



ALCUNE RICETTE DELLA BUONA COMPAGNIA

Convivialità e buona compagnia sono le chiavi di lettura della selezione di ricette realizzate da Birra Moretti e Chefbooking per una esperienza di condivisione all'insegna della leggerezza. Ad accompagnare i momenti insieme Birra Moretti Filtrata a Freddo.

Di seguito ad ogni ricetta un commento sull'aspetto nutrizionale dei singoli piatti elaborato dagli esperti di **NFI – Nutrition Foundation of Italy**.

SFERE DI POLLETTO ALLA BIRRA	
INGREDIENTI	184 Kcal
PER 36 POLPETTE	
Petto di pollo macinato	500 g
Birra Moretti FAF	50 ml + 80 ml
Scorza di lime	1
Grana Padano DOP	80 g
Pane casereccio	100 g
Zucchina	1 (60/80 g)
Uova	1
Olio extravergine d'oliva	30 g + 10 g
Paprika	1 g
Sale fino	3 g
Pepe nero	q.b.
Timo	q.b.
Sale nero	q.b.

PROCEDIMENTO PER LE SFERE

Per realizzare le polpette di pollo alla birra Moretti per prima cosa ponete il pane tagliato a cubetti in una ciotola insieme alla birra (50 ml) e lasciate ammorbidire.

In un'altra ciotola versate il pollo macinato con la scorza di lime, il formaggio grattugiato, sale, pepe, paprika, olio extravergine d'oliva, zucchina grattugiata e poi incorporate anche l'uovo. Mescolare bene con il cucchiaino e poi aggiungere il pane ammolato. Amalgamate gli ingredienti con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo.

Prelevate una piccola porzione di impasto (30 g) e formate con le mani una polpetta grande quanto una noce. Adagiate le polpette su un vassoio rivestito con carta forno.

Prendete una padella scaldandola a fuoco medio, versate l'olio extravergine d'oliva e adagiate le polpette e cuocetele per 5 minuti. Giratele da tutti i lati e quando saranno ben rosolate, cospargerle con le foglie di timo e sfumate con la birra. Coprite con il coperchio e cuocete a fiamma bassa per circa 5 minuti. Infine, togliete il coperchio e aggiustate di sale se necessario, alzate la fiamma per altri 5 minuti, così da ultimare la cottura e servite le polpette di pollo con la salsa.

COMMENTO NUTRIZIONALE A CURA DI NFI

Una porzione da circa 180 kcal corrisponde a 4 polpette da 30g. Per un adulto con fabbisogno energetico medio di 2000kcal si suggerisce di aumentare la porzione a 5 polpette da 30g (230 kcal).



Le sfere di polletto alla birra rappresentano una gustosa idea di secondo piatto a base di carne. Inoltre l'utilizzo di carne di pollo nella ricetta consente di abbassare il tenore di grassi rispetto ad altre carni, apportando ugualmente proteine ad alto valore biologico e vitamine del gruppo B.

SFERE DI VERDURE CON SALSA ARTIGIANALE	
INGREDIENTI	145 Kcal
PER 18 POLPETTINE	
Patate	60 g
Zucchine	40 g
Scalogno	20 g
Fagioli rossi lessati	200 g
Olio extravergine di oliva	15 g
Parmigiano	50 g
Uova	1
Pangrattato	80 g
Sale	q.b.
Paprika dolce	1 g
Timo	1 g
Olio di semi	200/250 ml

PROCEDIMENTO PER LE SFERE

Portate a bollore un pentolino d'acqua dove fate cuocere per 10 minuti le patate tagliate a cubetti. Scolate, raffreddate con acqua fredda e asciugate bene. In una grande ciotola andate a mettere le patate cotte e i fagioli rossi, e con una forchetta schiacciate bene il tutto. Ora inserite nella ciotola tutti gli ingredienti in questo ordine, zucchine grattugiate, scalogno tritato molto fine, uovo, parmigiano grattugiato, olio extra vergine d'oliva, pangrattato, sale, paprika e timo. Impastate il tutto con le mani molto bene e fate riposare l'impasto per 10 minuti in frigo.

