitiamo a seguire le indicazioni riportate sulle confezioni del prodotto relativamente sia al quantitativo di acqua da utilizzare, sia per i tempi di cottura. Prima di accingervi alla preparazione della ricetta, quindi, guardate quel che viene indicato sulla scatola, prima di farla a pezzi!

Altro consiglio: scolate la pasta molto "al dente", per migliorarne la consistenza e la palatabilità.

Il gusto in più delle erbe e delle spezie.

A tutte le latitudini e per tutte le occasioni, erbe e spezie sono delle ottime e sorprendenti alleate in cucina. Se usate con sapienza, regalano alle ricette sempre nuove sfumature di gusto e tocchi inediti, dando aroma ai piatti in modo naturale e sano, anche per l'organismo.

Basilico



Per chi vuole una cucina sana e saporita, il basilico non può mancare. D'estate, le sue foglie fresche sono perfette per aromatizzare insalate di pomodoro e di riso, sughi di pomodoro e pesto, ma anche tutte le verdure estive: melanzane, peperoni, cetrioli, zucchine.

Coriandolo



Il coriandolo vanta una storia lunga e un'ampia diffusione nel mondo: le foglie fresche, i semi e anche le radici e gli steli vengono utilizzati in numerosi piatti della cucina indiana, messicana e thailandese. Ha aroma intenso e agrumato, ottimo con peperoni e contorni di verdure.

Erba cipollina



Parente più delicata (e più digeribile) di aglio e cipolla, l'erba cipollina dona un gusto intenso e gradevolissimo a numerosi piatti, come vellutate, minestre, risotti. Ottima anche nelle insalate e per aromatizzare i secondi piatti.

Origano



Il suo aroma dolce e speziato, ingrediente fondamentale per esempio per la pizza classica. Si abbina perfettamente con il classico sugo di pomodoro e più in generale con il pomodoro, fresco o in passata, sulla pasta o su bruschette e tartine.

Maggiorana



Simile all'origano ma con un aroma più dolce e speziato, la maggiorana si consuma in genere essiccata e si sposa perfettamente a gusti autunnali. Perfetta per aromatizzare zuppe e salse. Ed è buona anche fuori dal piatto: grazie alla regolazione dei livelli di adrenalina e serotonina, l'olio di maggiorana è utile per sciogliere le tensioni muscolari.

Melissa



Poco nota e poco usata in cucina, è un'erba dall'aroma delicato, che ricorda gli agrumi e la rende una tra le erbe aromatiche più versatili, perfetta per accompagnare sia per piatti salati che dolci.

Menta



Ha un gusto e un profumo inconfondibile, anche se varia in sfumature a seconda delle zone geografiche. È perfetta per arricchire insalate, per contrastare il gusto forte delle frittiture di verdure e per dare un tocco in più a numerosi piatti, oltre a sposarsi meravigliosamente con il cioccolato.

Aneto



Somiglia vagamente al finocchio. Amico della digestione, se ne utilizzano sia le foglie sia i semi con i quali è possibile preparare un infuso ottimo per combattere l'insonnia.

Timo



Molto usato nella cucina sud europea e araba, il timo si consuma fresco o essiccato e si sposa a moltissimi sapori differenti. Perfetto per aromatizzare le zuppe e piatti a base di pomodoro.

Rosmarino



Un'erba che ha diverse varianti di sapore, ed è molto duttile. Esalta la sapidità dei piatti e si presta ad aromatizzare diversi piatti tra cui vellutate, minestre e zuppe a base di verdure di stagione. Perfetto per dar sapore al sugo di pomodoro.



A COSA BISOGNA FARE ATTENZIONE?

*Variare la qualità degli antipasti,
ma senza esagerare con le quantità.
Così potrete assaggiare un po' di tutto.*

SENZA RINUNCIARE ALLA TRADIZIONE.

*Gli antipasti sono divertimento allo stato
puro. Puoi giocare con le porzioni, con
i mix di sapori, con gli abbinamenti di
colori. Piatti curiosi, che possono aprire
un pasto, o essere un ottimo spuntino
di metà giornata.*



Antipasti



***Ciabattina
alla pizzaiola***

A pagina 28



Facile



75 Minuti



2 Persone



Toscana/Marche



Autunno/Inverno

Crostone di pane casereccio con pat  di melanzane, olive e pomodori secchi

l sapori della natura si incontrano in un "finger food" della tradizione. Per un antipasto croccante che non lascia nulla al caso

Ingredienti



2 fette di FLAVIS
Pane Casereccio



150 gr di melanzana



1/2 spicchio di aglio



1/2 limone



10 gr di pomodori secchi



1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva



5 gr di olive nere denocciolate



1 pizzico di origano secco



Sale

Il consiglio dello chef

Sopra il pat  si possono aggiungere zucchine grigliate, menta e olive, oppure dei pomodorini freschi marinati con un goccio di aceto balsamico e di basilico.

Non bucate le melanzane prima di infornare.

Grigliate il pane se volete dare pi  personalit  al piatto.

Preparatela cos 

1 Mettete i pomodori secchi nell'olio con lo spicchio di aglio e con l'origano. Tritate grossolanamente le olive a coltello.



Valori nutrizionali (1 porzione)

2 Scaldate il forno a 180°C, infornate la melanzana intera e cuocete per almeno 1 ora a forno statico. Toglietela quindi dal forno e lasciatela raffreddare.

3 Una volta fredda, mettete la melanzana su un tagliere, privatela della buccia scavando bene con un cucchiaino, mettetela a scolare in un colino a maglie fini schiacciandola con la forchetta per fare uscire tutta l'acqua di vegetazione.

4 Una volta scolata, mettetela in un frullatore con il succo del limone e il sale, aggiungete a filo l'olio usato per immergere i pomodori.

5 Tritate i pomodori secchi con il coltello; tostate il pane casereccio e passatelo con lo spicchio d'aglio usato per i pomodori.

Energia	846 kJ 203 kcal
Grassi	8 g <i>di cui acidi grassi saturi</i> 1,8 g
Carboidrati	25,8 g <i>di cui zuccheri</i> 6,8 g
Fibre	10,4 g
Proteine	2,1 g <i>di cui Fenilalanina</i> 66 mg <i>di cui Tirosina</i> 44 mg <i>di cui Leucina</i> 74 mg

6 Mettete sul pane ancora caldo il paté di melanzane, i pomodori secchi e le olive, e servite.



Media



20 Minuti



2 Persone



Sicilia



Primavera/Estate

Caponata di verdure

Un grande classico della cucina siciliana che si presta a mille interpretazioni territoriali. Per esplorare con gusto...

Ingredienti



40 gr di FLAVIS
Crostini



50 gr di zucchini



50 gr di melanzane



50 gr di peperone



25 gr di basilico fresco



50 gr di carota



50 gr di cipolla



50 gr di sedano



10 gr di pinoli



80 gr di pomodorino datterino



3 cucchiaini di aceto di vino
bianco

Il consiglio della dietista

Per ottenere una caponata più leggera si può sostituire la frittura di verdure con la cottura a forno.



15 ml di acqua



10 gr di zucchero



25 ml di olio di semi
di girasole



3 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva



Sale



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

1 Tagliate a cubetti zucchine, peperoni e melanzane, fatele sbollentare in acqua bollente.

2 Tagliate ora sempre a cubetti la cipolla, la carota e il sedano, e fateli rosolare per tre minuti in una casseruola con olio d'oliva. Aggiungete quindi il pomodorino e continuate a cuocere per 3 minuti. Friggete in olio di semi di girasole le verdure precedentemente sbollentate, dopo averle ben asciugate. Non appena le verdure sono ben indate aggiungetele al soffritto mescolando.

3 Mischiate in un bicchiere d'acqua lo zucchero e versatelo nella casseruola. Aggiustate di sale e aggiungete le foglioline di basilico fresco.

Energia	1722 kJ 415 kcal
Grassi	36 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	5 g
Carboidrati	16 g
<i>di cui zuccheri</i>	14,5 g
Fibre	6 g
Proteine	5 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	106 mg
<i>di cui Tirosina</i>	102 mg
<i>di cui Leucina</i>	183 mg

4 Completate il piatto con cubetti di FLAVIS Crostini tagliato a cubetti, dopo averlo abbrustolito in forno a 180°C per 2 minuti.



