



# **GREEN FOOD WEEK 2023**

## **RICETTARIO PER UNA MENSA SOSTENIBILE**





## Indice

<b>GNOCCHI DI MIGLIO ALLA ROMANA</b> MenoPerPiù .....	5
<b>RISO BALDO BIO AL PESTO DI CAVOLO ROSSO E NOCCIOLE</b> Sesto Fiorentino .....	6
<b>PASTA INTEGRALE ALLA CREMA DI CIME DI RAPA</b> Sesto Fiorentino .....	7
<b>ORZOTTO CON VERDURE E LEGUMI</b> Parma.....	8
<b>RAGÙ DI LENTICCHIE</b> Trento .....	9
<b>FOCACCIA INTEGRALE CON BURGER DI LEGUMI E SOIANESE</b> Cremona.....	10
<b>SFORMATO DI CECI E ZUCCA</b> Bergamo .....	11
<b>PEPITE DI CECI E SPINACI AL FINOCCHIETTO</b> Bergamo.....	12
<b>CROCCHETTE DI LENTICCHIE ROSSE</b> Bergamo.....	13
<b>HAMBURGER VEGETARIANO</b> Trento.....	14
<b>POLPETTE DI LEGUMI AL SUGO</b> Trento.....	15
<b>CROCCHETTE DI LENTICCHIE E VERDURE</b> Parma.....	16
<b>POLPETTONE DI ORZO, ZUCCA E LENTICCHIE</b> Sesto Fiorentino .....	17
<b>MEDAGLIONE DI BROCCOLI, CECI E MIGLIO</b> Sesto Fiorentino .....	18
<b>POLPETTONE DI LENTICCHIE</b> Pesaro .....	19
<b>MAIONESE VEGETALE</b> Pesaro .....	20
<b>HUMMUS DI CECI</b> MenoPerPiù .....	21
<b>TORTA DEL PASTORE</b> MenoPerPiù .....	22
<b>BURGER ALLA TARTARA</b> MenoPerPiù.....	23



## Introduzione

In questo documento sono disponibili alcune ricette che possono essere servite all'interno della vostra mensa durante la Green Food Week - o anche più avanti, se vi sono piaciute!

Troverete tante ricette a base di legumi, che emettono pochissimi gas serra e nutrono il suolo, guadagnandosi così il titolo di cibo amico del Pianeta, ma anche qualche proposta con il miglio: l'Onu dedica il 2023 alla riscoperta di questo cereale molto nutriente, che cresce in terreni poveri e che necessita di poca acqua, e che non potevamo lasciare fuori dal nostro ricettario.

L'approccio ideale è quello di testare le ricette prima di proporre i nuovi piatti coinvolgendo, se possibile, un panel di consumatori (es. un piccolo gruppo di insegnanti e bambini nel caso delle mense scolastiche). Il test è utile per verificare il gradimento della preparazione e per adattarla al meglio al vostro modello organizzativo e al gusto degli utenti, rendendoli partecipi in maniera attiva nella riuscita dell'iniziativa.

L'obiettivo dell'evento non è solo quello di cambiare le ricette nella settimana Green, ma di coinvolgere e fare apprezzare i nuovi piatti riducendo al massimo gli scarti. Se provi una di queste ricette, pubblicala sui social con l'hashtag #GreenFoodWeek23 così ne terremo traccia.

**Buon appetito!**

**Claudia Paltrinieri**

**Presidente Foodinsider APS**



## Linee di indirizzo generali

- Prediligere piatti 100% vegetali
  - Prediligere alimenti a filiera corta o tipici del territorio
  - Prediligere alimenti biologici
  - Prediligere alimenti freschi
  - Comunicare correttamente le modifiche effettuate, valorizzandole nella descrizione del menù
- 