Accendete il forno a 200 C°, prendete una teglia di medie dimensioni con i bordi alti e versate l'olio di semi. Ponete nel forno a fate riscaldare l'olio per almeno 15 minuti. Andrete a fare successivamente una frittura in forno delle polpette.

Ora possiamo creare le nostre sfere di 30 g l'una, ponetele su un piatto, successivamente cospargete sulla superficie con un filo d'olio ovunque ed impanatele nel pane grattugiato. Aprite il forno e con delicatezza senza togliere la teglia dal forno, appoggiate le polpette nell'olio caldo, staranno per metà fuori dall'olio caldo.

Chiudete il forno e mettete in modalità grill + ventola a 240 C°. Fate cuocere per 7 minuti. Rimuovete le sfere dal forno e appoggiate sulla carta assorbente. Salate leggermente la superficie delle sfere e servite calde insieme alla salsa hummus rosa.

COMMENTO NUTRIZIONALE A CURA DI NFI

Una porzione da 145kcal è composta da 3 polpette da 30g. Tale valore, tuttavia, non considera l'olio di semi utilizzato per la frittura: si consiglia per tanto di preferire la cottura al forno in quanto non apporta l'aggiunta di ulteriori grassi.

Le sfere di verdure con salsa artigianale sono delle sfiziose alternative di origine vegetale ai secondi piatti; sono a base di fagioli rossi, fonte di fibra, ricchi di minerali e di acido folico che favorisce la salute dell'apparato circolatorio e i processi cellulari di sintesi di DNA e proteine.



CRUDI D'ITALIA	
INGREDIENTI	128 Kcal
PER 6 persone	
Carne cruda di vitella di Fassona	600 g
Crema di nocciole	10 g
Olio EVO	40 g
Parmigiano Reggiano Dop	25 g + scaglia q.b
Limone succo	5ml + 2ml
Scorza di limone	2 g
Insalatina misticanza	60 g
Fiore di capperi	12pz
Sale di Maldon	3 g
Pepe nero	q.b.
Nocciole tritate	3 g

PROCEDIMENTO PER I CRUDI

Prendete una ciotola e mettete la carne macinata, crema di nocciole, olio extra vergine d'oliva, parmigiano, succo di limone, scorza di limone e mescolate con delicatezza, utilizzando una forchetta. Coprite con la pellicola e lasciate riposare a temperatura ambiente il composto per 10 minuti. Servite creando un nido di insalata e conditela con olio extravergine d'oliva, sale e succo di limone (2 ml). Su un foglio di carta da forno a parte, create le porzioni di carne preparata dando una forma quadrata dell'altezza di circa 2 cm. Adagiate poi la carne sul nido d'insalata e condite con un filo d'olio extravergine d'oliva, sale di maldon, fettina di parmigiano, pepe, nocciole tritate e fiore di capperi.

COMMENTO NUTRIZIONALE A CURA DI NFI

Considerando che la lista degli ingredienti sia tale da dover ottenere 6 porzioni da 100g di carne ciascuna, ogni singola porzione dovrebbe apportare un quantitativo di 213kcal.

Questa ricetta si propone come idea di secondo piatto di carne, dunque ricca di ferro, proteine e vitamine del gruppo B. L'utilizzo di limone, capperi e pepe, inoltre, potrebbe essere sufficiente per insaporire il piatto senza dover ricorrere all'utilizzo di sale.



