

Sistema Socio Sanitario



ATS Val Padana

## *Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva negli Asili Nido*

### **PRIMI PIATTI: RICETTARIO ESTIVO**



**A cura di:**

***Bassi Maria Chiara - biologa nutrizionista  
Chiozza Clotilde - medico  
Orsini Ornella - assistente sanitaria***

***Chiesa Marco  
Responsabile Medico  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione***

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)

**Primi Piatti: Minestre, Minestrone, Passati vegetali  
Utilizzabili per i menù convenzionali e vegetariani**

• Minestra con cereali: orzo o riso o miglio o farro	• Passato di verdura
• Minestra di legumi con farro	• Passato di patate e zucchine con crostini di pane
• Minestra di riso patate ed asparagi	• Passato di lattuga con piselli
• Minestra risi e bisi	• Passato di zucchine con fiocchi di cereali/ o con miglio
• Minestra con lattuga patate e pomodoro	• Passato di verdura con legumi
• Minestra di fagiolini e zucchine con miglio	• Passato di asparagi con crostini di pane
• Minestrone di verdura con pastina o riso	• Passato di fagioli cannellini con crostini di pane
• Passato di lenticchie rosse decorticate e pomodoro	• Passato di verdura con crostini di pane
• Passato di ceci al rosmarino	• Passato di carote e patate con origano
• Pappa al pomodoro	• Passato di patate porri con pastina

Di seguito si esplicita come intendere i termini utilizzati

- ✓ **Minestra:** brodo vegetale con aggiunta di cereali
- ✓ **Minestrone:** brodo vegetale con la aggiunta di solo riso o pasta
- ✓ **Passato:** preparazione con verdure e/o legumi “*passata*” con il passaverdura (per evitare di incamerare aria nella preparazione ed eliminare la buccia dei legumi che potrebbe provocare meteorismo intestinale) in modo da ottenere un composto denso a metà fra il purè e la crema.

➤ ***Si ricorda inoltre che fino ai 24 mesi è sconsigliato l'uso di sale aggiunto negli alimenti dei bambini/e.  
Dopo tale età salare con moderazione, insaporendo gli alimenti con l'uso di erbe aromatiche.***

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

# Ricettario per primi piatti in brodo

## Minestra con cereali: orzo o riso o miglio o farro

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Orzo decorticato (o riso o miglio o farro)</b></li><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Patate</b></li><li>• <b>Sedano</b></li><li>• <b>Porri</b></li><li>• <b>Alloro secco</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Prezzemolo fresco o erba cipollina</b></li><li>• <b>Acqua</b></li></ul>	<p>Cuocere in acqua l'orzo (o il riso o il miglio o il farro). Pulire le verdure (carote, porro, sedano, patate ) e tagliarle a cubetti. Trascorsi i minuti di cottura fissati per il cereale scelto, mettere in una pentola l'acqua, le verdure a strati, una foglia di alloro secco e sopra il cereale cotto e scolato. Coprire con un coperchio senza mescolare. Proseguire la cottura per circa 20 minuti in modo che il cereale diventi molto morbido ( nel caso di riso, quasi una crema).</p> <p>Servire la minestra calda o tiepida condendo con olio EVO a crudo e aromatizzando con un po' di prezzemolo fresco tritato o erba cipollina.</p>

## Minestra di legumi con farro

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Farro</b></li><li>• <b>Fagioli borlotti, cannellini, lenticchie, piselli</b></li><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Sedano</b></li><li>• <b>Cipolle</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Rosmarino, timo, alloro, salvia</b></li><li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li></ul>	<p>Preparate un trito con cipolla, aglio, sedano e carote e fatelo stufare con poco olio EVO in una capiente pentola. Aggiungete i legumi ed il farro precedentemente ammollati. Mescolate per un minuto e poi coprite con il brodo vegetale precedentemente preparato. Unite quindi anche i pomodori pelati passati. A questo punto unite anche il mazzetto di erbe aromatiche in modo che non si sparpolino nella zuppa e che potrete eliminare agevolmente una volta cotta. Portate lentamente a bollore la zuppa. Coprite il tegame con un coperchio e fate cuocere lentamente per almeno un'ora, aggiungendo altro brodo vegetale caldo affinché la zuppa rimanga con la giusta quantità di liquido.</p> <p>A cottura ultimata, eliminate il mazzetto aromatico, aggiungete un filo di olio EVO e servite.</p>

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)