### PRIMI PIATTI

- Proporre un primo piatto condito con verdura di stagione
- Tra i cereali suggeriamo l'utilizzo del miglio, se si ha dimestichezza con la cottura e il trattamento di questo cereale, altrimenti invitiamo a utilizzare orzo, farro, avena o grano saraceno
- Per massimizzare l'apprezzamento delle verdure, consigliamo di trasformarle in crema/pesto (meglio se con semi di girasole leggermente tostati e senza formaggio, per ridurre il rischio di allergie) per condire il piatto oppure di procedere alla cottura "a risotto" che rende bene anche con cereali diversi

Esempi dalla Green food Week 2022: pasta integrale al pesto di verdura bianca, risotto con zucca gialla biologica e pasta al pesto di barbabietola

---

### SECONDI PIATTI

- Sostituire un secondo a base di carne, soprattutto quella rossa (manzo, vitello, maiale, agnello), con piatti a base di legumi, preferibilmente senza altri ingredienti di origine animale (uova o formaggio) per massimizzare i benefici climatici
- Per massimizzare il gradimento del piatto, suggeriamo di servire i legumi sotto forma di burger, polpette o polpettoni, insaporiti con erbe aromatiche e serviti con una salsa sfiziosa (es. polpette con sugo di pomodoro)

Esempi dalla Green food Week 2022: petto di tacchino e lasagne al ragù di manzo sostituite con piatti come polpette di legumi biologici, polpettine di piselli, polpettone di legumi e polpette di lenticchie e patate

---

### CONTORNI

- Servire un contorno di verdura di stagione, fresco (referenze di I gamma) e a filiera corta
- Se possibile, servire un piccolo antipasto a base di verdura cruda, accompagnata da una salsa (es. hummus di ceci o maionese vegetale)

Esempi dalla Green food Week 2022: insalata mista bio sostituita con crudité di verdure biologiche (insalata bio-carote bio-finocchi bio) o insalata di cavolo cappuccio viola e bianco

---

### FRUTTA

- Servire frutta di stagione (arance, mele, pere, clementine) al giusto grado di maturazione e a una temperatura di consumo consona
- Evitare frutta esotica (es. banane, ananas), fuori stagione, sciroppata o confezionata (es. mousse di mela)

# GNOCCHI DI MIGLIO ALLA ROMANA



MenoPerPiù

## Ingredienti per una porzione

- 100g latte vegetale, meglio se di soia o mandorle non zuccherato
- 35g farina di miglio
- 1g sale
- 0,005g zafferano o 0,5g curcuma in polvere
- 5g olio evo

---

## Procedimento:

Portare a bollore il latte con sale, zafferano o curcuma. Appena giunge al bollore unire la farina e cucinarla a mo' di gnocchi di semolino. Una volta cotto stendere l'impasto tra 2 fogli di carta forno e lasciare raffreddare.

Coppare i dischi e infornarli leggermente unti con olio evo e, a piacere, un trito di mandorle. Servire al naturale o accompagnando con una salsa di pomodoro oppure a base di verdure di stagione, come una crema di broccoli e olive nere, oppure un ragù di carote.



# RISO BALDO BIO AL PESTO DI CAVOLO ROSSO E NOCCIOLE

Qualità e Servizi (azienda municipalizzata che fornisce il servizio mensa per Sesto Fiorentino e Comuni limitrofi)

## Ingredienti per una porzione

- 50 g cavolo rosso (mondato) bio
- 1 g maggiorana fresca bio
- 10 g cipollotti freschi (mondati) bio
- 1 g aglio secco bio
- 5 g farina 0 bio
- 5 g burro bio
- 50 g latte P.S. Bio
- 5 g Parmigiano Reggiano
- 5 g nocciole secche sgusciate
- 5 g olio EVO bio
- sale fino qb
- 80 g riso Baldo Bio
- 0,05 g noce moscata

---

## Procedimento:

Lavare il cavolo rosso, i cipollotti, la maggiorana e l'aglio.  
Tritare la maggiorana, i cipollotti e l'aglio.

Dopo aver tagliato a pezzetti piccoli il cavolo rosso, fate soffriggere gli odori a bassa temperatura in modo che siano ben rosolati.

Saltate il cavolo rosso con gli odori e salate q.b.