POKE ALL'ITALIANA: TRE DECLINAZIONI

	NORD	CENTRO	SUD
BASE RISO	Riso Vialone nano al basilico	Riso integrale Roma al timo	Cous cous con uva sultanina e origano
Frutta secca	nocciole gentile piemonte	noce chandler Emilia Romagna	mandorle Sicilia
formaggio		squaquarone	stracciatella di fior di latte /bufala
verdura 1	asparagi	carciofi romani	pomodori
verdura 2	patata alle erbe	broccolo romano	cime di rapa
proteina principale	Crema di Robiola	crudo di cinta senese	acciuغه/alicì
extra	semi di zucca		
salsa	Crema al basilico / pesto	Friggione bolognese	salmoriglio siciliano / pesto di prezzemolo

PROCEDIMENTO PER I POKE

Ogni Poke è stata studiata utilizzando una base profumata tra basilico, timo ed origano, andando a aumentare i profumi che in fase di cottura vengono assorbiti dal riso e cous cous. Il piatto viene composto andando a porre in una ciotola la base di riso a temperatura ambiente e si dispongono sopra i condimenti mantenendoli separati, a spicchi. Condite la poke bowl con un filo di salsa e olio extra vergine d'oliva. Sono state studiate 3 salse espressione del territorio dalla Liguria con il pesto, andando in Emilia Romagna con il friggione bolognese per arrivare in Sicilia con il salmoriglio al prezzemolo.

Poke dal NORD

RICETTA PER 6 POKE

Per il nostro poke del nord, iniziamo mettendo l'acqua (1 l) a bollire in una pentola. Quando arriva a bollore, saliamo e aggiungiamo i rametti di basilico (7/10 gr), facendoli cuocere per 7 minuti. Una volta che gli aromi saranno estratti e incorporati nell'acqua, togliamo i rametti del basilico e mettiamo a versare il riso (500 g) adagiamo sopra le foglie spezzettate a mano (3 gr) e facciamo cuocere per 15 min con il fuoco al minimo. Spegliamo il fuoco e facciamo riposare sempre con il coperchio per 10 minuti; togliamo il coperchio giriamo bene con un cucchiaio di legno e facciamo raffreddare.



Asparagi: Portiamo a bollire l'acqua, saliamo e facciamo cuocere gli asparagi (400 gr) per 10 minuti. Scolare e fare raffreddare sotto l'acqua fredda.

Patate alle erbe: Portate a bollire l'acqua e fate sbollentare le patate (500 g) sbucciate e tagliate a spicchi per 5 minuti. Accendete il forno a 180 °C. Scolate le patate, raffreddatele con acqua fredda e mettetele in una ciotola condendole con olio evo, erbe aromatiche (prezzemolo, timo, maggiorana, altro a piacere) e sale. Distribuitele in una teglia da forno (foderata con la carta) e fate cuocere per 20 minuti, togliete dal forno e fate raffreddare.

Crema di robiola di Roccaverano: Prendete la robiola (300 g), tagliatela a metà e rimuovete tutta la crema lasciando solo uno strato sottile di crosta e adagiate il tutto in una ciotola. Inserite l'olio evo (5 ml), pepe nero, scorza di mezzo limone e sale. Staccate le foglie di prezzemolo e lavatele bene. Asciugatele con il canovaccio pulito e minuzzatele finemente. Unite il prezzemolo alla crema di robiola e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti. Fate riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

Salsa al basilico: Per prima cosa puliamo le foglie di basilico (50 g): laviamole e asciugiamole bene, cercando di non stropicciarle troppo. Trasferiamole nel boccale di un mixer e uniamovi circa metà dell'olio evo (20 ml), parmigiano grattugiato (30 g), pecorino grattugiato (15 g), i pinoli (10 g) e il sale (3 g). Iniziamo a tritare il tutto azionando il frullatore a più riprese in modo da evitare che si surriscaldi troppo. Versiamo il resto dell'olio (20 g) e frulliamo ancora fino ad ottenere un composto omogeneo dalla consistenza cremosa.

COMPOSIZIONE POKE DEL NORD

Il piatto viene composto andando a porre in una ciotola la base di riso carnaroli a temperatura ambiente e si dispongono sopra i condimenti mantenendoli separati. Condite la pokè bowl con la salsa al basilico e semi di zucca.