Facile



10 Minuti



2 Persone



Puglia



Primavera/Estate

Bruschetta mediterranea

La freschezza e i profumi della natura per un'entrée che ha conquistato ormai tutte le latitudini. Una tira l'altra...

Ingredienti



**2 fette di FLAVIS
Pan Rustico**



40 gr di peperoni



40 gr di zucchine



40 gr di pomodorini Pachino



4 foglie di basilico fresco



**1 cucchiaio di olio
extravergine d'oliva**

Il consiglio della dietista

Alle verdure tagliate a cubetti si può aggiungere, per dare più gusto, dell'erba cipollina.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

- 1** Tagliate la zucchini e il peperone a cubetti, sbollentateli in acqua bollente.
- 2** Fate rosolare le verdure in una padella con l'olio d'oliva caldo per 3 minuti.
- 3** Aggiungete i pomodorini tagliati a cubetti e insaporite con il basilico fresco.
- 4** Tostate in forno le fette di FLAVIS Pan Rustico con un filo d'olio: guarnitele quindi con il condimento di verdure e servitele ancora calde.

Energia	1024 kJ 247 kcal
Grassi	8 g <i>di cui acidi grassi saturi</i> 2 g
Carboidrati	36 g <i>di cui zuccheri</i> 5 g
Fibre	12 g
Proteine	1 g <i>di cui Fenilalanina</i> 51 mg <i>di cui Tirosina</i> 33 mg <i>di cui Leucina</i> 68 mg



Facile



15 Minuti



2 Persone



Campania



Autunno/Inverno

Verdure in panatura croccante

La sapienza della natura unita alla sensibilità culinaria: perché la materia prima va trattata con attenzione, per dare il meglio di sé

Ingredienti



**50 gr di FLAVIS
Grissini**



**15 gr di FLAVIS
Bread Mix**



25 gr di peperone



25 gr di zucchini



25 gr di melanzana



25 gr di broccoletti



**250 ml di olio
di semi di girasole**

Il consiglio della dietista

Alla mollica di grissini si può aggiungere un pizzico di pepe, noce moscata e qualche fogliolina di prezzemolo, ottenendo un mix aromatizzato.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

- 1** Tagliate le verdure a filetti e fate sbollentare in acqua bollente per 30 secondi. Quindi asciugatele bene con della carta assorbente.
- 2** In una bacinella, sminuzzate i FLAVIS Grissini fino a ridurli in mollica.
- 3** In un'altra bacinella formate una pastella morbida con acqua e FLAVIS Bread Mix. Immergete le verdure nella pastella, scolatele e passatele nella mollica di grissini, fino a che la mollica non sia ben aderente alle verdure.
- 4** Friggete le verdure impastellate con i grissini in olio di semi di girasole bollente.

Energia	1610 kJ 383 kcal
Grassi	28 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	4 g
Carboidrati	29 g
<i>di cui zuccheri</i>	4 g
Fibre	3 g
Proteine	1 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	43 mg
<i>di cui Tirosina</i>	30 mg
<i>di cui Leucina</i>	62 mg

- 5** Disponete quindi le verdure fritte su una teglia con carta da forno e infornare a 180°C per 10 minuti.



Facile



15 Minuti



1 Persona



Campania



Primavera/Estate

Ciabattina alla pizzaiola

Sembra facile ma... non perdetevi la concentrazione: per raggiungere il giusto equilibrio tra i sapori, ci vuole un tocco da vero chef!

Ingredienti



1 FLAVIS
Ciabattina



50 ml di salsa pomodoro



1 pizzico di peperoncino



**1 cucchiaino di olio
extravergine d'oliva**



Origano



Sale

Il consiglio dello chef

Potete sostituire la salsa di pomodoro con una crema di verdure fatta in casa semplicemente bollendo e frullando le verdure (zucchine o peperoni, per esempio), seguendo poi lo stesso procedimento previsto per la salsa.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

1 Tagliate a metà la FLAVIS Ciabattina, come se doveste farcirla. Mettetela in una teglia e infornate per 3 minuti dopo aver portato il forno a 180°C.

2 In una ciotolina, mescolate la salsa di pomodoro con un pizzico di peperoncino e un pizzico di sale. Togliete la ciabattina dal forno e mettete nella parte interna la salsa insaporita.

3 Infornate di nuovo a 180°C e fate cuocere per 5 minuti. Servite guarnendola con un filo d'olio extravergine d'oliva e origano fresco.

Energia	760 kJ 122 kcal
Grassi	5 g <i>di cui acidi grassi saturi</i> 0,3 g
Carboidrati	30 g <i>di cui zuccheri</i> 4 g
Fibre	8 g
Proteine	1 g <i>di cui Fenilalanina</i> 13 mg <i>di cui Tirosina</i> 9 mg <i>di cui Leucina</i> 21 mg

PRIMI E DINTORNI.

Tra i primi domina la pasta, base della cucina mediterranea. Scegliamo condimenti a base di verdure, possibilmente di stagione, e insaporiamo sfruttando il gusto di spezie e aromi.



TUTTO SALUTE CON GUSTO.

Pasta sì, ma non solo.... La cucina italiana, nelle sue varietà regionali, offre molte possibilità per interpretare i primi piatti con interessanti variazioni date dalle stagioni, che propongono materie prime diverse – soprattutto verdure – nostre ottime alleate.

Primi

*Insalata di pasta
alle verdure*

A pagina 44



Medio



20 Minuti



2 Persone



Liguria



Primavera/Estate

Rigatoni al pesto di basilico, fagiolini e patate

Il pesto, grande classico della cucina ligure, in un'interpretazione leggera che esalta il sapore della natura. Per un piatto leggero ma nutriente

Ingredienti



7 gr di FLAVIS
Crostini



150 gr di FLAVIS
Rigatoni



25 foglie di basilico (circa 12 gr)



5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva



30 gr di fagiolini



75 gr di patate (opzionali)



1/2 spicchio di aglio



Sale

Il consiglio dello chef

Per rendere più digeribile l'aglio lo si può cuocere in forno per circa 20 minuti avvolto in stagnola. Non frullate a lungo per evitare che il basilico ossidi e diventi nero; aggiungete l'olio a filo per mantenere la salsa legata.

Preparatela così

1 Mettete il basilico lavato e accuratamente asciugato, l'aglio precedentemente pelato e i crostini in un frullatore a bicchiere. Iniziate a frullare aggiungendo l'olio a filo, fino a raggiungere la tipica consistenza cremosa del pesto.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Aggiustate quindi di sale e tenete il pesto da parte in frigorifero, coperto con una pellicola per evitare che diventi scuro.

2 In una pentola portare a ebollizione l'acqua con il sale. Pelate le patate e fatele a dadini di circa 2 cm, lavate i fagiolini e tagliateli più o meno della stessa misura; fate cuocere patate e fagiolini nell'acqua per due o tre minuti.

Quindi, unite al pesto che avete preparato.

3 In un'altra pentola aggiungete quindi la pasta e fatela cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Scolate e condite con il pesto alla genovese, aggiungendo un poco di acqua di cottura se troppo asciutta.

4 Servite la pasta calda o tiepida.

Energia	2273 kJ 544 kcal
Grassi	26,6 g <i>di cui acidi grassi saturi</i> 4,2 g
Carboidrati	71,1 g <i>di cui zuccheri</i> 3,3 g
Fibre	7,1 g
Proteine	1,7 g <i>di cui Fenilalanina</i> 65 mg <i>di cui Tirosina</i> 45 mg <i>di cui Leucina</i> 94 mg



Facile



15 Minuti



2 Persone



Sicilia



Primavera/Estate

Insalata di riso estiva

Un'ottima soluzione per la bella stagione: un piatto leggero che può essere preparato in anticipo e messo in tavola anche all'ultimo momento

Ingredienti



**160 gr di FLAVIS
Rice**



1/2 peperone



1 e 1/2 carote



1 costa di sedano



25 gr cipolline sott'aceto



25 gr di piselli



**40 gr di pomodorino
ciliegino**



25 gr di mais in scatola



½ cucchiaino di curry



**2 cucchiai e mezzo di olio
extravergine di oliva**

Il consiglio dello chef

Cuocete il Flavis Rice in abbondante acqua con un filo d'olio extravergine d'oliva, mescolare delicatamente ogni tanto dal basso verso l'alto per evitare che si attacchi alla pentola.



