



Healthy Xmas Recipes

“
*Lascia che l'energia
e l'amore
della tua famiglia
cucinino per te*
”

Buone Feste a tutti!



Dott.ssa
Federica Puccetti
dietista e ricercatrice



Dott.ssa
Maria Cristina Petrella
oncologa medico



Indice Ricette

per 4 persone

Antipasto

Insalata di lenticchie
e melagrana

Primo

Brodo di carne
aromatizzato allo zafferano

Secondo

Coniglio con mirepoix
di verdure scottate

Dolce

Mousse al cioccolato e lamponi

Antipasto

Insalata di lenticchie e melagrana



Difficoltà: bassa



Durata: 30 minuti



Cottura: 15/20 minuti

Ingredienti per 4 persone

200 g di lenticchie secche

200 g di chicchi di melagrana

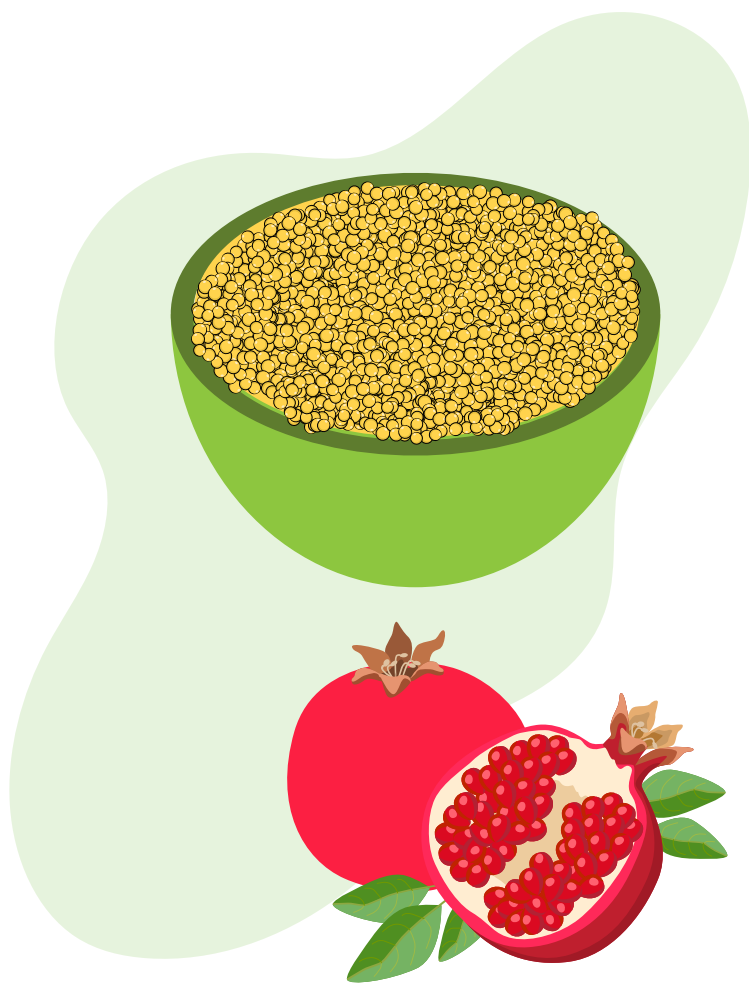
2 cucchiaini di aceto di mele

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

2 pizzichi di cumino in polvere

sale marino integrale q.b.

una decina di foglie di menta spezzettate



Preparazione

1. Lessate le lenticchie
2. Unite gli ingredienti in un'insalatiera e mescolate bene.
3. Servite a temperatura ambiente.

Primo

Brodo di carne

aromatizzato allo zafferano



Difficoltà: bassa



Durata: 30 minuti



Cottura: 180 minuti

Ingredienti per 4 persone

500 g di polpa di carne bovina
400 g di biancostato di manzo
400 g di ossi di carne bovina
60 g di sedano
100 g di carote
100 g di cipolle dorate
150 g di pomodori ramati
4 l di acqua
40 g di olio extravergine di oliva
2 chiodi di garofano
Sale q.b.
Pepe q.b.
Zafferano q.b.



Preparazione

1. Per preparare il brodo di carne cominciate dalla preparazione delle verdure, lavandole e asciugandole accuratamente. Pelate la carota e tagliatela a tocchetti ed anche il sedano. Dividete il pomodoro e la cipolla a metà.