	Valori nutrizionali per porzione
Energia	701kcal
Lipidi	38,3g
Saturi	16,8g
Carboidrati	57,4g
Zuccheri	8g
Proteine	32,5g
Fibra	2g
Sale	2,9g

COMMENTO NUTRIZIONALE A CURA DI NFI

La versione "NORD" di Poke d'Italia è un piatto unico ed equilibrato che contribuisce per il 35% al fabbisogno energetico giornaliero di un adulto. L'utilizzo di asparagi come verdura costituisce tra l'altro un'importante fonte di potassio che garantisce il corretto funzionamento del sistema nervoso, del sistema muscolare e permette il mantenimento della pressione sanguigna entro valori normali.



Poke dal CENTRO

RICETTA PER 6 POKE

Riso integrale al timo

Per realizzare il poke del centro, iniziamo mettendo l'acqua (1 l) a bollire in una pentola. Quando arriva a bollore, saliamo e aggiungiamo i rametti di timo (5 gr), facendoli cuocere per 10 minuti. Una volta che gli aromi saranno estratti e incorporati dall'acqua, togliamo i rametti di timo e mettiamo a cuocere il riso (600 g) con il coperchio per 25 minuti adagiando sopra il riso le foglioline di timo (2 gr) e mettendo il fuoco al minimo. Spegliamo il fuoco e facciamo riposare sempre con il coperchio per 10 minuti; togliamo il coperchio, condiamo con olio evo, giriamo bene con un cucchiaio di legno e facciamo raffreddare.

Carciofi romani trifolati: Tagliate i carciofi (4 pz) poco oltre la metà per eliminare le spine e sfogliate via le foglie esterne più dure. Quindi scavatele con un cucchiaino per eliminare il fieno interno e tagliatele a fettine sottili. Trasferiteli a mano a mano in acqua acidulata perché non anneriscano. Scaldate in una padella l'olio con uno spicchio d'aglio. Quando avrà preso colore toglitelo e unite i carciofi. Salate, pepate e fateli cuocere a fuoco vivo per 5 minuti. Unite due mestoli di brodo, coprite con un coperchio e fate cuocere per 15 minuti. A cottura ultimata unite un goccio d'olio evo e il prezzemolo e mescolate bene.

Broccolo romano: Tagliamo i broccoletti (300 g) andando a ricavare le varie cimette. Poniamole in una padella larga con mezzo bicchiere d'acqua e facciamo cuocere a fuoco medio/basso per 10 minuti con il coperchio. Apriamo il coperchio, facciamo evaporare l'acqua di cottura e condiamo con olio evo, sale e pepe. Spegliamo il fuoco e facciamo raffreddare.

Friggione bolognese: Iniziate mondando le cipolle bianche (500 gr). Raccoglietele in una ciotola capiente, aggiungete lo zucchero (4 g) e il sale (4 g) e mescolatele bene. Lasciate che perdano la loro acqua: occorreranno almeno 2 ore. Ponete le cipolle in una casseruola insieme al liquido e l'olio evo. Cuocetele a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto, per circa 15 minuti. Prendete i pomodori (400 g) sbollentateli in acqua bollente per 3 minuti e sbucciateli privandoli della pelle. Inserirli nella casseruola con le cipolle e fate cuocere per 20 minuti, aggiungendo pepe nero. Togliete dal fuoco e fate raffreddare.

COMPOSIZIONE POKE DEL CENTRO

Il piatto viene composto andando a porre in una ciotola la base di riso integrale a temperatura ambiente e si dispongono sopra i condimenti mantenendoli separati. Condite la pokè bowl con la salsa di friggione a temperatura ambiente, olio evo e sale di Maldon.

	Valori nutrizionali per porzione
Energia	655kcal
Lipidi	28,6g
Saturi	10,3g
Carboidrati	69,2g
Zuccheri	7,1g
Proteine	29,3g
Fibra	2,8g
Sale	2,5g



COMMENTO NUTRIZIONALE A CURA DI NFI

Questa tipologia di Poke, che contribuisce per il 33% al fabbisogno energetico giornaliero di una persona adulta (2000kcal), è anch'essa bilanciata in quanto apporta tutti i principali macro e micronutrienti. In particolare, I broccoli rappresentano un'importante fonte di vitamina C, che gode di numerosi claim: contribuisce alla normale formazione del collagene per pelle e denti, al normale metabolismo energetico, al funzionamento del sistema nervoso e del sistema immunitario, alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e favorisce la rigenerazione della forma ridotta della vitamina E.