Pepe



Sale



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

1 Tagliate peperone, carota e sedano a cubetti e sbollentate in acqua bollente per 30 secondi; ripetete il procedimento per altre due volte, quindi fatele raffreddare.

2 Fate sbollentare i piselli e uniteli alle verdure raffreddate, aggiungendo il mais, le cipolline e il pomodoro ciliegino tagliato a spicchi.

3 Cuocete il Flavis Rice in abbondante acqua bollente per 9 minuti, quindi scolatelo quando è ancora al dente e fatelo raffreddare in una teglia unta con un filo d'olio d'oliva.

4 Appena è freddo, unite tutti gli altri ingredienti già preparati.

Energia	1624 kJ 385 kcal
Grassi	7 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	1 g
Carboidrati	73 g
<i>di cui zuccheri</i>	7 g
Fibre	10 g
Proteine	3 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	26 mg
<i>di cui Tirosina</i>	18 mg
<i>di cui Leucina</i>	48 mg

5 Servite insaporendo con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, pepe e curry in polvere.



Facile



30 Minuti



2 Persone



Lombardia



Autunno/Inverno

Crema di porri, patate e zucca con ditali

Un "antidoto" ideale al freddo di stagione: un piatto che riscalda il corpo e lo spirito, grazie al mix di verdure che convivono in armonia

Ingredienti



**90 gr di FLAVIS
Ditali**



150 gr di zucca già pulita



150 gr di patate



100 gr di porro



1/2 spicchio di aglio



1 rametto di rosmarino



**3 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva**



Sale

Il consiglio dello chef

Rosolate con i porri mezzo peperoncino privato dei semi e tritato se desiderate un gusto piccante che esalti il sapore del piatto. Se il sapore del porro è troppo forte, mettetelo prima a bagno nell'acqua fredda o usate 1 cipolla grande.

Preparatela così

1 Eliminate la foglia esterna del porro e privatelo della parte verde, quindi lavatelo con cura. Tagliate la zucca in cubi grossolani e tenete da parte. Sminuzzate il porro finemente.



Valori nutrizionali (1 porzione)

2 Scaldate l'olio in una casseruola a bordi alti, rosolate lo spicchio d'aglio e toglietelo una volta dorato. Abbassate la fiamma e aggiungete i porri; rosolate tre minuti mescolando e aggiungete la zucca lavata.

3 Cuocete a fuoco basso per circa 7 minuti, fino a che la zucca non comincia a disfarsi; nel frattempo pelate la patata, tagliatela a cubi, aggiungetela alla preparazione e cuocete per 5 minuti.

4 Coprite con acqua o brodo vegetale fino a due dita sopra le verdure, cuocete a fuoco medio per 20 minuti, in modo che le patate siano ben cotte; aggiustate di sale. Frullate quindi il tutto per ottenere una crema liscia ed omogenea che farete addensare secondo i gusti.
Tritate il rosmarino.

Energia	1361 kJ 323 kcal
Grassi	8,9 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	1,5 g
Carboidrati	55,2 g
<i>di cui zuccheri</i>	6,3 g
Fibre	6,3 g
Proteine	3,7 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	79 mg
<i>di cui Tirosina</i>	52 mg
<i>di cui Leucina</i>	107 mg

5 Cuocete i ditali per il tempo indicato sulla confezione, scolate e uniteli alla crema; aggiungere il rosmarino tritato ed un goccio di olio a crudo.
È un piatto che va servito caldo.



Facile



20 Minuti



2 Persone



Emilia Romagna



Primavera/Estate

Rigatoni al pesto di zucchine e pangrattato

Una curiosa variante del “tradizionale” pesto che esalta la freschezza primaverile e estiva delle zucchine. Con la ricca consistenza del pan grattato

Ingredienti



**180 gr di FLAVIS
Rigatoni**



**15 gr di FLAVIS
Crostini**



150 gr di zucchine



**5 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva**



5 gr di prezzemolo



1/2 spicchio di aglio



5 foglie di basilico



Sale

Il consiglio dello chef

Per dare un tocco in più al piatto, aggiungete in fase di mantecatura un pomodoro tagliato a dadini e privato dei semi, o due pomodori secchi tagliati a listarelle (alla julienne).

Il pesto può essere utilizzato anche come paté per pane tostato, o per condire un'insalata di pasta fredda, magari con pomodorini, mais e olive nere.

Preparatela così

1 Fate bollire per 5 minuti la zucchina intera lavata in acqua bollente. Raffreddatela subito in acqua e ghiaccio per circa 10 minuti; scolatela, togliete gli estremi e quindi tagliatela a pezzi grossolani.



Valori nutrizionali (1 porzione)

- 2** Mettete a bollire l'acqua per la cottura della pasta.
- 3** Frullate finemente i FLAVIS Crostini, tenendone da parte la metà.
- 4** Scaldare in una padella 2 cucchiaini di olio; quando è caldo aggiungete i crostini frullati tenuti da parte insieme al prezzemolo lavato, sfogliato e ben asciugato. Lasciate raffreddare.
- 5** Nel frullatore mettete i restanti crostini frullati, le zucchine e 1/3 dell'olio, le foglie di basilico (lavate e asciugate), l'aglio e frullate il tutto, aggiustando di sale se necessario. Aggiungete a filo il restante olio crudo fino a ottenere la consistenza cremosa tipica del pesto.
- 6** Cuocete la pasta per il tempo indicato sulla confezione, scolatela

Energia	2425 kJ 580 kcal
Grassi	26,7 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	4,4 g
Carboidrati	79 g
<i>di cui zuccheri</i>	4,1 g
Fibre	8,2 g
Proteine	1,6 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	82 mg
<i>di cui Tirosina</i>	62 mg
<i>di cui Leucina</i>	131 mg

e conditela con il pesto. Servitela spolverando con il trito di pangrattato e prezzemolo.



Facile



30 Minuti



2 Persone



Veneto



Primavera/Estate

Risotto agli asparagi

Un piatto che annuncia la bella stagione, attraverso l'inconfondibile sapore dell'asparago. Per un risotto che è leggenda

Ingredienti



260 gr di FLAVIS
Rice



150 gr di asparagi
verdi di campo



75 gr di cipolla



15 gr di sedano



75 gr di carota



3 cucchiaini di olio
extravergine di oliva



Sale

Il consiglio dello chef

Tenete da parte qualche asparago intero da posizionare sopra il risotto durante l'impiattamento, per rendere ancora più bello e gustoso il vostro piatto.

Preparatela così

1 Pelate e tagliate grossolanamente mezza cipolla, il sedano e la carota, metteteli in una pentola con acqua fredda e avviate la cottura del brodo. Aggiungete un poco di sale e fate cuocere per almeno mezz'ora a partire dall'ebollizione. Tenete quindi il brodo in caldo.



Valori nutrizionali (1 porzione)

2 Lavate gli asparagi, togliete la parte finale bianca del gambo e tagliateli a listarelle di circa 1 cm, tenendo da parte le punte.

3 Tritate finemente un quarto di cipolla e mettetela in una padella dove avrete fatto scaldare due cucchiaini di olio. Fate rosolare a fuoco dolce, aggiungete gli asparagi tagliati e fare cuocere a fuoco medio per un paio di minuti. Quindi, aggiungete due mestoli di brodo vegetale e lasciate cuocere fino a quando l'asparago si sfalda. Mettete il tutto in un frullatore e frullate per ottenere una crema liscia, aggiustando di sale se necessario.

4 In una padella a parte, preparate il risotto usando come base un soffritto di cipolla e portando a cottura con il brodo vegetale che avete preparato. Quando il riso è quasi cotto, aggiungete la crema

Energia	1439 kJ 342 kcal
Grassi	8,5 g <i>di cui acidi grassi saturi</i> 1,5 g
Carboidrati	59 g <i>di cui zuccheri</i> 7,6 g
Fibre	7,6 g
Proteine	4 g <i>di cui Fenilalanina</i> 103 mg <i>di cui Tirosina</i> 81 mg <i>di cui Leucina</i> 184 mg

di asparagi e fate amalgamare con il riso, continuando a mescolare.

5 Lasciate riposare a fuoco spento per un paio di minuti, quindi servite il vostro risotto ben caldo.



Facile



15 Minuti



2 Persone



Molise



Primavera/Estate

Spaghetti aglio olio e peperoncino con pangrattato alle erbe

Dal Sud, un primo piatto che è diventato uno dei simboli della tradizione culinaria Italiana. Ma con un tocco di sapore in più...