## Minestra di riso patate ed asparagi

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Patate</b></li><li>• <b>Asparagi (punte)</b></li><li>• <b>Cipollotto fresco</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li><li>• <b>Riso</b></li></ul>	<p>Fate appassire in una pentola un cipollotto tritato con olio EVO. Pelate le patate e tagliatele a pezzetti, pulite e spuntate gli asparagi. Tagliate le punte a rondelle e mettetele a cuocere nella pentola insieme alle patate coprendo con brodo vegetale. Lasciate cuocere per circa mezz'ora. Una volta che le verdure saranno ben cotte, passatele in un mixer in modo da ottenere un passato cremoso. Allungatelo con il brodo vegetale e cuocetevi il riso.</p> <p>Servire tiepido.</p>

## Minestra risi e "bisi"(piselli freschi)

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Piselli freschi</b></li><li>• <b>Cipollotto</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li><li>• <b>Riso</b></li><li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li></ul>	<p>Fate appassire in una pentola il cipollotto fresco con olio EVO. Aggiungete i piselli freschi e fateli cuocere aggiungendo poco brodo vegetale caldo.</p> <p>Quando i piselli saranno quasi cotti, buttate il riso e tiratelo a cottura con l'aggiunta graduale di brodo vegetale.</p> <p>Servite aggiungendo prezzemolo fresco tritato.</p> <p><i>N.B. per i bambini/e più piccoli i piselli possono essere passati al passaverdura e ridotti in crema prima di cuocere il riso.</i></p>

## Minestra di patate e lattuga e pomodoro con miglio

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Lattuga</b></li><li>• <b>Patate</b></li><li>• <b>Cipollotto fresco</b></li><li>• <b>Pomodoro fresco</b></li><li>• <b>Miglio</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li></ul>	<p>Lavate la lattuga e tagliatela a striscioline. Fatela appassire in una pentola con un cipollotto tritato e olio EVO. Pelate le patate e tagliatele a pezzetti e unitele alla lattuga. Aggiungete qualche pomodoro fresco passato Coprite con il brodo vegetale e lasciate cuocere per circa mezz'ora. Una volta che le verdure saranno ben cotte, passatele in un mixer in modo da ottenere un passato cremoso. Allungatelo con il brodo vegetale e cuocetevi il miglio.</p> <p><i>N.B. Il miglio può anche essere cotto a parte in acqua ed aggiunto al passato cremoso di verdure al momento di servire.</i></p>

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

## Minestra di fagiolini e zucchine con miglio

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Miglio</b></li><li>• <b>Zucchine</b></li><li>• <b>Carota</b></li><li>• <b>Sedano</b></li><li>• <b>Cipolla</b></li><li>• <b>Fagiolini</b></li><li>• <b>Olio Evo</b></li><li>• <b>Acqua</b></li></ul>	<p>Stufare in olio EVO cipolla, carota e sedano tritati. Aggiungere i fagiolini tagliati a cubetti e le zucchine tagliate a rondelle. Subito dopo unire il miglio e l'acqua in quantitativo doppio rispetto al miglio. Cuocere a fuoco lento.</p> <p>A cottura ultimata servire con un filo di olio EVO a crudo.</p>

## Minestrone di verdure con pastina o riso

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verdure miste di stagione per minestrone</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Aromi</b></li><li>• <b>Pastina da brodo o riso</b></li></ul>	<p>Preparare il passato mettendo le verdure e gli aromi in acqua fredda. Far bollire per 1 ora e 30 minuti. A cottura ultimata passare tutto al passaverdura e cuocervi dentro la pastina o riso.</p> <p>Servire condendo con olio EVO a crudo.</p>

## Passato di lenticchie rosse decorticate e pomodoro

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Lenticchie rosse decorticate</b></li><li>• <b>Cipolla</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Carota</b></li><li>• <b>Sedano</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li><li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li></ul>	<p>Stufare in olio EVO gli aromi tritati. Aggiungere le lenticchie rosse decorticate ed i pomodori pelati passati. Lasciar cuocere aggiungendo brodo vegetale q. b.</p> <p>Passare al passaverdura, e servire aromatizzando con foglie di basilico fresco ed un filo di olio Evo a crudo.</p>

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)

## Passato di ceci al rosmarino

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ceci</b></li><li>• <b>Porro</b></li><li>• <b>Rosmarino</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li></ul>	<p>Stufare in olio EVO i porri finemente tagliati con il rosmarino tritato.</p> <p>Aggiungere i ceci ammollati e coprire con il brodo vegetale. Cuocere a fuoco lento fino a completa cottura dei ceci che dovranno risultare morbidi. (Se necessario aggiungere acqua calda durante la cottura)</p> <p>A cottura ultimata passare al passaverdure.</p> <p>Servire tiepido con un filo di olio EVO a crudo.</p>

