

Il tuo ricettario aproteico

Dedicato ai pazienti
con Malattia Renale Cronica

FLAVIS *Cooking*

Senza proteine, tanto gusto



DrSchär

INNOVATING
SPECIAL
NUTRITION



Un piacere da condividere

La cucina è un'arte, ma è soprattutto un piacere quotidiano: un modo per esprimere creatività, valorizzare le tradizioni e condividere momenti speciali con chi amiamo.

In questo nuovo ricettario vi proponiamo una selezione di piatti pensati per accompagnarvi nella dieta ipoproteica, dimostrando come i prodotti ipoproteici possano trasformarsi in ricette gustose, varie e sorprendenti.

Abbiamo aggiunto 20 nuove ricette ispirate alla tradizione regionale italiana, rivisitate in chiave ipoproteica, per essere ancora più vicini alle esigenze dei pazienti e ai sapori che fanno parte della nostra cultura.

Ogni proposta è stata sviluppata con il supporto di esperti della nutrizione renale, per garantire piena conformità alla terapia nutrizionale nella malattia renale cronica.

Grazie agli abbinamenti equilibrati e ai dosaggi accurati, potrete seguire la vostra dieta senza rinunciare al gusto: piatti buoni, sani e pronti da condividere.

Buon appetito!

Il team Flavis

Indice

NON SOLO PRODOTTI APROTEICI... PAG. 04

CONSIGLI DI CUCINA PAG. 06

IL GUSTO IN PIÙ DELLE ERBE E DELLE SPEZIE PAG. 08

ANTIPASTI PAG. 10

PRIMI PIATTI PAG. 22

SECONDI E PIATTI UNICI PAG. 38

DOLCI PAG. 54

RICETTE REGIONALI APROTEICHE PAG. 66

Tutte le ricette sono state sviluppate per pazienti con malattia renale cronica (MRC) non in dialisi e hanno un quantitativo di proteine e sali minerali (quali sodio, potassio e fosforo) bilanciato per coloro che sono affetti da questa patologia. Alcune ricette contengono ingredienti di origine animale. Consigliamo sempre di consultare il proprio medico e/o dietista in merito alla quantità di proteine animali da consumare nella propria alimentazione, al fine di considerare le esigenze individuali del singolo paziente.

Non solo prodotti aproteici...

FLAVIS è un brand di dr. Schär, azienda italiana che si occupa da oltre 100 anni della produzione di alimenti idonei a specifiche esigenze nutrizionali.

FLAVIS è la linea di alimenti aproteici studiata per accompagnare i pazienti affetti da MRC nella loro terapia dietetico nutrizionale, a basso contenuto di proteine, sodio, fosforo e potassio.

La gamma completa di prodotti aproteici FLAVIS



Pane



Sostituti del Pane



Pasta



Preparati da cucina



Bevande e altro



Dolci e biscotti



Surgelati

DrSchär

INNOVATING
SPECIAL
NUTRITION

...Ma anche servizi, supporto e consigli!

FLAVIS supporta i pazienti con MRC a 360 gradi, non solo con la gamma più ampia di prodotti aproteici ma anche con informazioni sulla malattia renale cronica e sulla dietoterapia, con tantissime ricette gustose e con i consigli dei migliori specialisti in ambito di nutrizione renale.



Sul nostro sito trovi info utili, contatti, newsletter, catalogo, materiali da scaricare, date dei laboratori e tante idee e ricette da provare a casa.

Flavis.com



Vai sul nostro canale YouTube per ascoltare i preziosi consigli nutrizionali su come integrare nella tua alimentazione i prodotti aproteici.

@Flavis_Italia



Sui nostri social, potrai scambiare informazioni e pareri con la community, formata da persone alla ricerca di confronto su tematiche di interesse condiviso.

@flavis_it



@flavis



Consigli di cucina

Grammi o cucchiaini? Misurare con facilità

Per rendere più semplici e immediati i riferimenti relativi alle misurazioni delle quantità di ingredienti, in particolare per gli ingredienti presenti in piccole o piccolissime quantità, nell'indicazione degli INGREDIENTI abbiamo utilizzato delle "unità di misura" di semplice comprensione: **il cucchiaino** e **il cucchiaino**.

Riportiamo qui le relative quantità dei diversi ingredienti misurati in cucchiaini e cucchiaini, sulla base delle quali abbiamo effettuato il calcolo dei valori nutrizionali. Il riferimento sono le tabelle standard pubblicate da SINU – Società Italiana di Nutrizione Umana.

Per i prodotti liquidi (olio extravergine d'oliva, olio di girasole, aceto di vino bianco, rhum) **1 cucchiaino equivale a 10 ml**, **1 cucchiaino** a **5 ml** di prodotto.

Per i prodotti solidi (zucchero, zucchero a velo, sale, curry) **1 cucchiaino equivale a 10 g**, **1 cucchiaino** a **5 g** di prodotto.

Altri:

1 cucchiaino di miele corrisponde a **6 g di prodotto**;

1 cucchiaino di colla di pesce corrisponde a **6 g di prodotto**;

1 cucchiaino di sciroppo d'acero equivale a **20 g di prodotto**.



*Standard SINU

La doppia bollitura

In alcune ricette troverete l'indicazione di bollire verdure e legumi due o più volte, sostituendo l'acqua ad ogni passaggio. **Questo procedimento è molto utile perché permette di ridurre il contenuto di potassio e fosforo negli alimenti di circa il 30-40%.**



Il sale? Meglio chiedere al medico

Il sale, come sapete bene, è un elemento che va affrontato con estrema cautela.

L'eventuale utilizzo del sale e i relativi quantitativi di impiego e consumo giornaliero devono rispondere – come abbiamo sempre indicato – a indicazioni mediche, che differiscono da individuo a individuo. Perciò, i valori nutrizionali che indichiamo nelle tabelle non comprendono il calcolo relativo al sale aggiunto discrezionalmente, ma solamente quanto contenuto naturalmente negli alimenti. Anche perché, via via che prendete confidenza con i fornelli e i loro segreti, scoprirete che ci sono tante alternative per dare sapore ai piatti riducendo al minimo l'utilizzo di sale, sfruttando le molte risorse delle erbe aromatiche, per esempio.



Il gusto in più delle erbe e delle spezie

A tutte le latitudini e per tutte le occasioni, erbe e spezie sono delle ottime e sorprendenti alleate in cucina. Se usate con sapienza, regalano alle ricette nuove sfumature di gusto e ottimi infusi.

Soprattutto, si rivelano delle grandi alleate per chi cerca soluzioni sostitutive – in tutto o in parte - all'utilizzo del sale, perché sanno dare aroma ai piatti in modo naturale, e senza problemi per l'organismo.