Ingredienti



15 gr di FLAVIS
Crostini



160 gr di FLAVIS
Spaghetti



2 cucchiaini di olio extravergine
di oliva



5 gr di prezzemolo



1 spicchio di aglio



1/2 peperoncino rosso



1 rametto di rosmarino



1 foglia di salvia



Sale

Il consiglio dello chef

Anziché il rosmarino o la salvia si possono utilizzare timo o origano fresco.

Si raccomanda di cuocere bene la salsa: più l'aglio cuoce - ovviamente senza farlo bruciare - meno sarà indigesto.

Preparatela così

1 Mettete a bollire l'acqua in una casseruola e aggiungete il sale una volta raggiunta l'ebollizione.

2 Lavate e asciugate bene il prezzemolo, quindi tritatelo finemente con il coltello. Pelate lo spicchio di aglio e tagliatelo a fettine sottili; tagliate in due il peperoncino, privatelo dei semi e tritatelo grossolanamente.



Valori nutrizionali (1 porzione)

3 In una padella capiente scaldate un cucchiaio e mezzo di olio; quando è caldo, aggiungete l'aglio, il peperoncino e il prezzemolo, rosolate a fuoco basso, quindi aggiungete un mestolo di acqua e lasciate cuocere fino a quando l'acqua evapora. Spegnete e tenete da parte.

4 Frullate in un frullatore i crostini con le erbe aromatiche; scaldate mezzo cucchiaio e di olio, aggiungete il composto appena ottenuto e fatelo rosolare a fuoco vivace mescolando fino a quando raggiunge una colorazione più scura.

5 Cuocete gli spaghetti per il tempo indicato sulla confezione e scolateli tenendo da parte un mestolo di acqua di cottura. Mettete gli spaghetti nella pentola con il sugo di aglio, olio e peperoncino e fate amalgamare a fuoco medio, aggiungete un po' alla volta

Energia	1710 kJ 407 kcal
Grassi	12,0 g <i>di cui acidi grassi saturi</i> 2,6 g
Carboidrati	70,7 g <i>di cui zuccheri</i> 2,8 g
Fibre	6,5 g
Proteine	0,6 g <i>di cui Fenilalanina</i> 17 mg <i>di cui Tirosina</i> 13 mg <i>di cui Leucina</i> 28 mg

l'acqua di cottura fino a raggiungere una consistenza cremosa.

6 Servite caldo e cospargete con il trito di erbe e pangrattato.



Facile



15 Minuti



2 Persone



Calabria



Primavera/Estate

Insalata di pasta alle verdure

Una soluzione rapida ma saporita per un pasto estivo leggero, accompagnato dal blu del cielo, dal sole, magari dal luccichio del mare lì vicino...

Ingredienti

**160 gr di FLAVIS Penne****1/2 peperone****1/2 zucchini****1 e ½ carote****1 costa di sedano****25 gr olive verdi denocciolate****25 gr di piselli****40 gr di pomodorino ciliegino****10 gr di erba cipollina****2 cucchiaini e mezzo di olio extravergine di oliva****Sale**

Il consiglio dello chef

Per cuocere la pasta mettete abbondante acqua e un filo d'olio extravergine d'oliva; mescolare delicatamente ogni tanto la pasta dal basso verso l'alto per evitare che si attacchi alla pentola o si rompa.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

1 Tagliate tutte le verdure a cubetti e sbollentatele in acqua bollente per 30 secondi; ripetete il procedimento per altre due volte, quindi fatele raffreddare.

2 Fate sbollentare i piselli e uniteli alle verdure raffreddate, aggiungendo le olive verdi tagliate a rondelle e i pomodorini ciliegini tagliati a spicchi.

3 Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente per 5 minuti, scolatela quando è ancora al dente e fatela raffreddare in una teglia unta con un filo d'olio d'oliva. Appena è fredda, unite tutti gli altri ingredienti già preparati.

4 Insaporite con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, pepe ed erba cipollina fresca tritata.

Energia	1621 kJ 388 kcal
Grassi	8 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	1 g
Carboidrati	73 g
<i>di cui zuccheri</i>	8 g
Fibre	8 g
Proteine	3 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	53 mg
<i>di cui Tirosina</i>	42 mg
<i>di cui Leucina</i>	94 mg



Medio



20 Minuti



2 Persone



Emilia Romagna



Autunno/Inverno

Penne al ragù classico

Un primo piatto completo, dalla solida tradizione, che lascia all'interpretazione del ragù le varianti di gusto più personali

Ingredienti



**160 gr di FLAVIS
Penne**



35 gr di FLAVIS Burger Mix



25 gr di piselli



**40 gr di trito di sedano, carote,
cipolla**



170 ml di salsa pomodoro



35 ml di acqua



**2 cucchiaini e mezzo di olio
extravergine di oliva**



4 foglie di basilico fresco



Pepe



Sale

Il consiglio dello chef

Quando realizzate il ragù con il FLAVIS Burger Mix lavoratelo delicatamente rendendolo in granuli ben separati, come se fosse del tritato di carne.

Preparatela così

1 Mettete in una teglietta il FLAVIS Burger Mix e versatevi sopra 35 ml di acqua; mescolate con una forchetta fino a ottenere dei granuli.



Valori nutrizionali (1 porzione)

2 Sbollentate in acqua bollente per 30 secondi il trito di sedano, carote e cipolle; ripetete il procedimento per altre due volte, quindi fate raffreddare. Fate sbollentare anche i piselli.

3 Scaldate in una pentola l'olio extravergine d'oliva e fate rosolare per 3 minuti il trito di sedano, carote e cipolle, aggiungete la salsa di pomodoro e i piselli sbollentati e fate cuocere a fuoco basso per 8 minuti.

4 Aggiungete i granuli di FLAVIS Burger Mix, mescolate e aggiustate di sale e pepe.

5 Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente per 7 minuti, scolatela e unitela al condimento, completando il piatto con basilico fresco a foglie.

Energia	1828 kJ 433 kcal
Grassi	7 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	2 g
Carboidrati	85 g
<i>di cui zuccheri</i>	8 g
Fibre	9 g
Proteine	3 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	30 mg
<i>di cui Tirosina</i>	25 mg
<i>di cui Leucina</i>	57 mg



Medio



20 Minuti



2 Persone



Campania



Autunno/Inverno

Pasticcio di tagliatelle

Un "piatto forte" del Meridione che racconta nella sua preparazione un'antica tradizione di cucina casalinga

Ingredienti



**160 gr di FLAVIS
Tagliatelle**



35 gr di FLAVIS Burger Mix



**250 ml di FLAVIS
Lattis**



40 gr di FLAVIS Bread Mix



**40 gr di trito di sedano,
carote, cipolla**



170 ml di salsa pomodoro



135 ml di acqua



Sale



Pepe bianco



Noce moscata

Il consiglio dello chef

Possiamo realizzare il nostro pasticcio utilizzando, in alternativa al Burger Mix, un ragù realizzato solo con gustose verdure (zucchina, peperone, carota, sedano), sminuzzate e preparate seguendo la stessa ricetta del ragù con Burger Mix.

Preparatela così

1 Preparate il ragù mettendo in una teglietta il FLAVIS Burger Mix e versandoci sopra 35 gr di acqua; mescolate con una forchetta fino a ottenere dei granuli.

2 Sbollentate in acqua bollente per 30 secondi il trito di sedano, carote e cipolle; ripetete il procedimento per altre due volte, quindi fate raffreddare. Fate sbollentare anche i piselli.



Valori nutrizionali (1 porzione)

3 Scaldate in una pentola l'olio extravergine d'oliva e fate rosolare per 3 minuti il trito di sedano, carote e cipolle, aggiungete la salsa di pomodoro e i piselli sbollentati e fate cuocere a fuoco basso per 8 minuti. Aggiungete i granuli di FLAVIS Burger Mix, mescolate e aggiustate di sale e pepe.

4 Quindi preparate la besciamella. In una bacinella con 100 ml di acqua sciogliete a freddo il FLAVIS Bread Mix fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi. Mettete in una pentola capiente 250 ml di FLAVIS Lattis e scaldatelo a fuoco basso aggiungendo un pizzico di sale, pepe e noce moscata.

