

**RE.IS.A.IT**

RETE DEGLI ISTITUTI ALBERGHIERI DELL'ITTICO

## COME TRASCORRERE INSIEME UN NATALE IN ARMONIA A TAVOLA, ANCHE SE CON LA FAMIGLIA NON AL COMPLETO

*In collaborazione con:*





L'idea ha inteso predisporre **un menù natalizio** alla luce dell'emergenza COVID e delle norme di contenimento individuate dal Governo.

Il Governo, sin d'ora, ha invitato tutti a limitare assembramenti anche a livello domestico in occasione delle festività natalizie ed a tal proposito si è inteso tener conto, anche, dell'impossibilità di quei **nuclei familiari piccoli**, che non potendosi incontrare, potrebbero trovarsi in due o in quattro per le festività.

L'idea quindi è quella di portare un po' di **colore e calore** sulle tavole ed agevolare la preparazione di un menù per celebrare una natività di buon auspicio.

Il particolare periodo, inoltre, impone la predisposizione di un menù **bello, affascinante, buono** ma **economico**, pertanto, sono stati individuati prodotti «**alla portata di tutte le tasche**» per consentire una migliore accessibilità a tutti.

A tal proposito le ricette recano la possibilità di apportare delle **varianti in funzione degli ingredienti** disponibili a casa e facilmente rinvenibili in commercio e sono strutturate per una facile preparazione per 2, 4, 6 persone.

Le ricette, in fine sono corredate di **informazioni nutrizionali** per evidenziare, anche nel periodo natalizio, l'importante apporto nutritivo di una sana alimentazione.

L'idea è nata nell'ambito della **Rete degli Istituti Alberghieri dell'Ittico**, fondata da **Assoittica Italia** e dall'**Istituto Alberghiero Tor Carbone di Roma** ed in collaborazione con l'**Organizzazione Interprofessionale della Pesca e dell'Acquacoltura** e vede la partecipazione di diversi Istituti Alberghieri sul territorio nazionale.



**Un ringraziamento speciale va alle ragazze ed ai ragazzi degli Istituti Alberghieri che hanno partecipato con i loro docenti all'iniziativa.**





## STARE INSIEME NEL PERIODO NATALIZIO

E' con immenso piacere che, come Ordine Psicologi Lazio, abbiamo deciso di appoggiare l'iniziativa ideata ed organizzata dalla **Rete degli Istituti Alberghieri dell'Ittico**, perché il progetto, diversamente da molte altre iniziative che popolano il settore enogastronomico, non vuole offrire solo un menù natalizio, un semplice ricettario ma un'idea di «**cura attraverso il cibo**» capace di tenere conto del periodo particolare che stiamo attraversando.

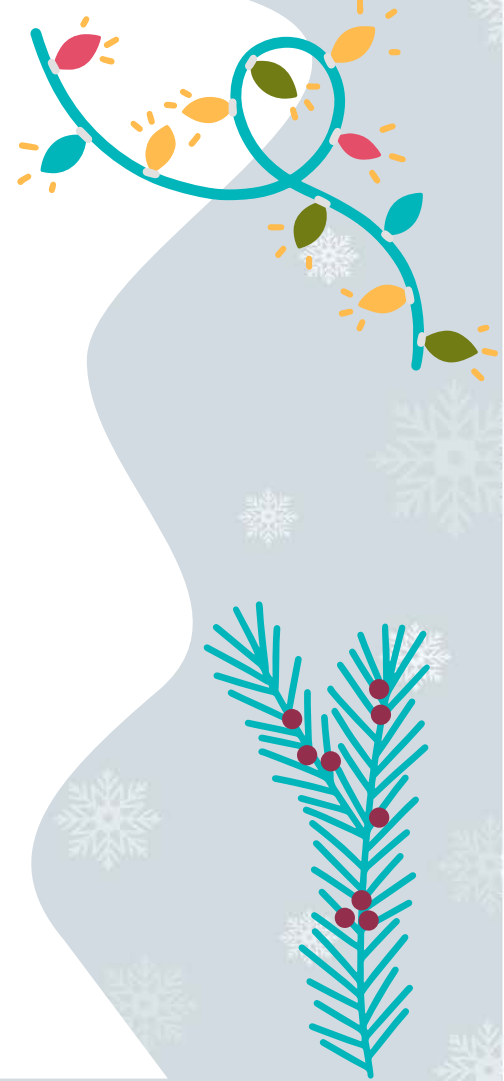
**Mangiare non è solo una necessità nutrizionale.** Come psicologi ben conosciamo il suo valore simbolico e quanto attraverso il cibo possiamo cercare conforto, senso di appartenenza, piacere, consolazione. **Il cibo serve anche a gestire alcune delle nostre emozioni.**


**Il cibo è medicina per il corpo e anche per l'anima** ma, in questo periodo di festività natalizie, tanti i sacrifici che dovremo fare.

Le norme anti-Covid, che impongono di sconvolgere le nostre abitudini e trascorrere il Natale lontano dai nostri cari, potrebbero farci rinunciare alla preparazione del classico cenone **con il rischio di rinunciare al gusto e agli aspetti emotivi** correlati al cibo, aumentando il **senso di solitudine e di abbandono**.

A questo si aggiunge il fatto che la pandemia da COVID 19, purtroppo, ha avuto e continuerà ad avere delle conseguenze sulla salute sia in modo diretto, con il rischio di contagio, che in modo indiretto, per gli effetti economici che porta con sé, acuendo le vulnerabilità dei cittadini e delle loro famiglie, aumentando il divario tra coloro che "hanno" e coloro che "non hanno".

Tante le persone che, a causa dell'aumento nei costi dei beni alimentari e della scarsa disponibilità di mezzi economici, **non avranno accesso ad una dieta sana o nutriente**.





Per queste persone, il rischio di malnutrizione cronica per le conseguenze dell'emergenza coronavirus è dietro l'angolo ed è per questo che il Ricettario è una lodevole proposta per aiutare chi potrebbe essere in difficoltà.

E' un invito all'azione per non rinunciare al **diritto di accesso ad una buona alimentazione** e che sia sostenibile economicamente nel tempo.

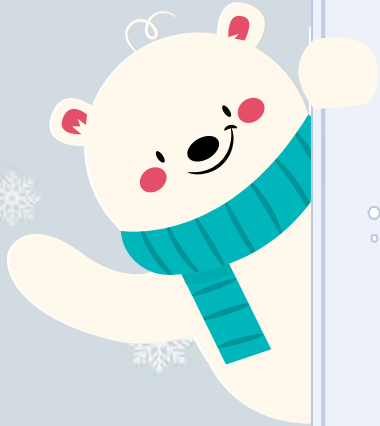
Il ricettario non è solo un'iniziativa natalizia ma la risposta che, **in termini di salute alimentare e psicologica**, deve essere data per non rinunciare alla qualità dei nutrienti, alla cura di sé, al piacere del cibo, indicando nuove strade da percorrere per garantire informazione, educazione alimentare e diritto alla salute.

Ci auguriamo, quindi che il ricettario possa entrare nelle case per offrire suggerimenti nutrizionali ma anche garantire il piacere e il conforto del cibo della tradizione.

Ordine Psicologi Regione Lazio  
Coordinatore Network Alimentazione  
dr.ssa Paola Medde

# I menù:

I.P.S.S.A.R. Tor Carbone - Roma.....	8
I.I.S.S. Polo Tecnico del Mediterraneo Aldo Moro Santa Cesarea Terme * Lecce.....	28
I.I.S. Domenico Alberto Azuni * Cagliari.....	45
I.P.S.E.O.A. Elena Cornaro - Jesolo (VE).....	61
Istituto Alberghiero Lucio Petronio - Pozzuoli (NA)...	79
Istituto Alberghiero Francesco Datini – Prato.....	95
I.I.S. “Di Poppa-Rozzi” – Teramo.....	108
Istituto Alberghiero Carlo Porta – Milano.....	124
I.I.S.S. “S. Pugliatti” Taormina (ME).....	131
Indice Analitico delle ricette.....	147





**RE.IS.A.IT**

RETE DEGLI ISTITUTI ALBERGHIERI DELL'ITTICO

**Menù elaborato da**

**I.P.S.S.A.R. Tor Carbone Roma**

**Sito web: <https://www.ipssartorcarbone.edu.it/>**

**Dirigente Scolastico**

**Prof. Ssa Cristina Tonelli**

**Docente**

**prof. Luciano Spartaco Di Carlo**

**Docente**

**prof. Stefania Scanavino**







## Vigilia di Natale

### Antipasto

*Fritto di baccalà e verdure con maionese di rape rosse*

*Carciofo alla giudia con aioli alle ostriche*

*Tortino alici e scarola*

*Capitone allo spiedo*

*Minestra di broccoli ed arzilla*

### Primo piatto

*Vermicelli cacio e pepe con alici e cime di rapa al profumo di mandarino*

### Secondo piatto

*Calamari, carciofo di Gerusalemme e puntarelle*

### Dolce

*Panpepato*



## Antipasto

## Fritto di baccalà e verdure con maionese di rape rosse

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Baccalà dissalato	100 g	200g	300	Merluzzo o Palombo
Cavolfiore	200g	400g	600	
Broccolo romanesco	200g	400g	600	
Carciofi	1pz	2pz	3	
Verza riccia	2foglie	4foglie	6	
Uovo	1pz	1pz	1pz	Latte di soia
Rapa rossa	100g	100g	100g	
Aceto/sale/limone/farina/lievit o di birra/birra fredda	qb	qb	qb	



Sbianchire le verdure in acqua bollente e salata. Preparare la pastella con il lievito, la farina, la birra ed un pizzico di sale.

Frullare la rapa rossa e aggiungere l'olio di semi, 1 uovo, 1 cucchiaino di aceto e qualche goccia di limone, regolare di sale e frullare fino ad ottenere una maionese ben soda. Passare le verdure ed il baccalà nella pastella e friggerle in abbondante olio di semi altoleico a 165°.



Servire il fritto ben caldo ed asciutto con la maionese di rape rosse, sale e pepe.



Il baccalà appartiene ad una specie di merluzzo che si presta a tale preparazione. Se opportunamente dissalato il baccalà ha un altissimo contenuto di proteine oltre che di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. La maionese di rapa rossa è un'ottima alternativa alla tradizionale un maggior contenuto di antiossidanti tra cui le betalaine, protettrici dei capillari e l'acido folico.

## Antipasto

## Carciofo alla giudia con aioli alle ostriche

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Carciofi	2pz	4 pz	6	Broccoli
Sale e pepe nero	qb			
Olio di semi altoleico	qb			
Latte di soia	50 ml	80	100	
Ostriche	1 pz	2	2	Capesante o Alici
Uova	1 pz	2	2	
Limone	1 pz	1	1	



Pulire e mondare i carciofi, sbatterli per aprirli leggermente e friggerli in abbondante olio, inizialmente a 140° e poco prima di servirli a 175°, salare e pepare, a parte fare una maionese classica ed aggiungere le ostriche, frullare ed aggiustare di sale e limone.



Servire i carciofi fritti dorati con maionese alle ostriche.



I carciofi apportano tantissimi benefici. Sono ricchi di magnesio, potassio, ferro e fosforo. Inoltre hanno proprietà antiossidanti, detossificanti e diuretiche grazie ad una sostanza di cui sono ricchi, la cinarina. Ovviamente in quanto fritti andranno consumati con moderazione. Le ostriche invece sono fonte di calcio, zinco, selenio e vitamine del gruppo B.

## Antipasto

## Tortino alici e scarola

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Alici	100g	200	300	Maccarello, muggine
Sale	50g	100	100	
Zucchero di canna	30g	60	60	
Limone/aceto	1	1	2	
Scarola	300g	500	600	
Olive di gaeta	30g	50	80	
Aglio	qb	qb	qb	
Pinoli uvetta	qb	qb	qb	



Marinare i filetti di alici per 4 ore con zucchero e sale, lavarle e condirle con aceto e limone e lasciarle marinare per 6/8 ore. Cuocere la scarola con aglio ed olio, a necessità aggiungere un mestolo d'acqua, asciugare bene ed aggiungere le olive, i pinoli e l'uvetta. Foderare gli stampini con le alici marinate e riempirli con la scarola. Pressare bene e far riposare per 1 ora circa.



Servire lo sformatino con mollica di pane sbriciolata e tosata in padella con aglio ed olio.



Il tortino di alici e scarola è un ottimo antipasto, leggero e genuino. Le alici infatti, ingrediente principale, apportano ferro e acidi grassi omega-3, cosa che le rende invidiabili fonti di vitamina D. Sono inoltre ricche di vitamine del gruppo B, vitamina E, selenio e calcio. La scarola invece è ricca di vitamina A, C e K oltre a regolare la digestione e la funzionalità intestinale.

## Antipasto

## Capitone allo spiedo

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Capitone	400g	600g	800g	Cernia o Palamita
Alloro	qb	qb	qb	
Maggiorana	qb	qb	qb	
Rosmarino	qb	qb	qb	
Aceto	qb	qb	qb	
Aglio/sale/pepe	qb	qb	qb	
Misticanza/lamponi	125g	250g	500g	Catalogna
Alici sott'olio	20g	40g	60g	Ricci di mare



Tagliare il capitone in tranci, e marinarlo per 12 ore con aceto, alloro, aglio, rosmarino, pepe ed olio. Infilzare ora il capitone su uno spiedo intervallando con le foglie di alloro, cuocere alla brace o in forno a 220° per 15 minuti.



Composizione del piatto: Servire il capitone arrostito con la misticanza condita con le alici, oli e sale ed i lamponi a guarnizione.



L'anguilla o capitone è un pesce ricco in grassi benefici della serie omega-3 ma anche di vitamina E, vitamina D, vitamina A e vitamina B12. Buono è anche il contenuto in fosforo, importante per la salute di ossa e denti. Le spezie come alloro e rosmarino apportano importanti oli essenziali antibatterici ed antiossidanti.

## Antipasto

## Minestra di broccoli ed arzilla

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Arzilla	300g	500g	800g	Pesci di scoglio
Scalogo	1	1	2	
Broccoli	150g	200g	300g	
pelati	60g	100g	150g	
Sedano/carota/scalogo	qb			
Vino bianco	qb			
Pasta corta	50g	100g	150g	
Sale/peperoncino				



Tagliare l'arzilla in pezzi, rosolarla, aggiungere il sedano le carote e lo scalogo, sfumare con il vino bianco e prima che evapori del tutto, aggiungere l'acqua fredda, far cuocere per 3 ore. filtrare il brodo e recuperare la polpa dell'arilla. In una pentola rosolare lo scalogo, aggiungere il pomodoro ed i broccoli, far cuocere a fiamma basa con l'aggiunta del brodo, aggiustare di sale e pepe



Servire la minestra di arzilla con la pasta corta e la polpa, irrorare con olio piccante a piacimento



Questa minestra è un piatto completo e correttamente bilanciato. L'arzilla o razza apporta al piatto fosforo, potassio e vitamina A. I broccoli invece lo bilanciano con la loro quota di fibra, selenio, magnesio, acido folico, vitamina C e vitamina K.

## Primo piatto

## Vermicelli cacio e pepe con alici e cime di rapa al profumo di mandarino

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Vermicelli	200 g	400 g	600	Tonnarelli
Cime di rapa	100 g	200 g	300	
Alici	10 pz	20 pz	30	Seppie o Cozze
Pecorino Romano	80 g	160 g	240	
Pepe nero	qb	qb		
Aglio	1 pz	2 pz		
Vino bianco Malvasia dei castelli romani	70 ml	140 ml	210	
Mandarini e finocchietto	qb	qb		



Impiattare i vermicelli e guarnire con le alici scottate, poca scorza di mandarino e delle cime di rapa scottate.



In una padella far rosolare l'aglio in olio evo, scottare i filetti di alici precedentemente eviscerate e deliscate, togliere le alici e tenerle in caldo. Sfumare ora con il vino ed aggiungere il pepe. Cuocere la pasta e le cime di rapa in abbondante acqua salata, scolare il tutto e mantecare con le cime di rapa, il pecorino, il finocchietto e la scorza dei mandarini.



Le alici sono un pesce azzurro ricco di ferro e acidi grassi omega-3, cosa che le rende invidiabili fonti di vitamina D. Sono inoltre ricche di vitamine del gruppo B, vitamina E, selenio e calcio. Le cime di rapa bilanciano il piatto con la loro quota di fibra, vitamina C, acido folico ed antiossidanti per la salute cardiovascolare come la quercetina.

## Secondo piatto

## Calamari, carciofo di Gerusalemme e puntarelle

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Calamari	2	4 pz	6	Totani, seppie
Topinambur	150	300	400	
Pane raffermo/aglio/timo		qb		
Limone/vino bianco		qb		
Latte	40	60 ml	80	
patate	60	100g	160	
Sale/pepe/noce moscata		qb		



Scottare il calamaro in padella con uno spicchio di aglio e servirlo sulla crema di topinambur e l'insalata di puntarelle.



Pulire i calamari e tenere da parte il corpo. Prendere le ali e le teste, tritarle finemente, farle cuocere in padella con un filo d'olio e 1 spicchio di aglio, sfumare con il vino. Aggiungere il pane raffermo, le patate lesse e qualche fogliolina di timo, bagnare con acqua o brodo vegetale e far rapprendere, regolare di sale e pepe. Farcire i calamari con questa farcia fino a 3/4 e richiudere con degli stecchini. Pulire le puntarelle e farle arricciare nell'acqua ghiacciata. Cuocere il topinambur in acqua salata, pelarlo e frullare con il latte fino ad ottenere una salsa liscia, poi regolare di sale e pepe.



I calamari sono molluschi cefalopodi a basso contenuto di grassi e presentano un buon quantitativo di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. La farcia apporta una buona ma bilanciata quota di carboidrati. Le puntarelle sono una verdura che se consumata fresca ha ottime proprietà diuretiche ed ipoglicemicizzanti oltre ad essere fonte di vitamine B, calcio e potassio.



## Dolce

## Panpepato

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Miele		100g		
Cioccolato fondente		80g		
Frutta secca tostata		100g		
Uvetta		50g		
Scorza di arance		30g		
Farina		50g		
Cannella/noce moscata		qb		
pepe		qb		



Scottare il calamaro in padella con uno spicchio di aglio e servirlo sulla crema di topinambur e l'insalata di puntarelle.



Scaldare il miele, unire la frutta secca e l'uvetta, miscelare la farina con la scorza di arance e le spezie, unire i due composti e formare un impasto ben sodo. Cuocere in forno a 180g per 20 minuti, freddare tagliare a fette.



Il panpepato è un dolce molto nutriente ma altrettanto genuino. È ricco di grassi benefici omega-3 e di magnesio per la presenza della frutta secca e del cioccolato fondente. Il cioccolato è anche fonte di polifenoli come l'epicatechina e non dimentichiamo le proprietà antinfiammatorie ed antisettiche del miele.

## **Pranzo di Natale**

### **Antipasto**

***Sandwich di triglia con spinaci al salto salicornia e salsa alla spirulina***

### **Primo piatto**

***Tortelli di ciauscolo con zucca e vellutata di gamberi***

### **Secondo piatto**

***Filetto di maiale con guanciaie, funghi patate e scampi***

### **Dolce**

***Amaretto morbido***



## Antipasto

## Sandwich di triglia con spinaci al salto salicornia e salsa alla spirulina

Ingredienti	Per			Alternative
	2	4	6	
Filetti di triglia	4 pz	8pz	12pz	Spigola, dentice, sogliola
Spinaci freschi	250g	500g	750g	
Albume	qb			
Pancarrè grossolano	qb			
Spirulina	5g	10g	15g	
Olio di semi altoleico	qb			
Panna	100ml	200ml	300ml	
Sale, pepe, fiocchi di sale	qb			



Servire i sandwich fritti e dorati con la salicornia saltata in padella e la salsa alla spirulina



Farcire i filetti di triglia con gli spinaci spadellati con aglio, olio e sale. Chiudere a mò di sandwich e passare nell'albume leggermente schiumato, successivamente panare con il pangrattato grossolano. Lasciate riposare qualche minuto in frigo per far rassodare. Nel frattempo in una piccola casseruola o in una padella dai bordi alti, far ridurre la panna ed aggiungere la spirulina, aggiustare di sale e pepe. A questo punto friggete il sandwich di triglia in abbondante olio a una temperatura non troppo sostenuta, altrimenti rischieremo di non arrivare al cuore con la cottura



Questa frittura di triglia è leggera grazie alla presenza del solo albume che permette di ridurre il contenuto di grassi. Inoltre se la frittura è eseguita correttamente si potranno sfruttare al meglio le proprietà della triglia, fonte di vitamina B3, ferro, fosforo, iodio e zinco. Gli spinaci apportano acido folico e vitamina C.

## Primo piatto

## Tortelli di ciauscolo con zucca e vellutata di gamberi



Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Pasta all'uovo	800g	1kg	1,2kg	
Ciauscolo	100g	200g	300g	
Zucca	150g	250g	300g	
Patate	50g	100g	150g	
Porro/scalogno		qb		
Maggiorana		qb		
Gamberi	150g	300g	400g	



Cuocere i tortelli in acqua bollente salata, impiattarli e versare il brodo di gamberi semidenso. Guarnire con la polpa di gamberi e maggiorana



Pulire e tagliare la zucca e lo scalogno. Mettere il tutto su una teglia e cuocere in forno a 170° per 40 minuti. Quando sarà cotta scolare bene, frullare e poi unire al ciauscolo, deve risultare una farcia densa. Pulire i gamberi, scottare la polpa in padella con olio e rosmarino e tenerla in caldo. Mettere i carapaci in una pentola con un filo di olio il porro e le patate, far rosolare ed aggiungere poca acqua gelata, far cuocere per 30 min. e poi frullare, setacciare e tenere in caldo. Stendere la pasta sottile e confezionare i tortelli mettendo all'interno le palline di ciauscolo e zucca



I gamberi apportano una buona quantità di betacarotene, precursore della vitamina A. Anche la zucca è ricchissima di betacarotene cosa che permette di potenziarne gli effetti antiossidanti. La zucca inoltre apporta fibra, vitamina C ed è ottima per la cistite.