Basilico

Per chi vuole una cucina sana e saporita, il basilico non può mancare. D'estate, le sue foglie fresche sono perfette per aromatizzare insalate di pomodoro e di riso, sughi di pomodoro e pesto, ma anche tutte le verdure estive: melanzane, peperoni, cetrioli, zucchine.



Coriandolo

Il coriandolo vanta una storia lunga e un'ampia diffusione nel mondo: le foglie fresche, i semi e anche le radici e gli steli vengono utilizzati in numerosi piatti della cucina indiana, messicana e thailandese. Ha aroma intenso e agrumato, ottimo con peperoni e contorni di verdure.



Erba cipollina

Parente più delicata (e più digeribile) di aglio e cipolla, l'erba cipollina dona un gusto intenso e gradevolissimo a numerosi piatti, come vellutate, minestre, risotti. Ottima anche nelle insalate e per aromatizzare i secondi piatti.



Origano

Il suo aroma dolce e speziato, ingrediente fondamentale per esempio per la pizza classica. Si abbina perfettamente con il classico sugo di pomodoro e più in generale con il pomodoro, fresco o in passata, sulla pasta o su bruschette e tartine.



Maggiorana

Simile all'origano, la maggiorana si consuma in genere essiccata e si sposa perfettamente a gusti autunnali. Perfetta per aromatizzare zuppe e salse. È buona anche fuori dal piatto: grazie alla regolazione dei livelli di adrenalina e serotonina, l'olio di maggiorana è utile per sciogliere le tensioni muscolari.



Melissa

Poco nota e poco usata in cucina, è un'erba dall'aroma delicato, che ricorda gli agrumi e la rende una tra le erbe aromatiche più versatili, perfetta per accompagnare sia piatti salati che dolci.



Menta

Ha un gusto e un profumo inconfondibile, anche se varia in sfumature a seconda delle zone geografiche. È perfetta per arricchire insalate, per contrastare il gusto forte delle fritture di verdure e per dare un tocco in più a numerosi piatti, oltre a sposarsi meravigliosamente con il cioccolato.



Aneto

Somiglia vagamente al finocchio. Amico della digestione, se ne utilizzano sia le foglie sia i semi con i quali è possibile preparare un infuso ottimo per combattere l'insonnia.



Timo

Molto usato nella cucina sud europea e araba, il timo si consuma fresco o essiccato e si sposa a moltissimi sapori differenti. Perfetto per aromatizzare le zuppe e piatti a base di pomodoro.



Rosmarino

Un'erba che ha diverse varianti di sapore, ed è molto duttile. Esalta la sapidità dei piatti e si presta ad aromatizzare diversi piatti tra cui vellutate, minestre e zuppe a base di verdure di stagione. Perfetto per dar sapore al sugo di pomodoro.

Antipasti

**FOCACCIA FARCITA
CON FUNGHI DI FERLA GRIGLIATI
E POMODORO SECCO** PAG. 12

**CHEESECAKE SALATA CON CRUMBLE
DI TARALLI AL ROSMARINO E
PEPERONI AL LIMONE** PAG. 14

**PATÉ DI VERDURE PICCANTI
ALL'AGRO** PAG. 16

**BRUSCHETTA RUSTICA ALLE
ZUCCHINE E POMODORINI** PAG. 18

**VERDURE IN PANATURA
CROCCANTE** PAG. 20



**INQUADRA IL QR
CODE E SCOPRI
TUTTI GLI ANTIPASTI
PRESENTI SUL
NOSTRO SITO**

Focaccia farcita con funghi di ferla grigliati e pomodoro secco

ANTIPASTI

Ingredienti

- 4 FLAVIS Focacce
- 160 g di funghi Pleurotus
- 40 g di pomodori secchi senza sale
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 1 spicchio di aglio



20'



Facile



4 pers.



Preparazione

1. Preparazione del ripieno: pulite accuratamente i funghi, eliminate eventuali residui di terra e tagliateli a fettine. In una padella scaldate un filo d'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio, quindi aggiungete i funghi e fateli saltare a fuoco medio per qualche minuto, finché non risultano teneri e dorati. Insaporite con una macinata di pepe nero e, se gradite, eliminate l'aglio a fine cottura. Nel frattempo, scolate bene i pomodori secchi senza sale e trasferiteli in una ciotolina. Se necessario, tagliateli a striscioline per facilitare la farcitura.
2. Composizione delle focaccine: tagliate le Focacce FLAVIS a metà e tostatele leggermente nel tostapane o su una piastra calda per qualche minuto, finché risultano croccanti e dorate. Farcite ogni focaccina con i funghi trifolati e i pomodori secchi, distribuendoli in modo uniforme. Richiudete le focaccine, spennellate la superficie con un filo d'olio extravergine d'oliva e servitele ben calde.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
301 kcal	11 g	42 g	14 g	2,9 g	0,35 g	142 mg	171 mg	99 mg

I Consigli dello Chef!

PER UN TOCCO IN PIÙ, POTETE AGGIUNGERE QUALCHE FOGLIOLINA DI RUCOLA FRESCA O UNA SPOLVERATA DI ORIGANO PRIMA DI SERVIRE.



Cheesecake salata con crumble di taralli al rosmarino e peperoni al limone

ANTIPASTI

Ingredienti

Per la base

- 120 g di FLAVIS Taralli al Rosmarino
- 3 cucchiaini di olio EVO

Per la crema

- 240 g di FLAVIS Delizia alle Erbe Aromatiche
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Pepe q.b.

Per la copertura

- 60 g di purea di peperone rosso
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Scorza di limone grattugiata (facoltativa)



20'
+ riposo



Facile



4 pers.



Preparazione

1. Tritare finemente i taralli al rosmarino. Mescolare con l'olio. Compattare il composto sul fondo di 4 coppapasta o in una piccola tortiera o in un bicchiere piuttosto largo e basso. Riporre in frigorifero per almeno 20 minuti.
2. In una ciotola lavorare il Delizia alle Erbe con un filo d'olio extravergine, il pepe e le erbe fresche. Versare la crema sulla base e livellarla bene.
3. Sbollentare i peperoni per qualche minuto. Asciugarli per bene e tritarli a coltello finemente. Condirli con un filo d'olio e, se piace, scorza di limone.
4. Distribuire i peperoni sulla cheesecake e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
452 kcal	38,5 g	35 g	2,1 g	0,9 g	0,4 g	142,5 mg	45 mg	22,8 mg

I Consigli dello Chef!

QUESTO ANTIPASTO È PIUTTOSTO SOSTANZIOSO, ABBINALO AD UN SECONDO LEGGERO!



Paté di verdure piccanti all'agro

ANTIPASTI

Ingredienti

- 1 confezione di FLAVIS Cracker
- 10 g cipollotto fresco
- 20 g di zucchine, di peperoni, di melanzane
- 4 cucchiaini di olio EVO
- 1/2 peperoncino calabro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- Sale secondo prescrizione medica



20'



Facile



1 pers.