Poke dal SUD

RICETTA PER 6 POKE

Cous cous all'uvetta e origano.

Tostate il couscous (400 g) per qualche minuto in una padella unta con olio evo, salate e pepate. Fate rinvenire l'uva passa (40 g) nel brodo tiepido (che useremo dopo). In un'altra pentola preparate il soffritto con la cipolla di Tropea, unite l'uvetta e il cous cous di mais tostato. Aggiungete il brodo di verdure (1,4 litri), togliete la pentola dal fuoco, coprite e lasciate gonfiare il cous cous per almeno 5 min. Sgranatelo con una forchetta; poi unite l'origano, l'olio evo e mescolate bene, facendolo raffreddare

Stracciatella di fior di latte: Prendete la treccia di mozzarella fior di latte (400 g), sfilacciatela con le mani e fatela scolare in un colino per almeno 2 ore. Ponete la mozzarella in una ciotola, versate la panna fresca (200 ml), l'olio evo, il sale e mescolate bene. Fate riposare in frigo per almeno 30 minuti.

Cime di rapa: Laviamo bene la verdure (250 g) e tagliamo le code ("10 cm" la parte più spessa) dalle cime. Poniamo le code in una padella larga con mezzo bicchiere d'acqua, 2 spicchi d'aglio e facciamo cuocere a fuoco medio/basso per 10 minuti con il coperchio. Apriamo ed inseriamo le cime, chiudiamo con il coperchio e facciamo cuocere per altri 5 minuti. Saliamo, un pizzico di peperoncino, condiamo con un filo d'olio, mescoliamo bene, togliamo l'aglio e facciamo raffreddare.

Salmoriglio siciliano / pesto di prezzemolo: Pulite il limone (1/2), spremetene e filtratene il succo per eliminare i noccioli. Pulite l'aglio, tagliatelo a metà e privatelo dell'anima. Versate l'olio extravergine di oliva in un bicchiere, unite il succo di limone, il prezzemolo tritato finemente, un pizzico di sale e pepe e infine l'origano. Scaldate leggermente un bicchiere di acqua senza portarlo a bollore e, una volta calda, versate l'acqua nella vostra miscela a base di olio. Mescolate energicamente con una forchetta così da amalgamare i vostri ingredienti. Fate riposare in frigo per 3 ore, togliete le 2 metà d'aglio e la salsa è pronta.

COMPOSIZIONE POKE DEL SUD

Il piatto viene composto andando a porre in una ciotola la base il cous cous a temperatura ambiente e si dispongono sopra i condimenti mantenendoli separati. Condite la pokè bowl con la salsa di salmoriglio, mandorle tritate e sale di Maldon.



	Valori nutrizionali per porzione
Energia	675kcal
Lipidi	28,6g
Saturi	4,3g
Carboidrati	71,9g
Zuccheri	10,7g
Proteine	32,4g
Fibra	2,7g
Sale	0,7g

COMMENTO NUTRIZIONALE A CURA DI NFI

L'ultima versione di Poke con prodotti tipici del SUD Italia ricopre il 34% del fabbisogno energetico medio di una persona adulta, con 675kcal per porzione. La presenza di cime di rapa tra gli ingredienti garantisce un apporto di folati, vitamina C e vitamina A. La vitamina A contribuisce al mantenimento di una pelle sana, al mantenimento della normale capacità visiva, favorisce il funzionamento del sistema immunitario e interviene nel processo di specializzazione delle cellule.

La presenza di acciughe già salate consente di insaporire il piatto senza dover ricorrere all'utilizzo di ulteriore sale.