## Secondo piatto

## Filetto di maiale con guanciale, funghi patate e scampi

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Filetti di maiale	2pz	4pz	6	Filetto di vitello
Guanciale in fette	60g	120	200	Pancetta
Funghi cardoncelli	2pz	4	6	Porcini
Patate	200g	300	400	
Fondo bruno di maiale	100g	200	300	
Olio evo/sale/pepe	qb			
Scampi	4pz	8	12	Gamberi e Scampi
Aglio/limone/alloro	qb			



Sbianchire le patate in acqua salata e leggermente acidulata. Tagliare i funghi in 4 parti. In una padella far scaldare dell'olio poi "marcare i filetti su tutti i lati, poggiare i filetti su di una teglia da forno e poggiare sopra ad ognuno un paio di fettine di guanciale poi passarli in forno (180°C) per 10/12 minuti. In un'altra padella far dorare l'aglio in olio di oliva poi aggiungere la foglia di alloro, ed aggiungere gli scampi e le patate, far rosolare, togliere ora gli scampi ed aggiungere i funghi e saltare a fuoco forte per un paio di minuti, togliere l'aglio e l'alloro poi salare e controllare di sale. Far riposare la carne su di una griglia. Scaldare il fondo di maiale che avremo ottenuto precedentemente facendo bollire ossa ed odori per almeno 6 ore.



Salare la carne poi poggiarla su di un piatto e nappare con la salsa infine poggiare nel piatto le verdure con il guanciale e gli scampi, spolverare con scorza di limone olio e sale.



Gli scampi arricchiscono questo piatto di terra di proteine e potassio. L'aggiunta dei funghi inoltre bilancia il piatto con la loro quota di fibra insolubile, utile per la salute del tratto gastrointestinale.

Dolce

Amaretto morbido

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Mandorle pelate	300g		580g	
Mandorle amare	30g		80g	
Zucchero semolato	210g		625g	
Albume	50g		160g	



Frullare le mandorle con una parte di zucchero, in una ciotola capiente unire tutti gli altri ingredienti ed amalgamare bene.

Avvolgere con pellicola alimentare e far riposare in frigo fino al giorno dopo.

Spolverizzare il piano con zucchero a velo, fare un salame di 2-3cm di diametro, tagliare delle rondelle e lavorarle fino a formare delle piccole sfere. Passare nelle zucchero a velo e cuocere a 160°C (senza aprire il forno per i primi 5 minuti).



L'amaretto è un dolce leggero per la sua ridotta presenza di grassi aggiunti. Gli unici grassi presenti sono quelli forniti dalla frutta secca, fonte di omega-3, magnesio e calcio. La presenza del solo albume inoltre dà valore proteico al dolce senza incrementarne il contenuto di grassi.



## Cenone di San Silvestro

### Antipasto

***Passatina di ceci con pallotte di baccalà e frutti di mare al rosmarino***

### Primo piatto

***Risotto ai carciofi con limone candito e tutti frutti***

### Secondo piatto

***Filetto di orata al cartoccio con zucca e guanciaie***

### Dolce

***Amaretto morbido***



## Antipasto

## Passatina di ceci con pallotte di baccalà e frutti di mare al rosmarino

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Ceci secchi	100	200g	300	Fave secche
Aglio	1	2 sp	2	
Alici sott'olio	2 filetti	4 filetti	6 filetti	
Baccalà	300g	600g	900g	
Albumi	2	4n	6	
Lupini	250 g	500g	750g	Cozze, vongole, ricci di mare
Olio, sale, farina, peperoncino	qb			
Rosmarino e prezzemolo	qb			



Servire la zuppa calda con le polpette, i frutti di mare, qualche foglia di prezzemolo ed un filo di olio extra vergine di oliva



Mettere nella pentola a pressione i ceci, coprite con acqua e poca sale. Cuocete per circa 20 minuti dal momento del fischio della valvola. Passate una parte dei ceci cotti al frullatore e aggiungeteli di nuovo nel tegame in modo da ottenere una crema omogenea. Tritare lo spicchio di aglio con l'acciuga ed il rosmarino e soffriggere per pochi minuti e versarlo all'interno della zuppa. Frullare il baccalà con gli albumi e formare delle polpette, passarle nella farina e friggerle in olio caldo. Aprire i frutti di mare con aglio, olio e peperoncino. Versare il fondo di cottura nella zuppa di ceci e tenere i frutti di mare in caldo.



Il baccalà se opportunamente dissalato ha un altissimo contenuto di proteine oltre che di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. I lupini sono a basso contenuto di grassi ed apportano vitamina B12 e iodio. Le alici invece sono ricche di ferro e acidi grassi omega-3, vitamina D, vitamine del gruppo B, vitamina E, selenio e calcio. Infine i ceci completano il piatto con carboidrati a basso indice glicemico e fibra insolubile.



## Primo piatto

## Risotto ai carciofi con limone candito e tutti frutti



Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Riso carnaroli		400g		
Burro		120g		
Carciofi		4pz		
Cozze		200g		Capesante
Vongole		200g		Gamberi
Cannolicchi		150g		Calamai
Fasolari		100g		Ostriche
Aglione, prezzemolo, mentuccia, vino bianco, scorza di limone		qb		



Servire il risotto all'onda, guarnito con i frutti di mare, qualche spicchio di carciofo e del prezzemolo.



Tagliare 2 carciofi a spicchi, condirli con il battuto di menta e prezzemolo e cuocerli in padella, sfumandoli con del vino bianco, frullare il tutto e tenere da parte. Nell'apposito pentolino far appassire la cipolla tritata aggiungere il riso e farlo tostare, portare a  $\frac{3}{4}$  di cottura con del brodo caldo e l'acqua dei frutti di mare aperti in precedenza; completare il risotto, con la crema di carciofi mantecando con il formaggio ed il burro; servire disponendo il riso al centro del piatto alternando i frutti di mare. Completare il tutto con delle chips di carciofo e con la buccia di limone fatta candire in uno sciroppo fatto con 300 g acqua e 120g di zucchero



Il riso qualità Carnaroli ha un basso indice glicemico, per la struttura del suo amido. La presenza dei frutti di mare invece arricchisce il piatto di proteine, ferro, iodio, selenio e zinco. I carciofi infine sono noti per la loro ricchezza in ferro e di una sostanza chiamata cinarina dalle proprietà anticolesterolemiche e detossificante, utile per la salute epatica.

## Secondo piatto

## Filetto di orata al cartoccio con zucca e guanciale

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Orate da 600g	1	2 pz	3	Ricciola, ombrina, sarago, pezzogna, rombo
Zucca	200	400g	600g	
Guanciale a fette	80	150g	250g	
Rosmarino		2 ciuffi		
Olio evo	qb	qb	qb	
Sale	qb	qb	qb	
Pepe	qb	qb	qb	



Servire il cartoccio di pesce in tavola da far aprire ad i commensali.



Filettare le orate e spinarle. Tagliare la zucca in dadini ed il guanciale in striscioline. In una padella far rosolare il guanciale in poco olio evo, quando sarà croccante toglierlo dalla padella e conservarlo. Rosolare i dadini di zucca con il grasso del guanciale, salare. Mettere un filetto di orata al centro di un rettangolo di carta forno e poggiarci sopra la dadolata di zucca, pepare e disporre un ramoscello di rosmarino sopra il tutto. Chiudere la carta forno a creare un cartoccio e ripetere l'operazione per gli altri filetti di pesce. Cuocere in forno a 200° per 8 minuti, disporre su piatti da portata con tutta la carta, aprire il cartoccio e togliere il rosmarino, pepare e cospargere di guanciale croccante.



L'orata è un pesce molto consumato perché nutriente e salutare. Apporta infatti molte proteine e grassi benefici omega-3. Inoltre è ricca di calcio, fosforo e iodio. La zucca invece è ricchissima di betacarotene, importante per la salute dei tessuti; inoltre apporta fibra, vitamina C ed è ottima per la cistite.

Dolce

Torrone morbido

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Mandorle pelate	300g		580g	
Mandorle amare	30g		80g	
Zucchero semolato	210g		625g	
albume	50g		160g	



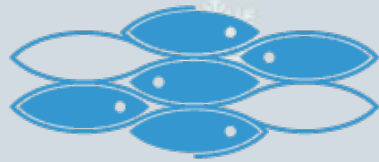
Servire il torrone appena tiepido



Frullare le mandorle con una parte di zucchero, in una ciotola capiente unire tutti gli altri ingredienti ed amalgamare bene. Avvolgere con pellicola alimentare e far riposare in frigo fino al giorno dopo. Spolverizzare il piano con zucchero a velo, fare un salame di 2-3cm di diametro, tagliare delle rondelle e lavorarle fino a formare delle piccole sfere. Passare nelle zucchero a velo e cuocere a 160°C (senza aprire il forno per i primi 5 minuti).



Il torrone è un dolce a base di diversi zuccheri ma se consumato con moderazione è considerato una « dietetica alternativa» ai classici dolci natalizi. È infatti realizzato con albumi, fonte di proteine, e frutta secca che bilancia il dolce con acidi grassi omega-3 e Sali minerali come magnesio, zinco e selenio.



**RE.IS.A.IT**

RETE DEGLI ISTITUTI ALBERGHIERI DELL'ITTICO

Menù elaborato da

**I.I.S.S. Polo Tecnico del Mediterraneo Aldo Moro**

Sito web: [www.polomediterraneosct.edu.it](http://www.polomediterraneosct.edu.it)

Dirigente Scolastico

Prof. Avv. Paolo Aprile

Docente

Prof. Giuseppe Schifano

Docente

Prof. Salvatore Urso



# I.I.S.S. Polo Tecnico del Mediterraneo Aldo Moro Santa Cesarea Terme (LE)



## Vigilia di Natale

Antipasto

*Pittule*

Primo piatto

*Vermicelli con baccalà*

Secondo piatto

*Polpo in pignata*

Dolce

*Cotognata*



## Antipasto

## Pittule

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Farina 00	150g	300g	450g	Aggiunta di semola
Lievito di birra	6g	8g	10g	
Acqua	90g	180g	270g	
Sale	2g	4 g	6g	
Olio per friggere	q.b.	q.b.	q.b.	



In una ciotola versare la farina, il lievito e aggiungere l'acqua tiepida poca per volta. Lavorare l'impasto con energia fino a che risulti soffice e cremoso, unire anche il sale. Coprire e lasciar lievitare fino a quando il volume dell'impasto risulti più che raddoppiato. Con un cucchiaino prelevare poco impasto per volta e friggere in olio caldo, fino a che risultino ben gonfie e dorate. Sgocciolare su carta e servirle ben calde. Una variante sono alla pizzaiola, cioè con aggiunta di pomodoro a cubetti, capperi, olive nere e origano. Quelle semplici possono essere dolci, se ricoperte di zucchero o miele.



La tradizione vuole che le *pittule* siano messe a centro tavola, su un piatto unico, dal quale ogni commensale si serve a piacimento.



È una preparazione a base di pasta lievitata tipica della tradizione natalizia salentina. Sono molto gustose con l'aggiunta di ortaggi come cavolfiore, o alla pizzaiola (pomodori, capperi e olive nere). Quelle semplici sono un ottimo spezza-fame se la frittura viene eseguita correttamente. La presenza di solo impasto lievitato senza aggiunta di grassi le rende infatti uno dei fritti più «leggeri» e graditi.

Primo piatto **Vermicelli con baccalà**

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Baccalà	200g	400g	600g	Scorfano
Sponzali/Cipollotti	50g	100g	150g	
Vermicelli freschi	100g	200g	400g	
Olio evo pugliese	30 g	60 g	120 g	
Pomodori da pendola	100 g	200 g	400 g	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.	



Servire i vermicelli in piatto fondo con prezzemolo tritato e pepe macinato al momento.



Rosolare in olio il baccalà a pezzi, dissalato di 2/3 giorni. Stufare in poco olio i cipollotti, i pomodori a pezzi e il prezzemolo. Coprire con acqua, salare leggermente e sobbollire per circa 1 ora. Unire il baccalà e continuare la cottura per 15 minuti. Cuocere i vermicelli in acqua bollente per 5 minuti e aggiungerli al brodetto. Completare la cottura.



Il baccalà appartiene ad una specie di merluzzo che si presta a tale preparazione. Se opportunamente dissalato il baccalà ha un altissimo contenuto di proteine oltre che di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. Otteniamo così un primo piatto leggero e bilanciato.

## Secondo piatto Polpo in *pignata*

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Polpo	400g	800g	1,2 kg	Totano
Olio evo	30g	60g	90g	
Cipolla	30g	60g	90g	
Pomodori rossi	100g	200g	300g	
Pane di grano arrostito	2 fette	4 fette	6 fette	
Pepe in grani	q.b.	q.b.	q.b.	
Alloro foglie	n.1	n.2	n.3	
Aglie spicchi	n.1	n.2	n.3	



Servire il polpo in piatti di terracotta con prezzemolo tritato e il pane arrostito



Versare l'olio in un tegame di terracotta, unire i pomodori a pezzi, la cipolla affettata, l'aglio, l'alloro e il pepe. Aggiungere il polpo a pezzi, mezzo bicchiere d'acqua, un pizzico di sale e coprire. Portare in cottura a fuoco lento per circa un'ora. Nei mesi invernali è d'uso cuocere la *pignata* accanto al fuoco del camino.



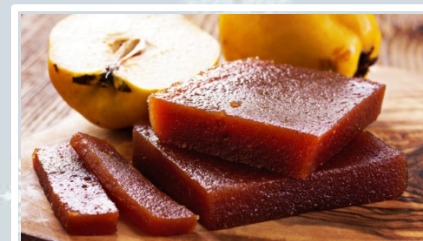
Il polpo alla *pignata* è un piatto della tradizione salentina nutriente e salutare, adatto al consumo quotidiano. Il polpo è un mollusco cefalopode tipico della zona e ricco di proprietà: alto tasso di proteine, bassa quantità di grassi, presenza cospicua di calcio, magnesio, potassio e vitamina C. Questa preparazione a base di pomodori e spezie lo arricchisce inoltre di fibre ed antiossidanti come il licopene.



Dolce

Cotognata

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Mele cotogne	400g	800g	1,2kg	
Zucchero	200g	400g	600g	
Limone	1/2	1/2	n. 1	
Cannella	q.b.	q.b.	q.b.	



Pulire, tagliare a pezzi e sbollentare le mele cotogne in un poca acqua. Passarle al setaccio, aggiungere lo zucchero, il succo di limone, la buccia grattugiata e la cannella. Cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti fino a giusta densità. Per controllare la consistenza versarne un cucchiaino su piatto. Versare il composto ancora caldo su piano di marmo e livellarlo a 2-3 cm. di spessore. Far raffreddare la cotognata e tagliarla a cubetti. Conservarla avvolta in carta oleata.



Disporre su piatto di servizio cospargendo di zucchero a velo.



La cotognata è un dolce molto leggero, completamente privo di grassi. In particolare la varietà di mela cotogna è poco zuccherina, quindi ben si presta ad essere caramellata. Inoltre è spesso biologica e ricca di potassio ed acido malico, un potente digestivo.

# I.I.S.S. Polo Tecnico del Mediterraneo Aldo Moro Santa Cesarea Terme (LE)

## Pranzo di Natale

### Antipasto

*Scapece alla gallipolina*

### Primo piatto

*Tajeddha riso, patate e cozze*

### Secondo piatto

*Capitone arrosto*

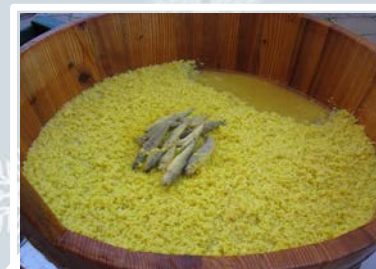
### Dolce

*Pesce di pasta di mandorla*



Antipasto **Scapece alla gallipolina**

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Pesce azzurro	200g	400g	600g	Alici e pesce azzurro misto
Aceto bianco	200g	400g	600g	
Olio per friggere	½ L	½ L	1 L	
Zafferano	1bust	2bust	3bust	
Mollica di pane raffermo	300g	600g	900g	
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	



Servire la scapece di pesce compresa di mollica di pane



Infarinare e friggere il pesce in abbondante olio. Scolarlo su carta assorbente e salarlo. Sciogliere lo zafferano nell'aceto riscaldato e versarlo sulla mollica di pane sbriciolata, lasciando riposare per alcuni minuti. Coprire il fondo di una tinozza di legno con uno strato di pane, aggiungere uno strato di pesce e continuare alternando gli ingredienti. Far marinare il tutto per almeno 24 ore.



La *scapece* si realizza con diversi pesci azzurri autoctoni, i cosiddetti «pupiddi». In alternativa si possono utilizzare acciughe o sarde. Il pesce azzurro sappiamo essere fonte di ferro e acidi grassi omega-3, cosa che li rende invidiabili fonti di vitamina D. Sono inoltre ricchi di vitamine del gruppo B, vitamina E, selenio e calcio. Lo zafferano invece è ricco di manganese e di due carotenoidi, la crocetina e la crocina che gli danno il caratteristico colore giallo vivo.

Primo piatto **Tajeddha riso, patate e cozze**

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Olio evo	30g	60g	90 g	Aggiunta di zucchine alla verdure
Cozze	500g	1 kg	1,5 kg	
Patate	500g	1 kg	1,5 kg	
Cipolla	100 g	200 g	300 g	
Pomodori rossi	100 g	200 g	300 g	
Pecorino	20 g	40 g	60 g	
Riso arborio	50 g	100 g	150 g	
Sale, pepe, prezzemolo	qb	qb	qb	



Servire la porzione di *tajeddha* ben riposata in piatti di terracotta



Oliare il fondo di una teglia e disporre uno strato di patate e cipolle affettate, aggiungere i pomodori a cubetti, il pecorino, il prezzemolo, le cozze aperte a crudo e il riso. Spolverare con pepe e salare pochissimo. Ripetere con un secondo strato di verdure e irrorare con olio. Versare l'acqua delle cozze filtrata fino a coprire la teglia. Cuocere in forno a 180° C per circa 50 minuti. Lasciar rassodare la preparazione per alcuni minuti.



Riso patate e cozze è un ottimo primo piatto, completo e bilanciato. Le cozze sono un mollusco povero di grassi e noto per la loro ricchezza in ferro, iodio e selenio. I pomodori inoltre bilanciano il piatto con una quota di fibra, potassio, vitamina C, vitamina K ed antiossidanti come il licopene, la luteina e zeaxantina.

**Secondo piatto Capitone arrosto**

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Capitone	400g	800g	1,2kg	Grongo
Olio evo	10 g	20g	30g	
Pangrattato	20g	40g	60g	
Aceto	0,2dl	0,4dl	0,6dl	
Foglie di alloro	n.1	n.2	n.3	
Sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.	



Eliminare gli spiedini e adagiare i tranci di capitone su piatti di servizio con spicchi di limone e a piacere, dell'insalata fresca.



Pulire e tagliare il capitone a pezzi, porlo in un recipiente e condirlo con sale, pepe, aceto, olio e foglie di alloro. Lasciar marinare per un'ora. Trascorso il tempo, scolare i pezzi di capitone, passarli nel pangrattato e infilarli con uno spiedino di legno, alternando alcune foglie di alloro. Cuocere sulla griglia ben calda oppure in forno a 180° C per 30 minuti.



L'anguilla o capitone è un pesce ricco in grassi benefici della serie omega-3 ma anche di vitamina E, vitamina D, vitamina A e vitamina B12. Buono è anche il contenuto in fosforo, importante per la salute di ossa e denti.

## Dolce

## Pesce di pasta di mandorla

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Mandorle	100g	200g	300g	
Mandorle amare	n. 1	n. 1	n. 2	
Zucchero	100g	200g	300g	
Confettura di pere	40g	80g	120g	Faldacchiera
Buccia di limone	1	1	2	
Bagna tipo Strega	q.b.	q.b.	q.b.	
Pan di spagna a fette	q.b.	q.b.	q.b.	



Capovolgere il pesce su piatto di servizio e servire a fette.



Pelare le mandorle e sbianchirle per qualche minuto. Macinarle con lo zucchero e la buccia di limone. Ammorbidire il composto ottenuto con la bagna, stenderne una parte e rivestire uno stampo in gesso a forma di pesce ricoperto con pellicola. Farcire il centro con confettura di pere, tamponare con una fetta sottile di pan di spagna e ricoprire con la rimanente pasta.



La pasta di mandorla è una delle preparazioni dolciarie più leggere in quanto apporta solamente i grassi forniti dalla frutta secca (grassi benefici omega-3) ma anche Sali minerali come magnesio e calcio. La presenza di grassi, oltre che di zuccheri, è utile per fornire sazietà e modulare il rialzo glicemico poiché i grassi ne rallentano l'assorbimento.



## Cenone di San Silvestro

### Antipasto

*Tortiera di sarde e carciofi*

### Primo piatto

*Strascinati con sugo di moscardini*

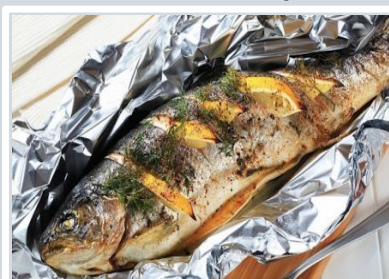
### Secondo piatto

*Spigole con caruselle al cartoccio*

### Dolce

*Cartellate pugliesi*

*Purceddhuzzi leccesi (struffoli)*



Antipasto **Tortiera di sarde e carciofi**

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Sarde	200g	400g	600g	Alici
Carciofi	n. 2	n. 4	n. 6	
Olio evo pugliese	30g	60g	90g	
Succo di limone	1	1	2	
Spicchio d'aglio	1	1	2	
Pangrattato	30g	60g	90g	
Prezzemolo tritato	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.	



Servire nella teglia di cottura spremendo all'ultimo il succo di un limone.



Pulire i carciofi, affettarli sottilmente e tenerli in acqua e limone. Pulire, diliscare e aprire in due le sarde. Condirle con sale, pepe, prezzemolo, aglio tritato e chiuderle a libro. Ungere una teglia con olio e coprire il fondo con i carciofi leggermente salati. Distribuirvi sopra le sarde e continuare a strati fino ad esaurimento degli ingredienti. Spolverizzare con pangrattato e completare con un filo d'olio. Cuocere in forno a calore moderato per 45 minuti.



Le sarde sono un pesce azzurro noto per il loro elevato contenuto proteico, oltre che di grassi benefici, ferro e vitamina D. I carciofi sono noti per la loro ricchezza in ferro e di una sostanza chiamata cinarina dalle proprietà anticolesterolemiche e detossificante, utile per la salute epatica. Il prezzemolo infine è una preziosa fonte di vitamina C, insieme al succo di limone, il che favorisce l'assorbimento del ferro.



Primo piatto

Strascinati con sugo di moscardini

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Strascinati	200g	400g	600g	Cavatelli
Moscardini arricciati	300g	600g	900g	Seppioline
Olio evo pugliese	30g	60g	90g	
Vino bianco	100g	200g	300g	
Salsa di pomodoro	300g	600g	900g	
Parmigiano grattugiato	30g	60g	90g	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	



Servire con prezzemolo tritato e una spolverata di formaggio.