## Pappa al pomodoro

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pomodori freschi maturi</b></li><li>• <b>Patate</b></li><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Cipollotto fresco</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li><li>• <b>Origano</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li></ul>	<p>Sbucciare le patate e mondare le carote. Tagliarle e metterle a lessare con un cipollotto fresco.</p> <p>A parte sbollentare i pomodori freschi e privarli della buccia.</p> <p>Passare al passaverdura le patate, le carote e la cipolla (lessate e scolate) insieme ai pomodori.</p> <p>Mettere la crema ottenuta in una pentola con brodo vegetale e far cuocere per circa 10 minuti mescolando.</p> <p>A fine cottura servire tiepida aggiungendo un filo di olio EVO, basilico fresco ed origano.</p>

## Passato di verdura

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verdure miste per minestrone (fresche o surgelate)</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li></ul>	<p>Pulire le verdure, lavarle e tagliarle a tocchetti non troppo grossi. Fare bollire la verdura in una pentola con acqua e un po' di olio EVO. Quando i pezzetti saranno cotti, scolarli senza buttare via l'acqua di cottura e frullare la verdura col mixer o passarla al passaverdura. Se il composto dovesse risultare troppo denso, aggiungere un po' dell'acqua di cottura.</p> <p>Servire con un filo d'olio EVO a crudo.</p>

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)

## Passato di patate e zucchine con crostini di pane

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zucchine</b></li><li>• <b>Patate</b></li><li>• <b>Cipollotto fresco</b></li><li>• <b>Salvia e rosmarino</b></li><li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li><li>• <b>Crostini di pane tostati al forno</b></li></ul>	<p>In una padella ampia versare l'olio EVO, il cipollotto fresco tritato e le zucchine tagliate a rondelle. Far rosolare qualche minuto, aggiungere le patate tagliate a cubetti e brodo vegetale. Far cuocere a fuoco basso con coperchio per circa 20 minuti. Se si dovesse asciugare troppo, aggiungere altro brodo. Una volta che le patate sono cotte, passare al passaverdura per ottenere un passato morbido e liscio.</p> <p>Spolverare con del prezzemolo fresco ed erbe aromatiche tritate e servire con dadini di pane tostato e un filo d'olio EVO.</p>

## Passato di lattuga con piselli

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Piselli (freschi o surgelati)</b></li><li>• <b>Lattuga</b></li><li>• <b>Patata (per addensare)</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Cipolla, carote e sedano</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li><li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li></ul>	<p>Stufare sedano, carota e cipolla in olio EVO. Aggiungere i piselli (freschi o surgelati fini), la lattuga tagliata a listarelle ed una patata tagliata a dadini. Unire un brodo vegetale preparato al momento e lasciar cuocere. Passare al passaverdura. Far addensare sul fuoco fino ad ottenere la consistenza di un passato cremoso.</p> <p>Servire con prezzemolo fresco tritato ed un filo di olio EVO a crudo.</p>

## Passato di zucchine e menta con fiocchi di cereali o con miglio

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Piselli fini (freschi o surgelati)</b></li><li>• <b>Cipollotto bianco</b></li><li>• <b>Zucchine</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Menta fresca in foglie</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li><li>• <b>Fiocchi di cereali o miglio</b></li></ul>	<p>Stufare in olio EVO il cipollotto finemente tritato. Aggiungere i piselli fini e dopo qualche minuto le zucchine tagliate a rondelle. Aggiungere brodo vegetale q.b. e lasciar cuocere.</p> <p>Frullare il composto, o passarlo al passaverdura, e servire aromatizzando con una buona manciata di foglie tritate di menta fresca ed un filo di olio EVO a crudo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Accompagnare con fiocchi di cereali.</li><li>✓ E' possibile allestire la preparazione anche con miglio cotto a parte in acqua, a fuoco basso, ed aggiunto al passato di zucchine al momento di servire.</li></ul>

### ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)

## Passato di verdura con legumi

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verdure miste per minestrone (fresche o surgelate)</b></li><li>• <b>Legumi misti</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li></ul>	<p>Cuocere i legumi precedentemente ammollati. Pulire le verdure, lavarle e tagliarle a tocchetti non troppo grossi. Fare bollire la verdura in una pentola con acqua ed aggiungere i legumi precedentemente cotti. Quando i pezzetti di verdura saranno cotti, scolarli senza buttare via l'acqua di cottura e passare la verdura al mixer o al passaverdura. Se il composto dovesse risultare troppo denso, aggiungere un po' dell'acqua di cottura.</p> <p>Servire con un filo d'olio EVO a crudo.</p>