Prima che il FLAVIS Lattis vada a bollore, aggiungete nella pentola la pastella di FLAVIS Bread Mix, mescolando con la frusta sino a ottenere una besciamella liscia.

Energia	2254 kJ 534 kcal
Grassi	6 g <i>di cui acidi grassi saturi</i> 3 g
Carboidrati	111 g <i>di cui zuccheri</i> 11 g
Fibre	11 g
Proteine	3 g <i>di cui Fenilalanina</i> 45 mg <i>di cui Tirosina</i> 44 mg <i>di cui Leucina</i> 89 mg

5 Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente per 5 minuti, scolatela quando è ancora al dente e unitela al condimento di ragù e besciamella. Quindi, infornate il tutto per 8 minuti nel forno a 180°C.



Facile



20 Minuti



2 Persone



Sicilia



Autunno/Inverno

Timballo di anellini in crosta di melanzane

C'è tutta la bontà (e la fantasia!) della Sicilia in questo timballo che accoglie il tocco in più di un'altrettanto sicilianissima verdura: la melanzana

Ingredienti

**160 gr di FLAVIS Anellini****200 ml di FLAVIS Lattis****40 gr di FLAVIS Bread Mix****300 gr di melanzane****100 ml di acqua****1 spicchio d'aglio****200 ml di salsa pomodoro****250 ml olio di semi di girasole****3 foglie di basilico fresco****1 cucchiaino di olio
extravergine di oliva****Pepe bianco****Noce moscata**

Il consiglio dello chef

La ricetta può essere preparata anche sostituendo i nostri FLAVIS Anellini anche con il FLAVIS Rice realizzando così un gustosissimo timballo di riso.

Preparatela così

1 Tagliate 5 fette di melanzane circa 1 cm, mentre il resto delle melanzane tagliatelo a cubetti. Sbollentate le fette e i cubetti in acqua bollente per 30 secondi e asciugate bene con della carta assorbente.

2 Fate bollire in una padella l'olio di semi di girasole e friggete le melanzane, che terrete poi da parte una volta cotte.

3 Mettete in un tegame un filo d'olio extravergine d'oliva con un spicchio di



Valori nutrizionali (1 porzione)

aglio. Appena rosolato, togliete l'aglio e versate nel tegame la salsa di pomodoro; fate cuocere per circa 10 minuti.

4 Nel frattempo preparate la besciamella mettendo in un tegame a fuoco lento 200 ml di FLAVIS Lattis insaporendolo con sale, pepe, noce moscata. In una bacinella sciogliete in 100 ml di acqua il FLAVIS Bread Mix fino a ottenere una pastella liscia; unitela al latte caldo e mescolate fino a ottenere una crema liscia.

5 Cuocete al dente gli anellini in acqua bollente, scolateli e uniteli alla salsa di pomodoro. Aggiungete quindi la besciamella e i cubetti di melanzana. Mescolate e fate riposare per qualche minuto.

6 Foderate uno stampo da ciambella con le fette di melanzane fritte, mettere all'interno gli anelletti conditi e pressare

Energia	2880 kJ 658 kcal
Grassi	30 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	5 g
Carboidrati	102 g
<i>di cui zuccheri</i>	14 g
Fibre	11 g
Proteine	4 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	121 mg
<i>di cui Tirosina</i>	89 mg
<i>di cui Leucina</i>	168 mg

bene il tutto. Mettete lo stampo in un forno a 180°C e fate cuocere per 15 minuti.

7 Servite gli anelletti caldi guarnendo con foglie di basilico fresco.



A COSA BISOGNA FARE ATTENZIONE?

Nella scelta dei secondi piatti ricordiamoci di variare sempre, nel corso dei pasti settimanali, la scelta delle diverse fonti, per avere sempre il miglior apporto nutrizionale.

SENZA RINUNCIARE ALLA TRADIZIONE.

Il secondo piatto è sempre una sfida. Perché bisogna imparare a giocare con un numero limitato di ingredienti, ma saper trarre il meglio da ciascuno di loro. È una sfida che ci mette di fronte ai segreti della cucina, a partire dalle differenze di cottura.



Secondi



**Spiedini di burger Mix
con verdure marinate**

A pagina 58



Facile



15 Minuti



2 Persone



Sicilia



Autunno/Inverno

Parmigiana di melanzana

La melanzana è l'assoluta protagonista di un piatto casalingo che ha conquistato anche la fantasia dei grandi chef

Ingredienti



40 gr di FLAVIS Grissini



1 melanzana media



200 ml di salsa pomodoro



250 ml di olio di semi di girasole



5 foglie di basilico fresco

Il consiglio della dietista

Le melanzane a piacere possono essere sostituite con le zucchine.

Preparatela così

1 Tagliate le melanzane a fette sottili, fatele sbollentare in acqua bollente per 30 secondi e ripetete questo procedimento



Valori nutrizionali (1 porzione)

per altre 2 volte. Quindi, asciugatele bene con della carta assorbente.

2 Sbriciolate i FLAVIS Grissini usando le mani o aiutandovi con un pestello.

3 Friggete le melanzane in una padella con olio già bollente.

4 Ungete leggermente il fondo di una teglia di alluminio con della salsa di pomodoro e coprite tutta la superficie con uno strato di fette di melanzane. Aggiungete quindi un altro strato di salsa di pomodoro, aggiungendo il basilico in foglie e una sbriciolata finissima di FLAVIS Grissini. Proseguite con gli strati fino a quando esaurite gli ingredienti.

5 Infornate nel forno a 180°C e fate cuocere per 10 minuti.

Energia	1418 kJ 334 kcal
Grassi	28 g <i>di cui acidi grassi saturi</i> 3 g
Carboidrati	19 g <i>di cui zuccheri</i> 5 g
Fibre	3 g
Proteine	2 g <i>di cui Fenilalanina</i> 21 mg <i>di cui Tirosina</i> 14 mg <i>di cui Leucina</i> 26 mg



Media



20 minuti



2 Persone



Toscana



Primavera/Estate

Panzanella alla toscana

Qui si va nella terra di Dante Alighieri, e guai a mettere in discussione la tradizione. Soprattutto quando porta con sé gli sfizi solari delle verdure

Ingredienti



**125 gr di FLAVIS
Crostini**



50 gr di cipolla rossa



**200 gr di pomodori
ramati maturi**



**3 cucchiaini di aceto
di vino bianco**



7 foglie di basilico



75 gr di cetriolo



**2 cucchiai di olio extravergine
di oliva**



Sale

Il consiglio dello chef

Si può arricchire il piatto con diversi tipi di verdura: si consigliano peperone, sedano, zucchina.

Aniché il basilico si può utilizzare la menta, che aggiunge freschezza al piatto.

Per eliminare il sapore deciso della cipolla, mettetela a bagno nell'acqua per 10 minuti e poi scolatela.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

1 Mettete i crostini a bagno per 10 minuti in una ciotola con acqua ed aceto.

Nel frattempo, lavate i pomodori e tagliateli a pezzi di circa 2 cm, eliminando la polpa.

2 Pelate il cetriolo e tagliatelo a dadini di circa 1 cm; fate lo stesso con la cipolla di Tropea.

3 Strizzate i crostini, metteteli nella ciotola con gli altri ingredienti. Mescolando con cura, aggiungete l'olio e infine il basilico. Aggiustate di sale se necessario.

4 La panzanella è un piatto che va servito freddo.

Energia	1631 kJ 389 kcal
Grassi	16,7 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	5,2 g
Carboidrati	55,1 g
<i>di cui zuccheri</i>	7,7 g
Fibre	5,7 g
Proteine	2,1 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	40 mg
<i>di cui Tirosina</i>	27 mg
<i>di cui Leucina</i>	56 mg



Media



30 minuti



2 Persone



Emilia-Romagna



Autunno/Inverno

Spiedini di Flavis Burger Mix con verdure marinate

La marinatura accoglie con il suo gusto speciale un grande classico dei secondi piatti. Il risultato? Un matrimonio perfetto

Ingredienti



70 gr di FLAVIS Burger Mix



90 gr di acqua



25 gr di carote



50 gr di scalogno



100 gr di zucchine



50 gr di pomodorini Pachino



75 gr di peperoni rossi



75 gr di melanzane



1 rametto di menta



1 spicchio di aglio



75 gr di olio extravergine d'oliva



Sale

Il consiglio dello chef

Si possono servire le polpettine anche in umido o con una salsa fredda di peperoni dolci, magari leggermente piccante. Al posto della menta è possibile usare dell'origano fresco.