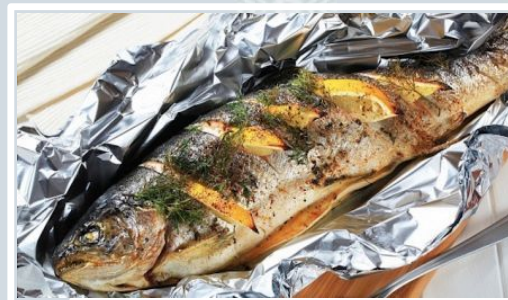
Scaldare l'olio in padella e rosolare i moscardini. Bagnare con il vino, far evaporare e unire il pomodoro. Salare, pepare e cuocere a fuoco lento per circa 45 minuti. Cuocere gli strascinati in acqua salata, scolarli e condirli con la salsa approntata e un cucchiaio di acqua di cottura.



Questo piatto unico è leggero ed adatto ad una cucina quotidiana. Presenta infatti una ridotta quantità di grassi ed ingredienti sani e complementari tra loro. I moscardini sono un mollusco cefalopode povero di grassi e ricchi di vitamina A, B ed E, magnesio, zinco, potassio e iodio. La pasta fresca infine ha un potere saziante maggiore per la presenza di più acqua rispetto alla secca, quindi saremo portati a sentirci gratificati prima.

Secondo piatto Spigole con caruselle al cartoccio

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Spigola di mare	400g	800g	1,2kg	Orata
Aglione spicchi	n. 1	n. 1	n. 2	
Foglie di salvia	n. 2	n. 2	n. 4	
Olio evo pugliese	30g	60g	90g	
Vino bianco	20g	40g	60g	
Caruselle (infiorescenze di finocchio selvatico)	q.b.	q.b.	q.b.	
Pepe nero in grani, sale	q.b.	q.b.	q.b.	
Rosmarino, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	



Servire su piatto di portata direttamente a tavola aprendo il cartoccio davanti al commensale.



Eviscerare, squamare il pesce e se possibile sciacquarlo nell'acqua di mare. Incidere la lisca dall'interno della pancia e con l'aiuto di forbici romperla in più punti e toglierla delicatamente. Aprire a libro la spigola, condire con sale e olio, aggiungere con le foglie di salvia e rosmarino, l'aglio a lamelle, le *caruselle* e il prezzemolo tritato. Richiudere il pesce e legarlo con lo spago. Sistemarlo in un cartoccio, condirlo con sale, olio, pepe in grani e il vino bianco. Chiudere il cartoccio e cuocere in forno a 200°C per 35 minuti.



Il branzino o spigola è uno dei pesci più consumati e ricco di vitamina B3 e potassio. Le «*caruselle*» o più comunemente le infiorescenze del finocchietto selvatico, sono ricche di benefici; hanno infatti proprietà digestive, antidolorifiche e depurative, perfette per aiutare l'organismo ad eliminare sia le tossine che i gas intestinali.

Dolce

*Purceddhuzzi* leccesi (struffoli)

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Farina	200g	400g	600 g	Aggiunta di semola
Olio evo pugliese	30g	60g	90g	
Zucchero	30g	60g	90g	
Vino bianco	30 g	60 g	90 g	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
Buccia arancia, limone	q.b.	q.b.	q.b.	
Succo d'arancia	20 g	40 g	60 g	
Miele	100 g	200 g	300 g	
Zucchero	20 g	40 g	60 g	



Servire i *purceddhuzzi* cosparsi di anesini.



Disporre la farina a fontana, unire sale e zucchero. Scaldare l'olio con le bucce di agrumi e versarlo nella farina insieme col vino. Impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Farlo riposare per 15 minuti. Ottenere dei bastoncini più piccoli di un mignolo, lunghi circa 1 cm. Friggerli in olio non bollente fino a dorarli e scolarli su carta assorbente. In una casseruola, scogliere 300 g di miele con 50 g di zucchero. Abbassare la fiamma al minimo e versare i pezzi di pasta. Mescolare bene e travasare su piatto di portata, formando una cupola.

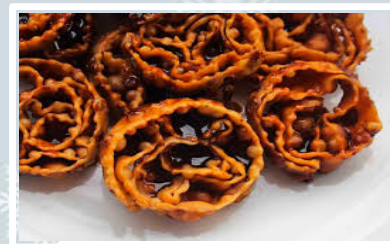


I *purceddhuzzi* sono una variante degli struffoli napoletani. Presentano un impasto leggero e fragrante. In quanto fritti devono essere consumati con moderazione ma presentano pochi ingredienti e genuini come il miele, ricco di polifenoli dalle note proprietà antisettiche.

Dolce

## Cartellate pugliesi

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Farina	200g	400g	600g	Aggiunta di semola
Olio evo	20g	40g	60g	
Zucchero	20g	40g	60g	
Uova	n.1	n.1½	n.2	
Anice	10g	20g	30g	
Limone buccia	n. 1	n. 1	n. 2	
Olio per friggere	q.b.	q.b.	q.b.	



Servire le cartellate su piatto di portata con carta pizzo.



Disporre la farina a fontana, aggiungere tutti gli ingredienti e impastare gradatamente. Lavorare l'impasto per qualche minuto e farlo riposare. Stenderlo in sfoglie sottili e ritagliare delle strisce rigate larghe circa 2 cm. Avvolgere le strisce su se stesse e ogni 3-4 cm chiuderle a metà formando una rosa. Friggere in olio a 170°C fino a dorarle. Sgocciolare su carta assorbente, passarle nel miele e condirle con il vin cotto.



Le *cartellate* pugliesi sono delle crostatine fritte di pasta frolla dalla forma particolare. Questo dolce, nonostante debba essere consumato con moderazione, è genuino per la semplicità dei suoi ingredienti tra cui la presenza del vin cotto. Il vin cotto è antiossidante e protegge dalle malattie cardiovascolari. È un ottimo rimedio antinfluenzale in quanto ricco di polifenoli tra cui antocianine e catechine.



**RE.IS.A.IT**

RETE DEGLI ISTITUTI ALBERGHIERI DELL'ITTICO

**Menù elaborato da  
I.I.S. Domenico Alberto Azuni – Cagliari-**

**Sito web: [www.azunicagliari.edu.it](http://www.azunicagliari.edu.it)**

**Dirigente Scolastico**

**prof.ssa Jessica Cappai**

**Docente**

**prof. Gianluca Nicola Pino**



## Vigilia di Natale

### Antipasto

***Crema di cannellini con porri croccanti crema di riccio e panettone tostato***

### Primo piatto

***Ravioli con ricotta affumicata , crema di pecorino , bottarga ed erbe aromatiche***

### Secondo piatto

***Muggine con vellutata di cavolfiore allo zafferano e cipollotto brasato***

### Dolce

***Pabassino alla zabaione montato alla grappa***



## Antipasto

## Ravioli con ricotta affumicata , crema di pecorino , bottarga ed erbe aromatiche

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Farina	87g	175g	350g	
Semola	35g	70g	150g	
Tuorli	112g	225g	450g	
Sale	0.1g	1 g	1,5g	
Ricotta	120g	240g	360g	
Latte	100g	200g	300g	
Farina di riso	30g	60g	90g	
Pecorino	50g	100g	5	



Mettere i ravioli a corona al centro del piatto, far colare al centro la crema di pecorino . Finire con delle lamelle di bottarga ed erbe aromatiche



Per la pasta unire farina semola e tuorli e lavorare fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Far riposare. Stendere e ricavare i ravioli con all'interno la ricotta affumicata. Per la crema: portare il latte a bollire aggiungere la farina di riso e fuori dal fuoco il pecorino grattugiato. Cuocere in abbondante acqua salata la pasta ripiena, scolarla, disporre 5/7 ravioli al centro del piatto, unire la salsa e per finire una spolverata di bottarga .



La ricotta con cui sono farciti i ravioli è un'ottima fonte di proteine al fronte di un basso contenuto di grassi. Le proteine inoltre sono a base di aminoacidi ramificati, essenziali per la sintesi proteica. La bottarga presenta un buon contenuto di vitamina A, ferro e selenio.

## Primo piatto

## Crema di cannellini con porri croccanti , crema di riccio e panettone tostato

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Cannellini	100	200g	300g	
Porri	50g	100g	150g	
Polpa di riccio	70g	140g	210g	
Panettone	30g	60g	90g	
Olio arachide	100g	200g	300g	
Semola	200g	250g	350g	



Versare la crema in un piatto fondo. Guarnire con i porri fritti , crema di riccio e panettone tostato



Cuocere i cannellini in abbondante acqua con sedano carote cipolle erbe e spezie a piacere. A fine cottura frullare fino al raggiungimento di una crema senza grumi. Lavare i porri e tagliarli a julienne insemolare e friggere in olio ben caldo. Mettere da parte. Scaldare la crema , metterla in un piatto fondo , al centro posizionare i porri croccanti, dopo do che spargere la polpa di riccio. Finire il piatto con qualche cubbettino di panettone tostato.



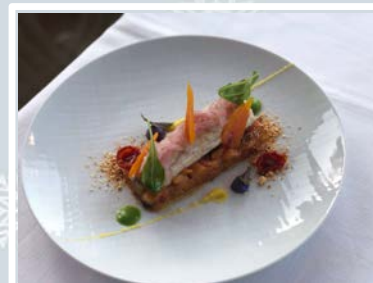
I cannellini sono dei legumi ed in quanto tali apportano una quota di proteine (30-40%) ed una di carboidrati (60-70%). Inoltre forniscono calcio, ferro e vitamine del gruppo B. La polpa di riccio ha un basso contenuto di grassi ed apporta fosforo e ferro.



## Secondo piatto

## Muggine con vellutata di cavolfiore allo zafferano e cipollotto brasato

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Muggine	350g	650g	1000g	
Cavolfiore	100g	200g	300g	
Zafferano	16g	32g	50g	
Cipollotto	100g	200g	300g	
Vino bianco	50g	100g	150g	
Sale	0,1g	1	1,5g	



Posizionare il muggine al centro del piatto. Colare la vellutata e finire con del cipollotto brasato.



Sfilettare il muggine condire con sale olio e mettere in forno a 160 gradi per circa 20 minuti. Nel fra tempo cuocere a vapore il i cavolfiore. Frullare aggiungendo se necessita un po di acqua calda. Aggiungere lo zafferano e correggere di sale. Taglaire il cipollotto per meta e far sudare con del vino bianco. Posizionare al centro del piatto il filetto di pesce a fianco colare al vellutata. Unire i cipollotto.



Il cefalo muggine contiene tantissime proteine, pochi grassi e un alto tasso di vitamina B6 e calcio. Il cavolfiore completa il piatto con la sua quota di fibra, acido folico, potassio e vitamina C. Lo zafferano è ricco di manganese e di due carotenoidi, la crocetina e la crocina che gli danno il caratteristico colore giallo vivo.

Dolce

Pabassino allo zabaione montato alla grappa

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Farina	60g	125g	250g	
Zucchero	30g	60g	175g	
Noci intere	40g	60g	100g	
Uva passa	25g	50g	75g	
Lievito	1g	1,5	2	
Burro	12g	25g	50g	
Uova	2	1.5	1	
Liquore anice o sambuca	30g	60g	90g	



Servire il dessert al centro del piatto e nappare la metà con lo zabaione montato. Per lo zabaione: 80g tuorli, 110g zucchero semolato, 100g grappa.



Lavorare zucchero e uova , aggiungere poco alla volta la farina il burro fuso, l'uvetta e le noci. Amalgamare il tutto, versare il composto in una tortiera rivestita con carta da forno e infornare a 150 gradi per 1h e 30. servire con del zabaione caldo profumato alla grappa.



Il pabassino è un dolce con un buon equilibrio di ingredienti. Il contenuto di zucchero è bilanciato dagli zuccheri naturali dell'uva passa e l'apporto di grassi è ridotto poiché fornito principalmente dalle noci. Le noci inoltre contengono una buona dose di calcio e magnesio.

## Pranzo di Natale

### Antipasto

*Baccalà , zucca , crema di zucca e polvere di caffè*

### Primo piatto

*Spaghetto mantecato a limone vongole e bottarga*

### Secondo piatto

*Ombrina in guazzetto con crostacei e trionfo di verdure*

### Dolce

*Is arrubbius con crema inglese*



## Antipasto

## Baccalà , zucca , crema di zucca e polvere di caffè

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Filetto di baccalà	100g	200g	300g	
Zucca fresca	50g	100g	150g	
Caffè macinato	1g	2g	3g	
Olio				
Erbe aromatiche				
Patata bollita	20g	40g	60g	



Mettere al centro del piatto la crema di zucca con qualche pezzetto della stessa , adagiare il pesce, spolverare con del caffè e finire con delle erbe aromatiche .



Dal filetto di baccalà ricavare dei pezzetti regolari. Condire con olio sale ed erbe. Cuocere a vapore. Da parte cuocere la zucca in forno coperta con della carta da forno a 180 gradi per 20minuti. Tenere da parte qualche pezzetto e frullare il resto con la patata bollita. Correggere di sale.



Il baccalà è una specie di merluzzo che si presta a tale preparazione. Se correttamente dissalato, ha un altissimo contenuto di proteine oltre che di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. La zucca è ricchissima di betacarotene ed apporta fibra, vitamina C ed è ottima per la cistite.

Primo piatto

Spaghetti mantecato al limone con vongole e bottarga

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Spaghetti	200g	400g	600g	
Vongole sgusciate	100g	200g	300g	
Bottarga	50g	100g	150g	
Limone ( buccia)	25g	50g	75g	
Foglie di prezzemolo basilico e timo	qb	qb	qb	



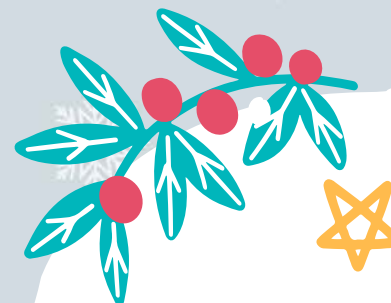
Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. In un pentolino aggiungere le vongole sgusciate, le foglie delle erbe, le zeste di limone e dell'acqua di cottura delle vongole. Scolare nel pentolino gli spaghetti abbastanza al dente e lasciar mantecare con fiamma alta. Finire la mantecatura con una spolverata di bottarga.



La bottarga presenta un buon contenuto di vitamina A, ferro e selenio. Le vongole invece apportano una cospicua dose di proteine, calcio e potassio. La vitamina C di limone e prezzemolo garantiranno un efficace assorbimento del ferro.

**Secondo piatto Ombrina in guazzetto con crostacei e trionfo di verdure**

<b>Ingredienti</b>	<b>Per 2</b>	<b>Per 4</b>	<b>Per 6</b>	<b>Alternative</b>
Ombrina	200g	400g	600g	
Gamberi	50g	100g	150g	
Scampi	50g	100g	150g	
Zucchini	100g	200g	300g	
Porro	50g	100g	150g	
Scalognò	25g	50g	75g	
Patata bollita	50g	100g	150g	
Pomodori cherry	250g	500g	750g	



Sfilettrae l'ombrina , pulire dal carapace i crostacei.lavare e pulire le verdure e tagliarle a pezzettini di media grandezza. Prendere un casseruola bassa aggiungere un filo d'olio le verdure e far sudare a fuoco basso. Aggiungere il pesce e i crostacei. Bagnare con vino bianco. Far sfumare. Aggiungere i pomodori precedentemente tagliati coprire con un coperchio e lasciar cuocere lentamente. Correggere di sale e pepe.



Le carni dell'ombrina abbondano di calcio, ferro, niacina o vitamina B3 e vitamina D. Il tutto è rinvigorito dal betacarotene dei gamberi e dalla quota di fibra e Sali minerali degli ortaggi. I porri in particolare sono antibatterici, antiossidanti ed alleati della salute cardiovascolare.

Dolce

## Is arrubius- Fritelle di ricotta

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Ricotta	100g	200g	300g	
Semola	50g	100g	150g	
Tuorli	18g	36g	54g	
Zucchero	50g	100g	150g	
Olio di arachide	200g	400g	600g	



Servire con la crema inglese.



Unire ricotta zucchero tuorli. Lavorare e formare delle palline. Insemolare e friggere in olio ben caldo.



Queste delicate frittelle sono realizzate con un impasto leggero e povero di grassi. La ricotta è l'ingrediente principale ed oltre ad essere un latticino povero di grassi è fonte di proteine nobili, calcio, vitamina A e vitamina D.

I.I.S. Domenico Alberto Azuni - Cagliari

## Cenone di San Silvestro

### Antipasto

*Calamaro , burrata , capperi e polvere di liquirizia*

### Primo piatto

*Fregola con cozze niedittas pomodoro e alloro*

### Secondo piatto

*Polpo in umido , patata e cipolla rossa*

### Dolci

*Crema di ricotta allo zafferano, arancie candite e crumble di mandorle*





## Antipasto

## Calamaro, burrata e polvere di liquirizia

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Calamaro	250g	500g	750g	
Burrata	100g	200g	300g	
Polvere di liquirizia	2g	4g	6g	
Olio Evo	qb	qb	qb	
Sale	qb	qb	qb	



Tagliarlo a mò di tagliata , posizionarlo nel piatto piano, a fianco posizionare la burrata e finire con una spolverata di liquirizia .



Pulire i calamari eliminando tutta la parte interna. Cuocere a vapore per 6 minuti. A parte spezzettare la burrata condirla con dell'olio evo e sale e mettere da parte. In una padella ben calda mettere il calamaro precedentemente unto con olio e condito con sale. Far rosolare da un lato.



I calamari sono molluschi cefalopodi a basso contenuto di grassi e presentano un buon quantitativo di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. La burrata rinforza il piatto con una buona dose di proteine, calcio e vitamina A.

Primo piatto **Frugula con cozze niedittas pomodoro e alloro**

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Frugula	160g	320g	480g	
Fumetto di pesce	480g	960g	1440g	
Cozze sgusciate	200g	400g	600g	
Pomodoro fragolino	100g	200g	300g	
Alloro	5g	10g	15g	
Olio	qb	qb	qb	
Sale	qb	qb	qb	
pepe	qb	qb	qb	



Lasciar mantecare e servire a mò di risotto nel piatto fondo o piano. In chiusura mettere qualche mollusco intero.



Mettere la frugula in un mentolino e farla tostare a secco a fiamma moderata. Aggiungere il brodo . E lasciar cuocere. A parte aprire le cozze con aglio vino bianco prezzemolo, sgusciarle e tritare grossolanamente.Tenere il liquido. Tagliare i pomodori a concasse eliminando i semi e condirli con olio sale pepe e qualche foglia di basilico. A fine cottura della frugola aggiungere le cozze i pomodori e l'alloro.



Le cozze apportano Sali minerali importanti come ferro, zinco, selenio e iodio. Sono inoltre ricche di proteine. Questo piatto contiene anche ingredienti antiossidanti forniti dal licopene del pomodoro e dagli oli essenziali dell'alloro.

## Secondo piatto Polpo in umido con patata e cipolla rossa

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Polpo	500g	1000 g	1500 g	
Patata	150g	300g	450g	
Cipolla rossa	150g	300g	450g	
Sale	qb	qb	qb	
Erbe aromatiche	qb	qb	qb	
Acqua	150g	300g	450g	



Servire il tutto a centro tavola in un contenitore di terra cotta. Consiglio il tajne.



In un tegame inserire il polpo tagliato a metà con acqua , odori e cipolla. Coprire con il coperchio e lasciar cuciere a fiamma moderata per circa 1h. Nel finire della cottura inserire le patata precedentemente pulite pelate e tagliate a mò di macedonia e portare le ultime a cottura ultimata.



Il polpo ha un alto tenore di proteine, basso di grassi ed una cospicua presenza di calcio, magnesio, potassio e vitamina C. La patata completa il piatto con amido e Sali minerali come potassio mentre la cipolla rossa lo arricchisce di antocianine, potenti antiossidanti.

Primo piatto

Crema di ricotta allo zafferano, arancie candite e crumble di mandorle

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Ricotta	160g	320g	480g	
Miele	100g	200g	300g	
Zafferano	6g	10g	16g	
Arancie candita	20g	40g	60g	
Crumble (sbrisolona)	30g	60g	90g	



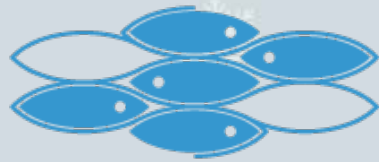
Mettere la crema in un piatto fondo aggiungere le arancie candite e finire con qualche pezzetto di crumble e foglia di menta o altra erba aromatica (timo, rosmarino, basilico)



Lavorare la ricotta con il miele e zafferano. Il composto dovrebbe risultare spumoso.



Questo dolce è leggerissimo in quanto dal basso valore lipidico e glucidico ed alto di proteine. La ricotta è l'ingrediente principale ed è un latticino povero di grassi ma fonte di proteine nobili, calcio, vitamina A e vitamina D. Le mandorle invece ingolosiscono il dessert con una fonte di grassi benefici e Sali minerali come magnesio, calcio e selenio.



**RE.IS.A.IT**  
RETE DEGLI ISTITUTI ALBERGHIERI DELL'ITTICO

**Menù elaborato da**  
**I.P.S.E.O.A. Elena Cornaro di Jesolo VE**

**Sito web: [www.cornaro.gov.it](http://www.cornaro.gov.it)**

**Dirigente Scolastico**

**prof. Simona Da Re**

**Docente**

**prof. Roberto Bardella**

**Docente**

**prof. Debora Donè**





## Vigilia di Natale

### Antipasto

*Arancino di sgombro e maionese agli agrumi*

*Capesante con salsa alla lattuga di mare e semi di senape*

### Primo piatto

*Spghettino al nero di seppia con gamberi ed emulsione di spianaci e sedano rapa*

### Secondo piatto

*Trancio di rombo scottato con fave e salsa allo zafferano*

### Dolce

*Guazzetto di cachi con gelato all'amaretto e nocciole caramellate*

### Vino dessert:

*Colli di Conegliano Torchiato di Fregona DOCG*



## Antipasto

## Arancino di sgombro e maionese agli agrumi

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Riso vialone nano	150g	300g	450g	Riso Originario
Curry, pan grattato, sale, prezzemolo, pepe, olio d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.	
Sgombro	100g	200g	300g	Cavolfiori
Grana	25g	50 g	75 g	Parmigiano
Scalogno	10g	20 g	30 g	
Uova	3	6	9	
n. 1 arancia + n. 1 mandarino	100g +50g	200g +100g	300g +150g	Lime + pompelmo
Olio di semi, aceto di sidro	1250g +1,5ml	250ml +3ml		



Servire gli arancini ben caldi dopo aver spolverato con un po' di sale e decorati con un ciuffo di maionese e una foglia di origano.