## Passato di asparagi con crostini di pane

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Asparagi</b></li><li>• <b>Scalogno</b></li><li>• <b>Aromi a piacere</b></li><li>• <b>Patate</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li><li>• <b>Crostini di pane di semola di grano duro tostati al forno</b></li></ul>	<p>Tagliate lo scalogno a pezzetti e fatelo sbiancare con un po' di olio EVO in una pentola capiente assieme agli aromi. Tagliare gli asparagi e le patate a tocchetti piccoli e unirle al porro. A questo punto aggiungete il brodo fino a coprire il contenuto della pentola e fate cuocere fino a quando patata e asparagi non si saranno completamente cotti.</p> <p>Passare al passaverdura. Correggere la consistenza ottenuta con aggiunta di brodo, se necessario.</p> <p>Servire nei piatti aggiungendo un filo di olio EVO a crudo e i crostini di pane tostati al forno.</p>

## Passato di fagioli cannellini con crostini di pane

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fagioli cannellini</b></li><li>• <b>Carota, sedano, cipolla, aglio, alloro secco, salvia</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Crostini di pane di semola di grano duro tostati al forno</b></li></ul>	<p>Stufare un trito di aromi in una pentola con poco Olio EVO. Aggiungere i fagioli cannellini ammollati e l'acqua (senza sale). Aromatizzare con una foglia di alloro secco e qualche foglia di salvia e lasciar cuocere a fuoco moderato fino a quando i fagioli non comincino a disfarsi.</p> <p>Passare al passaverdura e servire la zuppa condita con olio EVO a crudo accompagnandola con crostini di pane.</p>

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)



## Passato di verdure con crostini di pane

<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verdure miste di stagione per minestrone</b></li><li>• <b>Aromi</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Crostini di pane di semola di grano duro tostati al forno</b></li></ul>	<b>Preparazione</b> <p>Preparare la zuppa mettendo le verdure e gli aromi in acqua fredda. Far bollire per 1 ora e 30 minuti. A cottura ultimata passare tutto al passaverdura.</p> <p>Servire condendo con olio EVO a crudo, accompagnata da crostini di pane tostati al forno.</p>
--	--

## Passato di carote e patate con origano

<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Patate</b></li><li>• <b>Cipollotto fresco</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li><li>• <b>Origano</b></li></ul>	<b>Preparazione</b> <p>Far stufare in olio EVO il cipollotto fresco tritato. Aggiungere le carote tagliate a rondelle e le patate tagliate a dadini. Coprire con brodo vegetale preparato al momento e lasciar cuocere a fuoco basso. Passare al passaverdura.</p> <p>Servire aromatizzando con origano ed un filo di olio EVO a crudo.</p>
---	---

## Passato di patate e porri con pastina

<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Patate</b></li><li>• <b>Porri</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale: (acqua, sedano, carota, cipolla, finocchio)</b></li><li>• <b>Pastina</b></li></ul>	<b>Preparazione</b> <p>Far stufare in olio EVO i porri tagliati a listarelle. Aggiungere le patate tagliate a dadini. Coprire con brodo vegetale preparato al momento e lasciar cuocere a fuoco basso. Passare al passaverdura.</p> <p>Cuocere nel passato la pastina aggiungendo brodo vegetale caldo, se necessario.</p> <p>Servire tiepido, aggiungendo un filo di olio EVO a crudo.</p>
---	---

### ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)

**Primi Piatti - Paste o Risi Asciutti**  
**Utilizzabili per menù convenzionali e vegetariani**

• Pasta con sugo di pomodoro fresco e basilico o origano	• Pasta/Riso con olio EVO
• Pasta al sugo di pomodoro e olive	• Risotto Verde
• Pasta o Riso con salsa di peperoni	• Risotto alla lattuga
• Pasta con pesto “alla genovese”	• Risotto allo zafferano “alla milanese”
• Pasta o Riso con zucchine	• Insalata di farro con pomodorini freschi, capperi, olive e mandorle
• Pasta o Riso con ragù di verdure	• Pasta mediterranea con melanzane
• Pasta o Riso con sugo di asparagi	• Risotto con cipollotti e pomodoro fresco
• Orzo con pesto “alla genovese”	• Risotto al rosmarino
• Pasta al sugo di carote e cipolla	• Pasta con prezzemolo e piselli
• Insalata d’orzo e verdure con olive	• Insalata di farro con verdure e pisellini
• Cous cous con verdure	• Cous cous con fagiolini in umido

**Piatto unico da utilizzare accompagnandolo con un contorno di verdure fresche**

- Lasagne al forno con verdure

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206  
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

# Ricettario per Paste o Risi Asciutti

## Pasta con sugo di pomodoro fresco e basilico

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pasta di grano duro</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Aglio, cipolla, carota, sedano</b></li><li>• <b>Pomodori freschi</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li><li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li></ul>	<p>In una pentola con olio EVO fare appena imbiondire gli aromi. Aggiungere i pomodori freschi passati e lasciar cuocere per circa 1 ora. Aromatizzare con foglie di basilico fresco e condire la pasta lessata in acqua bollente appena salata.</p> <p><i>Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</i></p>