Tritate con un cutter il cavolo rosso saltato, il parmigiano reggiano e le nocciole in modo da raggiungere una giusta cremosità del pesto.

Preparare e cuocere la salsa besciamella, sciogliendo la farina nel burro, aggiungendo latte, sale e noce moscata, e facendo sobbollire a fuoco basso fino ad ottenere una salsa abbastanza liquida.

Aggiungere il pesto di cavolo rosso e mescolare la salsa fino a raggiungere la giusta omogeneità e consistenza.

Cuocere il riso in acqua salata per il tempo previsto in modo da raggiungere la giusta consistenza per il servizio.

Confezionare la salsa di pesto nelle apposite gastronorm con tappo ermetico.

Con appositi mestoli mescolare continuamente il riso con la salsa in modo da condire in maniera omogenea il piatto.

**Punti di attenzione:** la consistenza della salsa di pesto deve essere abbastanza liquida da poter condire in maniera omogenea il piatto.



# PASTA INTEGRALE ALLA CREMA DI CIME DI RAPA

Qualità e Servizi (azienda municipalizzata che fornisce il servizio mensa per Sesto Fiorentino e Comuni limitrofi)

## Ingredienti per una porzione

- 50 g cime di rapa (mondate) bio
- 5 g prezzemolo (mondato) bio
- 5 g cipollotti freschi (mondati) bio
- 1 g aglio secco bio
- 2 g mandorle pelate
- 10 g Pecorino Romano DOP grattugiato
- 20 g olio EVO bio
- 5 g sale fino
- 80 g pasta integrale bio

---

## Procedimento:

Lavare le cime di rapa e i cipollotti, il prezzemolo e l'aglio.  
Tritare aglio, cipollotti e prezzemolo con un cutter. Tagliare le cime di rapa.

Saltare in olio evo i cipollotti, l'aglio e il prezzemolo precedentemente tritati e cuocerli a fuoco basso finché non risultino ben rosolati.

Cuocere a vapore le cime di rapa per circa 15 minuti.

Saltare le cime di rapa negli odori precedentemente rosolati per 10 minuti e far insaporire con il sale.

Passare in un cutter le cime di rapa, le mandorle, il pecorino grattugiato e l'olio EVO fino a raggiungere la giusta consistenza e cremosità alla salsa.

Cuocere la pasta integrale.

Confezionare la salsa nelle apposite gastronorm con tappo ermetico.

Confezionare a parte la pasta integrale nelle relative gastronorm.

Con un apposito mestolo mescolare la pasta con il sugo in modo omogeneo e servire nel singolo piatto.

**Punti di attenzione:** le cime di rapa devono essere cotte e non stracotte. È importante contrastare l'amaro delle cime di rapa con il dolce dei cipollotti e delle mandorle.

Cuocere bene la pasta in funzione dell'ora del consumo.

# ORZOTTO CON VERDURE E LEGUMI



Parma

<b>Ingredienti per porzione</b>	<b>Grammature 1-3 ANNI</b>	<b>Grammature 3-6 ANNI</b>	<b>Grammature 6-11 ANNI</b>	<b>Grammature 11-14 ANNI E ADULTI</b>
<b>Orzo perlato</b>	40-50	50-60	70-80	80-100
<b>Lenticchie rosse decorticate</b>	8,5	10,4	14,2	17,0
<b>Carote mondare (tritate)</b>	18	22	30	36
<b>Porro mondato</b>	2,5	3,1	4,2	5,0
<b>Sedano mondato</b>	1,0	1,2	1,7	2,0
<b>Brodo vegetale</b>	50,0	61,1	83,3	100,0
<b>Olio extravergine di oliva</b>	4,0	4,9	6,7	8,0
<b>Burro (per mantecare)</b>	2,0	2,4	3,3	4,0
<b>Sale iodato opzionale (q.tà massima)</b>	0,09	0,11	0,13	0,14
<b>Parmigiano Reggiano DOP grattugiato</b>	4,0	4,9	6,7	8,0

## **Procedimento:**

Sciogliere l'orzo sotto acqua corrente. Tritare carote, porro, sedano e stufarli in acqua e olio per qualche minuto, successivamente aggiungere l'orzo, tostare e poi aggiungere il brodo e le lenticchie; portare tutto a cottura aggiungendo eventuale altro brodo vegetale se necessario. Mantecare con burro e Parmigiano Reggiano DOP.