Preparazione

1. Tagliate tutte le verdure a dadini e private il peperoncino dei semi prima di tritarlo finemente.
2. In una padella prima fate rosolare l'aglio, toglietelo e poi fate rosolare il peperoncino, aggiungete il cipollotto e, a seguire, la zuccina tagliata a dadini. Saltate il tutto velocemente e mettere da parte.
3. Fate saltare il peperone, prima a fuoco vivace e poi a fuoco dolce fino a cottura (10 minuti circa). Fare lo stesso procedimento con le melanzane, che richiederanno più olio per la cottura.
4. Frullate il tutto con un minipimer, mantecate con un goccio d'olio ed aggiungete l'aceto. Servire i FLAVIS Cracker con il paté di verdure.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
505 kcal	44 g	25 g	3,8 g	1,1 g	0,1 g	49 mg	193 mg	44 mg

I Consigli dello Chef!

OTTIMO SIA COME PIATTO CALDO, SIA SERVITO FREDDO.

LE VERDURE SI POSSONO ALTERNARE SECONDO LA STAGIONALITÀ; IN AUTUNNO E INVERNO SI PUÒ PREPARARE UN PATÉ DI ZUCCA E ZENZERO. SI PUÒ AGGIUNGERE DEL CURRY ELIMINANDO PERÒ L'ACETO DALLA PREPARAZIONE.

CONSERVARE IN FRIGO PER UN MASSIMO DI 3 GIORNI, SI SCONSIGLIA LA CONGELAZIONE.

Panzanella

ANTIPASTI

Ingredienti

- 125 g di FLAVIS Crostini
- 50 g di cipolla rossa
- 200 g di pomodori ramati maturi
- 3 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 7 foglie di basilico
- 75 g di cetriolo
- 2 cucchiai di olio EVO



20'



Media



4 pers.



Preparazione

1. Mettete i FLAVIS Crostini a bagno per 10 minuti in una ciotola con acqua ed aceto. Nel frattempo, lavate i pomodori e tagliateli a pezzi di circa 2 cm, eliminando la polpa.
2. Pelate il cetriolo e tagliatelo a dadini di circa 1 cm; fate lo stesso con la cipolla di Tropea.
3. Strizzate i FLAVIS Crostini, metteteli nella ciotola con gli altri ingredienti. Mescolando con cura, aggiungete l'olio e infine il basilico.
4. Servire il piatto freddo.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
389 kcal	16,7 g	55,1 g	5,7 g	2,1 g	0,27 g	121 mg	438 mg	67 mg

I Consigli dello Chef!

SI PUÒ ARRICCHIRE IL PIATTO CON DIVERSI TIPI DI VERDURA: SI CONSIGLIANO PEPPERONE, SEDANO, ZUCCHINA. ANZICHÉ IL BASILICO SI PUÒ UTILIZZARE LA MENTA, CHE AGGIUNGE FRESCHEZZA AL PIATTO. PER ELIMINARE IL SAPORE DECISO DELLA CIPOLLA, METTETELA A BAGNO NELL'ACQUA PER 10 MINUTI E POI SCOLATELA.

Verdure in panatura croccante

ANTIPASTI

Ingredienti

- 50 g di FLAVIS Grissini
- 15 g di FLAVIS Bread Mix
- 25 g di peperone
- 25 g di zucchine
- 25 g di melanzana
- 25 g di broccoli
- 250 ml di olio di semi di girasole
- acqua per la pastella



15'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Tagliate le verdure a filetti e fate sbollentare in acqua bollente non salata per 30 secondi. Quindi fatele asciugare bene con della carta assorbente.
2. In una bacinella, sminuzzate i FLAVIS Grissini fino a ridurli in mollica.
3. In un'altra bacinella formate una pastella morbida con acqua e FLAVIS Bread Mix. Immergete le verdure nella pastella, scolatele e passatele nella mollica di grissini, facendole aderire bene alle verdure.
4. Friggete le verdure con i grissini in olio di semi di girasole bollente.
5. Disponete quindi le verdure fritte su una teglia con carta da forno e infornate a 180°C per 10 minuti.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
234 kcal	13 g	27 g	3 g	1 g	0,01 g	36 mg	145 mg	37 mg

I Consigli dello Chef!

ALLA MOLLICA DI GRISSINI SI PUÒ AGGIUNGERE UN PIZZICO DI PEPE, NOCE MOSCATA E QUALCHE FOGLIOLINA DI PREZZEMOLO, OTTENENDO UN MIX AROMATIZZATO.

Primi

**CONCHIGLIETTE CON CREMA
DI FORMAGGIO APROTEICO,
POMODORINO E BROCCOLETTI** PAG. 24

LASAGNA AL RAGÙ E FRIARIELLI PAG. 26

**MINISTRA DI ANELLINI,
LENTICCHIE E PEPERONI** PAG. 28

**CANEDERLI DI PAN CARRÉ
AGLI SPINACI** PAG. 30

**INSALATA DI DITALI, CALAMARI,
ARANCE E MENTA** PAG. 32

**TIMBALLO DI ANELLINI IN CROSTA
DI MELANZANE** PAG. 34

RISOTTO AGLI ASPARAGI PAG. 36



**INQUADRA IL QR
CODE E SCOPRI
TUTTI I PRIMI
PRESENTI SUL
NOSTRO SITO**

Conchigliette con crema di formaggio a proteico, pomodorino e broccoletti

PRIMI

Ingredienti

Per la pasta

- 160 g di FLAVIS Conchigliette
- 2 cucchiaini di olio EVO

Per il condimento

- 90 g di FLAVIS Delizia alle Erbe Aromatiche
- 30 ml di FLAVIS Lattis
- 100 g di pomodorini datterini
- 50 g di broccoletti
- 1/2 cucchiaino di olio EVO
- Basilico fresco
- Pepe q.b.