## Pasta al sugo di pomodori ed olive

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pasta di grano duro</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Cipolla</b></li><li>• <b>Carota</b></li><li>• <b>Sedano</b></li><li>• <b>Origano</b></li><li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Olive verdi denocciolate</b></li></ul>	<p>Preparare un battuto di sedano, cipolla, carota ed aglio. Farlo stufare in olio EVO ed aggiungere i pomodori pelati passati. A cottura quasi ultimata aggiungere le olive verdi denocciolate e tagliate a filetti ed aromatizzare con origano.</p> <p>Far cuocere la pasta in acqua bollente appena salata. Scolare e condire con il sugo.</p>

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

## Pasta con salsa di peperoni

<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pasta di grano duro</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Peperoni gialli e rossi dolci</b></li><li>• <b>Cipollotto fresco</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li><li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li></ul>	<b>Preparazione</b> <p>Scaldare l'olio EVO con il cipollotto tritato. Aggiungere i peperoni tagliati a listarelle. Far rosolare e lasciar appassire aggiungendo i pomodori pelati passati e qualche foglia di basilico fresco. Lasciare stufare fino a cottura terminata.</p> <p>Frullare allora il composto per ottenere una salsa di peperoni con cui condire la pasta lessata in acqua bollente appena salata.</p> <p><i>N.B. Se fosse necessario la salsa di peperoni può essere diluita con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.</i></p>
--	--

## Pasta con pesto “alla genovese”

<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pasta di grano duro</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Basilico fresco in foglie</b></li><li>• <b>Pinoli</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Formaggio grana</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li></ul> <p><b><u>Salsa pesto “alla genovese”: proporzioni per 10 persone :</u></b></p> <p><b>4 mazzetti di basilico</b> <b>30 g di pinoli</b> <b>1 spicchio d'aglio</b> <b>100 g di formaggio grana</b> <b>50 ml di olio EVO</b></p>	<b>Preparazione</b> <p>Lessare la pasta in acqua bollente appena salata. Scolarla e condirla con la salsa pesto “alla genovese”.</p> <p>Lavare ed asciugare le foglie di basilico. Frullare velocemente in un frullino tutti gli ingredienti aggiungendo il basilico per ultimo.</p> <p>Conservare la salsa in frigorifero coperta con un filo di olio, per impedire ossidazione del prodotto, fino al momento del suo utilizzo per condire la pasta.</p> <p><b><u>N.B. in caso di dieta senza proteine animali il pesto potrà essere allestito sostituendo il formaggio grana con tofu.</u></b></p>
--	--

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

## **Pasta o Riso con zucchini**

<b><i>Ingredienti</i></b>	<b><i>Preparazione</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><i>Pasta di grano duro o riso</i></b></li><li>• <b><i>Acqua</i></b></li><li>• <b><i>Zucchini</i></b></li><li>• <b><i>Aglio</i></b></li><li>• <b><i>Prezzemolo</i></b></li><li>• <b><i>Olio EVO</i></b></li><li>• <b><i>Brodo vegetale (acqua,carota,cipolla,sedano)</i></b></li><li>• <b><i>Formaggio grana(se gradito)</i></b></li></ul>	<p>In un tegame far imbiondire l'aglio con l'olio EVO. Aggiungere le zucchini tagliate a rondelle. Lasciar stufare aggiungendo, se necessario, poco brodo vegetale. Spolverare con prezzemolo fresco tritato. Condire la pasta o il riso cotti in acqua bollente appena salata.</p> <p>Servire in tavola con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p>

## **Pasta o Riso con ragù di verdure**

<b><i>Ingredienti</i></b>	<b><i>Preparazione</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><i>Pasta di grano duro o riso</i></b></li><li>• <b><i>Acqua</i></b></li><li>• <b><i>Cipolla ed aglio</i></b></li><li>• <b><i>Carota</i></b></li><li>• <b><i>Sedano</i></b></li><li>• <b><i>Pomodori pelati passati</i></b></li><li>• <b><i>Olio EVO</i></b></li><li>• <b><i>Basilico</i></b></li><li>• <b><i>Formaggio grana (se gradito)</i></b></li></ul>	<p>In una pentola con olio EVO mettere l'aglio, la cipolla, la carota ed il sedano tritati e lasciarli stufare. Aggiungere i pomodori pelati passati e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Aromatizzare con basilico e condire la pasta o il riso lessati in acqua bollente appena salata.</p> <p>Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p>