Rosolare lo sgombro con aglio e scalogno, far cuocere per 5 minuti e spolverare con prezzemolo, cuocere il riso con un brodo al curry, freddarlo e condirlo con grana sale e pepe. Formare ora delle arancine farcite con lo sgombro e panarle con farina uova e pangrattato. friggere in olio a 165° e servire con una maionese agli agrumi.



Il riso della qualità Vialone nano ha un basso indice glicemico, grazie alla sua maggior percentuale di amido a lento assorbimento. Lo sgombro è fonte di ferro, vitamina D e acidi grassi omega-3. Questa delicata maionese invece arricchisce il piatto di calcio, fosforo, vitamina k, vitamina B12 e vitamina D dato dalle uova e di vitamina C per la presenza degli agrumi.

Antipasto

Capesante con salsa alla lattuga di mare e semi di senape

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Capesante senza conchiglia	n. 4	n. 8	n. 12	Anelli di porri al forno
O.e.v.o, sale, pepe	q.b.	q.b.	q.b.	
Alghe nostrane: lattuga di mare	50 g	100 g	200 g	salicornia
Semi di senape tostati	10 g	20 g	30 g	
Scalogno	q.b.	q.b.	q.b.	
Vino bianco	5 ml	10 ml	15 ml	



Saltare la lattuga di mare precedentemente sbollentata, con scalogno e senape. Versare il tutto in un bicchiere e frullare aggiungendo olio extra vergine di oliva, sale e pepe. Scaldare l'olio in una padella antiaderente, adagiare le capesante e farle rosolare a fuoco vivace per pochi minuti, girando spesso con le pinze. Versare il vino bianco e continuare la cottura fino a che il liquido non sarà perfettamente evaporato. Spegnerne, condirle con sale e pepe.



In un piatto sifonare la spuma di saor e adagiare la sarda appena cotta. Decorare con pinoli e uvetta



Le capesante sono fonte di ferro, magnesio, selenio e zinco. La lattuga di mare invece è un'ottima fonte «fibrosa marina» oltre ad essere ricca di aminoacidi essenziali e Sali minerali come calcio, ferro e magnesio. I semi di senape sono ricchi di grassi omega-3 e vitamina K, quindi ottimi per la salute cardiovascolare.



## Primo piatto

## Spaghettoni al nero di seppia con gamberi ed emulsione di spinaci e sedano rapa

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Sedano rapa	75 g	150 g	300 g	Rapa rossa
Spinaci	100 g	200 g	300 g	Cime di rapa
Panna fresca	50 ml	100 ml	150 ml	
O.e.v.o, sale, pepe, burro	q.b.	q.b.	q.b.	
Spaghettoni al nero di seppia	160 ml	320 g	480 g	Spaghettoni integrali
Gamberetti	150 g	300 g	450 g	Olio al tartufo
Bisque	100 ml	200 ml	300 ml	Brodo vegetale
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	Scalognò



Rosolare il sedano rapa a cubetti con olio evo, aggiungere acqua, cuocere ed ultimare la cottura con la panna. frullare il tutto aggiungendo una noce di burro e aggiustare di sale e pepe. Frullare gli spinaci con olio sale e pepe come per ottenere un emulsione liscia ed omogenea. In una padella far cuocere i gamberetti con aglio ed olio per pochi minuti, salare, pepare ed aggiungere un brodo denso preparato precedentemente con i carapaci. Scolare la pasta al dente e versarla nei gamberetti, mantecare bene.



In un piatto disporre le emulsioni, adagiare gli spaghetti al centro del piatto e decorare con dei gamberetti e delle foglioline crude di spinaci.



I gamberi apportano una buona quantità di betacarotene, precursore della vitamina A. Gli spinaci sono fonte di fibra, potassio e calcio. Il sedano rapa è ricco di un olio essenziale dalle potenti proprietà detossificanti

Secondo piatto

Trancio di rombo scottato con fave e salsa allo zafferano

Ingredienti	Per 2 Per 4 Per 6			Alternative
	Per 2	Per 4	Per 6	
Rombo	500 g	1000 g	1500 g	Hamburger di barbabietole
Fave	200 g	400 g	600 g	Carciofo
Sale, pepe, o.ev.o.,	q.b.	q.b.	q.b.	
Burro	10 g	20 g	30 g	
Latte	100 ml	200 ml	300 ml	
Farina 00	10 g	20 g	30 g	
Zafferano	½ bust.	1 busi.	1 ½ bust.	



Sgusciare le fave cotte e metterne da parte  $\frac{3}{4}$  e frullarle il resto con un filo di olio e un po' di acqua di cottura, aggiustare di sale e passare al colino fine. in una padella far rosolare due spicchi di aglio, toglierli e cuocere i tranci di rombo, e farli dorare su entrambi i lati. Salare e pepare. Nel frattempo, in un pentolino, sciogliere il burro con la farina, aggiungere quindi il latte caldo in cui precedentemente si avrà fatto sciogliere lo zafferano e il sale. Amalgamate il tutto e cuocere per alcuni minuti.



Su un piatto piano mettere la salsa allo zafferano a specchio, adagiare le fave e sopra il rombo ben caldo. Guarnire con l'emulsione di fave e un filo d'olio.



Il rombo oltre ad essere fonte di grassi omega-3 lo è anche di acidi grassi monoinsaturi. Le fave completano il piatto apportando carboidrati ed in parte proteine, oltre a possedere molte fibre insolubili efficaci nell'agevolare il transito intestinale. Lo zafferano è ricco di manganese e di due carotenoidi, la crocetina e la crocina che gli danno il caratteristico colore giallo vivo.

**Dolce**

**Guazzetto di cachi con gelato all'amaretto e nocciole caramellate**

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Cachi	200 g	400 g	600 g	Crema inglese calda alla vaniglia
Rum	25 ml	50 ml	75 ml	Vaniglia bacca
Latte	1,5 dl	3 dl	4,5 dl	Gelato all'amaretto già pronto
Panna	0,32 dl	0,625 dl	0,95 dl	Gelato all'amaretto già pronto
Latte in polvere	8,75 g	17,5 g	26,25 g	Gelato all'amaretto già pronto
Zucchero	32,5 g	65 g	97,5 g	Gelato all'amaretto già pronto
Amaretti	22,5 g	45 g	67,5 g	Gelato all'amaretto già pronto
Pasta di mandorle	37,5 g	75 g	112,5 g	Gelato all'amaretto già pronto
Nocciole	50 g	150 g	200 g	
Zucchero	50 g	150 g	200 g	
Cacao in polvere,acqua	q.b.	q.b.	q.b.	



Frullare i cachi spellati con il rum ottenendo un guazzetto omogeneo e liscio.

Unire gli ingredienti del gelato, portarli a 75° e passarli nella mantecatrice. Fondere lo zucchero e versare le nocciole, girare con un cucchiaio di legno e far freddare.



Disporre il guazzetto di cachi sul piatto e adagiare una quenelle di gelato. Decorare con nocciole caramellate sbriciolate ed intere



I cachi sono un frutto molto zuccherino ma ricchi di proprietà come betacarotene e potenti antiossidanti antitumorali; quindi ottimi per la realizzazione di dolci buoni e salutari. La presenza della pasta di mandorle e delle nocciole arricchisce il dolce di grassi omega-3, vitamina E e magnesio.

## Pranzo di Natale

### Antipasto

*Sarde in tempura e spuma al saor*

*Macaron salato integrale con gamberi grigi al limone e chutney di mango*

### Primo piatto

*Crema di patate e cioccolato bianco con cozze e brunoise di zucchine*

### Secondo piatto

*Branzino gratinato al cavolo nero con estratto vegetali*

### Dolce

*Triamisù*

### Vino dessert

*Prosecco Superiore Cartizze Dry DOCG*



Antipasto

Sarda in tempura e spuma al saor



Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Uovo	½	n. 1	n. 1 e ½	
Farina di riso setacciata	50 g	100 g	150 g	
Acqua frizzante molto fredda	100 g	200 g	300 g	
Sale, olio per frittura, ghiaccio	q.b.	q.b.	q.b.	
Sarda già pulita	350 g	700 g	1050 g	Zucca in saor e pesto alle olive DOP del Garda
Cipolla bianca	500 g	1000 g	1500 g	
Panna liquida	75 ml	150 ml	225 ml	
Pinoli e uvetta sultanina, o.e.v.o., sale, pepe, aceto bianco	q.b.	q.b.	q.b.	
Agar	1 g	2 g	3 g	
Latte intero	275 ml	550 ml	825 ml	



Unire acqua gassata, farina e uovo come per formare una pastella. Cuocere le cipolle a julienne in una pentola con sale, pepe, aceto, un po' di pinoli tostati e uvetta sultanina; una volta cotte, frullarle con panna e olio extra vergine d'oliva. In una casseruola, versare il latte tiepido e stemperare l'agar agar. Portare a 90° C e togliere dal fuoco. Aggiungere il latte alla crema di cipolle e aggiustare di sale e pepe. Inserire il composto nel bicchiere del sifone. Friggere le sarde asciutte, in olio di semi a 175°.



In un piatto sifonare la spuma di saor e adagiare la sarda appena cotta. Decorare con pinoli e uvetta.



Le sarde sono un pesce azzurro noto per il loro elevato contenuto proteico, oltre che di grassi benefici, ferro e vitamina D. La frittura in tempura inoltre è uno dei metodi di frittura più delicati poiché la forte differenza fra la temperatura della pastella e quella dell'olio per friggere (shock termico) permette di ottenere un effetto avvolgimento intorno al cibo che lo protegge dall'assorbimento dell'olio.

Antipasto

Macaron salato integrale con gamberi grigi al limone e chutney di mango

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Macarons salato integrale	n. 4 dischetti	n. 8 dischetti	n. 12 dischetti	Crostino di pane integrale o ai semi vari
Gamberi grigi	50 g	100 g	150 g	Cipollotto caramellato
o.e.v.o., sale, pepe	q.b.	q.b.	q.b.	
Lime	50 g	100 g	150 g	
Mango	½	n. 1	n. 1 e ½	
Zenzero fresco	5 g	10 g	15 g	
Arancia (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	
Cipolla rossa	50 g	100 g	150 g	
Peperoncino rosso, zucchero	q.b.	q.b.	q.b.	
Aceto di mele	q.b.	q.b.	q.b.	



In un disco di macarons mettere due gamberi marinati e poi chiuderli con l'altro disco. Con l'aiuto di un dosatore aggiungere il chutney al mango e decorare con una foglia di basilico frita.



Rosolare la cipolla unire il peperoncino rosso, lo zucchero semolato e sfumate con il succo d'arancia e l'aceto di mele. Unire il mango a cubetti e lo zenzero grattugiato, portare a cottura e freddare. Marinare i gamberi sgucciati nel succo degli agrumi ed un filo di olio.



I gamberi grigi apportano molto iodio, ferro, fosforo e selenio. Il piatto inoltre si arricchisce di proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie per la presenza dello zenzero e per la vitamina C del mango.

## Primo piatto

## Crema di patate e cioccolato bianco con cozze e brunoise di zucchine

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Patate	100g	200g	400g	
Cioccolato bianco	50g	100g	150 g	
O.e.v.o, sale, pepe	q.b.	q.b.	q.b.	
Cozze	150 g	300 g	450 g	Rapanelli tagliati a brunoise
Zucchine	50 g	100g	150 g	
Cipollotti	50 g	100g	150 g	
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	
Panna	50 g	100g	150 g	



In una fondina mettere la crema di patate e cioccolato bianco, aggiungere le cozze e le zucchine tagliate a brunoise



Cuocere le patate a cubi in una pentola alta con i cipollotti, l'olio ed acqua. A parte sciogliere il cioccolato bianco con la panna calda. trasferire le patate nel bicchiere del frullatore unire il composto di panna e cioccolato, quindi frullare. Lavare accuratamente le cozze. Metterle in una pentola, così al naturale, e lasciarle cuocere. Metterle in un piatto e filtrare l'acqua con un colino. Con delicatezza asportarle dalla conchiglia e adagiare le cozze in una pentola con l'acqua filtrata e uno spicchio d'aglio. Quindi mettere il coperchio e lasciate insaporire a fiamma bassa per 1, 2 minuti.



Le patate realizzate in emulsione presentano un minor indice glicemico, per la maggior presenza di acqua. Le cozze sono povere di grassi e note per la loro ricchezza in ferro, iodio e selenio. Le zucchine invece sono ortaggi dall'ottimo potere diuretico

## Secondo piatto

## Branzino gratinato al cavolo nero con fumetto di pesce

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Fumetto di pesce	50 ml	100ml	150 ml	Brodo vegetale
Wakame	2,5 g	5 g	10 g	
Cavolo nero foglie	100g	200g	300g	
Patate	200g	400g	600g	
Latte intero	125 ml	250 ml	375 ml	
Sale, pepe, o.e.v.o.	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana, burro	q.b.	q.b.	q.b.	
Branzino	400g	800g	1,2kg	



Su un piatto piano mettere la salsa allo zafferano a specchio, adagiare le fave e sopra il rombo ben caldo. Guarnire con l'emulsione di fave e un filo d'olio.



Lessare il cavolo in foglie, saltarlo con aglio ed olio e frullarlo finemente, unire la purea di cavolo al purè di patate. Condire i filetti di branzino con sale, pepe e olio d'oliva. In una padella ben calda adagiare un foglio di carta da forno e mettere il filetto di pesce. Cuocerlo per alcuni minuti e poi metterlo in una pirofila con sopra il purè di cavolo nero. Cospargere con del grana e mettere in forno a 180°. Nel frattempo fare un fumetto di pesce e una volta pronto filtrarlo e mettere in infusione le alghe.



Aspetti nutrizionali: il branzino o spigola è uno dei pesci più consumati e ricco di vitamina B3 e potassio. Il cavolo nero è uno degli ortaggi più ricchi di antiossidanti, in particolare di antocianine, dai potenti effetti benefici per il cuore, anti-age ed antinfiammatori che danno il caratteristico colore viola.



## Cenone di San Silvestro

### Antipasto

*Gaspacho di pomodoro con ombrina marinata, mandorle e lamponi*

*Tartare di anzoletto con crumble salato alle mandorle, estratto di prezzemolo e aria al bacon*

### Primo piatto

*Risotto mantecato con porcini, vongole e rapa rossa marinata*



### Secondo piatto

*Laguna nel piatto*

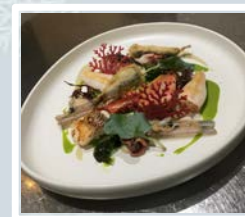
### Dolce

*Magnum di ricotta e aceto balsamico con cioccolato fondente*



### Vino dessert

*Bagnoli Friulano Passito DOCG*



Antipasto

Gaspacho di pomodoro con ombrina marinata, mandorle e lamponi

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Pomodori camone maturi	400g	800 g	1,2kg	
Cetrioli	50 g	100 g	150 g	
Peperone verde	50 g	100 g	150 g	
Peperone rosso	75 g	150 g	225 g	
Cipolla rossa	50 g	100 g	150 g	
Pane raffermo	40 g	80 g	120 g	
O.e.v.o, sale, Pepe. Tabasco, aceto	q.b.	q.b.	q.b.	
Ombrina filetto	150 g	300 g	450 g	
Lamponi	25 g	50 g	75 g	
Mandorle	10 g	20 g	30 g	



Togliere il gazpacho dal frigo, versarlo sul fondo del piatto. Completare con i filetti marinati, i lamponi e le mandorle.



Ammollare il pane raffermo con acqua e un po' di aceto. Nel frattempo pulite le verdure eliminando i semi e filamenti interni, quindi tagliarle a pezzi. Sbucciare ed affettare la cipolla. Mettere tutte le verdure in un mixer ed aggiungete il pane strizzato. Iniziate a frullare le verdure e man mano aggiungete anche l'olio. Regolate di sale, pepe o peperoncino, qualche goccia di tabasco e di aceto. Se dovesse risultare troppo denso, diluirlo con un po' di acqua fredda. Tagliare a fettine sottili il filetto di ombrina e adagiarlo in un contenitore. Quindi irrorarlo con succo di lime e arancio filtrato, in modo che il liquido di marinatura li copra per bene. Coprire con un foglio di pellicola e mettere in frigo per un paio di ore.



L'ombrina è un pesce ricco di vit. A, vit. B3 e vit. C. Le mandorle arricchiscono il piatto di grassi omega-3 e magnesio mentre i lamponi sono noti per contenere principi attivi che regolano la produzione degli ormoni femminili, utili quindi nelle fasi del ciclo mestruale ed in menopausa.

## Antipasto

### Tartare di anzoletto con crumble salato alle mandorle, estratto di prezzemolo e aria al bacon

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Anzoletto filetto		350 g		
Miele di acacia	q.b.	q.b.	q.b.	
Zucchero	q.b.	q.b.	q.b.	
Salsa di soia	q.b.	q.b.	q.b.	
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
Crumble salato alle mandorle	25 g	50 g	75 g	
Bacon a fette	300 g	600 g	900 g	
Lecitina di soia	1 g	2 g	3 g	
Prezzemolo	100 g	200 g	300 g	
Pinoli	10 g	20 g	30 g	



In un piatto versare l'estratto di prezzemolo e il crumble salato; con l'aiuto di un dosatore da gelato, formare una pallina di anzoletto marinato, e infine adagiare sopra l'aria al bacoM.



Ridurre a dadini il filetto di anzoletto a coltello. Preparare una marinata con il succo di limone, lo zucchero, il sale, il miele, la salsa di soia e una manciata di pepe fresco. Mettere i dadini di pesce in un contenitore basso, quindi irrorarlo con il liquido di marinatura e mescolare bene. Lavare bene le foglie di prezzemolo, introdurlo nell'estrattore con i pinoli. Una volta ottenuto l'estratto, versarlo in una ciotola e aggiungere il sale e l'olio. Mettete in una padella un fondo di acqua e il bacon a bollire finché non sarà cotto completamente. Successivamente frullate il tutto e passare al colino il succo, pesandone 200ml. Aggiungere 100 ml di acqua e la lecitina di soia e fare riposare per qualche minuto. Poi frullare con il frullatore ad immersione incorporando quanta più aria possibile.



L'anzoletto o gallinella è un pesce a ridotto contenuto di grassi ma alto di proteine. Inoltre è noto per una buona presenza di potassio e fosforo. La presenza di mandorle e pinoli bilancia i grassi mancanti e completa di magnesio, di cui sono ricchi soprattutto i pinoli. Il prezzemolo invece è una preziosa fonte di vitamina C.

Primo piatto

Risotto mantecato con porcini, vongole e rapa rossa marinata

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Riso vialone nano Fagiana	150 g	300 g	450 g	
Vongole veraci	500 g	1000 g	1,5KG	Fagiolo di Lamon
Porcini secchi	25 g	50 g	75 g	
Brodo vegetale	500 ml	1 l	1,5 l	
Cipolla bianca	50 g	100 g	150 g	
Vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale, pepe, burro	q.b.	q.b.	q.b.	
Aceto di mele, o.e.v.o.	q.b.	q.b.	q.b.	



In un piatto versare la porzione di risotto e decorare con la rapa marinata e germogli verdi.



Mettere le vongole in una pentola con 1/2 bicchiere di vino bianco coprire e lasciare aprire, una volta aperte sgusciare e lasciare nel liquido di governo filtrato. Tritare la cipolla finemente e metterla in una casseruola con 2 cucchiaini di olio evo, lasciare imbiondire leggermente, aggiungere i funghi tagliati in precedenza e lasciare insaporire. Unire il riso e far tostare, sfumare con un po' di vino bianco e lasciare evaporare, unire il brodo gradatamente e lasciare cuocere, quando il riso è quasi cotto ma al dente aggiungere le vongole con tutto il liquido di governo e lasciare assorbire. Aggiustare di sale se c'è bisogno pepare, aggiungere una noce di burro per mantecare. Lavare bene le rape rosse ed eliminare le estremità. Tagliare a macedonia. Riporre i cubetti di rapa rossa in un piatto fondo con olio, aceto di mele e un po' di sale. Mescolare bene tutto con le mani.

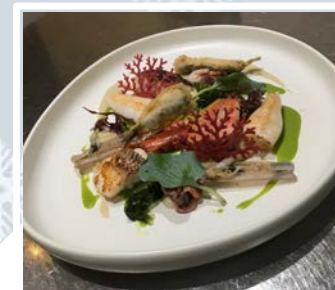


Questo piatto è bilanciato dalla presenza di carboidrati a basso indice glicemico dati dal riso Vialone nano; da una buona fonte di proteine, calcio e potassio conferiti dalle vongole ed infine dalla fibra insolubile, ottima per il tratto gastrointestinale, data dai funghi e dalla rapa rossa, quest'ultima ricca di acido folico e betalaine, antiossidanti con funzione protettiva dei capillari.

## Secondo piatto

## Laguna nel piatto

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Calamari	50 g	100 g	150 g	Radicchio Trevigiano
Moscardini	75	150 g	225g	Mais Biancoperla Slow Food
Latterini	50 g	100 g	150 g	Carciofi
Cape longhe	100 g	200 g	300 g	Peperoni misti
Triglie	100 g	200 g	300 g	Patate
Volpina	125 g	250 g	375 g	Zucca
Sardine	100 g	200 g	300 g	Cipolla rossa
Cialda corallo rossa, alghe e vegetali misti	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale, pepe, o.e.v.o, olio per frittura, prezzemolo tritato, farina di riso	q.b.	q.b.	q.b.	



In un piatto disporre i pesci grigliati alternandoli con quelli fritti, le cialde corallo, alghe e le verdure fritte.



Lavare, pulire accuratamente tutto il pesce e porzionarlo. A parte mettere i latterini, le sardine e i moscardini che verranno fritti poco prima di servire il piatto. In una griglia iniziare a cuocere i calamari, i filetti di ombrina e di triglia, infine le cappe longhe. Nel frattempo infarinare i rimanenti pesci e friggerli a 180° C per alcuni minuti.



Con questo secondo piatto sarà possibile fare il pieno di tutti i benefici che il mare apporta, ossia: proteine, grassi omega-3, ferro, iodio, selenio, zinco e vitamina D. Anche la frittura, di per sé considerata dannosa, se eseguita correttamente sarà in grado di preservare al meglio molti oligoelementi del pesce come la vitamina D.