30'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Tagliare i pomodorini a pezzetti e metterli in una ciotola insieme alle foglie di basilico spezzate. Sbollentare i broccoli per 2 minuti e raffreddarli in acqua fredda. Ripetere l'operazione per 3 volte cambiando sempre l'acqua di cottura. Asciugare i broccoletti e aggiungerli al pomodoro. Condire il tutto con olio EVO.
2. Cuocere le Conchigliette FLAVIS in acqua bollente non salata. Scolarle e raffreddarle rapidamente in una teglia larga per bloccare la cottura. Condire con un filo d'olio.
3. In una ciotola lavorare il Delizia alle Erbe Aromatiche con il Lattis. Mescolare fino a ottenere una crema liscia.
4. Unire la pasta alla crema di Delizia. Aggiungere il condimento di broccoletti e pomodorini e mescolare il tutto. Servire freddo o a temperatura ambiente. Perfetto come primo piatto estivo, leggero e aromatico.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
553 kcal	28 g	80 g	9 g	2 g	0 mg	99 mg	124 mg	52 mg



Lasagna al ragù e friarielli

PRIMI

Ingredienti

- 100 g di FLAVIS Sfoglia per Lasagne
- 70 g di Friarielli

Per il ragù

- 150 g di passata di pomodoro
- 40 g di FLAVIS Burger Mix
- 28 g di acqua
- 10 g di olio EVO
- 30 g di Trito sedano, carota e cipolla

Per la besciamella

- 250 g di FLAVIS Lattis
- 15 g di FLAVIS Bread Mix
- 3 g di noce moscata
- 2 g di pepe nero macinato



**INQUADRA
IL QR CODE
E GUARDA LA
VIDEORICETTA!**

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
209 kcal	5,6 g	37 g	5,3 g	1,6 g	0,33 mg	130 mg	197 mg	47 mg



60'



Media



4 pers.



Preparazione

1. Preparazione del ragù: versate il FLAVIS Burger Mix in una ciotola e aggiungete l'acqua, mettete un paio di guanti e mescolatelo delicatamente senza impastare: il composto dovrà risultare grumoso. In una pentola capiente scaldare un filo d'olio EVO, poi aggiungete sedano, carota e cipolla tritati finemente insieme a un rametto di rosmarino fresco. Fate rosolare il tutto, quindi unite la passata di pomodoro e lasciate cuocere a fuoco medio. Quando il sugo sarà ben amalgamato, aggiungete il FLAVIS Burger Mix idratato, mescolate e lasciate cuocere per un minuto. Togliete dal fuoco e tenete da parte.
2. Preparazione della besciamella: versate metà del FLAVIS Lattis in una pentola e scaldatelo a fuoco dolce. Nel frattempo, in una ciotola, preparate una pastella mescolando con una frusta il FLAVIS Bread Mix e il restante FLAVIS Lattis. Quando il latte sarà caldo, unite la pastella e continuate a mescolare fino a ottenere una crema liscia e densa. Insaporite con una spolverata di pepe e noce moscata.
3. Sbollentate i friarielli in acqua salata per qualche minuto, poi scolateli e tagliateli grossolanamente.
4. Composizione della lasagna: distribuite sul fondo di una teglia qualche cucchiaio di besciamella e ragù. Cominciate a comporre la lasagna alternando gli strati di pasta (avendola cotta come indicato sulla confezione), friarielli, ragù e besciamella, fino a riempire la teglia. Terminate con uno strato abbondante di ragù e besciamella sulla superficie.
5. Cottura: cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per 60 minuti. Una volta cotta, lasciate intiepidire prima di servire.

I Consigli dello Chef!

POTETE PREPARARE IL RAGÙ E LA BESCIAMELLA ANCHE IL GIORNO PRIMA PER FACILITARE L'ASSEMBLAGGIO. I FRIARIELLI POSSONO ESSERE SOSTITUITI CON CIME DI RAPA O SPINACI, SECONDO I GUSTI.

Minestra di Anellini, lenticchie e peperoni

PRIMI

Ingredienti

Per la minestra

- 50 g di FLAVIS Anellini
- 10 g di cipolla dorata tritata
- 10 g di carote tritate
- 10 g di sedano tritato
- 120g di peperone rosso
- 1 cucchiaino e mezzo di olio EVO
- 60 g lenticchie secche
- 100 g di salsa di pomodoro
- Sale secondo prescrizione medica

Per la finitura

- Mezzo cucchiaino di olio EVO
- Q.b. pepe nero
- 3 g di prezzemolo



45'



Facile



1 pers.



Preparazione

1. In una pentola cuocete le lenticchie in abbondante acqua bollente per 7 minuti. Ripetete l'operazione cambiando l'acqua di bollitura.
2. In una pentola capiente fate soffriggere a fuoco vivo la cipolla, il sedano e la carota per alcuni minuti. Aggiungete il peperone rosso precedentemente lavato, mondato e tagliato a cubetti di 5mmx5mm e proseguite la cottura per 2 minuti.
3. Aggiungete ora le lenticchie, la passata di pomodoro, e mezzo bicchiere di acqua. Lasciate sobbollire il tutto per 15 minuti. Se necessario aggiungete ancora acqua, la preparazione deve rimanere brodosa e mai asciutta. A questo punto aggiungete i FLAVIS Anellini e cuocete 6-8 minuti. Salate secondo prescrizione medica. Spegnete la fiamma e lasciate riposare la minestra per 2 minuti.
4. Impiattate la minestra in una fondina, completate con l'olio EVO, del pepe a piacere e del prezzemolo tritato finemente

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
576 kcal	21,7 g	78,21 g	17,48 g	16,8 g	0,5 mg	200,3 mg	550,6 mg*	145,8 mg



I Consigli dello Chef!

POTETE AGGIUNGERE DEL CUMINO E DEL PEPERONCINO AL SOFFRITTO PER RENDERE LA PREPARAZIONE PIÙ ACCATTIVANTE. SE CONCESSO POTETE AGGIUNGERE DEL PARMIGIANO.

* valore considerato dopo la doppia bollitura delle lenticchie

Canederli di Pan Carré agli spinaci

PRIMI

Ingredienti

- 90 g di FLAVIS Pan Carré
- 20 g di FLAVIS Lattis
- 5 g di FLAVIS Bread Mix
- 20 g di cipolla dorata
- 4 g di aglio
- 40 g di spinaci
- 20 g di burro
- 3 g di erba cipollina
- 20 g di tuorlo
- Pepe in grani nero
- Erba cipollina
- 6 g di parmigiano reggiano
- 3 foglie di salvia
- Sale secondo prescrizione medica



50'



Facile



1 pers.