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)

## Pasta o Riso con sugo di asparagi

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pasta di grano duro o riso</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Punte di asparagi</b></li><li>• <b>Scalogno o cipolla</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale (acqua,carota,cipolla,sedano)</b></li><li>• <b>Formaggio grana(se gradito)</b></li></ul>	<p>In un tegame far stufare con l'olio EVO lo scalogno o la cipolla tritati. Aggiungere le punte di asparagi tagliate a rondelle.</p> <p>Lasciar stufare aggiungendo brodo vegetale fino a cottura degli asparagi.</p> <p>Condire la pasta o il riso cotti in acqua bollente appena salata.</p> <p><i>Gli asparagi potrebbero anche essere frullati prima di condire la pasta in modo da ottenere una crema/salsa eventualmente più gradita agli utenti.</i></p> <p>Servire in tavola con formaggio grana grattugiato, solo se gradito</p>

## Orzo con pesto "alla genovese" (ORZOTTO)

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Orzo</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Basilico fresco in foglie</b></li><li>• <b>Pinoli</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Formaggio grana</b></li><li>• <b>Olio Evo</b></li></ul> <p><b><u>Salsa pesto alla genovese- proporzioni per 10 persone:</u></b></p> <p><b>4 mazzetti di basilico</b> <b>30 g di pinoli</b> <b>1 spicchio d'aglio</b> <b>100 g di formaggio grana</b> <b>50 ml di olio EVO</b></p>	<p>Lessare l'orzo in acqua leggermente salata. Scolarlo e condirlo con la salsa pesto "alla genovese" diluita con qualche cucchiaino di acqua di cottura dell'orzo.</p> <p>Lavare ed asciugare le foglie di basilico. Frullare velocemente in un frullino tutti gli ingredienti aggiungendo il basilico per ultimo.</p> <p>Conservare la salsa in frigorifero coperta con un filo di olio EVO, per impedire ossidazione del prodotto, fino al momento dell'utilizzo per condire l'orzo.</p> <p><b><u>N.B: in caso di dieta senza proteine animali il pesto potrà essere allestito sostituendo il formaggio grana con tofu.</u></b></p>

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

## Pasta con sugo di carote e cipolla

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pasta di grano duro</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Cipolle</b></li><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Sedano</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li></ul>	<p>Tagliare a fette sottili le cipolle e a dadini le carote ed il sedano. Stufare in pentola con olio EVO aggiungendo acqua calda. A cottura ultimata, frullare le verdure in modo da ottenere una salsa. Aggiustare con un filo di olio EVO e condire la pasta.</p> <p>Lessare la pasta in acqua bollente appena salata. Scolare e condire con il sugo di carote e cipolle</p>

## Insalata d'orzo con verdure ed olive

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Orzo</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Carote</b></li><li>• <b>Cetrioli</b></li><li>• <b>Pomodorini freschi</b></li><li>• <b>Olive verdi denocciolate</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li><li>• <b>Menta fresca</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li></ul>	<p>Lessare l'orzo in acqua leggermente salata. Scolarlo. Aggiungere carote crude tagliate a julienne, cetrioli a fette sottili, pomodorini freschi a spicchi, olive verdi denocciolate e tagliate a filetti.</p> <p>Condire con olio EVO aromatizzando con foglie di basilico e menta freschi.</p>

## Cous cous con le verdure

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cous cous cotto in acqua</b></li><li>• <b>Zucchine</b></li><li>• <b>Peperoni gialli e rossi</b></li><li>• <b>Melanzane</b></li><li>• <b>Capperi sotto sale</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Origano</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li></ul>	<p>Cuocere il cous -cous con acqua calda seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.</p> <p>In un tegame rosolare in olio EVO le zucchine tagliate a rondelle, le melanzane tagliate a dadini ed i peperoni gialli e rossi tagliati a sottili listarelle.</p> <p>Al posto del sale utilizzare i capperi sotto sale ben sciacquati in acqua corrente. Lasciar stufare le verdure fino a cottura.</p> <p>Condire il cous -cous con le verdure cotte, aromatizzando con origano e basilico fresco ed aggiungendo un filo di olio EVO a crudo.</p>

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)

## Pasta o Riso con olio extravergine d'oliva (EVO)

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pasta di grano duro o riso</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li></ul>	<p>Cuocere la pasta o il riso in acqua bollente leggermente salata. Scolare e condire con olio EVO. Al momento di servire in tavola spolverare con formaggio grana grattugiato, se gradito.</p>