# RAGÙ DI LENTICCHIE

Trento



## Ingredienti per una porzione

- 120 g polpa di pomodoro/pelati
- 50 g lenticchie piccole
- 220 ml brodo vegetale
- 19 g carote
- 10 g cipolle
- 10 g sedano
- 0,01 g sale
- 0,5 g origano
- 0,2 g alloro
- 0,2 g aglio
- 5 g olio extra vergine di oliva (a crudo per finire il piatto)

---

## Procedimento:

Soffriggere in brodo cipolle carote sedano e aromi, aggiungere in seguito le lenticchie e il pomodoro.

Cuocere a fuoco lento per almeno 1 ora (assaggiare comunque il prodotto al termine del tempo indicato che si deve presentare morbido e non croccante sotto i denti), se il legume si presenta duro prolungare il tempo di cottura.

Prima di servire finire il piatto con un filo di olio evo.

Non frullare il ragù per condire il piatto.

Nessun problema alla conservazione a caldo e/o veicolazione del pasto.

# FOCACCIA INTEGRALE CON BURGER DI LEGUMI E SOIANESE



Cremona

## Ingredienti per otto persone

### FOCACCIA INTEGRALE:

- 250 g di farina 0
- 250 g di farina integrale
- Un pizzico di sale
- 300 cl di acqua tiepida
- Un cubetto di lievito

### Procedimento:

Unire tutti gli ingredienti e mettere l'impasto ottenuto a riposare sotto un panno umido fino a quando il suo volume non sarà raddoppiato.  
Ungere una teglia e versare l'impasto lievitato.  
Cuocere a 150° per 15 minuti.

---

### BURGER DI LEGUMI:

- 3 zucchine
- 100 g di fagioli secchi
- 3 patate
- Olio evo qb

### Procedimento:

Mettere i fagioli in ammollo la sera precedente e successivamente cuocerli in acqua e sale per circa 45 minuti. Lessare le patate e stufare le zucchine con un goccio di olio.  
Con l'impasto ottenuto dalle patate schiacciate, i fagioli sminuzzati, e le zucchine stufate preparare i burger e infornarli a 170° per 15/20 minuti.

---

### SOIANESE:

- 80 cl di latte di soia
- Una manciata di capperi
- 1 cucchiaino di curcuma
- Succo di mezzo limone
- 150/160 cl di olio di semi

### Procedimento:

Inserire tutti gli ingredienti in un frullatore per qualche secondo e la soianese è pronta.  
Tagliare la focaccia a quadrati, farcire con la soianese e aggiungere il burger di legumi.  
Servire con insalata mele e noci condita con olio e succo di limone.



# SFORMATO DI CECI E ZUCCA

Bergamo

## Ingredienti per una porzione

- 40g ceci
  - 30g zucca
  - 10g fiocchi d'avena
  - Acqua q.b.
  - Olio EVO q.b.
  - Sale fino q.b.
- 

## Procedimento:

Tagliate la zucca a cubetti e mettetela in una padella con un cucchiaio di olio EVO. Fatela saltare fino a che non sarà cotta aggiungendo l'acqua necessaria poco alla volta. Aggiungete ora i ceci, aggiustare il sapore con il sale e fate saltare ancora per qualche minuto. Macinate il tutto e versatelo in una teglia leggermente unta con un po' di olio o utilizzando della carta forno. Spolverate lo sformato con i fiocchi d'avena e infornate 180°C per 15 minuti circa fino ad ottenere la doratura desiderata.



# PEPITE DI CECI E SPINACI AL FINOCCHIETTO

Bergamo

## Ingredienti per una porzione

- 40 g ceci cotti
- 25 g spinaci cotti
- 15 g pane grattugiato
- 2 ml succo di limone
- Ciuffi di finocchietto q.b. oppure semi di finocchio q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.