Preparazione

1. Tagliate il FLAVIS Pan Carré raffermo a cubetti. Tritate cipolla e aglio, soffriggeteli nel burro, poi aggiungete gli spinaci e cuocete finché l'acqua evapora. Frullate spinaci, FLAVIS Lattis e tuorlo, poi unite il composto al pane. Aggiungete metà FLAVIS Bread Mix, noce moscata, sale (se previsto) e pepe. Mescolate senza schiacciare troppo e lasciate riposare 30 minuti coperto.
2. Con le mani bagnate formate tre canederli lisci. Se compaiono crepe, sistematele con le dita bagnate. Spolverate con il resto del FLAVIS Bread Mix. Potete cuocerli subito, conservarli un giorno in frigo o congelarli.
3. Cottura: immergete i canederli in acqua bollente, poi abbassate la fiamma a leggero bollore per evitare che si rompano. Cuocete con coperchio per 10 minuti.
4. Condimento: servite i canederli con burro caldo, parmigiano ed erba cipollina.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	POTASSIO	FOSFORO
520 kcal	27,55 g	68,92 g	13 g	8,9 g	0,5 mg	154,62 mg	210,4 mg



Insalata di Ditali, calamari, arance e menta

PRIMI

Ingredienti

Per l'insalata

- 60 g di FLAVIS Ditali
- 20 g di cipolla rossa
- 1 limone (buccia e succo)
- 30 g di finocchio
- ½ arancia rossa (buccia e polpa)
- 20 g di cetriolo
- 8 g di pistacchio
- 30 g di calamari
- 1 foglia di alloro
- 4 grani di pepe nero
- 1 cucchiaino di aceto

Per la salsa

- Succo di ½ limone
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di olio EVO
- 15 g di acqua
- 1 g di gomma xantana (una punta di cucchiaino)
- 2 rametti di menta
- Peperoncino fresco (a piacere)
- Sale secondo prescrizione medica



30'



Media



1 pers.



Preparazione

1. Per la pasta: cuocete i FLAVIS Ditali molto al dente, scolateli e raffreddateli rapidamente sotto acqua fredda. Condite con un filo d'olio
2. Per il condimento: pulite i calamari e sbollentateli per 8 minuti in acqua con aceto, alloro e grani di pepe nero. Raffreddateli, tagliateli ad anelli e grattugiate sopra le scorze di limone e arancia. Trasferite in una ciotola capiente e conservate in frigorifero. Tagliate a cubetti il finocchio, sbollentatelo due volte cambiando l'acqua e aggiungetelo ai calamari. Unite anche il cetriolo e la polpa dell'arancia tagliati a cubetti. Affettate la cipolla rossa ad anelli, sciacquatela e marinatela per 30 minuti con il succo di mezzo limone. Tostate il pistacchio in padella e tritatelo grossolanamente.
3. Per la salsa: in un bicchiere da frullatore a immersione unite l'aglio, il succo di limone, il sale (se previsto) e un cucchiaino d'acqua. Frullate fino a ottenere un composto liscio. Aggiungete la gomma xantana e frullate ancora per ottenere una consistenza densa simile alla panna. Versate l'olio EVO a filo per emulsionare. A piacere, aggiungete menta e peperoncino fresco e frullate brevemente.
4. Finitura: unite i FLAVIS Ditali ai calamari e alle verdure, versate la salsa e mescolate bene. Completate l'insalata con la cipolla marinata, il pistacchio tritato e qualche foglia di menta fresca.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
437 kcal	18 g	58 g	14 g	7,66 g	0,4 mg	194 mg	578 mg	172 mg



I Consigli dello Chef!

PER UN RISULTATO ANCORA PIÙ FRESCO E AROMATICO, POTETE AGGIUNGERE QUALCHE FOGLIA DI BASILICO O FINOCCHIETTO SELVATICO TRITATO FINEMENTE. SE PREFERITE UN GUSTO PIÙ DELICATO, SOSTITUIRE IL PEPERONCINO CON UN PIZZICO DI ZENZERO FRESCO GRATTOGIATO. LA SALSA PUÒ ESSERE PREPARATA IN ANTICIPO E CONSERVATA IN FRIGORIFERO: MIGLIORA CON IL RIPOSO.

Timballo di Anellini in crosta di melanzane

PRIMI

Ingredienti

- 160 g di FLAVIS Anellini
- 200 ml di FLAVIS Lattis
- 40 g di FLAVIS Bread Mix
- 300 g di melanzane
- 100 ml di acqua
- 1 spicchio d'aglio
- 200 ml di salsa pomodoro
- 250 ml di olio di semi di girasole
- 3 foglie di basilico fresco
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Pepe bianco
- Noce moscata
- Sale secondo indicazione medica



30'



Media



2 pers.



Preparazione

1. Tagliate la melanzana per ottenere 5 fette di circa 1 cm di spessore, mentre il resto delle melanzane tagliatelo a cubetti. Sbollentate le fette e i cubetti in acqua bollente non salata per 30 secondi e asciugate bene con della carta assorbente.
2. Fate bollire in una padella l'olio di semi di girasole e friggete le melanzane, che terrete poi da parte una volta cotte.
3. Mettete in un tegame un filo d'olio extravergine d'oliva con un spicchio di aglio. Appena rosolato, togliete l'aglio e versate nel tegame la salsa di pomodoro; fate cuocere per circa 10 minuti.
4. Nel frattempo preparate la besciamella mettendo in un tegame a fuoco lento 200 ml di FLAVIS Lattis insaporendolo con sale, pepe, noce moscata. In una bacinella sciogliete in 100 ml di acqua il FLAVIS Bread Mix fino a ottenere una pastella liscia; unitela al latte caldo e mescolate fino a ottenere una crema liscia.
5. Cuocete al dente i FLAVIS Anellini in acqua bollente, scolateli e uniteli alla salsa di pomodoro. Aggiungete quindi la besciamella e i cubetti di melanzana. Mescolate e fate riposare per qualche minuto.
6. Foderate uno stampo da ciambella con le fette di melanzane fritte, mettere all'interno gli Anellini conditi e pressate bene il tutto. Mettete lo stampo in un forno a 180°C e fate cuocere per 15 minuti.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
517 kcal	12 g	95 g	15 g	3,7 g	0,5 mg	225 mg	434 mg	129 mg



I Consigli dello Chef!

LA RICETTA PUÒ ESSERE PREPARATA SOSTITUENDO I NOSTRI FLAVIS ANELLINI CON IL FLAVIS RICE REALIZZANDO COSÌ UN GUSTOSISSIMO TIMBALLO DI RISO.



Risotto agli asparagi

PRIMI

Ingredienti

- 260 g di FLAVIS Rice
- 150 g di asparagi verdi di campo
- 75 g di cipolla
- 15 g di sedano
- 75 g di carota
- 1 cucchiaio e mezzo di olio EVO
- Sale secondo indicazione medica



30'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Pelate e tagliate grossolanamente mezza cipolla, il sedano e la carota, metteteli in una pentola con acqua fredda e avviate la cottura del brodo. Aggiungete un poco di sale e fate cuocere per almeno mezz'ora a partire dall'ebollizione. Tenete quindi il brodo in caldo.
2. Lavate gli asparagi, togliete la parte finale bianca del gambo e tagliateli a listarelle di circa 1 cm, tenendo da parte le punte.
3. Tritate finemente un quarto di cipolla e mettetela in una padella dove avrete fatto scaldare due cucchiaini di olio. Fate rosolare a fuoco dolce, aggiungete gli asparagi tagliati e fate cuocere a fuoco medio per un paio di minuti. Quindi, aggiungete due mestoli di brodo vegetale e lasciate cuocere fino a quando l'asparago si sfolda. Mettete il tutto in un frullatore e frullare per ottenere una crema liscia, aggiustando di sale se necessario.
4. In una padella a parte, preparate il risotto usando come base un soffritto di cipolla e portando a cottura con il brodo vegetale che avete preparato. Quando il riso è quasi in cottura, aggiungete la crema di asparagi e fate amalgamare con il riso, continuando a mescolare.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
554 kcal	9,2 g	106 g	14 g	4,5 g	0,14 mg	55 mg	222 mg	115 mg

I Consigli dello Chef!