## Dolce

## Magnum di ricotta e aceto balsamico con cioccolato fondente

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Latte	1,125 dl	2,25 dl	3,375 dl	Gelato vaniglia veget.
Ricotta cremosa	55 g	110 g	165 g	Gelato vaniglia veget.
Tuorli	7,5	15 g	22,5 g	Gelato vaniglia veget.
Latte in polvere magro	7,5 g	15 g	22,5 g	Gelato vaniglia veget.
Zucchero	25 g	50 g	75 g	Gelato vaniglia veget.
Crema aceto balsamico	6,25 g	12,5 g	18,75 g	Gelato vaniglia veget.
Cioccolato fondente 70 %	100 g	200 g	300 g	
Frutta secca a piacere	q.b.	q.b.	q.b.	
Stecchini legno per gelato	n. 2	n. 4	n. 6	



Questo magnum può essere servito con in un piatto con crema all'aceto balsamico e frutta secca o fresca



Gelato- in una casseruola mescolare bene tutti gli ingredienti ad esclusione dell'aceto balsamico, quindi cuocere fino a raggiungere la temperatura di 75-80° C. Una volta scesa la temperatura, trasferire il composto nella gelatiera e mantecare. Durante l'estrazione aggiungere la crema di aceto balsamico ottenendo così un variegato. Riporre in congelatore. Nel frattempo temperare il cioccolato fondente con la tecnica per innesco. Togliere il gelato dal congelatore e con l'aiuto di un dosatore dare forma al gelato, inserire gli stecchi e riporre nuovamente in congelatore per almeno 5 minuti. Una volta pronti immergere gli stecchi nel cioccolato temperato e aggiungere la frutta secca desiderata.



Il gelato a base di ricotta è sano e leggero perché consente non solo di ridurre il contenuto di grassi rispetto al classico gelato a base di panna ma anche di incrementarne i valori nutrizionali; infatti la ricotta è ricca di aminoacidi ramificati, i più validi mattoni per la sintesi proteica. Il cioccolato fondente apporta magnesio ed epicatechina, un polifenolo che protegge dall'invecchiamento cellulare.



**RE.IS.A.IT**

RETE DEGLI ISTITUTI ALBERGHIERI DELL'ITTICO

**Menù elaborato da  
Istituto Alberghiero Lucio Petronio Pozzuoli (NA)**

**Sito web: [www.ipseoapetronio.edu.it](http://www.ipseoapetronio.edu.it)**

**Dirigente Scolastico**

**prof. Filippo Monaco**

**Docente**

**prof. Elisabetta Cioffi**





## Vigilia di Natale

Antipasto

*Insalata di mare*

Primo piatto

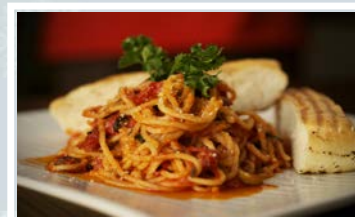
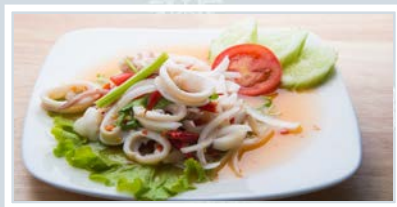
*Spaghettoni «cape' e core'» con il capitone*

Secondo piatto

*Pesce Bandiera alla puteolana con broccoli di Natale all'insalata*

Dolce

*Struffoli*






## Antipasto

## Insalata di mare

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Polpo	333g	666g	1Kg	Aggiunta di semola
Seppie	333g	666g	1Kg	
Calamari	166g	333g	500g	
Gamberi Bianchi	166g	333g	500g	
Sedano, carota e cipolla	50g	100g	150g	
Olio EVO	40ml	80ml	120 ml	
Limone, prezzemolo, aglio e sale	q.b.	q.b.	q.b.	




 Emulsionare l'olio con il succo di limone. Tritare il prezzemolo assieme all'aglio. Condire l'insalata di mare con l'olio e il trito mescolando bene. Lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Decorare con spicchi di limone e ravanelli intagliati.



Cuocere il Polpo in abbondante acqua e tagliarlo a tocchetti. In una pentola mettere acqua, cipolla tagliata a spicchi e aceto. Portare la pentola sul fuoco, coperta, e portare a bollire. Cuocere la seppia per 20 minuti e tagliarla a striscioline. Mettere tutto nella ciotola assieme al polpo. Cuocere al vapore o lessare i gamberi e calamari. Mettere tutto nella ciotola con i restanti ingredienti.



L'insalata di mare è un ottimo antipasto, in quanto «spezza-fame» ad alto valore proteico ed a basso contenuto calorico, in particolare di grassi. Inoltre non fornisce carboidrati. Ricordiamo come questi molluschi cefalopodi siano ricchi di calcio, magnesio, potassio e fosforo.

## Primo piatto Spaghettoni «cape' e core'» con il capitone

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Spaghettoni di Gragnano	160g	320g	480g	
Capitone	400g	800g	1,2Kg	Anguille/ Murena
Polpa di pomodoro San Marzano	200g	400g	600g	Pomodorini del Piennolo
Aglio/prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	
Olive nere denocciolate	25g	50g	75g	
Olio evo IGP Sorrento	40ml	80ml	120 ml	
Aceto di vino-sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.	



Cuocete gli spaghetti al dente, scolateli e uniteli al sugo di capitone e profumate con una spruzzata di prezzemolo fresco tritato. Sono pronti per essere portati in tavola.



Tagliare il capitone a pezzi grossi. Far rosolare l'aglio tritato in una padella con l'olio evo e aggiungere il capitone. Far rosolare il capitone a fuoco vivace per alcuni minuti e sfumare con il vino bianco, attendendo l'evaporazione dell'alcool. Unite la polpa di pomodoro, insaporite con sale e pepe nero e aggiungere un mestolo di acqua tiepida. Aggiungete le olive nere denocciolate, coprite con un coperchio e lasciate cuocere il capitone per circa 30 minuti, fin quando il sugo non risulta denso.



Questo piatto completo è leggero ed adatto al consumo quotidiano. Il capitone è ricco di omega-3 ma anche di vitamina E, vitamina D, vitamina A e vitamina B12. Buono è anche il contenuto in fosforo, importante per la salute di ossa e denti

## Secondo piatto

## Pesce Bandiera alla puteolana con broccoli di Natale all'insalata

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Pesce Bandiera	160g	320g	480g	Baccalà-Alici-Aguglie
Olive di Gaeta	50g	100g	150g	
Capperi dissalati	15g	30g	45g	
Pomodorini del Piennolo	300g	600g	900g	
Aglio, farina, prezzemolo, origano e pepe nero	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio evo	30ml	60ml	90ml	
Broccoli di Natale	500g	1kg	1,5kg	Scarola
Olio, sale e limone	q.b.	q.b.	q.b.	



Disponete due pezzi di pesce bandiera per ciascun piatto, guarnendolo con la rimanente salsa ed un ciuffo di prezzemolo, prima di essere servito. Servire i broccoli come contorno.



In un tegame con un fondo di olio, far rosolare l'aglio, i pomodorini, le olive e i capperi. Friggere in olio profondo i pezzi di pesce bandiera infarinati e aggiungerli nel sughetto precedentemente preparato. Pulire i broccoli e cuocerli in acqua bollente per 20 minuti. Condire i broccoli con una citronette.



Il pesce bandiera o pesce sciabola è un pesce azzurro ed in quanto tale è fonte di ferro e vitamina D. I broccoli sono ortaggi dalle mille virtù, tra le quali antiossidanti per la presenza di quercitina, vitamina C ed acido folico.

## Dolce

## Struffoli

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Farina 00	125g	250g	375g	
Uova	75g	150g	225g	
Zucchero	5g	10g	15g	
Sale	2,5g	5g	7,5g	
Burro	12,5g	25g	37,5g	
Buccia di limone e arancia grattugiata	1/4	1/4	1/2	
Lievito Vanigliato	1/4	1/4	1/2	
Anice/sambuca/strega	1/4	1/4	1/2	
Miele	50g	100g	150g	
Olio di semi di arachide per friggere	q.b.	q.b.	q.b.	
Confettini colorati	q.b.	q.b.	q.b.	



Disporre la farina a fontana, aggiungere il resto degli ingredienti, impastare il tutto. Formare gli "struffoli" e friggerli in abbondante olio. Far sciogliere il miele con lo zucchero e tuffare gli struffoli e amalgamare.



Decorarli dando la forma a ciambella. Decorare con i confettini colorati.



Gli struffoli sono realizzati con un impasto leggero e fragrante ed alcune usanze prevedono anche l'impiego del lievito di birra per alleggerirli ulteriormente. In quanto fritti devono essere consumati con moderazione ma presentano comunque pochi ingredienti e genuini come il miele, ricco di polifenoli dalle note proprietà antisettiche.

## Pranzo di Natale

Antipasto

*Polpo all'insalata*

Primo piatto

*Linguine nocchie e acciughe*

Secondo piatto

*frittura di baccalà, gamberi e calamari con insalata di rinforzo*

Dolce

*Roccocò*



## Antipasto Polpo all'insalata

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Polpo	250g	500g	750g	Calamari-Seppie
Limoni di Sorrento	N.1	N.2	N.3	
Timo limonato e menta fresca	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio evo	20ml	40ml	60ml	
Zenzero fresco/spicchio aglio	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.	



Servite il Polpo all'insalata su foglie di insalata e con fette di limone e menta fresca.



Pulire il polpo e cuocerlo in abbondante acqua. In un'insalatiera, dove poi andrete a porre il polpo a dadini, ponete l'olio, il succo di un limone filtrato, il prezzemolo lavato e tritato al coltello, le foglie di menta o timo, il pepe, una grattugiata di zenzero e l'aglio tritato. Il sale aggiungetelo alla fine. Condire il tutto e lasciate marinare per almeno 30'.

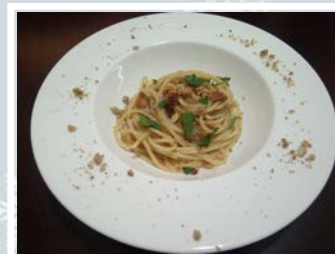


Il polpo in insalata è un ottimo antipasto, ha un alto valore proteico ed un basso contenuto calorico, in particolare di grassi. Il polpo ha inoltre una cospicua presenza di calcio, magnesio, potassio e vitamina C. Il limone ricco di vitamina C permetterà un buon assorbimento del ferro del mollusco.


## Primo piatto

## Linguine nocciole e acciughe

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Olio evo	30ml	60ml	90ml	
Aglione	1sp	1sp	1sp	
Acciughe sott'olio	2pz	4pz	6pz	
Nocciole tostate di Giffoni	100g	200g	300g	Mortarella o San Giovanni
Pecorino Romano	20g	40g	60g	
Linguine di Gragnano	120g	240g	360g	
Tarallo Napoletano	30g	60g	90g	Pane raffermo



Posizionare un nido di linguine al centro del piatto aggiungendo della granella di nocciole pecorino grattugiato e del tarallo napoletano sbriciolato . Se si vuole, si può aggiungere un po' di peperoncino piccante.



Disporre all'interno di una padella l'olio, l'aglio, le nocciole intere tostate, le acciughe e far rosolare il tutto. Sciolte le acciughe, aggiungere un mestolo d'acqua di cottura della pasta e far cuocere ancora per un minuto. Frullare il tutto con un mixer ad immersione ottenendo una crema. Scolare la pasta, unirla alla crema e saltarla in padella, aggiungendo il cucchiaio di pecorino. Amalgamare bene il tutto.



Le acciughe sono apportano ferro e acidi grassi omega-3, cosa che le rende invidiabili fonti di vitamina D. Sono inoltre ricche di vitamine del gruppo B, vitamina E, selenio e calcio. Le nocciole arricchiscono il piatto di grassi monoinsaturi, calcio e magnesio.

## Secondo piatto **Frittura di baccalà, gamberi e calamari con insalata di rinforzo**

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Baccalà	400g	800g	1,2 kg	Merluzzetti-Triglie-Fragagli di Triglia
Calamari	250	500	750	
Gamberi	250	500	750	
Farina 00	50	100	150	
Limone di Sorrento	N° 1/2	N°1	N°1,5	
Olio di semi di arachide	q.b.	q.b	q.b.	
Cavolfiore	200g	400g	600g	
Olive nere e verdi	150g	300g	450g	
Capperi sotto sale	40g	80g	120g	
Sottoaceti misti Papaccelle	120g	240g	360g	
Acciughe sotto sale	N°4	N°8	N°12	
Pepe, sale ,olio evo, aceto	q.b.	q.b.	q.b.	
Scarola	g100	g200	g300	



Friggere in olio profondo il baccalà, i calamari e i gamberi precedentemente infarinati. Lessare il cavolfiore e condirlo con tutti gli altri ingredienti.



Impiattare preferibilmente in un piatto fondo e servire.



Il baccalà se opportunamente dissalato il baccalà ha un altissimo contenuto di proteine oltre che di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. I gamberi forniscono betacarotene ed i calamari hanno un bassissimo apporto di grassi. La fibra degli ortaggi permette di ridurre la quota di grassi assorbita.



# Istituto Alberghiero Lucio Petronio Pozzuoli (NA) – Pranzo di Natale

Dolce

Roccocò

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Farina 00	125g	250g	375g	
Zucchero	112g	225g	338g	
Pisto	5g	10g	15g	
Ammoniaca	1g	1g	1g	
Mandorle tostate	112g	225g	338g	
Acqua	50g	100g	150g	



Servire il roccocò inzuppato nel vino come tradizione voleva.



Disporre la farina a fontana , aggiungere tutto il resto degli ingredienti, impastare fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare delle ciambelle regolari. Spennellare con l'uovo e cuocere a 180°C.



Questo dolce presenta un buon bilanciamento di ingredienti. Non ci sono olii aggiunti ma il tutto viene compensato da una miglior fonte di grassi forniti dalle mandorle, ricche di grassi omega-3, magnesio, calcio e selenio



## Cenone di San Silvestro

**Antipasto**

***Tortino di alici***

**Primo piatto**

***Spaghetti con i lupini***

**Secondo piatto**

***Totani ripieni alla puteolana con friarielli al forte***

**Dolce**

***Cassatina Napoletana***



## Antipasto

## Tortino di alici

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Alici	250g	500g	750g	Aguglie
Patate	100g	200g	300g	
Pecorino Laticauda	10g	20g	30g	
Granella di pistacchi	10g	20g	30g	
Prezzemolo	10g	20g	30g	
Pangrattato	15g	30g	45g	
Olio evo	25ml	50ml	75ml	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	



Capovolgere gli stampi e servire i tortini caldi, con un filo di olio evo.



Posizionate all'interno di uno stampo oleato i filetti di alici a raggiera.. Posizionate una fetta di patata lessa al centro di ogni tortino, sale, pecorino, granella di pistacchi e prezzemolo. Ricoprite con un'altra fetta di patata, pecorino, granella e richiudete con le stesse alici ripiegandole all'interno. Cuocete i tortini di alici in forno già caldo a 180 °C per 10 minuti, sfornate e lasciate intiepidire.



Le alici, ingrediente principale, apportano ferro e acidi grassi omega-3, nonché vitamina D. Sono inoltre ricche di vitamine del gruppo B, vitamina E, selenio e calcio. Le patate invece equilibrano il piatto con una fonte di amido e lo arricchiscono di potassio.

## Primo piatto

## Spaghetti con i lupini

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Spaghetti di Gragnano	160g	320g	480g	
Lupini	500g	1gk	1,5 kg	Vongole, Telline
Aglio	1sp	1sp	1sp	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio evo	75ml	150 ml	225 ml	
Sale/pepe nero	q.b	q.b	q.b.	Qlc pomodorino del piennolo



Posizionare al centro del piatto un nido di spaghetti con i lupini e il prezzemolo tritato.



In un tegame mettete a scaldare l'olio, aggiungere l'aglio e aggiungere le vongole bene spurgate. Non appena saranno tutte aperte spegnete subito la fiamma e togliete le vongole. Nel frattempo cuocete gli spaghetti e scolateli a metà cottura. Versare gli spaghetti, nel condimento e continuate la cottura utilizzando un po' di acqua della cottura della pasta. In questo modo risotterete la pasta. A fine cottura unite anche i Lupini ed il prezzemolo tritato.



I lupini di mare contengono molte proteine, vitamina B12, selenio, ferro e iodio. La presenza del prezzemolo agevolerà l'assorbimento del ferro dei frutti di mare.

## Secondo piatto Totani ripieni alla puteolana con friarielli al forte

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Totani	250g	500g	750g	Calamari
Passata di pomodoro	400g	800g	1,2kg	
Capperi dissalati	7,5g	15g	22g	
Pane Cafone raffermo	100g	200g	300g	
Filetti di acciuga	n.1	n.2	n.3	
Aglione basilico -sale-	q.b.	q.b.	q.b.	Prezzemolo-peperoncino
Fumetto di pesce	50ml	100ml	150ml	
Olio evo	125ml	250ml	375ml	
Friarielli	500g	kg1	Kg1,5	Scarola-Broccoli o cicoria
Peperoncino	q.b.	q.b.	q.b.	



Tritate il prezzemolo con le olive, le alici e i capperi e saltate per pochi minuti in padella il tutto con olio. Ammollate il pane con del brodo di pesce e aggiungete al composto fatto in padella. Riempite i totani. Rosolate l'aglio con un filo di olio, unite la passata di pomodoro e il basilico. Aggiungete i totani, e cuocete 50 minuti. Pulire i friarielli e farli soffriggere in una padella con olio, aglio e un po' di peperoncino.



Posizionare un totano intero e l'altro tagliato a metà, aggiungendo il fondo di cottura. Accanto posizionare un ciuffetto di friarielli.

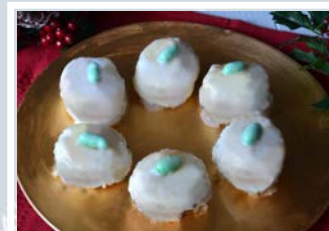


Il totano è fonte di potassio ma anche di calcio, fosforo e magnesio. È ricco inoltre di vitamina B12. Il piatto è arricchito dai friarielli, ortaggio appartenente alla famiglia delle crucifere e sono ricchi di antiossidanti dalla funzione antitumorale. Inoltre favoriscono la digestione, stimolando la produzione di succhi gastrici.

## Dolce

## Cassatina Napoletana

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Uova	80g	160g	240g	
Zucchero semolato	25g	50g	75g	
Zucchero a velo	126g	253g	380g	
farina00	25g	50g	75g	
Lievito per dolci	2g	3g	4g	
Ricotta	100g	200g	300g	
Gocce di cioccolato	16g	33g	50g	
Limone	N°1/2	N°1/2	N°1	
Marzapane	33g	66g	100g	
Ricotta	100g	200g	300g	



Iniziate a preparare la crema lavorando la ricotta con lo zucchero. Aggiungete le gocce di cioccolato e mescolate. Preparate ora il pan di spagna.

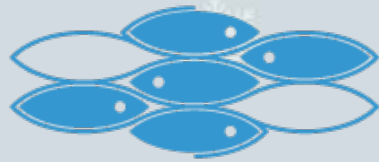
Montate ora le uova con lo zucchero. Incorporate la farina ed il lievito e mescolate nuovamente. Versate il composto ottenuto negli stampini a forma tonda o meglio ancora, ovale. Cuocete in forno già caldo a 180 °C per 10 minuti. Lasciate raffreddare e tagliate poi a metà le cupolette. Farcite con la crema di ricotta e ricoprite con un altro dischetto, spennellare con un pò di gelatina di albicocche la superficie. Preparare la glassa unendo agli albumi lo zucchero setacciato ed il succo di limone. Disponete su ogni cassatina un pezzettino di marzapane e ricoprite con la glassa preparata. Lasciate asciugare per almeno 1 ora.



Servire le cassatine in un piatto a dessert e accompagnarle con un passito campano



La cassata è un dolce da consumare con moderazione per il suo alto contenuto di zuccheri. Nonostante questo presenta un basso contenuto di grassi ed alto di proteine, fornite da uova e ricotta. La ricotta in particolare contiene aminoacidi ramificati, i principali responsabili della sintesi proteica.



**RE.IS.A.IT**

RETE DEGLI ISTITUTI ALBERGHIERI DELL'ITTICO

**Menù elaborato da  
Istituto Alberghiero Francesco Datini- Prato (PO)**

**Sito web: [www.datiniprato.edu.it](http://www.datiniprato.edu.it)**

**Dirigente Scolastico**

**Daniele Santagati**

**Docente**

**Filippo Traversi**

**Docente**

**Riccardo Gobbi**



## Vigilia di Natale

Antipasto

*Acciughe alla povera*

Primo piatto

*Baccalà coi porri*

Dolce

*Biscotti di prato con crema al vin salto*

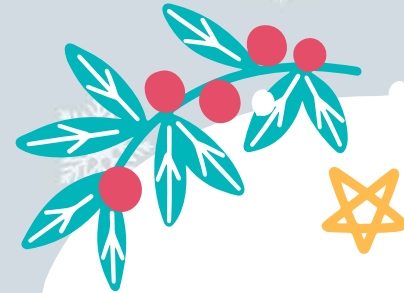




## Antipasto

## Acciughe alla povera

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Acciughe g	240	480	720	Filetti di trota, trota salmonata o altro pesce azzurro
Cipolla bianca g	80	160	240	
Olio extra vergine	qb	qb	qb	
Aceto di vino bianco	qb	qb	qb	
Sale e pepe	qb	qb	qb	



Pulire le acciughe privandole della lisca, ricoprire con aceto e far marinare in frigorifero per almeno 5 ore. Scolate le acciughe, conditele con olio, sale e pepe e aggiungete la cipolla affettata finemente. Fate marinare per ancora 2 ore.



Composizione del piatto: Disporre le acciughe nel piatto, decorare con qualche chicco di melograno e con del prezzemolo tritato. Le acciughe possono anche essere fritte e servite con una salsa all'aceto dove si fanno sfumare delle cipolle fritte, per una presentazione più moderna.



Aspetti nutrizionali: Le alici infatti apportano ferro e acidi grassi omega-3, cosa che le rende invidiabili fonti di vitamina D. Sono inoltre ricche di vitamine del gruppo B, vitamina E, selenio e calcio.