---

## Procedimento:

Per preparare le pepite di ceci e spinaci al finocchietto iniziate col tritare i ceci cotti. Successivamente tritate anche gli spinaci cotti e ben scolati.

Prendete una ciotola e ponete gli spinaci con il succo di limone. Mescolate il tutto per bene e successivamente aggiungete i ceci tritati, il pane grattugiato e il finocchietto (o i semi di finocchio ben tritati).

Amalgamate molto bene il composto ottenuto in modo da avere un impasto omogeneo.

Ora prendete una teglia da forno e oliatela per bene.

Ricavate dall'impasto delle pepite o crocchette (in base alla vostra preferenza) con l'aiuto di uno spallinatore o anche a mano.

Una volta che avete terminato di creare le pepite e le avete disposte sulla teglia, infornate in forno caldo a 180°C per 15 minuti circa o fino al livello di doratura desiderato.

Portatele a tavola e buon appetito!!!

# CROCCHETTE DI LENTICCHIE ROSSE



Bergamo

## Ingredienti per una porzione

- 40g lenticchie rosse
- 20g miglio
- 15g carote
- 15g cipolla
- Aglio q.b.
- Alloro q.b.
- Pangrattato q.b.
- Rosmarino tritato q.b.
- Acqua q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale fino q.b.

---

## Procedimento:

Tagliate la zucca a cubetti e mettetela in una padella con un cucchiaio di olio EVO. Fatela Iniziare con la cottura delle lenticchie rosse. In una pentola mettete l'acqua (2 volte il quantitativo di lenticchie), aggiungete l'alloro e l'aglio e fate cuocere per circa 20 minuti.

Al termine di questo tempo, salate e lasciate sul fuoco ancora qualche minuto.

Ora procedete con la cottura del miglio. Prendete una pentola con doppio fondo e mettete il miglio precedentemente lavato. Aggiungete l'acqua (3 volte il quantitativo del miglio) e portate ad ebollizione. Aggiungete il sale e abbassate la fiamma al minimo, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 20/25 minuti fino a quando non è stata assorbita tutta l'acqua.

Prendete ora una padella con due cucchiai di olio EVO, aggiungete le carote e la cipolla e fate rosolare.

Aggiungete un pizzico di sale e versate le lenticchie cotte in una terrina insieme a tutti gli altri ingredienti: carote, cipolla e il miglio cotto.

Amalgamate bene il tutto per formare delle crocchette con le mani o con l'aiuto di un coppa pasta (in base alla forma che volete dargli). Ora prendete il pangrattato e miscelatelo con il rosmarino tritato, impanate le crocchette e disponetele su una teglia foderata da carta forno o ben oleata.

Infornate a 180°C per 15 minuti circa fino alla doratura desiderata.

Ora sono pronte per essere servite!



# HAMBURGER VEGETARIANO

Trento

## Ingredienti per una porzione

- 33 g patata fresca biologica
- 11 g Asiago pressato DOP bio
- 10 g pisello fine surgelato
- 10 g carota a rondelle surgelata, biologica
- 5.5 g pane grattugiato
- 4 g uova intere pastorizzate
- 2 g olio di semi di girasole
- 1.4 g Grana Padano DOP - TRENTINGRANA biologico
- 1 g cipolla dorata
- 0.01 g sale fino iodato

---

## Procedimento:

Cuocere le verdure e le patate fatte a cubetti in forno a vapore per 15 minuti.

Passarle nel tritacarne, aggiungere il formaggio tritato un po' grossolanamente e gli altri ingredienti.

Fare delle polpette tonde e basse di circa 70-80 g e passarle nel pangrattato.

Mettere un filo d'olio sulla superficie per facilitare la doratura.

Cuocere in forno già caldo a circa 180° C convenzionale per 15-20 minuti.

Le grammature considerate sono 70-80 g di polpetta a crudo per bambino, in caso di piatti con basso gradimento si potrà riequilibrare la dose per evitare inutili sprechi. In caso di dosimaggiori (es. utenti medie e/o superiori) aumentare eseguendo l'opportuna proporzione.