SE SI VUOL TOGLIERE UN PO' DI POTASSIO DAGLI ASPARAGI È SUFFICIENTE SBOLLENTARLI PER QUALCHE MINUTO IN ACQUA BOLLENTE ANCORA INTERI DOPO AVERLI LAVATI, E RAFFREDDARLI QUINDI IN ACQUA FREDDA.



Secondi e piatti unici

**PIZZA CON CIUFFETTI DI FORMAGGIO
APROTEICO E VELI DI ZUCCHINE
MARINATE AL LIMONE** PAG. 40

**PIADINA CON FORMAGGIO
APROTEICO, LATTUGA, POMODORO
E PEPERONI MARINATI** PAG. 42

POLPETTE DI LENTICCHIE PAG. 44

SFINCIONE PALERMITANO PAG. 46

**COTOLETTA FARCITA ZUCCHINE
E SALVIA** PAG. 48

POLPETTE DI MELANZANE PAG. 50

SUPPLÌ PAG. 52



**INQUADRA IL QR
CODE E SCOPRI
TUTTI I SECONDI
PRESENTI SUL
NOSTRO SITO**

Pizza con ciuffetti di formaggio a proteico e veli di zucchini marinati al limone

Ingredienti

Per la base

- 1 FLAVIS Base Pizza
- Acqua q.b.
- 1 cucchiaio di olio EVO

Per il condimento a crudo

- 100 g di FLAVIS Delizia alle Erbe Aromatiche
- 50 g di zucchini
- Succo di ½ limone
- Scorza di limone non trattato
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Pepe q.b.
- Erbe fresche (menta o basilico)



35'



Facile



1 pers.



Preparazione

1. Tagliare le zucchini a veli sottilissimi con una mandolina o con un pela patate. Condirle con succo di limone, scorza grattugiata, olio extravergine d'oliva, pepe, qualche foglia di menta o basilico spezzata. Lasciare riposare 10–15 minuti: diventeranno morbide e profumate senza bisogno di cottura.
2. Disporre la Base Pizza su una teglia. Inumidire leggermente la superficie con acqua e un filo d'olio, come preferito. Cuocere in forno statico a 180°C per 8–10 minuti, senza ingredienti. Sfnare e lasciare intiepidire.
3. Con un cucchiaino o una sac-à-poche formare dei ciuffetti di Delizia alle Erbe Aromatiche sulla superficie della pizza tiepida. Aggiungere i veli di zucchini marinati, distribuendoli in modo armonioso. Completare con un filo d'olio e qualche foglia fresca.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
477 kcal	29 g	57 g	9 g	2 g	0 mg	195 mg	77 mg	26 mg

Piadina con formaggio a proteico, lattuga, pomodoro e peperoni marinati

SECONDI

Ingredienti

Per la base

- 2 FLAVIS Piadine
- 1/2 cucchiaino di olio EVO

Per il condimento a crudo

- 100 g di FLAVIS Delizia alle Erbe Aromatiche
- 40 g di lattuga tipo iceberg
- 40 g di pomodori San Marzano
- 30 g di peperone giallo piccolo
- Succo di mezzo limone
- 1/2 cucchiaino di olio EVO
- Pepe q.b.



20'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Tagliare il peperone a strisciole sottili. Condire con succo di limone, un cucchiaino d'olio e pepe. Lasciare riposare 10 minuti: diventerà morbido e aromatico senza cottura.
2. Lavare e asciugare la lattuga. Tagliare i pomodori a fettine sottili, eliminando parte dei semi per ridurre l'acqua contenuti all'interno.
3. Scaldare ogni Piadina in padella antiaderente per il tempo indicato sulla confezione. Spennellare leggermente con pochissimo olio per renderla più morbida.
4. Spalmare su ogni piadina il Delizia alle Erbe Aromatiche. Aggiungere nell'ordine: foglie di lattuga, fettine di pomodoro, peperoni marinati. Completare con un filo d'olio e una macinata di pepe.
5. Pieghare la piadina a metà e servire subito!

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
413 kcal	26 g	43 g	11 g	2 g	0 g	163 mg	133 mg	27 mg

Polpette di lenticchie

SECONDI

Ingredienti

Per le polpette

- 20 g FLAVIS Cracker
- 60 g lenticchie decorticate
- 15 g cipolla rossa
- 20 g peperone
- 1 cucchiaio olio EVO
- 3 foglie di menta
- 2 g pepe
- Sale secondo prescrizione medica

Per la cottura

- 1 cucchiaio olio EVO per cottura in padella



40'



Facile



1 pers.



Preparazione

1. Bollire le lenticchie decorticate per 20 minuti cambiando acqua almeno due volte. Scolare e tenere da parte.
2. Tagliare a cubetti la cipolla e il peperone, stufare con un cucchiaio di olio extravergine di oliva fino ad avere una bella rosolatura e un profumo intenso. Togliere l'olio in eccesso, eventualmente asciugando la cipolla e peperone su uno strappo di carta assorbente.
3. Tritare al frullatore i FLAVIS Cracker.
4. Preparare l'impasto delle polpette unendo le lenticchie cotte, peperone e cipolla rosolati, menta fresca, pepe macinato, sale secondo prescrizione medica e mescolare bene. Se l'impasto risulta molto bagnato aggiungere una parte dei grissini tritati. Prima di formare lasciare almeno un'ora a raffreddare in frigo.
5. Formare le polpette e passarle nei grissini tritati e cucinarle.
6. Rosolare le polpette in padella con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva e buon appetito!

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
398 kcal	17,37 g	47,61 g	10,3 g	14,52 g	0,08 g	32,22 mg	693 mg	251 mg

Sfincione Palermitano

Ingredienti

Per la pasta dello sfincione

- 200 g FLAVIS Bread Mix
- 4 g di sale
- 10 g di lievito secco
- 5 g zucchero
- 200 g acqua tiepida
- 1 cucchiaio di olio EVO

Per il condimento

- 1 cipolla dorata di media grandezza
- Un cucchiaio e mezzo di olio EVO
- 200 g di pomodori pelati
- 5 g di origano
- Sale secondo prescrizione medica

Per la finitura

- 20 g FLAVIS Cracker sbriciolati
- 1 cucchiaio di olio EVO



60'



Media



2 pers.