## Risotto verde

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Riso</b></li><li>• <b>Erbette</b></li><li>• <b>Cipolla</b></li><li>• <b>Carota</b></li><li>• <b>Sedano</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale (acqua,carota,cipolla,sedano)</b></li><li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li></ul>	<p>Stufare cipolla, carota e sedano tritati in olio EVO. Aggiungere le erbe pulite, lavate accuratamente e tagliate in striscioline sottili. Aggiungere un po' di brodo vegetale e lasciar cuocere per 10 minuti. Aggiungere il riso. Lasciar appena tostare il riso e portarlo a cottura con aggiunta graduale di brodo vegetale. Servire aggiungendo formaggio grana, se gradito.</p> <p><i>(Prima di aggiungere il riso le verdure potrebbero essere completamente frullate al fine di migliorarne la accettabilità da parte degli utenti).</i></p>

## Risotto alla lattuga

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Riso</b></li><li>• <b>Lattuga</b></li><li>• <b>Cipolla</b></li><li>• <b>Carota</b></li><li>• <b>Sedano</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale</b></li><li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li></ul>	<p>Stufare cipolla, carota e sedano tritati in olio EVO. Aggiungere la lattuga, pulita, lavata accuratamente e tagliata in striscioline sottili. Stufare per 10 minuti ed aggiungere il riso. Lasciar appena tostare il riso e portarlo a cottura con aggiunta graduale di brodo vegetale. Servire aggiungendo formaggio grana se gradito.</p> <p><i>(Prima di aggiungere il riso le verdure potrebbero essere completamente frullate al fine di migliorarne la accettazione da parte degli utenti)</i></p>

### ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)



## Risotto allo zafferano “alla Milanese”

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Riso</b></li><li>• <b>Cipolla</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Zafferano</b></li><li>• <b>Brodo vegetale(acqua, carota, cipolla, sedano)</b></li><li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li></ul>	<p>Fare stufare la cipolla tritata con olio EVO, quindi aggiungere il riso, mescolando e facendo ben tostare. Tirare a cottura con brodo vegetale. All'ultimo aggiungere zafferano sciolto in un po' di brodo. Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aggiungere il formaggio grattugiato (se gradito).</p>

## Insalata di farro con pomodorini freschi, fagiolini, capperi, olive e scaglie di mandorle

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Farro</b></li><li>• <b>Pomodorini freschi</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li><li>• <b>Capperi</b></li><li>• <b>Olive verdi denocciolate</b></li><li>• <b>Scaglie di mandorle tostate</b></li></ul>	<p>Fare cuocere in acqua leggermente salata il farro. Lessare a parte i fagiolini. Scolare il farro e condirlo con olio EVO, pomodorini freschi tagliati a spicchi, capperi ben dissalati, olive verdi denocciolate tagliate a filetti ed i fagiolini lessati. Aromatizzare con foglie di basilico fresco e scaglie di mandorle tostate.</p>

## Pasta “alla mediterranea” con melanzane

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pasta di semola di grano duro</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Melanzane</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li><li>• <b>Pomodorini freschi</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li></ul>	<p>Rosolare le melanzane tagliate a dadini in olio EVO con aglio vestito. Aggiungere pomodorini freschi tagliati a spicchi. Aromatizzare con prezzemolo e basilico freschi tritati. Lasciar stufare fino a cottura. Cuocere la pasta in acqua bollente leggermente salata. Scolarla e condirla con il sugo vegetale di melanzane.  Se gradito aggiungere formaggio grana grattugiato.  <i>N.B. Il sugo vegetale può essere frullato al fine di migliorarne la gradibilità da parte degli utenti.</i></p>

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)

## Risotto con cipollotti e pomodoro fresco

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Riso</b></li><li>• <b>Cipollotti freschi (bianchi o rossi)</b></li><li>• <b>Pomodoro fresco</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota cipolla sedano e sale iodato)</b></li><li>• <b>Formaggio grana (se gradito)</b></li></ul>	<p>Fare stufare i cipollotti tagliati a striscioline con olio EVO. Aggiungere i pomodori freschi pelati e passati. Lasciar cuocere fino ad ottenere una salsa.</p> <p>Aggiungere il riso e farlo tostare, tirandolo poi a cottura con brodo vegetale. Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aggiungere formaggio grattugiato (se gradito).</p>

## Risotto al rosmarino

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Riso</b></li><li>• <b>Aglione</b></li><li>• <b>Rosmarino</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale (acqua, carota cipolla sedano e sale iodato)</b></li></ul>	<p>Stufare in olio EVO un trito di aglio e rosmarino. Aggiungere il riso. Tostarlo e tirarlo a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Servire tiepido</p>