# POLPETTE DI LEGUMI AL SUGO

Trento

## Ingredienti per una porzione

- 50 g pomodori pelati bio
- 40 g patata fresca biologica
- 10 g uova intere pastorizzate
- 7 g pane grattugiato
- 5 g fagioli cannellini secchi
- 5 g ceci secchi
- 4 g Grana Padano DOP - TRENTINGRANA biologico
- 3.5 g olio di semi di girasole
- 3 g Asiago pressato DOP bio
- 1.8 g cipolla dorata
- 1.2 g carota fresca
- 0.4 g sedano verde fresco
- 0.33 g salvia fresca
- 0.33 g rosmarino
- 0.33 g alloro fresco
- 0.3 g aglio fresco
- 0.02 g sale fino iodato

---

## Procedimento:

Lessare le patate e passarle al tritacarne insieme agli aromi.

Cuocere i ceci e i fagioli e dopo stufarli 5 minuti con cipolla e/o aglio per poi passare tutto al tritacarne.

Passare al tritacarne anche il formaggio asiago.

Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo, se troppo morbido aggiungere un po' di pane grattugiato per addensarlo, aggiustare di sale.

Formare delle polpettine indicativamente di circa 5 cm di diametro e 1 cm di altezza, passarle nel pane grattugiato ed adagiarle in placca.

Bagnare con un filo di olio e cuocere in forno ventilato a 180°C per circa 15/20 minuti.

Cuocere a parte il sugo al pomodoro e versa sulle polpette prima di servire.

Le grammature considerate sono 2 polpette per bambino, in caso di piatti con basso gradimento si potrà riequilibrare la dose per evitare inutili sprechi. In caso di dosi maggiori (es. utenti medie e/o superiori) aumentare eseguendo l'opportuna proporzione.

# CROCCHETTE DI LENTICCHIE E VERDURE



Parma

<b>Ingredienti per porzione</b>	<b>Grammature 1-3 ANNI</b>	<b>Grammature 3-6 ANNI</b>	<b>Grammature 6-11 ANNI</b>	<b>Grammature 11-14 ANNI E ADULTI</b>
<b>Lenticchie secche</b>	18	25	30	38
<b>Patate mondare</b>	11,5	16	20	25
<b>Zucca mondata</b>	9	12,5	15	19
<b>Olio extravergine d'oliva (da aggiungere direttamente all'impasto)</b>	3,1	4,2	5	6,3
<b>Pane grattato</b>	3,1	4,2	5	6,3
<b>Parmigiano Reggiano DOP grattugiato</b>	1,8	2,5	3,2	4,0
<b>Porro mondato</b>	0,85	1,2	1,5	1,9
<b>Aglione mondato</b>	0,18	0,26	0,3	0,38
<b>Alloro (da eliminare dopo cottura)</b>	0,1	0,1	0,2	0,3
<b>Sale iodato opzionale (q.tà massima)</b>	0,09	0,11	0,13	0,14

## Procedimento:

Cuocere a parte lenticchie e patate con alloro (da eliminare dopo cottura). Tritare aglio e porro, aggiungere poco olio, far insaporire e ammorbidire la zucca. A cottura ultimata frullare tutto e successivamente formare un impasto aggiungendo lenticchie, patate e olio. Se necessario aggiungere pane grattugiato. Regolare di sale e formare delle crocchette. Disporle in una teglia e infornare a 165° per 20 minuti circa.





# POLPETTONE DI ORZO, ZUCCA E LENTICCHIE

Qualità e Servizi (azienda municipalizzata che fornisce il servizio mensa per Sesto Fiorentino e Comuni limitrofi)

## Ingredienti per una porzione

- 60 g lenticchie rosse bio
- 50 g zucca gialla (mondata) bio
- 10 g cipollotti freschi (mondati) bio
- 1 g alloro
- 5 g rosmarino fresco
- 50 g orzo perlato Bio
- 5 g amido di Riso
- 5 g Parmigiano Reggiano
- sale fino qb
- 5 g olio EVO bio

**Peso cotto a porzione: 100 g**

---

## Procedimento:

Lavare la zucca, i cipollotti, il rosmarino e l'alloro. Sciacquare bene le lenticchie e l'orzo.