Preparazione

1. Mescolate il FLAVIS Bread Mix con il sale, il lievito secco e lo zucchero. Aggiungete l'acqua tiepida e l'olio d'oliva e lavorate il composto con una frusta elettrica fino a ottenere un impasto omogeneo. Con le mani unte di olio stendete l'impasto nella teglia precedentemente unta con abbondante olio EVO. Sigillate la teglia contenente l'impasto con la pellicola trasparente. Lasciatela lievitare per circa un'ora nel forno con la luce accesa.
2. Affettate le cipolle sottili e ponetele in pentola con l'olio. Lasciate appassire per 5 minuti a fuoco vivace. Aggiungete i pelati precedentemente frullati e lasciate cuocere a fuoco lento, aggiungendo 1 bicchiere di acqua calda per circa 30 minuti. Il risultato dev'essere un sugo corposo e denso. Correggete di sale secondo prescrizione medica. Lasciate raffreddare completamente il sugo.
3. Stendete in maniera uniforme e delicatamente il condimento sulla pasta lievitata, aggiungete i FLAVIS Cracker sbriciolati sullo sfincione e distribuite uniformemente l'olio EVO. Infornate lo sfincione a 180° in forno ventilato, 200° C se statico per 25 minuti. Servite lo sfincione tiepido con eventualmente un po' di pistacchio tritato e qualche foglia di menta fresca.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
646 kcal	20,8 g	100,1 g	2,7 g	9,6 g	2,1 g	841,7 mg	483 mg	233,8 mg

SECONDI

I Consigli dello Chef!

SE VI PIACCONO LE ALICI, E VI È CONSENTITO AGGIUNGERLE, POTETE SCIOLGERE DUE FILETTI DI ALICI FRESCHE E DILISCATE DURANTE LA FASE DI STUFATURA DELLA CIPOLLA. POTETE AGGIUNGERE ANCHE DELL'ORIGANO SECCO INSIEME AI FLAVIS CRACKER SBRICCIOLATI.

Cotoletta farcita con zucchini e salvia

SECONDI

Ingredienti

Per la cotoletta

- 35 g di FLAVIS Burger Mix
- 45 g di acqua

Per la farcitura

- 60 g di FLAVIS Lattis
- 15 g di FLAVIS Bread Mix
- 3 g di noce moscata
- 2 g di pepe nero macinato
- 60 g di zucchini
- 3 g di salvia fresca
- Mezzo cucchiaino di olio EVO

Per la panatura

- 100 g di FLAVIS Crostini
- 20 g di FLAVIS Bread Mix
- 50 g di acqua
- Q.B Olio di semi di girasole per frittura

i FLAVIS Crostini fino a ottenere una mollica fine. Passate le cotolette nella mollica, premendo leggermente per farla aderire bene.

4. Cottura: frigate le cotolette in olio di semi di girasole caldo fino a doratura. Una volta cotte, adagiatele su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servite calde, accompagnate da un contorno fresco o una salsa leggera.



30'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Preparazione della farcitura: versate metà del FLAVIS Lattis in una pentola e scaldatelo a fuoco dolce. Nel frattempo, in una ciotola, preparate una pastella mescolando con una frusta il FLAVIS Bread Mix e il restante FLAVIS Lattis. Quando il latte sarà ben caldo, unite la pastella e continuate a mescolare fino a ottenere una crema liscia e densa. Insaporite con una spolverata di pepe e noce moscata. A parte, tagliate le zucchini a julienne e saltatele in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva. Quando saranno tenere, aggiungete la salvia tritata finemente. Unite le zucchini alla besciamella, mescolate e lasciate raffreddare.
2. Preparazione della cotoletta: indossando i guanti, impastate il FLAVIS Burger Mix con l'acqua fino a ottenere un composto omogeneo. Stendetelo con l'aiuto di un mattarello tra due fogli di carta forno, formando uno strato uniforme. Con un cucchiaino, distribuite circa mezzo centimetro di besciamella alle zucchini e salvia sulla superficie della cotoletta, lasciando libera la parte inferiore. Trasferite le cotolette farcite su un piatto e fatele riposare in frigorifero per 10 minuti.
3. Preparazione della pastella e panatura: in una ciotola, sciogliete il FLAVIS Bread Mix con l'acqua, aiutandovi con una frusta, fino a ottenere una pastella liscia. Con un pennello, spennellate la pastella su entrambi i lati delle cotolette. Preparate la panatura frullando

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
390 kcal	10 g	70 g	7,6 g	1,4 g	0,45 g	180 mg	157 mg	61 mg



I Consigli dello Chef!

PER UNA VERSIONE PIÙ LEGGERA, POTETE CUOCERE LE COTOLETTE IN FORNO VENTILATO A 200°C PER CIRCA 20 MINUTI, GIRANDOLE A METÀ COTTURA.

Polpette di melanzane

SECONDI

Ingredienti

- 25 g di FLAVIS Crostini o FLAVIS Pane Casereccio
- 300 g di melanzane
- 1/2 spicchio aglio
- 1 uovo
- 5 cucchiaini di olio EVO
- 175 g di olio di semi di arachidi
- Sale secondo indicazione medica



20'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Pelate le melanzane, tagliatele a cubetti di 3 cm l'uno circa, cospargetele di sale e mettetele a scolare in uno scolapasta per un paio di ore.
2. Tritate finemente i FLAVIS Crostini o il FLAVIS Pane Casereccio secco e setacciatelo.
3. Risciacquate bene le melanzane dal sale e asciugatele con cura. In una padella abbastanza capiente a bordi alti mettete l'olio d'oliva; quando è caldo, unite il mezzo spicchio d'aglio e fatelo rosolare per circa 3 minuti, quindi toglietelo.
4. Nella stessa padella mettete a cuocere a fuoco medio le melanzane; quando hanno assorbito tutto l'olio, aggiungete un goccio d'acqua. Cuocete per circa 10/15 minuti, fino a quando le melanzane non si sfaldano; quindi scolate bene e lasciate raffreddare.

5. In una ciotola, tritate le melanzane con una forchetta o con una frusta, aggiungere l'uovo, un pizzico di sale e metà del pangrattato, in modo da ottenere un impasto morbido ma non troppo liquido.
6. Con le mani cosparse di pangrattato fate delle polpette ciascuna del peso di circa 30 gr, mettetele nel pangrattato e impanare con cura. In una casseruola a bordi alti scaldate l'olio di semi; quando caldo, immergete le polpette due alla volta, lasciate che friggano bene e scolate su carta assorbente.
7. Servite le polpette calde o tiepide.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
202 kcal	14 g	13,5 g	4,7 g	4,8 g	0,2 mg	95 mg	323 mg	107 mg



I Consigli dello Chef!

