

Le ricette della corretta alimentazione **BEST FOOD GENERATION**

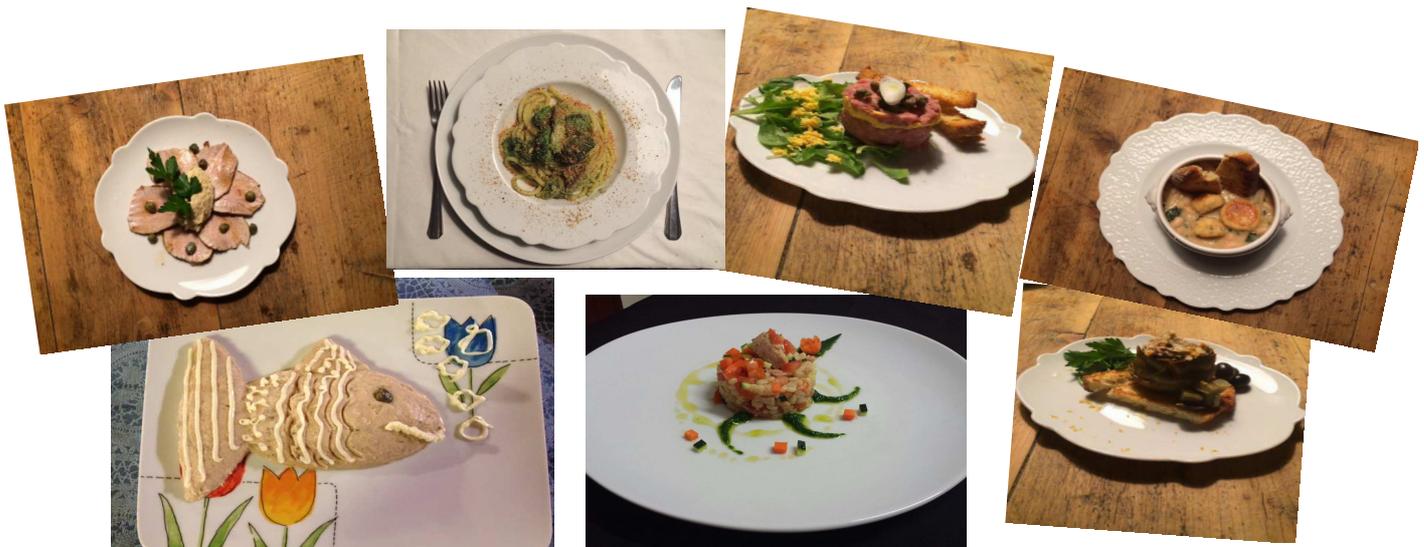
“Prepara una ricetta con i prodotti Rio Mare in abbinamento ai prodotti tipici del nostro Paese e seguendo le regole della corretta alimentazione che Rio e Marina ti hanno indicato in questi anni.

Scrivi la ricetta sul retro della cartolina che verrà inviata a Expo: le migliori ricette saranno premiate da una giuria di esperti.”

LA CLASSE SECONDA, cl@sse 2.0, DELLA SCUOLA PRIMARIA DI ARMENO, HA PARTECIPATO, TRASCRIVENDO TUTTE LE RICETTE IN FORMATO DIGITALE ED ALLEGANDO AD ALCUNE RICETTE LA FOTO.

Ecco i titoli di alcune ricette:

“Spaghetti al tonno Rio Mare”, “Polpettine di tonno e ricotta”, “Bignè di tonno”, “Timballo di orzo con verdure, tonno, ketchup di broccoli”, “Uova ripiene al tonno”, “Pomodori ripieni di tonno”, “Pesce finto della nonna bis”, “Bucatini con crema di broccoli, acciughe, sgombri spolverati con pan grattato tostato”, “Carciofi stufati ripieni di tonno e olive nere profumati all’arancia”, “Passata di fagioli cannellini con polpette di tonno profumate al timo”, “Insalata di finocchi cotti e crudi, arancia, olive nere e salmone”, “Vitello tonnato finto”, “Magatello di vitello sgombrato”, “Insalata di tonno, fagiolini, carote, mais”, “Tartare di manzo e tonno con crostini di pane casereccio, insalatina e uova”, ...



LA CLASSE HA VINTO UNA LIM!

SE VOLETE CUCINARE QUALCOSA DI ORIGINALE, E DI APPETITOSO, VI
CONSIGLIAMO:

**“Timballo di orzo perlato con quadretti di verdure, tonno Rio
Mare e ketchup di broccoli”.**

Ingredienti per 4 persone:

Tonno Rio Mare gr. 100

Orzo perlato gr. 160

gambo di sedano

Zucchine gr. 40

Carote gr. 40

gr. 15

Pomodoro fresco

10

Olive Taggiasche sgocciolate gr. 10

Per il brodo vegetale:

1 cipolla, 2 carote e un

Per ketchup di broccoli:

broccoletti gr. 100, scalogno

patata gr. 50, olio extra vergine gr.

Preparare il brodo vegetale facendo bollire sedano, carota e cipolla a fuoco basso per 2 ore.

Nel frattempo mondare zucchine e carote, tagliarle a cubetti piccoli e lessarle.

Tagliare il pomodoro a cubetti e tritare finemente le olive Taggiasche.

Filtrare il brodo con un colino e, con questo, far bollire per 18 minuti l'orzo perlato precedentemente ammorbidito in acqua. Scolare e raffreddare. Unire l'orzo con le verdure lessate, il tonno, il pomodoro e le olive tritate, regolare di sale e lasciare riposare a temperatura ambiente.

Far soffriggere in una padella antiaderente lo scalogno ed aggiungere i broccoletti, le patate e far rosolare.

Bagnare con il brodo e far cuocere per circa 20 minuti. Frullare con il mixer e regolare di sale. Con l'aiuto di uno stampino formare al centro del piatto un Timballo con l'orzo condito, formare con il ketchup di verdure delle virgole, condire il tutto con olio extra vergine a crudo.

BUON LAVORO E BUON APPETITO!!!