## Riso con piselli e pomodorini freschi

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Riso</b></li><li>• <b>Piselli (freschi o surgelati)</b></li><li>• <b>Cipollotto fresco</b></li><li>• <b>Aglione</b></li><li>• <b>Prezzemolo fresco</b></li><li>• <b>Pomodorini freschi</b></li><li>• <b>Brodo vegetale ((acqua, carota cipolla sedano)</b></li></ul>	<p>Fare stufare il cipollotto tagliato a striscioline e l'aglio vestito con olio EVO. Togliere l'aglio ed aggiungere i piselli ed i pomodorini freschi pelati.</p> <p>Lasciar cuocere aggiungendo un po' di brodo vegetale.</p> <p>Aggiungere il riso e tirarlo a cottura con brodo vegetale.</p> <p>Togliere dal fuoco ed al momento di servire in tavola aromatizzare con prezzemolo fresco tritato.</p>

**ATS della Val Padana**

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)

## Insalata di farro con verdure e pisellini

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Farro</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Zucchine</b></li><li>• <b>Cipolla</b></li><li>• <b>Pisellini freschi o surgelati</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li><li>• <b>Menta fresca</b></li></ul>	<p>Cuocere il farro in acqua leggermente salata. Scolare e condire con olio EVO.</p> <p>Aggiungere le zucchine tagliate a rondelle dopo averle stufate in olio EVO con cipolla tritata.</p> <p>Unire i pisellini cotti a vapore.</p> <p>Aromatizzare con foglie di basilico e menta fresco aggiungendo un filo di olio Evo a crudo.</p>

## Cous cous con fagiolini in umido

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cous cous</b></li><li>• <b>Acqua</b></li><li>• <b>Fagiolini</b></li><li>• <b>Cipollotto</b></li><li>• <b>Aglio</b></li><li>• <b>Pomodori pelati passati</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla, acqua)</b></li><li>• <b>Basilico fresco</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li></ul>	<p>Cuocere il cous cous con acqua calda seguendo le istruzioni riportate sulla confezione del prodotto utilizzato. A parte cuocere i fagiolini in un tegame con olio EVO, cipollotto tritato, aglio vestito e pomodori pelati passati.</p> <p>Lasciar stufare a fuoco basso aggiungendo brodo vegetale, preparato al momento.</p> <p>A cottura ultimata salare con sale iodato.</p> <p>Condire il cous cous cotto con i fagiolini aggiungendo foglie di basilico fresco per aromatizzare ed un filo di olio EVO a crudo.</p>

### ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – [www-ats-valpadana.it](http://www-ats-valpadana.it) – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – [sian.mantova@aslmn.it](mailto:sian.mantova@aslmn.it)

## Lasagne al forno con verdure

<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Lasagne</b>(pasta all'uovo secca o surgelata.)</li><li>• <b>Formaggio grana</b></li></ul>	<b>Preparazione</b> <p>Allestire le lasagne in base alla tipologia prescelta (lessatura in acqua leggermente salata o direttamente in forno condendole a strati con le zucchine o asparagi, la besciamella ed il formaggio grana. Cuocere in forno a 200° per venti minuti utilizzando per gli ultimi 3-4 minuti il grill in modo da formare una crosticina dorata e croccante. Lasciar riposare 15 minuti prima di servire.</p> <p><b>*In caso di diete senza proteine di origine animale il formaggio grana andrà sostituito con germe di grano.</b></p>
<b>Ingredienti</b> <p><b>Besciamella:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Latte intero</b></li><li>• <b>Farina di tipo 2 o Maizena (amido di mais)</b></li><li>• <b>Burro</b></li><li>• <b>Noce moscata</b></li></ul>	<b>Preparazione</b> <p>In una pentola mettere il burro, la farina e aggiungere a poco a poco il latte scaldato prestando attenzione a non formare dei grumi (è meglio in questo caso usare un frullino). Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti. Aromatizzare con noce moscata</p> <p><i>N.B. Nel caso in cui si usasse tipologia di pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida</i></p> <p><b>*In caso di diete senza proteine di origine animale la besciamella può essere allestita con olio Evo in sostituzione del burro e latte di soia (tipologia non zuccherata) in sostituzione del latte vaccino.</b></p>
<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zucchine o punte di asparagi</b></li><li>• <b>Cipollotto fresco</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Brodo vegetale ((carota, sedano, cipolla, acqua)</b></li></ul>	<b>Preparazione</b> <p>Stufare con olio EVO un cipollotto fresco tritato. Aggiungere zucchine (o punte di asparagi) tagliate a rondelle e far cuocere aggiungendo un po' di brodo vegetale. Utilizzare le verdure cotte, una volta cotte, per condire le lasagne</p> <p><i>N.B. Le zucchine e gli asparagi potrebbero essere frullati in modo da ottenere una crema con cui condire le lasagne.</i></p>

### ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it