Infornare la zucca tagliata a pezzetti a 200°C per 20 minuti finché non sarà tenera e dorata. Tritare finemente i cipollotti e rosolarli bene in olio Evo, aggiungere le lenticchie, il sale, il rosmarino e l'alloro (eliminandoli a fine cottura), e saltarle bene negli odori. Aggiungere l'acqua fino a ricoprirle, portare a bollire e cuocere per 30 minuti a fuoco basso.

Cuocere l'orzo in abbondante acqua salata per 30 minuti in modo che risulti ben cotto. Una volta che gli ingredienti si siano raffreddati con un frullatore a immersione frullare tutti gli ingredienti aggiungendo il parmigiano ed eventualmente l'amido di riso. Formare dei polpettoncini di circa 600 g cadauno e farli freddare in frigorifero.

Cuocere i polpettoni a 180° per 40 minuti, farli raffreddare per poter procedere al taglio di fette di circa 100 g cadauna.

Confezionare le fette di polpettone a scalare nelle apposite gastronorm con tappo ermetico.

Con apposite pinze prelevare e distribuire le fette di polpettone negli appositi piatti aggiungendo un filo di olio EVO.

**Punti di attenzione:** la consistenza dell'impasto del polpettone non deve essere né troppo fluida, né troppo dura, in modo da poter tagliare delle fette che si prestino ad una buona deglutizione.



# MEDAGLIONE DI BROCCOLI, CECI E MIGLIO

Qualità e Servizi (azienda municipalizzata che fornisce il servizio mensa per Sesto Fiorentino e Comuni limitrofi)

## Ingredienti per una porzione

- 50 g broccoli freschi (mondati) bio
- 25 g ceci secchi bio
- 10 g cipollotti freschi (mondati) bio
- 1 g aglio secco bio
- 5 g farina di ceci bio
- 5 g rosmarino fresco
- 5 g Parmigiano Reggiano
- 25 g miglio bio
- 5 g olio EVO bio
- sale fino qb

**Peso cotto a porzione: 110 g**

---

## Procedimento:

Lavare i broccoli, i cipollotti, il rosmarino e l'aglio.  
Mettere a bagno i ceci il giorno prima della lavorazione.  
Sciacquare il miglio.

Mettere l'acqua a filo sopra il miglio, aggiungere il sale e cuocere il miglio in forno finché non ha assorbito completamente l'acqua.

Dopo aver tagliato a pezzetti i broccoli, metterli in forno a vapore o lessarli con aggiunta di sale per 15 minuti. Devono risultare ancora croccanti.

Cuocere i ceci in acqua salata e scolarli ben cotti.

Tritare gli odori.

Tritare i broccoli e i ceci cotti, mescolandoli con il miglio, gli odori tritati e il Parmigiano Reggiano. Continuare a mescolare gli ingredienti fino a raggiungere una giusta consistenza dell'impasto, eventualmente aggiungendo della farina di ceci.

Formare dei medaglioni di circa 100 g cadauno e spolverizzare con la farina di ceci.

Cuocere i medaglioni in forno a 180° per 20 minuti.

Confezionare i medaglioni nelle apposite gastronorm con tappo ermetico.

Con apposite pinze prelevare e distribuire i medaglioni negli appositi piatti e condire con un filo di olio EVO.

**Punti di attenzione:** la consistenza dell'impasto dei medaglioni non deve essere né troppo fluida, né troppo dura, in modo da poter formare dei medaglioni che reggano la cottura e si prestino ad una buona deglutizione.