## Piatto principale

## Baccalà coi porri

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Baccalà	300g	600g	900g	Sgombro, palombo
Olio evo	20g	40g	60g	
Olive nere	50g	100g	150g	Olive taggiasche
Olio semi	1/2	1/2	1	
farina	qb	qb	qb	



Fare a pezzi il baccalà già ammollato, infarinarlo e friggerlo in olio di semi. Fare rosolare i porri tagliati sottili in olio extravergine, quando rosolati, aggiustare di sale e quindi aggiungere le olive. Aggiungere il baccalà e sfumare col vino bianco.



Disporre il baccalà nel piatto e decorare con olio evo. In alternativa è possibile disporre il baccalà fritto nel piatto, guarnire con la salsa di porri e olive e decorare con il fiore di calendula.



Il baccalà appartiene ad una specie di merluzzo che si presta a tale preparazione. Se opportunamente dissalato il baccalà ha un altissimo contenuto di proteine oltre che di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. I porri sono antibatterici, antiossidanti ed alleati della salute cardiovascolare.

## Dolce

## Biscotti di Prato con crema al vin santo

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Farina g		250		
Zucchero g		200		
Uova intere		2		
Burro g		25		
Mandorle con la pelle g		200		
Vanillina, lievito chimico buste		¼		
Miele g		20		
Vin santo		13		



Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere il burro a pomata e poi la farina e gli altri ingredienti.

Aggiungere da ultimo le mandorle. Formare dei filoncini e disporre in teglia con la carta da forno. Cuocere a 165° per 30 min, far raffreddare leggermente e tagliare in diagonale. Rimettere in forno da tagliati a 140°C per qualche minuto per far «BISCOTTARE».



Servire i biscotti con una crema all'inglese aromatizzata al vin santo o con lo zabaione. *I biscotti si conservano per giorni al chiuso in un barattolo, quindi non vi preoccupate se siete in due e ve ne rimangono un po'.*



Questi biscotti presentano un buon bilanciamento di ingredienti. Il contenuto di olii aggiunti è basso ma viene compensato da una miglior fonte di grassi forniti dalle mandorle, ricche di grassi omega-3, magnesio, calcio e selenio. Il vin santo ha diverse proprietà tra cui quelle antisettiche; da questo il nome «Vin Santo».



## Pranzo di Natale

### Antipasto

*Insalata tiepida di verdure e calamari*

### Primo piatto

*Involtini di spigola e gamberi, misticanza*

### Dolce

*Souffle' al Grand Marnier*



## Antipasto

## Insalata tiepida di verdure e calamari

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Calamari spillo g	200	400	600	Filetti di sgombrò, trota salmonata, triglia
Cilieгини canditi	50	100	150	
Zucchine chiare	100	200	300	
Carote	100	200	300	
Cipolla rossa	50	100	150	
Olio extra vergine	qb	qb	qb	
Aceto di vino rosso	qb	qb	qb	
Sale e pepe	qb	qb	qb	



Pulire i calamari. Pulire le verdure, tagliando le cipolle a julienne e carote e zucchine a fette.

Saltare le cipolle ed insaporirle con gocce di aceto rosso. Arrostitire carote e zucchine. Grigliare i calamari.



Riunire le verdure ad eccezione dei cilieгини. Disporle calde al centro del piatto. Grigliare i calamari, adagiarli sulle verdure guarnendo con i cilieгини canditi.



I calamari sono molluschi cefalopodi a basso contenuto di grassi e presentano un buon quantitativo di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. Gli ortaggi freschi bilanciano il piatto con fibre e Sali minerali.

## Piatto principale

## Involtni di spigola e gamberi, misticanza


Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Spigola	600	1200	1800	Orata, trota, dentice, pagello
Code di gamberone n°	4	8	12	
Scalogno n°	½	1	1,5	
Patate a cubetti g.	25	50	75	
Farina di riso, olio di semi e olio EVO	qb	qb	qb	
Bianco d'uovo	1	2	3	
Pane al nero di seppia grattugiato g.	60	120	180	
Vino bianco secco	qb	qb	qb	



Pulire le spigole e sfilettarle. Tritare lo scalogno e appassirlo insieme alle patate.

Unire le code, sfumare col vino e far tirare. Frullare il composto. Tagliare i filetti a libro, farcirli, usando un sac-à-poche, con la crema di gamberi. Passare nella farina, nel bianco e nel pan grattato e friggere in olio.



 Tagliare il filetto in diagonale e servirlo con misticanza fresca e la sua bisque



Questo piatto è correttamente bilanciato da una fonte di carboidrati fornita dalle patate e da una cospicua fonte proteica data da spigola e gamberi. Il branzino o spigola è uno dei pesci più consumati e ricco di vitamina B3 e potassio. I gamberoni invece apportano una buona quantità di betacarotene, precursore della vitamina A.

Dolce

## Souffle' al Grand Marnier

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Crema pasticcera dura		¼ litro		
Bianchi d'uovo		2		
Cioccolato fondente		25g		
Granella di mandorle		25g		
Grand Marnier		½dl		
Gelato alla vaniglia		160g		
Zucchero semolato e a velo		qb		
Maizena		15g		



Preparare una crema pasticcera dura aggiungendo la maizena. Quando è fredda unire il cioccolato in scaglie, la granella e il Grand Marnier. Montare i bianchi a neve e unirli al composto. Versare nelle cocotte imburrate e zuccherate. Cuocere a 140° per 30m



Servire immediatamente il soufflé cosperso di zucchero a velo accompagnato dal gelato.



Questo dolce presenta una buona fonte di proteine nobili fornite dalle uova e di grassi sani dalle mandorle e dal cioccolato fondente. Le uova inoltre apportano ferro, zinco, vitamina A, E e D. Il cioccolato possiede polifenoli benefici come l'epicatechina, un polifenolo che protegge dall'invecchiamento cellulare.



## Cenone di San Silvestro

### Antipasto

*Crema di ceci con filetti di sgombro*

### Primo piatto

*Dentice con melanzane*

### Dolce

*Necci con coulis di melograno*





## Antipasto

## Crema di ceci con filetti di sgombro

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Ceci secchi g	25	50	75	
Olio evo g	20	40	60	
Aceto bianco	qb	qb	qb	
Filetti di sgombro	120	240	360	Cernia, Dentice, Orata, merluzzo, nasello
Santoreggia	qb	qb	qb	
Prezzemolo	qb	qb	qb	
sale	qb	qb	qb	
Aglie spicchi	1	2	2	



Lessare i ceci dopo 24 ore di ammollo. Frullare col frullatore a immersione emulsionando con

olio EVO fino ad ottenere una crema non troppo liquida, aggiungere sale e poco aceto, fino ad ottenere un sapore leggermente acidulo. Spadellare i filetti con poco olio, santoreggia e aglio schiacciato e ridurlo a falde.



Servire la crema con sopra i filetti di sgombro in un piatto, su un crostino di pane fritto o dentro un vol au vent.



Questo antipasto è ricco di proteine e micro-nutrienti benefici. I ceci infatti apportano fibra insolubile, importante per la regolarità intestinale, ferro, acido folico, vitamina C e vitamine del gruppo B. Lo sgombro è fonte di ferro, vitamina D e acidi grassi omega-3.

## Piatto principale

## Dentice con melanzane

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Dentice kg	0,5	1	1,5	Cernia, spigola
Pomodori	2	4	6	
Aglione, erba cipollina, sale, pepe bianco, zucchero	qb	qb	qb	
Melanzane	1	2	3	
Timo	qb	qb	qb	
Pane toscane fette sottili	2	4	6	



Tagliate le melanzane a cubetti, saltare in padella con olio, aglio schiacciato e timo. Rimuovere l'aglio e frullare aggiungendo 1 cucchiaio di olio evo a persona a filo. Tagliare i pomodori a cubetti togliendo i semi, far marinare in frigo per un paio di ore con sale, erba cipollina, pepe bianco e zucchero. Scottare i filetti in padella (ogni filetto diviso in 3) con un goccio d'olio.



Disporre i pomodori sul fondo del piatto, due tranci di dentice, una fetta di pane tagliata sottilissima e arrostita in forno. Decorare con qualche filo di erba cipollina



Il dentice è un pesce ricco di proteine, ferro, zinco, iodio e vitamina D. Le melanzane invece sono ortaggi ricchissimi di potassio e vitamina A. inoltre sono ideali per la prevenzione delle stitichezza!

## Dolce

## Necci con coulis di melograno

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 8	Alternative
Farina castagne		150	300	
Zucchero		70	140	
Acqua		130	350	
Sale, olio evo		qb	qb	
Ricotta vaccina		400	800	
Melagrana		2	4	



Lavorare la ricotta con 100g di zucchero molto bene, fino ad ottenere un impasto liscio e conservare in frigo. A parte mescolare la farina di castagne setacciata con 40g di zucchero e un pizzico di sale, aggiungere l'acqua a filo fino ad ottenere un impasto non troppo liquido. In una padella unta con poco olio evo versare una cucchiata di impasto e cuocere qualche minuto per lato. A parte spremere la melagrana con lo schiacciapatate o il passaverdure, pesare il succo e aggiungere un terzo del peso di zucchero. Far ritirare sul fuoco.



Farcire i necci con la ricotta, tagliare a rondelle, disporre le rondelle sul piatto e guarnire con il coulis di melograno.



La ricotta è un ingrediente ottimale in quanto presenta un basso contenuto di grassi ed alto di proteine, in particolare aminoacidi ramificati, importanti per la sintesi muscolare. La farina di castagna è un ingrediente adatto ai celiaci in quanto privo di glutine. Inoltre è ricchissima di acido folico. La melagrana invece è rinomata per le sue forti proprietà antiossidanti.



**RE.IS.A.IT**

RETE DEGLI ISTITUTI ALBERGHIERI DELL'ITTICO

Menù elaborato da  
**I.I.S. “Di Poppa-Rozzi” Teramo**

Sito web: [www.iisdipopparozzi.it](http://www.iisdipopparozzi.it)

Dirigente Scolastico

prof. Caterina Provisiero

Docente

prof. D'evangelista Paolo

Docente

prof. Domenico Lobbi



# I.I.S. “Di Poppa-Rozzi” Teramo (TE)



## Vigilia di Natale

**Antipasto**

***Incontro di branzino con uvetta e cipolla caramellata***

**Antipasto**

***Tagliatella di seppia B.T, chiffonade di finocchio ,perle di melagrana e gel agli agrumi***

**Antipasto**

***Rocher di pescatrice e crema di porcini di Valle castellana***

**Primo piatto**

***Le nostre screppelle n'Buss con rombo e fumetto di San Pietro***

**Secondo piatto**

***Filetto di baccalà gratinato ,patate soffiate ,sfera di verza e riduzione al montepulciano***

**Dolce**

***Sfogliatelle teramane, con marmellata di scrucchiata***



## Antipasto

## Incontro di branzino con uvetta e cipolla caramellata

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Branzino fresco	200g	400g	600g	Orata
Limone, arancia	1pz	1pz	1pz	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	
Cipolla di Fara Filiorum Petri	50g	100g	150g	
Zucchero di canna	50g	100g	150G	
Uvetta	50g	100g	150G	
Cipolla rossa	50g	100g	150G	Scalognò
Olio evo Petruziano, sale	q.b.	q.b.	q.b.	



Posizionare il branzino sul piatto (meglio se scuro), leggermente sbriciolato, aggiungere l'uvetta (reidratata con ottimo mosto cotto o vino cotto Abruzzese) ed infine le cipolle caramellate per dare croccantezza alla base possiamo creare un crumble con farina di cicerchia.



Sfilettare il branzino, cuocerlo delicatamente con olio ed una noce di burro, bagnarlo con una parte di succo di limone ed arancia. Preparare le cipolle caramellate, separatamente, con zucchero di canna succo di limone e olio. Lasciarle crogiolare fino ad appassimento evitando di far perdere il proprio colore. Sbriciolare leggermente la spigola, condirla con prezzemolo, succo di limone e del pepe.



Opportunamente dissalato il baccalà ha un altissimo contenuto di proteine oltre che di Vit. B3, Vit. C e Vit. E. La maionese di rapa rossa è un'alternativa alla tradizionale maionese poiché delicata e con un maggior contenuto di antiossidanti tra cui le betalaine, protettrici dei capillari e l'acido folico.

# I.I.S. “Di Poppa-Rozzi” Teramo (TE) – Menù Vigilia di Natale


## Antipasto

## Tagliatella di seppia B.T, chiffonade di finocchio, perle di melagrano e gel agli agrumi

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Seppia	300g	600g	900g	
Limone, pompelmo rosa	1pz	1pz	2pz	Aggiungere Arance
Finocchio - melograno	n.1	n.1	n.2	
Gomma xantana	1	1	1-2	
Olio petruzziano, sale	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglione rosso di Sulmona			2 sp.	
Finocchietto, maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.	
Cialda al nero di seppia				Decorazione



In un piatto piano adagiare le lamelle di seppia arrotolate, precedentemente condite con olio agrumi e prezzemolo, la chiffonade di finocchio, le perle di melograno ed infine il croccante al nero di seppia. Possiamo anche accompagnare la preparazione con una crema di piselli, o una crema di broccolo o anche una crema di carte del Fucino.



Pulire le seppie, condire i corpi con sale, olio, aglio ed erbe aromatiche, disporli in una busta sottovuoto e cuocerli a vapore per 3 ore a 60°C. Raffreddarli in acqua e ghiaccio e tagliarli a lamelle con l'aiuto dell'affettatrice. Per la cialda al nero di seppia: g. 100 di riso, g. 20 di nero di seppia. Stracuocere il riso in abbondante acqua, scolarlo e frullarlo con il nero di seppia; stenderlo su dei silpat ed informare a 50°C per 3 ore. Soffiarlo in olio di oliva a 190°C. Preparare il gel utilizzando succo di limone arancia e pompelmo (una parte e tre parti), mixare con la Xantana circa 1-2g per 500 ml di prodotto



La seppia è un mollusco cefalopode povero di grassi nonché fonte di proteine, vitamina D, vitamina B12 e calcio. La presenza degli agrumi arricchisce il piatto di antiossidanti. Oltre alla nota vitamina C, il pompelmo apporta naringenina e limonene potenti antitumorali. La melagrana infine è nota per essere un concentrato di antiossidanti come acido ellagico, acido gallico e quercina.

# I.I.S. “Di Poppa-Rozzi” Teramo (TE) – Menù Vigilia di Natale

## Antipasto

## Rocher di pescatrice e crema di porcini di Valle castellana

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Pescatrice, acqua di vongole	400g	700g	1kg	Orata
Porcino di Valle Castellana	150g	300g	450g	
Farina	20g	40g	60g	
Nocciole e mandorle	50g	100g	150g	Pistacchi
Albume	30g	60g	80g	
Aglio rosso di Sulmona, prezzemolo, cipolla, peperone di Altino, Olio petruziano, brandy, Vino bianco «trebbiano d’Abruzzo»	q.b.	q.b.	q.b.	



Pulire , spellare e tagliare in dadolata la pescatrice. Cuocerla per circa 10 minuti a fiamma bassa, con cipolla aglio, brandy, vino bianco e olio, poi farlo raffreddare. Una volta freddo, tritare aggiungere il bianco dell'uovo, una manciata di pecorino di farindola, prezzemolo e formare delle palline grandi come una noce (peso circa 15g). In una ciotolina a parte, mischiare le mandorle e le nocciole precedentemente tostate e tritate grossolanamente. Passare le sfere nella farina, poi nell’albume ed infine nel trito. Per la crema di porcini trifolare questi ultimi, poi passarli al minipimer aggiungendo l’acqua ottenuta dalla cottura delle vongole nostrane(Lupini) filtrata.



Adagiare la sfera sul piatto ,realizzare con la crema di porcini delle decorazioni, completare con il peperone rosso di altino (in filange oppure con la crema di peperone a mo' di dripping)



La rana pescatrice è povera di grassi e ricca di vitamina D, vitamine del gruppo B, potassio, fosforo e iodio. Il piatto è arricchito poi dai funghi porcini, noti per essere poveri di calorie ma fonte di vitamina D e fibra insolubile, importante quest’ultima per la regolarità intestinale. Le nocciole e le mandorle infine sono fonti di magnesio e selenio.



## Primo

### Le nostre scrippelle M’Busse con rombo e fumetto di San Pietro

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Per le crepes: Farina, uova acqua	50g, n.3, 200ml	100g, n.6, 400ml	150g, N.9, 600ml	
Rombo	400g	800g	1,2kg	
Pesce San Pietro per brodo	300g	600g	1kg	Bisque di crostacei
Carote-cipolle-pomodoro- zucchina-cardo	q.b.	q.b.	q.b.	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	
Uvetta	50g	100g	150g	
Cipolla rossa	50g	100g	150g	
Olio evo Petruziano, sale	q.b.	q.b.	q.b.	



Amalgamare uova e farina, sale, un filo d’olio e acqua in modo da non formare grumi. Versare un mestolino di composto in padella antiaderente calda e cuocere su entrambi i lati.

Una volta pronte le scrippelle, preparare il brodo facendo bollire insieme il San Pietro eviscerato e pulito, con gli odori (cardo cipolla ecc.) per circa due ore. Filtrare il brodo al colino, nel frattempo cuocere il rombo in umido, con olio vino bianco. Con i filetti ricavati farcire le nostre scrippelle, unitamente ad una leggera spolverata di pecorino di farindola. Per l’aria di prezzemolo tritare un piccolo ciuffo di prezzemolo, aggiungere mezzo litro di brodo o acqua, un cucchiaino di lecitina di soia, un pizzico di sale e frullare in modo che entri aria nel liquido e si formino delle bolle sopra. Con il cucchiaino prendere la schiuma in superficie e metterla in una ciotola.



Disporre le scrippelle arrotolate, tagliate a metà oppure a piccoli tronchetti, sui piatti e versarvi sopra il brodo decorare con crostini di pane a cui sopra verrà adagiata dell’aria di prezzemolo precedentemente realizzata



Le crespelle sono un’ottima alternativa ai consueti primi piatti. Questa fresca pasta all’uovo è completa ed ha un buon potere saziante essendo più ricca di acqua e nutrienti rispetto alla tradizionale pasta secca. Il rombo apporta molti Sali minerali come fosforo, iodio, calcio, magnesio e potassio. Il pesce san Pietro ha un bassissimo contenuto calorico ed è fonte di potassio.

## Secondo

## Filetto di baccalà gratinato

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Filetto di baccalà	400g	800g	1,2kg	
Pipirella, timo, maggiorana rosmarino alloro.	q.b	q.b	q.b	
Pane rafferma(mollica)	100g	200g	400g	
Olio petruziano	q.b	q.b	q.b	
Aglione di Sulmona, cipolla	q.b	q.b	q.b	
Vino bianco Montonico	q.b	q.b	q.b	
Latte	100ml	200ml	300ml	



Preparazione: Tagliate il baccalà in pezzi di uguale grandezza, lasciateli per un'oretta con il latte, asciugateli e infarinateli leggermente. Soffriggete in una padella i pezzi di pesce per 5-6 minuti in un filo di olio caldo, e le erbe aromatiche intere e l'olio girandoli ogni tanto con delicatezza, finché saranno dorati in modo uniforme. Versate il vino e fatelo sfumare. Scolate il baccalà e adagiatelo su carta assorbente e poi disponetelo in una pirofila da forno. Preparete la salsa per la copertura. Nella padella dove avete cotto il pesce fate rosolare la cipolla e l'aglio tritati, per circa 1-2 minuti a fiamma bassa. Unite un pizzico di peperoncino, spolverizzate con un po' di pepe appena macinato e poi lasciate cuocere per 7-8 minuti, unendo quando necessario poca acqua calda, addensare la salsa con fecola o farina. Preparete il pane profumato con la mollica, le erbe tritate e l'olio, cospargete sul baccalà e gratinate in forno a 170° per circa 10 minuti coprendo il pesce con carta fata.



In un piatto rettangolare dalla forma allungata disporre al centro il baccalà e aggiungere sopra la salsa.



Questo secondo piatto è completo e povero di grassi, per gli ingredienti presenti ed i metodi di cottura adottati. Il baccalà se opportunamente dissalato ha un altissimo contenuto di proteine oltre che di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. La verza è un ortaggio ricco di antiossidanti come la quercitina e vitamina A, C e K, potassio, calcio e zolfo.

Dolce

Sfogliatelle

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Farina			500g	
Strutto			125g	
Zucchero			60g	
Uova			3	
Tuorli			2	
Vino bianco			1 tz	
Strutto per sfoglia			q.b	
Confettura d'uva			q.b	



Disporre le sfogliatelle su un piatto da portata, spolverare di zucchero a velo e servire



Impastare gli ingredienti e formare un impasto liscio ed omogeneo; far riposare per 20 minuti in frigo. Dopodiché riprendere l'impasto, dividerlo e stendere ogni pezzo molto sottile fino ad ottenere delle sfoglie molto sottili. A questo punto sciogliere un po' di strutto e spennellarlo su 5 sfoglie. Adagiare le sfoglia una su l'altra facendo attenzione non formare bolle. Poi formare un rotolo. Far rassodare. Riprendere il rotolo e tagliare a rondelle di circa 1 cm, con il mattarello e stendere poco poi mettere al centro la confettura e richiudere. Cuocere a 180° per circa 15 minuti



Le sfogliatelle sono un'ottima alternativa per una ricca colazione grazie alla presenza di carboidrati e grassi di origine animale. La confettura d'uva è una fonte importante di trasveratrolo, molecola antiossidante che migliora la fluidificazione del sangue, e per l'apporto di vitamine A B1 B2 PP C.

# I.I.S. “Di Poppa-Rozzi” Teramo (TE)



## Cenone di San Silvestro

**Antipasto**

*Ostrica, acqua di bieta e mela verde*

**Antipasto**

*Millefoglie di cardo con crema di pecorino di Farindola calamaretti spillo e mostarda di frutta*

**Antipasto**

*Triglia dell'adriatico , cavolo e carota sotto aceto e latte di mandorla*

**Primo piatto**

*Risotto camouflage e gamberi dell'adriatico*

**Primo piatto**

*Chitarra crema di vongole e Lemon Grass bruciato*

**Secondo piatto**

*Finto zampone e sfera di lenticchie di santo Stefano di Sessanio e verza*

**Dolce**

*Calcionetti di castagne*



## Antipasto

## Ostrica, acqua di bieta e mela verde

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Ostriche	2pz	4pz	6pz	
Bieta fresca	50g	100g	150g	
Mela verde	pz.1	pz.1	pz.1	
Aceto di vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.	
Xantana	q.b.	q.b.	q.b.	
Ostriche	2pz	4pz	6pz	



Prendiamo l’ostrica e serviamola su un porta ostriche in acciaio mono porzione aggiungiamo 6 gocce di acqua di bieta e 8 cubetti di mela verde.