2. Fate tostare la cipolla per circa 4 minuti in una padella antiaderente a fuoco vivace, girandola di tanto in tanto. Unite poi tutte le verdure in un tegame capiente e dai bordi alti con l'olio. Aromatizzate con i grani di pepe in grani ed i chiodi di garofano.

3. Versate nel tegame gli ossi, la polpa di spalla ed il biancostato.

4. Coprite la carne con 3 L di acqua e lasciate cuocere così a fuoco medio-alto per circa 2 ore, fino a far ridurre

il brodo di circa la metà. Aggiungete poi il restante litro di acqua e lasciate cuocere per ancora un'ora a fuoco basso. Durante questo tempo occorrerà schiumare il brodo, ovvero eliminare il grasso e le impurità che si stabilizzeranno in superficie.

5. Non vi resta che filtrare il brodo in modo da separare il liquido da carni e verdure: versate nuovamente il brodo nel tegame, aggiungete un pizzico di sale e lo zafferano. Servitelo stando attenti alla sua temperatura.

Secondo

Coniglio con mirepoix di verdure scottate



Difficoltà: bassa



Durata: 1 ora e 10 minuti



Cottura: 1 ora

Ingredienti per 4 persone

400 g di coniglio
4 carote
1 cipolla di Tropea
8 carciofi
24 pomodorini pachino
6 cucchiari di pomodori pelati
12 olive taggiasche
1 spicchio di aglio
olio extra vergine di oliva q.b.
Sale q.b.
Peperoncino q.b.
½ bicchiere di aceto di vino bianco

Preparazione

1. Scaldare un tegame e ripassare il coniglio per qualche minuto. Spegnete e tenere da parte.
2. Lavare e tagliare le verdure in piccoli pezzi (come dei puntini). Ungere una padella con olio evo, e scottare le verdure aggiungendo anche 2 cucchiari di acqua;
3. Aggiungere il coniglio, i pomodori pelati, le olive taggiasche tagliate a pezzetti, le spezie, il sale e proseguire la cottura per altri 45 minuti.
4. Servire il coniglio ben caldo utilizzando il rimanente olio extravergine d'oliva a crudo sulle verdure.



Dolce

Mousse al cioccolato e lamponi



Difficoltà: media



Durata: 40 minuti



Cottura: 10 minuti

Ingredienti per 4 persone

Per la mousse al cioccolato:

200 gr cioccolato fondente al 70%

150 ml acqua

150 gr meringa

Per la meringa:

80 gr albume

15 ml acqua

20 gr zucchero

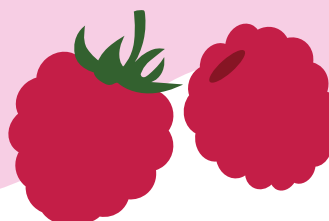
Per la gelatina di lamponi:

200 gr lamponi freschi

20 ml acqua

1,5 fogli di agar agar

100 gr cioccolato fondente al 70%



Preparazione

1. Mescolate lo zucchero e l'acqua e portarlo a 121°C e aggiungete a filo lo zucchero ai bianchi d'uovo pre-montati, una volta aggiunto tutto lo zucchero sciolto far montare la meringa fino a farla raffreddare.

2. Per la mousse: In una pentola far bollire l'acqua, spegnete il fuoco e aggiungete il cioccolato mescolandolo fino ad ottenere un composto omogeneo, mettetelo in frigo il composto per almeno 3 ore e successivamente montatelo con la planetaria, una volta montato aggiungete la meringa delicatamente.

3. Per la gelatina di lamponi: frullate i lamponi e passateli in un passino per eliminare i semi, in un pentolino far bol-

lire l'acqua e aggiungere l'agar agar e incorporare immediatamente alla purea di lamponi, porre il liquido in stampi a semisfere e far raffreddare in frigo.

4. Per il montaggio finale: In uno stampo a sfera intera versate la mousse e porre al centro la gelatina e versate la restante mousse fino a riempire lo stampo. Mettete in congelatore e sciogliere il cioccolato restante a bagno maria, una volta che la mousse sarà congelata immergete la mousse nel cioccolato per 3 secondi a aspettate che il cioccolato rapprenda, mettetela la mousse ricoperta di cioccolato in frigo per 1 ora e poi servite.



Tanti auguri di un felice e sereno Natale
www.womencare.it

Seguici anche sui canali social per non perderti tutti gli aggiornamenti del sito



© 2021 GSK group of companies. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura n.7, Verona, capitale Sociale € 65.250.000,00 int. versato, società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GlaxoSmithKline plc, Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-AOU-BROC-210001 12 dicembre 2021