Preparatela così

1 Tagliate la zuccina e la melanzana a fettine di circa 0,5 cm l'una per il senso della lunghezza, mettele in una pirofila con l'aglio precedentemente pelato e la menta fresca. Cospargete di olio, aggiungete i pomodorini pachino tagliati a metà, salate e lasciate marinare per circa 45 minuti.

2 Pelate lo scalogno e la carota, lavate il resto delle verdure e tagliate finemente il tutto, quasi tritandolo; usate nel caso una mezzaluna. Fate quindi saltare le verdure



Valori nutrizionali (1 porzione)

in una padella con dell'olio già caldo, e mettetele a scolare in uno scolapasta.

3 In una ciotola capiente mettete il FLAVIS Burger Mix con le verdure saltate, aggiungete via via l'acqua fino a completo assorbimento. Con l'impasto ottenuto, confezionate delle polpettine di circa 10 gr, o secondo il vostro gusto.

4 In una padella capiente scaldate il restante olio, fate rosolare a fuoco vivace le polpettine per circa 4 minuti finché siano belle dorate; aumentate il tempo di cottura a seconda della loro grandezza.

5 Procurarsi degli spiedi di 15 cm di lunghezza. Infilate sullo spiedo il mezzo pomodorino, la fetta di zuccina piegata a fisarmonica, la polpettina, la melanzana piegata a fisarmonica, e ripetete l'operazione tre volte a seconda della lunghezza dello spiedino.

Energia	1619 kJ 390 kcal
Grassi	27,4 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	4,9 g
Carboidrati	29,0 g
<i>di cui zuccheri</i>	8,0 g
Fibre	9,3 g
Proteine	2,5 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	90 mg
<i>di cui Tirosina</i>	66 mg
<i>di cui Leucina</i>	132 mg

6 Scaldate il forno a 200°C, mettete gli spiedini in una pirofila appoggiandoli sulla carta forno e cuocete per circa 4 minuti.

7 Serviteli caldi.



Media



15 minuti



2 Persone



Campania



Autunno/Inverno

Panatina di pan carrè con fonduta di besciamella

Una proposta curiosa, che parte dalla Campania e incrocia l'haute-cuisine francese. Che sicuramente conquisterà il palato dei vostri ospiti

Ingredienti



**4 fette di FLAVIS
Pan Carrè**



**50 gr di FLAVIS
Crostini**



**50 gr di FLAVIS
Bread Mix**



250 ml di FLAVIS Lattis



10 gr di FLAVIS Egg Replacer



**2 cucchiaini e mezzo di olio
di semi di girasole**



Sale



Pepe



Noce moscata

Il consiglio dello chef

Potete gustare le panatine accostando a un delicato pesto di verdure.

Preparatela così

1 Preparate la besciamella mettendo in un tegame a fuoco lento 200 ml di FLAVIS Lattis insaporendolo con pepe, noce moscata e se necessario sale. In una bacinella sciogliete in 100 ml di acqua il FLAVIS Bread Mix fino a ottenere una



Valori nutrizionali (1 porzione)

pastella liscia; unitela al latte caldo e mescolate fino a ottenere una crema liscia. Lasciate raffreddare.

2 Spalmate la besciamella su un lato delle fette di FLAVIS Pan Carrè e unitele a due come se fossero dei tramezzini, facendo aderire i lati spalmati con la besciamella. Otterrete così due panatine.

2 Sciogliete in una bacinella 10 gr di FLAVIS Egg Replacer in 40 gr di acqua, mescolando fino a ottenere un composto liscio.

2 Sminuzzate i crostini fino a ottenere una mollica fine; passate le panatine prima nel FLAVIS Egg Replacer, poi nella mollica di crostini, impanandoli completamente.

2 Fate bollire in una padella a fuoco vivace l'olio di girasole e fate friggere le panatine 2 minuti per lato.

Energia	2248 kJ 535 kcal
Grassi	31 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	6 g
Carboidrati	60 g
<i>di cui zuccheri</i>	6 g
Fibre	4 g
Proteine	1 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	30 mg
<i>di cui Tirosina</i>	26 mg
<i>di cui Leucina</i>	59 mg



Media



15 minuti



2 Persone



Campania



Autunno/Inverno

Involtini con verdure di campagna

La fantasia dell'orto messa al servizio di una ricetta delicata, ma intensa. Che a seconda delle stagioni regala diverse interpretazioni

Ingredienti



**35 gr di FLAVIS
Burger Mix**



45 gr di acqua



**2 cucchiaini e mezzo di olio
extravergine di oliva**



Un rametto di rosmarino



**70 grammi di verdure
di campagna assortite (biete,
cicoria, pimpinella)**



30 gr di spinaci



Pepe



Sale

Il consiglio dello chef

È possibile preparare gli involtini anche con una cottura in umido, immergendoli in salsa di pomodoro facendoli cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.

Preparatela così

1 Lessate e fate saltare in padella la verdura di campagna con olio, sale e pepe, e tenetela da parte. Separatamente, fate lessare gli spinaci, scolateli e teneteli da parte.



Valori nutrizionali (1 porzione)

2 Mettete in una teglia il FLAVIS Burger Mix e versateci sopra l'acqua. Dopo aver indossato dei guanti di lattice, mescolate e modellate con le mani fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.

3 Prendete due fogli di carta forno: usatene uno come base, posateci sopra il composto e copritelo con il secondo foglio. Con un mattarello stendete il composto fino ad ottenere lo spessore di una fetta di carne.

4 Togliete la carta forno superiore e, con l'aiuto di una formina (o di un bicchiere), ricavate dei dischi. Mettete al centro di ogni disco un cucchiaino della verdura che avete già preparato.

5 Chiudete il disco di FLAVIS Burger Mix come se fosse un involtino, e disponete gli involtini su una teglia

Energia	512 kJ 122 kcal
Grassi	6 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	1 g
Carboidrati	14 g
<i>di cui zuccheri</i>	1 g
Fibre	3 g
Proteine	1 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	59 mg
<i>di cui Tirosina</i>	48 mg
<i>di cui Leucina</i>	92 mg

con carta da forno. Aggiungete un filo d'olio e il rosmarino e cuocete nel forno a 180°C per 7 minuti.



Facile



15 minuti



2 Persone



Italia



Autunno/Inverno

Scaloppine al limone

Un piatto facile, nutriente, goloso. Un ritorno alla cucina della nonna, che risolve tante situazioni della quotidianità

Ingredienti



**35 gr di FLAVIS
Burger Mix**



145 gr di acqua



**2 cucchiaini e mezzo di olio
extravergine di oliva**



75 ml di succo di limone

2 fette di limone non trattato



**1 cucchiaino di prezzemolo
tritato**



Sale



Pepe

Il consiglio dello chef

Quando cuocete le fettine di FLAVIS Burger Mix all'interno di un liquido tenetele distanziate, per evitare che si appiccichino tra di loro.

Preparatela così

1 Mettete in una teglia il FLAVIS Burger Mix e versateci sopra 45 gr di acqua. Dopo aver indossato dei guanti di lattice, mescolate e modellate con le mani fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.



Valori nutrizionali (1 porzione)

2 Prendete due fogli di carta forno: usatene uno come base, posateci sopra il composto e copritelo con il secondo foglio. Con un mattarello stendete il composto fino ad ottenere lo spessore di una fetta di carne.

3 Togliete la carta forno superiore e tagliate il composto a pezzetti come se fossero delle fettine, e mettetele da parte.

4 In una casseruola, fate rosolare a fuoco lentissimo l'olio d'oliva con le fettine di limone. Aggiungete 100 gr di acqua e il succo di limone, aggiustate con sale e pepe. Quando caldo, mettete nella casseruola le fette di FLAVIS Burger Mix e cuocete per 3 minuti.