Iniziamo aprendo le ostriche e puliamole da varie impurità, per l’acqua di bieta prendiamo le nostre foglie di bieta precedentemente lavate e estraiamole con l’ausilio di un GreenStar (estrattore) ed estraiamo la nostra acqua. Una volta ottenuta la nostra acqua addensiamola con della XANTANA con un rapporto 1 a 100 e una volta addensata correggiamo la nostra acqua con dell’aceto di vino bianco. Infine prendiamo una mela verde e leviamogli la buccia e tagliamola in tanti piccoli dadini da aggiungere alla fine sulla nostra ostrica.



questo antipasto è leggero poiché realizzato senza aggiunta di grassi e con ingredienti a basso contenuto. Le ostriche sono fonti di proteine, vitamine del gruppo B, zinco, calcio e potassio. L’acqua della bieta invece avrà un alto contenuto dei suoi Sali minerali e vitamine idrosolubili come potassio, ferro e vitamina C.

## Antipasto Millefoglie di cardo con crema di pecorino di Farindola calamaretti spillo e mostarda di frutta

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Cardo fresco	4z	8pz	12pz	
Uovo	n.1	n.1	n.2	
Farina 00			50g	
Pane panco	40g	80g	120g	
Pecorino di farindola, Panna intera	80g 80g	150g 150g	250g 250g	
Calamaretti spillo	12pz	24pz	36pz	
Olio, sale, rosmarino, aglio e vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.	
Mostarda di frutta	10g	20g	30g	



Prendiamo il cardo e mondiamolo da tutte le impurità e rifiliamolo in pezzi da circa 10 cm, una volta puliti impaniamoli con della farina, dell'uovo e del pane panco per due volte. Per la crema di pecorino prendiamo il nostro pecorino precedentemente grattugiato e versiamolo dentro il BIMBI (se non lo avete non va benissimo anche una casseruola), aggiungete la panna intera e con il programma adatto fate girare per 5 minuti, una volta finito versatela dentro una sacca a poche e fatela riposare in frigo giusto il tempo che si indurisca. Nel frattempo prepariamo i nostri calamaretti spillo iniziando con il pulirli ed effettuiamo un taglio su un lato. Una volta puliti e tagliati saltiamoli in padella con olio, aglio e rosmarino. Infine prendete la mostarda di frutta e tagliateli in modo da ricavare dei piccoli cubettini.



Prendiamo il cardo e posizioniamolo su un piatto perfettamente piano e cominciamo a comporre la nostra millefoglie facendo tre punte con la sacca a poche distanziate e tra l'una e l'altra mettiamo 3 calamaretti spillo e di nuovo ripetiamo la stessa operazione per poi finire con 3 pezzi di mostarda di frutta



Il cardo è una pianta che arricchisce la sfoglia di fibre, potassio e calcio. Note sono le sue proprietà detossificanti e lassative. I calamari inoltre sono molluschi cefalopodi a basso contenuto di grassi e presentano un buon quantitativo di vitaminaB3, vitaminaC e vitaminaE.

## Antipasto

## Triglia dell'adriatico , cavolo e carota sotto aceto e latte di mandorla

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Triglia dell'adriatico	2pz	4pz	6pz	Sgombro
Carote	n.1	n.1	n.2	
Cavolo viola	50g	100g	200g	
Mandorle pelate	50g	100g	200g	
Acqua fredda	40g	80g	120g	
Aceto di lamponi / riso	q.b.	q.b.	q.b.	
limone	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale, olio EVO,	q.b.	q.b.	q.b.	



Prendiamo il nostro cavolo viola e tagliamolo finemente e riponiamolo in un recipiente aggiungendo abbondante aceto di lamponi e un pizzico di sale e facciamoli riposare per circa 12 ore in frigo. Facciamo lo stesso procedimento con le carote tagliando le carote a fette e sostituiamo l'aceto di lamponi con quello di riso e facciamole riposare anche loro per 12 ore in frigo. Una volta trascorse le 12 ore Iniziamo con l'eviscerare le nostre triglie e sfilettiamole senza togliere la pelle, una volta fatto questo passaggio condiamole con olio d'oliva, sale e zeste di limone dalla parte della carne e cuociamole in forno per circa 6 minuti a 180°C. Nel frattempo prendiamo le nostre mandorle pelate, mettiamole nel BIMBI e versiamo tutta l'acqua, frulliamo tutto per circa 10 minuti a massima velocità. Una volta finito con l'utilizzo di un colino a maglia fina togliamo l'impurità e versiamo dentro un biberon che ci aiuterà per l'impiattamento.



Posizioniamo in un piatto preferibilmente scuro un filetto di triglia con sopra il cavolo viola e un altro filetto sopra con la parte della pelle rivolta verso l'altra. In posizione alternata posizioniamo 2 fette alternate della nostra carota sotto aceto avvolta su se stessa ed infine eseguiamo con l'uso di un biberon 4 punti sfalsati di latte di mandorla



La triglia è fonte di vitamina B3, ferro, fosforo, iodio e zinco. Il cavolo rosso arricchisce il piatto di antiossidanti, in particolare di antocianine, dai potenti effetti benefici per il cuore, anti-age ed antinfiammatori cui si deve il caratteristico colore viola e di quercitina.

## Primo

## Risotto camouflage e gamberi dell'adriatico

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Riso vialone nano	80g	150g	250g	
Passata pomodoro	70g	140g	200g	
Capperi, olive nere	20g, 20g	30g, 30g	50g, 50g	
Gamberi dell'adriatico	6Pz	12Pz	18pz	
Aglio rosso di sulmona	q.b.	q.b.	q.b.	
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio Evo, sale e limone	q.b.	q.b.	q.b.	



Per iniziare prepariamo una salsa al pomodoro (pera d'Abruzzo) con tanto aglio e origano che ci servirà per la cottura del nostro risotto, nel frattempo prepariamo una bisque con i carapaci dei gamberi che la utilizzeremo per cuocere il nostro risotto.

Adesso passiamo ad essiccare i capperi e le olive nere per circa 24 ore e una volta essiccate tritiamole con l'utilizzo di un macina spezie così da ottenere due polveri che utilizzeremo per l'impiattamento. Per finire prendiamo i nostri gamberi dell'adriatico e puliamoli, infine condiamoli con olio EVO sale e limone. Una volta fatti tutti i passaggi partiamo con la cottura del risotto. Tostiamo il riso senza grassi e una volta tostato versiamo mano a mano la bisque e tutta la nostra salsa di pomodoro fino ad arrivare a cottura.



Iniziamo con impiattare il nostro risotto in una fondina bianca per poi mettere le nostre polveri in modo alternato da creare come un camouflage infine adagiate sopra 3 gamberi conditi con olio sale e zeste di limone.



il riso della qualità Vialone nano ha un basso indice glicemico, grazie alla sua maggior percentuale di amido a lento assorbimento. I gamberi apportano una buona quantità di betacarotene, precursore della vitamina A, cui si deve il caratteristico colore rosato.



## Primo

## Chitarra crema di vongole e Lemon Grass bruciato

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Farina 00	200g	400g	600g	
Uova	n.2	n.4	n.6	
Vongole veraci	250g	500g	1kg	
Lemon grass	1pz	1pz	2pz	
Olio EVO e sale	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglione rosso di sulmona	q.b.	q.b.	q.b.	
Vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.	



Iniziamo con impastare la nostra chitarra e una volta ottenuto il panetto facciamolo riposare ed infine tiriamo la nostra pasta e tagliamola. Per la salsa alle vongole cuociamo le vongole dentro una casseruola con olio EVO, aglio, prezzemolo e vino bianco, una volta che si sono aperte, sgusciamole e mettiamole in un recipiente insieme al suo sughetto e con l'ausilio di un minipimer frulliamole lasciando da parte qualche vongola per l'impattamento per finire prendiamo il Lemon Grass e tagliamolo finemente per poi bruciarlo leggermente in forno a 220°C e una volta bruciato sbricioliamolo. Una volta fatto ciò cuociamo la chitarra in acqua salata e una volta cotta saltiamola con la nostra salsa di vongole e passiamo all'impattamento.



Impiattiamo la nostra chitarrina su di un piatto preferibilmente di colore chiaro per finire con lo sbriciolare grossolanamente il nostro Lemon Grass.



La pasta fresca all'uovo ha un potere saziante maggiore per la presenza di più acqua e uova rispetto alla pasta secca, quindi saremo portati a sentirci gratificati prima. Le vongole presentano un buon quantitativo di proteine, calcio e potassio.

**Secondo**

**Finto zampone e sfera di lenticchie di santo Stefano di Sessanio e verza**

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Calamari	2pz	4pz	6pz	
Uovo	n.1	n.1	n.2	
Mollica	20g	40g	80g	
Sale, olio, peperoncino	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano reggiano	q.b.	q.b.	q.b.	
Lenticchie di santo stefano di sessanio	120g	240g	350g	
Sedano, carote e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	
Verza fresca	150g	300g	500g	



Tritate i tentacoli e cuoceteli dolcemente in padella per 5-6'. Tostare a fuoco vivo la mollica con un filo di olio. Spegnete e mescolatela con i tentacoli, l'uovo, un cucchiaino di parmigiano e prezzemolo tritato. Riempite i calamari solo per metà, Rosolare vivacemente i calamari ripieni in padella con olio per 1-2', sfumare con vino bianco e cuocere per 20' circa. cuocere le lenticchie in acqua e sale, nel frattempo fare un soffritto di sedano carote e cipolle, aggiungere le lenticchie al soffritto. Una volta cotte prendete metà composto e frullate per otterrete un composto molto denso, mettere in uno stampo a forma di mezza sfera e congelate il composto. Nel frattempo tagliare la verza finemente, e cuocere in padella con un filo d'olio , 2 spicchi d'aglio e del peperoncino. Una volta cotta frullatela con un po' di acqua calda e una patata lessa fino a quando non otterrete una consistenza semi-solida e liscia.



Tagliare il calamaro a rondelle, adagiare sulla vellutata di verze, e aggiungere la sfera di lenticchie..finire con un filo d'olio e.v.o.



I calamari sono molluschi cefalopodi a basso contenuto di grassi e presentano un buon quantitativo di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. La farcia apporta una buona quota di proteine, rispetto alla consueta variante a base di carboidrati. La presenza delle lenticchie arricchisce il piatto di fibra insolubile, ferro e vitamine del gruppo B. La verza infine arricchisce il piatto di vitamina A, C e K, potassio, calcio e zolfo.

## Dolce

## Calcionetti di castagne

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Castagne bollite		250g		Ceci
Cioccolato fondente		100g		
Limone -arancia		1+1		
Caffè		1 tazza		
Rhum		1 tazza		
Zucchero		50g		
Cacao amaro		10g		
Vaniglia		1 bacca		



Schiacciare le castagne con un passaverdure, aggiungere tutti gli ingredienti e amalgamare il tutto. Lasciar riposare il composto in frigo, nel frattempo preparare un' impasto con 500g di farina, 100g di olio e.v.o, 100g di vino e 100g acqua. Stendere l'impasto ottenuto in sfoglie sottili, adagiarvi un cucchiaino di ripieno e chiudere a modo di raviolo quadrato. Friggere in abbondante olio di semi di girasole alto oleico.



Disporre i calcionetti su un vassoio e spolverare con zucchero a velo e cannella. Si consiglia l'abbinamento con vino cotto.



I calcionetti sono dolci tipici natalizi, da fine pasto. Grazie alla presenza delle castagne, riescono ad apportare al nostro organismo, minerali importanti come il magnesio, il fosforo, il potassio, e 2 importanti vitamine come la B9 e la vitamina C.



**RE.IS.A.IT**

RETE DEGLI ISTITUTI ALBERGHIERI DELL'ITTICO

**Menù elaborato da**  
**Istituto Alberghiero Carlo Porta - Milano (MI)**

**Sito web: [www.carloportamilano.edu.it](http://www.carloportamilano.edu.it)**

**Dirigente Scolastico**  
**prof. Rossana di Gennaro**  
**Docente**  
**prof. Bruno Tassone**



## Vigilia di Natale

Antipasto

*Insalata di alici e fagiolini fini*

Antipasto

*Caprese di pesce fumè*

Primo piatto

*Bauletto di trota salmonata in crespella*

Secondo piatto

*Calamari ripieni profumati all'arancia*

Secondo piatto

*Filetto di branzino in crosta di pancetta con patate al vapore*



## Antipasto

## *Insalata di alici e fagiolini fini*

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Alici fresche	500g	1kg	1,5kg	
Fagiolini verdi fini	250g	500g	750g	Mozzarella fior di latte
Pomodori rossi	20g	40g	60g	Tonno, Salmone, Storione
Farina 00	50g	100g	150g	
Olio di semi di girasole	1,5lt	3lt	4,5lt	
Sale, pepe, olio evo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	



Lavare, vuotare e togliere la lisca alle alici cercando di non separare i filetti. Asciugarle bene e passarle in farina aromatizzata con sale e pepe. Friggerle in olio caldo e tamponarle su carta assorbente. Lavare i fagiolini e tagliarli a losanghe tutte della stessa lunghezza poi bollirli in acqua salata e acidulata con aceto. Lasciare che si freddino e ricavare delle falde dai pomodori eliminando i semi.



Sistemare le alici a raggiera sul piatto poi comporre al centro un castello di fagiolini e decorare con i pomodori. Condire leggermente con olio, succo di limone, sale e pepe.



Le alici infatti apportano ferro e acidi grassi omega-3, cosa che le rende invidiabili fonti di vitamina D. Sono inoltre ricche di vitamine del gruppo B, vitamina E, selenio e calcio. I fagiolini arricchiscono il piatto di fibra, che permette di limitare l'assorbimento dei grassi di frittura, e Sali minerali come potassio ed antiossidanti come betacarotene e luteina.

## Antipasto

## Caprese di pesce fumè

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Pomodori freschi	30g	60g	90g	
Mozzarella di bufala (ovoline)	125g	250g	375g	Mozzarella fior di latte
Pesce spada affumicato	125g	250g	375 g	Tonno, Salmone, Storione
Sale, pepe, olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	



Lavare e affettare i pomodori conservando intatta la parte con il picciolo. Affettare le ovoline di mozzarella nello stesso modo in cui sono stati affettati i pomodori. Condire le fettine di esce affumicato con olio, limone, poco pepe e erba cipollina.



Sistemare le fette sui piatti di servizio e comporre al centro una spirale di mozzarella e pomodori. Terminare con la parte del picciolo. Completare con origano, un pizzico di sale e pepe su pomodori e mozzarella e con un filo di olio crudo.




Il pesce spada affumicato dev'essere consumato con moderazione in quanto ad alto contenuto di sodio. È comunque fonte di potassio, fosforo e vitamina C. La mozzarella di bufala rafforza il piatto con la sua quota di calcio, zinco, vitamina E e vitamine del gruppo B.

## Primo piatto

## Bauletto di trota salmonata in crespella

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Tranci trota salmonata	300g	600g	900g	Pesce di lago
crespelle	40g	80g	120g	
Olio evo	1dl	2dl	3dl	
Sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.	
Erbette di stagione	5g	10g	15g	



Lavare e asciugare i tranci di salmone e accertarsi che non vi siano spine residue. Sbollentare per pochi secondi in acqua salata le foglie di erbe e freddarle in acqua e ghiaccio poi asciugarle con un canovaccio. Ripetere la stessa operazione con le strisce di porro. In una ciotola frustare insieme gli ingredienti delle crespelle e prepararne 4 belle grosse usando una padella antiaderente leggermente unta. Salare e pepare i tranci poi avvolgerli nelle erbe. Rivestire ora con le crespelle richiudendole a piacere come bauletti o saccottini. Cuocere in forno a 180° per 12/15 min.



La trota salmonata bilancia questo sano primo piatto di acidi grassi omega-3, vitamina C, calcio, magnesio e potassio oltre che di un buon apporto proteico. Anche le crespelle, a base di uova e farina, innalzano il valore proteico del piatto e di vitamine liposolubili.



## Secondo piatto Calamari ripieni profumati all'arancia

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Calamari	150g	300g	450g	
Arancia	50g	100g	150g	
Olio evo	1dl	2dl	3dl	
Carota	5g	10g	15g	
Sedano	5g	10g	15g	
Peperone	10g	20g	30g	
Vino bianco	2dl	4dl	6dl	
Sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.	



Mondare, lavare e tagliare in piccoli cubetti molto piccoli tutti gli ortaggi. Tritare lo scalogno e soffriggerlo in olio poi aggiungervi le verdure e cuocerle. Tritare il pancarrè privato della crosta e impastarlo con gli ortaggi salando, pepando e prezzemolando. Pulire e lavare i calamari e riempirli con la farcia ottenuta. Infilare tutte le teste su 4 stuzzicadenti Cuocere i tubi e le teste in una casseruola con coperchio usando poco olio e bagnando con il vino e il succo di una arancia. Affettare l'altra arancia e caramellarla in padella con poco zucchero. Comporre nei piatti i tubi, le teste e le fette di arancia. Con il fondo di cottura è possibile aggiungendo, poca farina e ancora vino, ottenere una salsa che a piacere può essere accompagnata ai calamari.

I calamari sono molluschi cefalopodi a basso contenuto di grassi e presentano un buon quantitativo di vitamina B3, vitamina C e vitamina E. La presenza di arancia e peperoni arricchisce il piatto di vitamina C, antiossidante protettivo ed essenziale per assorbire la quota di ferro dei calamari.

## Secondo piatto

## Filetto di branzino in crosta di pancetta con patate al vapore

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Filetto di branzino	200g	400g	600g	orata
Pancetta tesa salata	100g	200g	300g	Guanciale, lardo di colonnata
Patate novelle	80g	160g	240g	
Olio evo	1dl	2dl	3dl	
Sale, pepe, alloro, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	



Eliminare la pelle dai filetti usando un coltello lungo e flessibile. Togliere eventuali spine rimaste e salare leggermente i filetti prima di avvolgerli nella pancetta facendo attenzione a non tirare troppo altrimenti poi in cottura con il ritirarsi della pancetta potrebbero non restare ben stesi. Disporli in teglia sopra dalla carta forno e metterli in forno a 200° per 5/6 min. Pelare le patate e con un coltellino, meglio se a lama curva, dar loro la forma di una botticella e cuocerle a vapore se possibile oppure bollite in acqua salata e aromatizzata con aceto e alloro.



Disporre i filetti sul piatto con accanto le patate, decorare con prezzemolo e servire.



Il branzino o spigola è uno dei pesci più consumati ed è ricco di vitamina B3 e potassio. Le patate novelle completano il piatto con la loro quota di carboidrati, vitamina C, vitamina B6, potassio e rame.



**RE.IS.A.IT**

RETE DEGLI ISTITUTI ALBERGHIERI DELL'ITTICO

**Menù elaborato da  
I.I.S.S. "S.Pugliatti" Taormina (ME)**

**Sito web: [www.iisspugliatti.edu.it](http://www.iisspugliatti.edu.it)**

**Dirigente Scolastico**

**prof. Luigi Napoli**

**Docente**

**prof. Lorenzo Guarnera**

**Docente**

**prof. Riccardo Bonaccorso**



# ISS “ S. Pugliatti” Taormina (ME)



## Vigilia di Natale

### Antipasto

***Gamberoni al pistacchio verde di Bronte DOP gratinati***

### Primo piatto

***Pasta al forno graten***

### Secondo piatto

***Guazzetto di Scorfano ai profumi di Sicilia***

### Dolce

***Zabaione alla Malvasia in coppa***



## Antipasto

## Gamberoni al pistacchio verde di Bronte DOP gratinati

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Gamberoni freschi Dop	n.4	n.8	n.12	
Pistacchio verde di Bronte DOP	80g	150g	240g	Pistacchio normale
Pan carrè	100g	250g	300g	
Olio evo	40ml	60ml	70ml	
Aglione spicchio	n.1	n.2	n.2	
Sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.	



 Pulire i gamberoni, senza eliminare la testa e la coda e inciderli nella parte dorsale.

Preparare un composto tritando il pistacchio verde di Bronte DOP a farina, il pan carrè, il sale, il pepe e l'aglio in infusione. Immergere i gamberoni nell'olio evo e passarli nel composto ottenuto. In una placca, gratinare i gamberoni a forno preriscaldato a 180° C per una decina di minuti.



Comporre il piatto decorando con pistacchi verdi di Bronte DOP.



I gamberoni, ingrediente principale, apportano una buona quantità di betacarotene, precursore della vitamina A. Il tutto è arricchito poi dalla presenza dei pistacchi, frutta secca oleosa più ricca di ferro, e fonte di potassio, calcio e magnesio.

## Primo piatto Pasta al forno graten

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Penne	160g	320g	700g	Aggiunta di semola
Ragù di carne	300g	500g	800g	
Parmigiano	50g	100g	150g	Grana
Formaggio filante	80g	200g	500g	
Uova sode	n.1	n.3	n.5	
Melanzana viola	n.1	n.1	n.2	



Servire calda



Cuocere la pasta per 5 minuti in acqua salata. Friggere la melanzana a fette e cuocere le uova in acqua salata per 7 minuti. In una teglia alternare a strati i vari ingredienti. Cuocere a forno caldo per circa 40 minuti rendendo la superficie bella croccante e dorata.



Questo primo piatto è completo e ricco di proteine. Il ragù e le uova infatti forniscono proteine nobili e ferro di rapida assimilazione. Le uova inoltre apportano vitamina K, E e D. Le melanzane sono fonte di potassio, fosforo e vitamina C e di importanti flavonoidi.

## Secondo piatto

## Guazzetto di Scorfano ai profumi di Sicilia

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Scorfano	200g	400g	800g	Pesce Sciabola, Merluzzo
Aglio	10g	20g	30g	
Pomodorino Rosso	60g	100g	200g	
Prezzemolo	30g	60g	100	
Olive Verdi Denocciate	40g	70g	120r	
Vino Bianco	30ml	50ml	80ml	
Origano	10g	20g	50g	
Olio Evo	40ml	60ml	100ml	
Sale e Pepe	30g	50g	80g	



Servire spolverando col prezzemolo tritato fresco



Fare rosolare l'aglio in olio. Adagiare i filetti di pesce spatola, mettendo sul fondo della padella la parte con la pelle. Aggiungere le olive verdi e sfumare col vino. Aggiungere i pomodorini a metà, l'origano il sale e il pepe. Portare a cottura delicata per 30 minuti circa.



Lo scorfano è un pesce magro ma ricco di proteine, potassio, ferro e calcio. La presenza dei pomodorini, fonti di licopene (antiossidante naturale appartenente alla famiglia dei betacaroteni) e vitamina C permetterà di assorbire al meglio il ferro del pesce.