# POLPETTONE DI LENTICCHIE



Pesaro

<b>Ingredienti per porzione</b>	<b>Grammature INFANZIA</b>	<b>Grammature PRIMARIA</b>
<b>Uova</b>	12	17
<b>Bietola surgelata bio</b>	25	30
<b>Patate</b>	30	40
<b>Lenticchie secche</b>	15	20
<b>Pangrattato</b>	10	15

## **Procedimento:**

Lessare separatamente patate, bieta e lenticchie. Dopodiché macinare tutto insieme all'interno del tritaverdure e inserire il composto all'interno dell'impastatrice, a questo punto aggiungere uovo e pangrattato e quando il composto sarà ben amalgamato creare dei polpettoni o delle polpette che andranno poi cotti in forno.



# MAIONESE VEGETALE

Pesaro

Ideale per accompagnare hamburger o contorni in pinzimonio

## Ingredienti per una porzione

- 15 g carote
- 15 g patate
- 15 g sedano rapa
- 2 g olio extravergine di oliva
- succo di limone qb
- prezzemolo qb

---

## Procedimento:

Procedimento: Lessare patate, carote e sedano rapa separatamente, dopodiché trasferire in abbattitore, passare tutto all'interno del tritaverdure e terminata questa fase aggiungere prezzemolo tritato, olio e succo di limone (limoni spremuti) e amalgamare con il mixer ad immersione (in base al risultato aggiungere o meno olio e limone per aggiustare la consistenza), conservare in frigorifero fino ad utilizzo.

# HUMMUS DI CECI

MenoPerPiù



## Ingredienti per una porzione

- 40 g ceci cotti
- 0,5 g aglio
- 10 g tahina
- 2 g succo di limone
- 2 g olio di sesamo o extra vergine di oliva
- cumino qb
- paprica dolce qb
- sale qb
- opzionale: 35g verdure crude miste a bastoncino (carote, sedano, ecc.)

---

## Procedimento:

Lessare le patate e passarle al tritacarne insieme agli aromi.  
Frullare tutti gli ingredienti, ad esclusione della verdura, in un capiente e potente food processor.  
Servire con bastoncini di verdure crude a piacere.

**Punti di attenzione:** questa ricetta è migliore di gusto se preparata il giorno prima e servita non troppo fredda, con un filo di olio a crudo.

# TORTA DEL PASTORE (SHEPERD'S PIE)



MenoPerPiù

## Ingredienti per una porzione

- 80 g lenticchie verdi crude
- 30 g salsa di pomodoro
- 30 g dadolata di sedano, carota e scalogno
- brodo vegetale
- 30 g dadolata di funghi misti
- 100 g purè di patate (preparato con olio evo e brodo vegetale)
- 5 g olio evo
- sale (facoltativo)
- 5 g farina di mandorle
- timo e rosmarino

---

## Procedimento:

Stufare le verdure in olio e alloro con i funghi e le lenticchie.

Bagnare con la salsa di pomodoro.

Coprire con il brodo e lasciare risottare.

Ultimata la cottura salare, eliminare l'alloro e unire timo e rosmarino tritati.

Versare nello stampo scelto e ricoprire con il purè.

Spolverare con la farina di mandorle e gratinare in forno per 15-20 minuti a 180°C.



# BURGER ALLA TARTARA

MenoPerPiù

## Ingredienti per circa 2200 g di composto

**20 burger da 110 g oppure 1 GN 1/1 profondità 10 mm porzionata in 4x4**

- 1250 g fagioli cannellini cotti
- 400 g barbabietola cotta e pulita
- 200 g cipolla rossa
- 200 g senape
- 300 g pangrattato integrale
- sale alle erbe qb
- olio extravergine di oliva qb

---

### Procedimento:

Scolare e asciugare bene i fagioli. Passare i fagioli e le barbabietole al tritacarne o al mixer. Tritare le cipolle al coltello.

In un contenitore, impastare tutti gli ingredienti.

Dare la forma, disporre su una teglia coperta con carta da forno unta e ungere anche la superficie. Cuocere a 250° fino a doratura (15 minuti).

**NOTA BENE:** per un gusto più deciso, aggiungere all'impasto 50 g di capperi tritati, accuratamente sciacquati da salamoia o sale di conservazione.