5 Servite le scaloppine calde guarnendole con prezzemolo tritato.

Energia	500 kJ 119 kcal
Grassi	6 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	1 g
Carboidrati	14 g
<i>di cui zuccheri</i>	1 g
Fibre	3 g
Proteine	0,4 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	7 mg
<i>di cui Tirosina</i>	5 mg
<i>di cui Leucina</i>	11 mg



Facile



15 minuti



2 Persone



Abruzzo



Primavera/Estate

Polpette di pane e zucchine

Una soluzione semplice e di facile preparazione che garantisce un secondo piatto gustoso. Il sapore della zuccina non delude mai

Ingredienti



4 fette di FLAVIS
Pan Rustico



100 gr di zucchine



250 ml di olio di semi
di girasole



Sale



Pepe



Noce moscata

Il consiglio dello chef

Potete sperimentare variazioni sostituendo alle zucchine un'altra verdura a piacere: spinaci, peperoni, melanzane, carote, mantenendo gli stessi quantitativi e preparazione ma... scoprendo nuovi sapori.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

1 Tagliate a cubetti piccoli le zucchine e sbollentatele in acqua bollente per 30 secondi, quindi asciugatele bene con della carta assorbente. Tagliate il pane a cubetti.

2 Scaldare in una pentola l'olio d'oliva e fate rosolare le zucchine per 3 minuti; Aggiungete il pane a cubetti e rosolate fino a rendere il composto morbido. Se necessario, aggiungete un cucchiaino d'acqua.

3 Lasciate raffreddare e quindi mescolate creando un impasto unico, insaporite con sale, pepe e noce moscata. Impastate quindi con le mani delle polpettine.

4 Fate bollire in una padella l'olio di

Energia	1328 kJ 658 kcal
Grassi	26 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	4 g
Carboidrati	15 g
<i>di cui zuccheri</i>	1 g
Fibre	7 g
Proteine	1 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	52 mg
<i>di cui Tirosina</i>	40 mg
<i>di cui Leucina</i>	85 mg

semi di girasole, e mettete a cuocere le vostre polpettine per 30 secondi o comunque fino a quando non si rapprende la crosta esterna, quindi scolatele e servitele calde.



Facile



10 minuti



1 Persone



Italia



Primavera/Estate

Mini baguette estiva

Una proposta adatta per un pasto veloce o uno spuntino di mezza giornata. Ma anche in vista di una gita fuoriporta

Ingredienti

Il consiglio dello chef



1 FLAVIS
Mini Baguette



5 gr di lattuga a foglie



15 gr di pomodoro per insalata



15 gr di zucchine



2 foglie di basilico fresco



Mezzo cucchiaino di olio
extravergine di oliva



Sale

Se vogliamo aggiungere un tocco di sapore in più, prima di farcirla possiamo spalmare la nostra mini-baguette con una crema di verdura (melanzana o peperone), bollendo la verdura, frullandola e aggiungendo un goccio d'olio.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

1 Tagliate le zucchine a fette sottili per il lato lungo, e grigliatele in padella senza condimento.

A parte, affettate il pomodoro.

2 Riscaldare la baguette nel forno ventilato a 200°C per 5 minuti, quindi tagliatela a metà e farcitela con la lattuga a foglie, le fette di pomodoro e le zucchine grigliate.

3 Profumate con il basilico fresco, condite con un pizzico di sale e completate con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Energia	1112 kJ 270 kcal
Grassi	6 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	2 g
Carboidrati	45 g
<i>di cui zuccheri</i>	6 g
Fibre	14 g
Proteine	1 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	62 mg
<i>di cui Tirosina</i>	66 mg
<i>di cui Leucina</i>	76 mg



Facile



10 minuti



1 Persone



Italia



Primavera/Estate

Pizza con crema di basilico, pere e miele

Per gli amanti della cucina la pizza è il luogo della fantasia. E allora scegliete di sbizzarrirvi!

Ingredienti



1 FLAVIS
Base Pizza



100 gr di basilico



50 ml di olio
extravergine di oliva



10 gr di pinoli



50 gr di pere abate



1 cucchiaino di miele d'acacia



Pepe



Sale

Il consiglio dello chef

Se vogliamo rendere la nostra pizza ancora più saporita, possiamo aggiungere un pesto di basilico, che amplifica il sapore della crema.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

1 Mettete in un frullatore il basilico aggiungendo i pinoli, un pizzico di sale e di pepe. Aggiungete quindi l'olio a filo e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo.

2 Tagliate le pere a cubetti e tenetele da parte.

3 Inumidite i bordi della FLAVIS Base Pizza con un pennellino appena bagnato d'acqua. Mettete al centro la crema di basilico e le pere a cubetti.

4 Infornate la pizza in un forno ventilato a 200°C per 12 minuti. Toglietela dal forno e completatela con un filo d'olio a crudo e cospargendo con il miele d'acacia.

Energia	4028 kJ 975 kcal
Grassi	62 g <i>di cui acidi grassi saturi</i> 11 g
Carboidrati	87 g <i>di cui zuccheri</i> 21 g
Fibre	21 g
Proteine	8 g <i>di cui Fenilalanina</i> 140 mg <i>di cui Tirosina</i> 148 mg <i>di cui Leucina</i> 272 mg

A COSA BISOGNA FARE ATTENZIONE?

È possibile mantenere i valori corretti con un'adeguata terapia dietetica anche attraverso un consumo appropriato di dolci, con un duplice vantaggio: sono una fonte integrante dal punto di vista nutrizionale e soprattutto danno una piacevole gratificazione psicologica.



AL DOLCE NESSUNO VUOLE RINUNCIARE.

Non servono grandi elaborazioni. Anzi, la semplicità è un ottimo ingrediente per fare un buon dolce. Una vera e propria arte a sé, in cucina, che richiede equilibrio, fantasia, grande capacità nel dosare gli ingredienti.

Dolci

*Strudel di mele
e cannella*

A pagina 76



Facile



15 minuti



2 Persone



Italia



Autunno/Inverno

Panna cotta aromatizzata al caffè

Un grande classico del dessert, che chiude ottimamente un pasto o può essere servito per una merenda speciale

Ingredienti



**125 gr FLAVIS
Lattis**



**125 gr di panna al 20%
di grassi animali**



35 gr di zucchero



**1 cucchiaino
di colla di pesce**



**1 cucchiaino
di rum**



**1 cucchiaino
di caffè solubile**

Il consiglio dello chef

La panna cotta può essere aromatizzata anche con arancia e un cucchiaino di Gran Marnier al posto del rum, con cacao, con vaniglia o magari con le fragole. Si può servire anche semplicemente con del FLAVIS Chocotino fuso sopra, che ne esalta i sapori.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

1 Mettete a bagno la colla di pesce in 30 gr di acqua fredda, per ammorbidirla.

2 Scaldate in un pentolino il FLAVIS Lattis insieme alla panna, aggiungete lo zucchero, stemperateci dentro il caffè senza portare mai a ebollizione. Poi, a fuoco spento, aggiungete il rum.

3 Aggiungete la colla di pesce ben strizzata, mescolate bene per fare sciogliere il tutto, quindi filtrate.

4 Mettete il composto negli stampi e lasciate raffreddare per almeno 6 ore.

5 La panna cotta va servita fredda.

Energia	1130 kJ 270 kcal
Grassi	14,2 g <i>di cui acidi grassi saturi</i> 8,1 g
Carboidrati	27,8 g <i>di cui zuccheri</i> 24,4 g
Fibre	0 g
Proteine	5 g <i>di cui Fenilalanina</i> 109 mg <i>di cui Tirosina</i> 88 mg <i>di cui Leucina</i> 222 mg



Media



50 minuti



2 Persone



Trentino-Alto Adige



Primavera/Estate

Strudel di mele e cannella

Largo ai sapori della tradizione, con una specialità alpina dalle molte interpretazioni. Golosa, con tanta sostanza

Ingredienti



**100 gr di FLAVIS
Bread Mix**



**15 gr di FLAVIS
Crostini**



**5 gr di FLAVIS
Lattis**



250 gr di mele



25 gr di datteri secchi



**2 cucchiaini di zucchero
semolato**



**1 e 1/2 cucchiaini di zucchero
a velo**



2,5 gr di cannella in polvere



75 gr di burro



2 cucchiaini di acqua



¼ di limone

Il consiglio dello chef

L'uvetta e i pinoli dello strudel tradizionale, molto proteici, nella nostra ricetta sono stati sostituiti con i datteri. Potete però anche scegliere di utilizzare scorze di arancia. I Crostini sono invece usati per compensare la parte croccante dei pinoli; più se ne mettono, più la preparazione verrà asciutta.