Dolce

## Zabaione alla malvasia in coppa

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Malvasia Delle Lipari	60g	120g	180g	
Tuorli	N.4	N.8	N.12	
Zucchero	60g	120g	180g	
Fecola	10g	20g	30g	



Fuori dal frigo 10 minuti prima di servire, si può accompagnare con biscottini o piparelli (biscotti tradizionali alla mandorla). Aggiungere eventualmente un po' di cannella.



Versate in una terrina i tuorli con lo zucchero e la fecola, lavorate il tutto con l'aiuto di una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo. Inserire la malvasia e cuocere a bagnomaria fino ad addensare. Trasferire in coppette di vetro e conservare in frigo.



Questa delicata crema è opportuno consumarla con moderazione per la sua ricchezza in grassi ed alcol. Comunque apporta diversi fattori benefici tra cui la ricchezza di betacarotene del tuorlo oltre che di vitamina E,K e D. La Malvasia inoltre apporta antiossidanti come resveratrolo ed antocianine.



# IISS “ S.Pugliatti” Taormina (ME)

## Pranzo di Natale

### Antipasto

*Insalata di arance rossa Siciliana, cuor di finocchio e chicchi di melagrana*

### Primo piatto

*Spaghetti alle nocciole*

### Secondo piatto

*Ricciolo di Polpo grigliato su crema di patate al rosmarino*

### Dolce

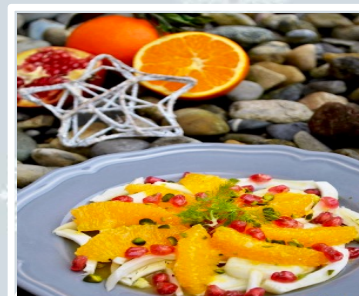
*Panettoncino ripieno*



## Antipasto

## Insalata di arance rossa Siciliana, cuor di finocchio e chicchi di melagrana

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Arance Rosse Di Sicilia	250g	500g	750g	
Finocchi	N.1	N.2	N.3	
Melagrana	N.1	N.1	N.2	
Olio Evo	70ml	120ml	150ml	
Aglio Spicchio	N.1	N.2	N.3	
Aceto Balsamico	40ml	60ml	80ml	
Menta Fresca	30g	50g	80g	
Sale E Pepe	20g	30g	40g	



Mescolare per amalgamare e insaporire tutti gli ingredienti e servire con menta e una spruzzata di pepe nero.



Mondare i Finocchi e tagliarli sottilmente. Pelare a vivo l'arancia e sgranare i chicchi dal melograno. In una bowl, versare l'olio extravergine di oliva e l'aceto balsamico e unire i finocchi tagliati sottilmente, gli spicchi di arancia pelati a vivo e i chicchi di una melagrana.



Questa insalata è fresca e leggera, ricca inoltre di importanti nutrienti benefici. Le arance rosse sono ricche di vitamina A, vitamina C e vitamine del gruppo B. I finocchi invece sono dei potenti digestivi ed apportano vitamina A e C. La melagrana è nota per le sue forti proprietà antitumorali.

## Primo piatto Spaghetti alle nocciole

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Spaghetti	160g	320g	480g	Linguine Gherigli Di Noce
Nocciola dell'Etna Spellata E Tostata	150g	250g	400g	
Peperoncino	20g	30g	40g	
Olio Evo	150g	300g	450g	
Aglio Spicchio	N.1	N.2	N.4	



Servire il piatto ancora fumante, decorando con delle nocciole intere.



In una padella soffriggere per qualche secondo l'aglio ed il peperoncino in olio evo , aggiungere i 3/4 della granella di nocciole e lasciare soffriggere qualche minuto, Scolare la pasta al dente aggiungerla al soffritto di nocciole. Amalgamare continuando a spolverare con la restante granella.



Questo primo piatto apporta diversi benefici. Le nocciole arricchiscono il piatto di grassi monoinsaturi, calcio e magnesio ed il peperoncino ha azione antibatterica, vasodilatatrice e potenziatrice del metabolismo grazie alla presenza della capsaicina sostanza responsabile della piccantezza. Apporta inoltre vitamina C e A.

## Secondo piatto

## Ricciolo di Polpo grigliato su crema di patate al rosmarino

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Patata gialla	250g	500g	750g	Altre patate
Polpo	250g	500g	750g	Seppia
Rosmarino fresco	25g	40g	50g	
Olio evo	40ml	60ml	100 ml	
Aglio spicchio	n.1	n.1	n.2	
Sale e pepe nero	q.b	q.b	q.b	
Parmigiano	40g	80g	120g	Grana



In un piatto piano, mettere a specchio la crema di patate e adagiare su di essa una porzione di polpo. Decorare il piatto con del rosmarino fresco e olio evo.



Lavare il polpo eliminando testa e becco e immergerlo in acqua bollente per 18 minuti. Mondare e bollire le patate e schiacciarle aggiungendo il parmigiano, il sale e il pepe nero e il rosmarino in infusione nell'olio, creando una crema liscia ed omogenea.



Il polpo ha una cospicua presenza di calcio, magnesio, potassio e vitamina C. Il rosmarino arricchisce il piatto di olii essenziali dalle potenti virtù antiossidanti ed antibatteriche.

Dolce

## Panettoncino ripieno

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 6	Alternative
Panettoncino	n.2	n.4	n.8	
Ricotta di pecora scolata	75g	150g	175g	
zucchero	25g	50g	75g	
Cioccolato fondente	q.b.	q.b.	q.b.	
Frutti rossi freschi	q.b.	q.b.	q.b.	



Disporre su un piatto e decorare con cioccolato fuso , frutti rossi e un po' di zucchero a velo.



Mettere a scolare la ricotta il giorno prima. pesare la ricotta necessaria ed aggiungere lo zucchero. Lasciare ancora scolare utilizzando un setaccio e nel frattempo svuotare i panettoncini con l'ausilio di un cucchiaio. Impastare il ripieno con la ricotta e riempire i panettoncini. Conservare in frigo.



Questo dolce è opportuno consumarlo con moderazione per la sua ricchezza di ingredienti. La farcitura è comunque sana perché a base di proteine nobili, in particolare aminoacidi ramificati responsabili della sintesi proteica. Il cioccolato ed i frutti rossi inoltre apportano antiossidanti, rispettivamente epicatechina e fattori protettori di capillari e vie urinarie.

# IISS “ S.Pugliatti” Taormina (ME)

## Cenone di San Silvestro

### Antipasto

***Masculini da Magghia marinati a secco***

### Primo piatto

***Risotto con pesce Sciabola, finocchietto e agrumi di Sicilia***

### Secondo piatto

***Involtini di sgombro su letto di verdure***

### Dolce

***Aspic di frutta fresca in coppa***



Antipasto **Masculini da Magghia marinati a secco**

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 8	Alternative
Masculina da Magghia fresche (alici)	250g	500g	1kg	
Sale fino e zucchero	250g	500g	1kg	
Timo e salvia fresca	25g	50g	100g	
Olio evo	150g	300g	600g	
Aglio spicchio	n1	n2	n4	
Finocchietto selvatico fresco mazzo	1/2	n1	n2	
Olio di semi e succo di limone	150ml	300ml	600ml	



Preparare un'emulsione stabile con l'olio evo, l'olio di semi, l'aglio ed il succo di limone filtrato e montare insieme al finocchietto selvatico.



Mescolare in un cutter o mixer il sale fino, lo zucchero, il timo e le foglioline di salvia. Lavare i Masculini da Magghia, aprirle a libro senza la testa e fare disidratare tra 2 strati di sale ottenuto. Lavarli sotto acqua corrente fredda e metterli in una bastardella a riposare con aceto bianco di vino, per 10 minuti.



Le alici apportano ferro e acidi grassi omega-3, cosa che le rende invidiabili fonti di vitamina D. Sono inoltre ricche di vitamine del gruppo B, vitamina E, selenio e calcio. Questo leggerissimo antipasto è arricchito dalla presenza di spezie locali come timo, salvia e finocchietto selvatico con proprietà antinfiammatorie, decongestionanti, antispasmodiche e digestive.

Primo piatto

Risotto con pesce Sciabola, finocchietto e agrumi di Sicilia

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 8	Alternative
Pesce sciabola	200g	400g	800g	Branzino, Sgombro
Riso carnaroli	150g	300g	600g	
Sedano, carote e cipolle	75g	150g	300g	
Parmigiano	75g	150g	300g	
Finocchietto selvatico	50g	100g	200g	
Vino bianco	30ml	50 ml	80ml	
Burro	30g	60g	100g	
Olio evo	30g	60g	100g	
Limone verdello e arancia di Sicilia	N1	N1	N2	
Sale e pepe	30g	50g	80g	



Mantecare con una noce di burro, il parmigiano, il finocchietto selvatico, i succhi e le zeste degli agrumi. Decorare il piatto come da foto e servire ben caldo.



In una bastardella, marinare il pesce sciabola con succo di limone e arancia, olio evo e il finocchietto. Salare, pepare e mettere da parte. Preparare il brodo di pesce con sedano, carote e cipolle, gli scarti del pesce sciabola e i gambi del finocchio. Rosolare la cipolla in casseruola con olio evo, tostare il riso carnaroli e sfumare col vino bianco. Aggiungere il pesce sciabola marinato, mescolare bene e allungare con il brodo fino a cottura ultimata.



Il riso carnaroli è uno delle varietà con il più basso indice glicemico, per la tipologia di amido presente. Il pesce sciabola è un pesce azzurro ed in quanto tale è fonte di ferro e vitamina D. Il finocchietto selvatico ha proprietà digestive e gli agrumi freschi, per la presenza di vitamina C, permetteranno un miglior assorbimento del ferro del pesce.



Secondo Piatto

Involtini di sgombro su letto di verdure

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 8	Alternative
Sgombro fresco	200g	400g	800g	Branzino, Sgombro
Pinoli e granella di pistacchio	30g	50g	70g	Mandorla
Cipolla rossa	40g	60g	120g	
Verdure miste (peperoni, melanzane)	150g	300g	800g	
Menta fresca	20g	40g	60g	
Olio evo	40ml	60ml	100ml	
Sale e pepe	30g	50g	80g	



Servite gli involtini sulla caponata e decorate con cipolla e menta.



Prendete una padella con un filo d'olio e fate saltare le verdure e la cipolla rossa a dadini. Spegnete la fiamma e mettete tutto da parte. Su un piano stendete lo sgombro e conditelo con sale, menta, pistacchio, pepe nero e avvolgete creando gli involtini. Trasferite gli involtini su una placca foderata con carta forno e infornate a 160 gradi per un quarto d'ora circa.



Lo sgombro è fonte di ferro, vitamina D e acidi grassi omega-3. La frutta secca ingelosisce ed arricchisce questo secondo piatto con ferro, magnesio, calcio, potassio e vitamina E. Le verdure lo completano con il loro contenuto di fibra che permetterà di modulare l'assorbimento dei grassi.

Dolce

## Aspic di frutta fresca in coppa

Ingredienti	Per 2	Per 4	Per 8	Alternative
Spumante dolce	150g	300g	600g	
Acqua	75g	150g	300g	
zucchero	75g	150g	300g	
Colla di pesce in fogli	8g	16g	32g	
Frutta fresca	50g	100g	200g	



Uscire dal frigo 10 minuti prima di servire, si può accompagnare con uno spuntone di panna montata.



Mettere a bollire l'acqua con lo zucchero. nel frattempo far idratare la gelatina in acqua fredda. Una volta gonfia strizzare, ed inserire nello sciroppo ancora caldo. Inserire lo spumante. Versare una piccola quantità di liquido nelle coppe ben fredde, ruotare e vuotare l'eccesso. Mettere in frigo capovolto per 15 minuti. Inserire la frutta a scelta tagliata a piccoli pezzi e versare un altro po' di gelatina. Far raffreddare per 15minuti circa. Versare la gelatina fino a coprire la frutta.



.....

## INDICE ANALITICO DELLE RICETTE

### I.P.S.S.A.R. Tor Carbone - Roma

#### Vigilia di Natale

Antipasto: Fritto di baccalà e verdure con maionese di rape rosse	7
Antipasto: Carciofo alla giudia con aioli alle ostriche	8
Antipasto: Tortino alici e scarola	9
Antipasto: Capitone allo spiedo	10
Antipasto: Minestra di broccoli ed arzilla	11
Primo piatto: Vermicelli cacio e pepe con alici e cime di rapa al profumo di mandarino	12
Secondo piatto: Calamari, carciofo di Gerusalemme e puntarelle	13
Dolce: Panpepato	14

#### Pranzo di Natale

Antipasto: Sandwich di triglia con spinaci al salto salicornia e salsa alla spirulina	16
Primo piatto: Tortelli di ciauscolo con zucca e vellutata di gamberi	17
Secondo piatto: Filetto di maiale con guanciaie, funghi patate e scampi	18
Dolce: Amaretto morbido	19

#### Cenone di San Silvestro

Antipasto: Passatina di ceci con pallotte di baccalà e frutti di mare al rosmarino	21
Primo piatto: Risotto ai carciofi con limone candito e tutti frutti	22



Secondo piatto: Filetto di orata al cartoccio con zucca e guanciale	23
Dolce: Amaretto morbido	24

**I.I.S.S. Polo Tecnico del Mediterraneo Aldo Moro**  
**Santa Cesarea Terme – Lecce**  
**Vigilia di Natale**

Antipasto: Pittule	27
Primo piatto: Vermicelli con baccalà	28
Secondo piatto: Polpo in pignata	29
Dolce: Cotognata	30

**Pranzo di Natale**

Antipasto: Scapece alla gallipolina	32
Primo piatto: Tajeddha riso, patate e cozze	33
Secondo piatto: Capitone arrosto	34
Dolce: Pesce di pasta di mandorla	35

**Cenone di San Silvestro**

Antipasto: Tortiera di sarde e carciofi	37
Primo piatto: Strascinati con sugo di moscardini	38
Secondo piatto: Spigole con caruselle al cartoccio	39



Dolce: Cartellate pugliesi	40
Dolce: Purceddhuzzi leccesi (struffoli)	41

### **I.I.S. Domenico Alberto Azuni - Cagliari**

#### **Vigilia di Natale**

Antipasto: Crema di cannellini con porri croccanti crema di riccio e panettone tostato	44
Primo piatto: Ravioli con ricotta affumicata, crema di pecorino , bottarga ed erbe aromatiche	45
Secondo piatto: Muggine con vellutata di cavolfiore allo zafferano e cipollotto brasato	46
Dolce: Pabassino alla zabaione montato alla grappa	47

#### **Pranzo di Natale**

Antipasto: Baccalà, zucca, crema di zucca e polvere di caffè	49
Primo piatto: Spaghetti mantecato a limone vongole e bottarga	50
Secondo piatto: Ombrina in guazzetto con crostacei e trionfo di verdure	51
Dolce: Is arrubbius con crema inglese	52

#### **Cenone di San Silvestro**

Antipasto: Calamaro, burrata, capperi e polvere di liquirizia	54
---	----

Primo piatto: Fregola con cozze niedittas pomodoro e alloro	55
Secondo piatto: Polpo in umido , patata e cipolla rossa	56
Dolce: Crema di ricotta allo zafferano, arancie candite e crumble di mandorle	57

### **I.P.S.E.O.A. Elena Cornaro - Jesolo (VE)**

#### **Vigilia di Natale**

Antipasto: Arancino di sgombro e maionese agli agrumi	60
Antipasto: Capesante con salsa alla lattuga di mare e semi di senape	61
Primo piatto: Spaghettoni al nero di seppia con gamberi ed emulsione di spianaci e sedano rapa	62
Secondo piatto: Trancio di rombo scottato con fave e salsa allo zafferano	63
Dolce: Guazzetto di cachi con gelato all'amaretto e nocciole caramellate	64

#### **Pranzo di Natale**

Antipasto: Sarde in tempura e spuma al saor	66
Antipasto: Macaron salato integrale con gamberi grigi al limone e chutney di mango	67
Primo piatto: Crema di patate e cioccolato bianco con cozze e brunoise di zucchine	68
Secondo piatto: Branzino gratinato al cavolo nero con estratto vegetali	69

Dolce: Triamisù	70
-----------------	----

### **Cenone di San Silvestro**

Antipasto: Gaspacho di pomodoro con ombrina marinata, mandorle e lamponi	71
--	----

Antipasto: Tartare di anzoletto con crumble salato alle mandorle, estratto di prezzemolo e aria al bacon	72
--	----

Primo piatto: Risotto mantecato con porcini, vongole e rapa rossa marinata	73
--	----

Secondo piatto: Laguna nel piatto	74
-----------------------------------	----

Dolce: Magnum di ricotta e aceto balsamico con cioccolato fondente	75
--	----

### **Istituto Alberghiero Lucio Petronio - Pozzuoli (NA) Vigilia di Natale**

Antipasto: Insalata di mare	78
-----------------------------	----

Primo piatto: Spaghettoni «cape' e core'» con il capitone	79
---	----

Secondo piatto: Pesce Bandiera alla puteolana con broccoli di Natale all'insalata	80
---	----

Dolce: Struffoli	81
------------------	----

### **Pranzo di Natale**

Antipasto: Polpo all'insalata	83
-------------------------------	----



Primo piatto: Linguine nocciole e acciughe	84
Secondo piatto: frittura di baccalà, gamberi e calamari con insalata di rinforzo	85
Dolce: Roccocò	86

### **Cenone di San Silvestro**

Antipasto: Tortino di alici	88
Primo piatto: Spaghetti con i lupini	89
Secondo piatto: Totani ripieni alla puteolana con friarielli al forte	90
Dolce: Cassatina Napoletana	91

### **Istituto Alberghiero Francesco Datini – Prato**

#### **Vigilia di Natale**

Antipasto: Acciughe alla povera	94
Primo piatto: Baccalà coi porri	95
Dolce: Biscotti di prato con crema al vin salto	96

#### **Pranzo di Natale**

Antipasto: Insalata tiepida di verdure e calamari	98
Primo piatto: Involtini di spigola e gamberi, misticanza	99
Dolce: Souffle' al Grand Marnier	100





### **Cenone di San Silvestro**

Antipasto: Crema di ceci con filetti di sgombro	102
Primo piatto: Dentice con melanzane	103
Dolce: Necci con coulis di melograno	104

### **I.I.S. "Di Poppa-Rozzi" – Teramo Vigilia di Natale**

Antipasto: Incontro di branzino con uvetta e cipolla caramellata	107
Antipasto: Tagliatella di seppia B.T, chiffonade di finocchio ,perle di melagrana e gel agli agrumi	108
Antipasto: Rocher di pescatrice e crema di porcini di Valle castellana	109
Primo piatto: Le nostre screppelle n'Buss con rombo e fumetto di San Pietro	110
Secondo piatto: Filetto di baccalà gratinato ,patate soffiate ,sfera di verza e riduzione al montepulciano	111
Dolce: Sfogliatelle teramane, con marmellata di scrucchiata	112

### **Cenone di San Silvestro**

Antipasto: Ostrica, acqua di bieta e mela verde	114
Antipasto: Millefoglie di cardo con crema di pecorino di Farindola calamaretti spillo e mostarda di frutta	115



### **Cenone di San Silvestro**

Antipasto: Triglia dell'adriatico , cavolo e carota sotto aceto e latte di mandorla	116
Primo piatto: Risotto camouflage e gamberi dell'adriatico	117
Primo piatto: Chitarra crema di vongole e Lemon Grass bruciato	118
Secondo piatto: Finto zampone e sfera di lenticchie di santo Stefano di Sessanio e verza	119
Dolce: Calcionetti di castagne	120

### **Istituto Alberghiero Carlo Porta – Milano Vigilia di Natale**

Antipasto: Insalata di alici e fagiolini fini	123
Antipasto: Caprese di pesce fumè	124
Primo piatto: Bauletto di trota salmonata in crespella	125
Secondo piatto: Calamari ripieni profumati all'arancia	126
Secondo piatto: Filetto di branzino in crosta di pancetta con patate al vapore	127

### **I.I.S.S. "S. Pugliatti" Taormina (ME) Vigilia di Natale**

Antipasto: Gamberoni al pistacchio verde di Bronte DOP gratinati	130
Primo piatto: Pasta al forno graten	131



Secondo piatto: Guazzetto di Scorfano ai profumi di Sicilia	132
Dolce: Servire spolverando col prezzemolo tritato fresco	133

### **Pranzo di Natale**

Antipasto: Insalata di arance rossa Siciliana, cuor di finocchio e chicchi di melagrana	135
Primo piatto: Spaghetti alle nocciole	136
Secondo piatto: Ricciolo di Polpo grigliato su crema di patate al rosmarino	137
Dolce: Panettoncino ripieno	138

### **Cenone di San Silvestro**

Antipasto: Tortiera di sarde e carciofi	140
Primo piatto: Strascinati con sugo di moscardini	141
Secondo piatto: Spigole con caruselle al cartoccio	142
Dolce: Cartellate pugliesi	143



La «**RETE DEGLI ISTITUTI ALBERGHIERI DELL'ITTICO**» tra i suoi scopi prevede:

1. Migliorare la conoscenza e la trasparenza della produzione e del mercato relativamente alla filiera ittica;
2. Individuare e promuovere sinergie tese al miglioramento delle produzioni ittiche ed al rispetto dei principi di "Sicurezza Alimentare";
3. Fornire una puntuale informazione ai consumatori e ricercare una comunicazione più diretta nei confronti degli stessi, al fine di migliorarne la conoscenza;
4. Promuovere i metodi e gli strumenti di qualificazione e valorizzazione dei prodotti ittici;
5. Incentivare percorsi formativi ed informativi, rivolti ai docenti e agli studenti, per incentivare l'impiego dei prodotti ittici nelle preparazioni alimentari;
6. Ricercare, studiare e creare preparazioni alimentari per incentivare il consumo consapevole e sostenibile dei prodotti ittici;
7. Individuare strategie per diversificare l'utilizzo delle specie ittiche in cucina;
8. Valorizzare ed incrementare le relazioni tra docenti e studenti degli istituti scolastici e le imprese della produzione ittica.

**Un ringraziamento speciale va  
alle ragazze ed ai ragazzi  
degli Istituti Alberghieri che  
hanno partecipato, con i loro  
docenti, all'iniziativa.**



ASSOITTICA ITALIA



# Comitato di Redazione

Giuseppe Palma

Felice Santodonato

Luciano Spartaco Di Carlo

Debora Fontana

Paola Medde

Gaia Blandizzi

Ilaria Ercole



ASSOITTICA ITALIA

