



## il menù del giorno

### PRANZO

- Baguette al salmone e mele (29 nov.)
- Seppie e carciofi in umido (15 nov.)
- Brioche e panzerottini dolci (10 nov.)

### CENA

- Canederli di salmone ai gamberi (13 nov.)
- Nasello croccante alle mandorle (29 nov.)
- Pancake di lenticchie allo yogurt (22 nov.)



# Baguette al salmone e mele



### PREPARAZIONE

- 1. Spuntate** e raschiate la carota, poi tagliatela a strisce sottili usando la mandolina. Pulite il cavolo cappuccio dal torsolo e dalle eventuali parti rovinare, poi tagliatelo a strisciole sottili.
- 2. Riunite** gli ingredienti preparati in una ciotola con due cucchiari di yogurt bianco, condite con qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale, poi mescolate.
- 3. Private** la mela del torsolo senza sbucciarla, poi tagliatela a fettine sottili e unitela al composto preparato, mescolando con cura.
- 4. Sbucciate** l'avocado, private-lo del nocciolo e tagliatelo a pezzetti, quindi frullatelo con la ricotta, un po' di pepe di Cayenna, un pizzico di sale e una spruzzata di succo di limone.
- 5. Tagliate** la baguette a metà nel senso della lunghezza e spalmate sulla parte inferiore uno strato di ricotta all'avocado.
- 6. Disponete** il salmone affumicato sulla crema, aggiungete il composto allo yogurt e mele e coprite con la seconda parte del pane.
- 7. Guarnite** la baguette a piacere con foglioline di rucola e ciuffetti di aneto e servitela tagliata in due o tre parti.

**INGREDIENTI PER 2-3** ■ una baguette integrale ■ una carota ■ 200 g di salmone affumicato ■ un quarto di cavolo cappuccio ■ una mela Fuji ■ yogurt bianco ■ un limone ■ un avocado maturo ■ 3 cucchiari di ricotta ■ sale ■ pepe di Cayenna ■ rucola ■ aneto  
**Difficoltà: facile Preparazione: 25 minuti**  
**Costo: medio**

### L'INGREDIENTE

Tratta dal ricettario fit di Marlene realizzato in collaborazione con la campionessa di Biathlon Dorothea Wierer, questo ricco panino, ottimo anche come pasto veloce, è stato preparato utilizzando una tra le mele più dolci e aromatiche, la Fuji. Dalla buccia rosata con screziature gialle, ha la polpa compatta e succosa, perfetta per il consumo a crudo.





### LA RICETTA VEG/PANE AI PISTACCHI

Sciogliete 25 g di lievito di birra fresco in un bicchiere di acqua tiepida con 60 g di malto di riso, poi unitelo a 250 g di farina 2 mescolata con 100 g di farina di farro, 100 ml di bevanda alla soia, 80 ml di olio extravergine d'oliva, sale e acqua. Fate lievitare per 30 minuti, poi incorporatevi 50 g di pistacchi tostati tritati, trasferite in uno stampo, fate lievitare 90' e infornate a 170° per 40'.

## Nasello croccante alle mandorle

**INGREDIENTI PER 4** ■ 600 g di filetti di nasello  
 ■ 2 uova ■ 100 g di muesli alle mandorle ■ 50 g di farina  
 ■ 600 g di zucca ■ un rametto di rosmarino  
 ■ olio extravergine d'oliva ■ sale ■ pepe  
**Difficoltà: facile Preparazione: 30 minuti**  
**Cottura: 35 minuti Costo: medio**

### PREPARAZIONE

**1. Pulite** la zucca privandola della scorza con i semi e i filamenti, poi tagliatela a cubetti di circa 2 cm di lato e disponetela su una teglia foderata con carta da forno. **2. Condite** i tocchetti di zucca con un filo di olio extravergine, poi spolverizzateli di sale e pepe e completate con aghetti di rosmarino. Cuoceteli in forno già caldo a 200° per 20 minuti o, comunque, finché diventano teneri. Sfornate e tenete da parte al caldo. **3. Private** i filetti di nasello di eventuali lische residue e pelle, quindi tagliateli in strisce di circa 6-7 cm di lunghezza e conditeli con un pizzico di sale e di pepe. **4. Allargate** uno strato di farina su un largo piatto, uno strato di muesli su un altro e sbattete leggermente le uova in un terzo piatto fondo. **5. Passate le striscioline di pesce prima nella farina, poi scollatele per eliminare quella in eccesso, passatele nell'uovo e infine nel muesli alla mandorla.** **6. Disponete** il pesce preparato su una teglia foderata con carta da forno e cuocetelo in forno già caldo a 200° per circa 12-15 minuti, finché appare dorato e croccante. Servitelo con i cubetti di zucca.



### IL VINO PROSECCO

Ottimo sia come aperitivo sia per accompagnare il pasto, Saltèr di Ruggeri è un Prosecco superiore Docg per la prima volta nella tipologia extra brut.

### PER LA SALUTE

#### Semi di benessere

Non solo la zucca è di grande aiuto per il nostro benessere, ma anche i suoi semi. Proteggono infatti l'apparato urinario grazie alla presenza della **cucurbitina**, una sostanza antimicrobica e antifungina. Ricchi anche di **acidi grassi polinsaturi** e di **zinco**, sono indicati nel trattamento di **prostatiti** e **infiammazioni intime**.

### IL CONSIGLIO

#### Bastoncini fai da te

Queste deliziose **crochette di mare** saranno ottime (serve dirlo?) anche cotte nell'**olio caldo**, anziché in forno. Per friggerle, scegliete un pentolino a sponde alte, che consenta un'immersione nell'**olio piuttosto profondo**, che scalderete a dovere.

un mese in **cucina** 91