Preparatela così

1 Per preparare la pasta strudel, mettete in un frullatore 100 gr di FLAVIS Bread Mix con 50 gr di burro e 20 gr di acqua fredda, aggiustate di sale e frullate leggermente, per ottenere una consistenza granulosa. Trasferite il tutto in una ciotola e fate amalgamare mescolando a mano fino a ottenere una pasta soda e facilmente malleabile. Coprite l'impasto con una pellicola e riponetelo in frigorifero per un paio d'ore almeno.



Valori nutrizionali (1 porzione)

2 Sbriciolate grossolanamente i FLAVIS Crostini e tenete da parte. Sbucciate le mele, tagliatele in quarti e poi ogni quarto in 4/6 cubi; mettete i cubetti in una bacinella con qualche goccia di succo di limone e un cucchiaino di zucchero semolato.

3 Sciogliete il burro in una padella capiente e aggiungete le mele; fatele cuocere a fuoco medio per 5 minuti mescolando di tanto in tanto, aggiungete lo zucchero e fate caramellare per circa 4 minuti. Mettete da parte in una bacinella, aggiungete la cannella e lasciate raffreddare.

4 Stendete la pasta strudel su un foglio di carta forno e appoggiatela su una teglia; mettete sulla base metà dei crostini, poi le mele mischiate con i datteri e quindi l'altra metà dei crostini. Chiudete lo strudel portando la parte inferiore al centro e successivamente verso di voi la parte superiore; sigillate con un pennello umido.

Energia	2645 kJ
	630 kcal
Grassi	28,5 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	16,5 g
Carboidrati	91,9 g
<i>di cui zuccheri</i>	45,5 g
Fibre	6,2 g
Proteine	1,5 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	45 mg
<i>di cui Tirosina</i>	25 mg
<i>di cui Leucina</i>	83 mg

Spennellate la superficie con un tocco di FLAVIS Lattis per facilitare la doratura; fate due fori con una forchetta alle estremità.

5 Infornate in un forno ventilato a 170°C per 40 minuti, lasciate intiepidire, spolverate con lo zucchero a velo. Lasciate raffreddare prima di tagliare.



Facile



20 minuti



2 Persone



Italia



Primavera/Estate

Torta di carote

Un dolce "naturale", perfetto per diverse occasioni della giornata, dalla colazione alla merenda. E potete sbizzarrirvi a dargli le forme più curiose!

Ingredienti



**25 gr di FLAVIS
Egg Replacer**



**75 gr di FLAVIS
Cake Mix**



80 ml di acqua



40 gr di carote vaniglia



**1 cucchiaino di zucchero
a velo**

Il consiglio dello chef

Quando aggiungete la farina al composto, fatelo gradualmente mescolando dal basso verso l'alto per evitare che il composto si smonti.

Per lo stesso motivo, non aprire il forno prima dei 10 minuti della cottura.

Potete verificare che i vostri tortini siano cotti inserendo uno stuzzicadenti al centro del composto; se lo estraete asciutto, il tortino è cotto.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

1 Grattugiate le carote e tenetele da parte.

2 Mettete in una bacinella il FLAVIS Egg Replacer diluendolo in 80 gr di acqua. Con l'aiuto di un frustino elettrico montate il composto fino a renderlo spumoso.

3 Aggiungete pian piano con un cucchiaino il FLAVIS Cake Mix setacciato dall'alto verso il basso, senza smontare il composto. Unite quindi le carote grattugiate e un pizzico di vaniglia.

4 Versate il composto negli stampini monodose antiaderenti e infornare a 180°C per 15 minuti.

5 Una volta raffreddati, togliete i tortini dagli stampini e completate con una spolverata di zucchero a velo.

Energia	862 kJ 206 kcal
Grassi	0,3 g <i>di cui acidi grassi saturi</i> 0 g
Carboidrati	49 g <i>di cui zuccheri</i> 15 g
Fibre	0 g
Proteine	1 g <i>di cui Fenilalanina</i> 6 mg <i>di cui Tirosina</i> 5 mg <i>di cui Leucina</i> 14 mg



Media



30 minuti



2 Persone



Sicilia



Primavera/Estate

Brioche siciliana

Un siciliano non può vivere senza la sua brioche. E siamo convinti che anche voi, una volta provata, non potrete più farne a meno!

Ingredienti



**160 gr di FLAVIS
Bread Mix**



110 ml di FLAVIS Lattis



5 gr di FLAVIS Egg Replacer



3 gr di lievito secco



8 ml di olio di semi



20 gr di zucchero



½ cucchiaino di miele



**1 cucchiaino di olio
di semi di girasole**



1 scorza d'arancia



1 scorza di limone



1 pizzico di vaniglia

Il consiglio dello chef

Per rendere più creativa e gustosa la nostra ricetta possiamo aggiungere 100 gr di FLAVIS Chocotino a scaglie nell'impasto.

Preparatela così

1 Mettete in una bacinella il FLAVIS Bread Mix, la vaniglia, le scorze d'arancia e di limone e l'olio, e impastate facendo amalgamare.

2 Intiepidite il FLAVIS Lattis e scioglieteci dentro il lievito di birra con lo zucchero; quindi, versate il tutto nella bacinella.

3 Mescolate per una decina di minuti,



Valori nutrizionali (1 porzione)

fino a quando otterrete un impasto morbido ed elastico. Fatelo quindi lievitare disponendolo in un luogo non freddo, inumidendo la superficie con l'olio di semi di girasole.

4 Appena la pasta sarà ben lievitata, adagiatela in un piano da lavoro spolverato di FLAVIS Bread Mix. Dividete l'impasto in pezzi da 60 grammi ciascuno.

5 Mettete le pagnottelle di impasto su una teglia rivestita con carta forno e lasciate lievitare nel forno spento, chiuso, con accanto un pentolino di acqua bollente per 1 ora, fino a che l'impasto non sia lievitato per il doppio del volume.

6 In una ciotolina, mescolate FLAVIS Egg Replacer con 20 gr di acqua fino a ottenere un composto semi-liquido.

Energia	1839 kJ 457 kcal
Grassi	13 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	2 g
Carboidrati	83 g
<i>di cui zuccheri</i>	9 g
Fibre	4 g
Proteine	2 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	23 mg
<i>di cui Tirosina</i>	20 mg
<i>di cui Leucina</i>	48 mg

Con questo composto, spennellate la superficie degli impasti con delicatezza, per evitare che si sgonfino.

7 Infornate a 180°C gradi e fate cuocere per 20 minuti.



Media



5 minuti



1 Persone



Sicilia



Autunno/Inverno

Fette biscottate con confettura d'arancia rossa fatta in casa

Una soluzione semplice e assolutamente naturale per togliersi lo sfizio di qualcosa di dolce, ma dal gusto artigianale

Ingredienti



2 FLAVIS
Fette Biscottate



200 gr di polpa
di arancia rossa



50 gr di mela rossa



80 gr di zucchero semolato

Il consiglio della dietista

In alternativa all'arancia, per la confettura possono essere usati i mandarini o i limoni.

Una volta aperto il barattolo, la confettura va conservata in frigorifero.



Valori nutrizionali (1 porzione)

Preparatela così

- 1** Sbucciate l'arancia e tagliatela a pezzi. Sbucciate la mela, togliete il torsolo e tagliatela a pezzi.
- 2** Mettete i pezzi di arancia e di mela in un pentolino insieme allo zucchero. Cuocete a fuoco basso per circa 8 minuti, fino a che il composto non diventa omogeneo. Se necessario, durante la cottura aggiungete un cucchiaino d'acqua.
- 3** Appena il composto è pronto, mettetelo ancora caldo in un barattolo sterilizzato; chiudete il tappo e riponete il barattolo capovolto.
- 4** Dopo due giorni, la vostra confettura è pronta per essere gustata: aprite il barattolo e spalmatela sulle fette tostate.

Energia	1862 kJ 435 kcal
Grassi	0 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	0 g
Carboidrati	112 g
<i>di cui zuccheri</i>	105 g
Fibre	5 g
Proteine	1 g
<i>di cui Fenilalanina</i>	62 mg
<i>di cui Tirosina</i>	36 mg
<i>di cui Leucina</i>	50 mg



DrSchär

Info@flavis.com
Dr Schär AG/Spa
Winkelau 9, I-39014
Burgstall Postal

www.flavis.com

W59_IT1119