NELL'IMPASTO USATE UN TRITO DI ERBE AROMATICHE: MAGGIORANA, TIMO E ORIGANO O MENTUCCIA SONO OTTIME PER DARE AROMA E FRESCHEZZA AL PIATTO. È POSSIBILE ANCHE CUOCERE LE POLPETTE IN FORNO VENTILATO A 190°C, POSANDOLE SU UN FOGLIO DI CARTA DA FORNO, MEGLIO SE COSPARSE CON OLIO PER EVITARE DI SECCARSI TROPPO. IN TAL CASO, SI CONSIGLIA DI SERVIRLE IN UMIDO CON UNA SEMPLICE SALSA DI POMODORINO FRESCO E BASILICO.

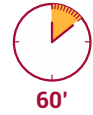
Ingredienti

Per il suppli

- 70 g FLAVIS Rice
- 70 g passata di pomodoro
- 250 g acqua
- 20 g cipolla bianca
- 20 g mozzarella
- 10 g basilico
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 30 g FLAVIS Grissini sbriciolati
- 2 albumi

Per la farcitura

- Q.b. olio di semi per frittura
- Sale secondo prescrizione medica



60'



Facile



1 pers.



Preparazione

1. In un tegame fate stufare la cipolla precedentemente tritata. Dopo pochi minuti, aggiungete il FLAVIS Rice e la passata di pomodoro bollente. Cuocete il FLAVIS Rice aggiungendo l'acqua bollente al bisogno per circa 10 minuti come se fosse un risotto. A cottura ultimata, il Rice dovrà risultare corposo e al dente e per nulla brodoso. Unite il basilico spezzettato a mano, e sale secondo prescrizione medica.
2. Lasciate freddare completamente il FLAVIS Rice, dividetelo in due parti. Inumidite le mani, con un cucchiaio prendete una metà del Rice e trasferitelo sulla mano, schiacciatelo e allargatelo leggermente sul palmo della mano.
3. Inserite al centro 10 g di mozzarella per suppli, richiudetelo con le mani dandogli una forma sferica e poi leggermente allungata facendo attenzione a lasciare la mozzarella nel centro.

Immergete ora il suppli nell'albume dell'uovo precedentemente sbattuto e poi nei FLAVIS Grissini precedentemente sbriciolati finemente.

4. Friggete ora i suppli in abbondante olio di semi da frittura fino a doratura. Servite i suppli caldi.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
592 kcal	20,9 g	82,1 g	1,3 g	15,1 g	0,8 mg	346 mg	223 mg	178 mg

Dolci

**CASSATA SICILIANA
AL FORNO CON RICOTTA PAG. 56**

**CHEESECAKE AL FORNO
CON MIRTILLI PAG. 58**

**TORTA SOFFICE
AI LAMPONI PAG. 60**

**CROSTATA ALLA CREMA
CON FRAGOLE PAG. 62**

**TIRAMISÙ CON FETTE
BISCOTTATE PAG. 64**



**INQUADRA IL QR
CODE E SCOPRI
TUTTI I DOLCI
PRESENTI SUL
NOSTRO SITO**

Cassata siciliana al forno con ricotta

DOLCI

Ingredienti

Per la frolla

- 450 g di FLAVIS Bread Mix
- 180 g di burro freddo
- 90 g di FLAVIS Lattis
- 60 g di uovo
- 60 g di zucchero a velo
- Scorza di limone bio grattugiato

Per il ripieno

- 600 g di ricotta di pecora
- 200 g di zucchero
- 100 g di FLAVIS Chocotino a scaglie
- 100 g di FLAVIS Frollini
- Scorza di limone bio grattugiato



110'



Media



10 pers.
(stampo da 24 cm)



Preparazione

1. Preparazione del ripieno: mettete la ricotta di pecora in un colino e lasciatela riposare in frigorifero per almeno due ore, meglio ancora tutta la notte: questo passaggio è fondamentale per eliminare l'umidità in eccesso. Una volta scolata, trasferitela in una ciotola, aggiungete lo zucchero e la scorza grattugiata di mezzo limone. Mescolate fino a ottenere una crema omogenea, poi coprite con pellicola trasparente e rimettete in frigo.
2. Preparazione della pasta frolla: versate nel mixer il FLAVIS Bread Mix, lo zucchero a velo e il burro freddo tagliato a cubetti. Unite anche la scorza di limone, le uova e il FLAVIS Lattis. Frullate fino a ottenere un impasto compatto, poi trasferitelo sul piano di lavoro, formate un panetto e avvolgetelo nella pellicola. Lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora.
3. Composizione del ripieno: trascorso il tempo di riposo, riprendete la crema di ricotta e incorporate le scaglie di FLAVIS Chocotino.
4. Assemblaggio della torta: stendete due terzi della frolla su un piano leggermente infarinato, fino a uno spessore di circa 7 mm. Foderate uno stampo a cerniera da 24 cm, adagiate l'impasto sullo stampo, e bucherellate il fondo con una forchetta. Sbriciolate metà dei FLAVIS Frollini sulla base, poi versate la crema di ricotta e FLAVIS Chocotino. Livellate, aggiungete i restanti biscotti sbriciolati e rifilate i bordi. Stendete il resto dell'impasto e usatelo per

coprire la torta. Spennellate i bordi con albume, eliminate l'eccesso e chiudete con le dita. Bucherellate la superficie con una forchetta.

5. Cottura: cuocete in forno statico preriscaldato a 170°C per 90 minuti sul ripiano centrale. Poi spostate lo stampo sul ripiano più basso e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Una volta pronta, lasciate raffreddare prima di capovolgerla. Spolverizzate con zucchero a velo e servite!

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
678 kcal	37 g	95 g	11 g	6,7 g	0,19 mg	77 mg	94 mg	126 mg

I Consigli dello Chef!

DURANTE LA COTTURA LA TORTA POTREBBE GONFIARSI: NON TEMETE, È DEL TUTTO NORMALE. RAFFREDDANDOSI SI SGONFIERÀ E, UNA VOLTA CAPOVOLTA, LA SUPERFICIE SARÀ PERFETTAMENTE LISCIA.



Cheesecake al forno con mirtilli

DOLCI

Ingredienti

Per la cheesecake

- 160 g di FLAVIS Cake Mix
- 150 g di FLAVIS Lattis
- 80 g di uovo
- 150 g di ricotta
- Scorza di agrumi (limone o arancia, a piacere)
- Cannella in polvere (a piacere)
- Sale secondo indicazione medica

Per i mirtilli

- 125 g di mirtilli freschi
- 40 ml di acqua
- Succo di ½ limone
- 15 g di miele



60'



Media



6 pers.
(stampo da
18/20 cm)



Preparazione

1. Per la cheesecake: preparate la tortiera con della carta forno bagnata e strizzata, lasciandola fuoriuscire dai bordi. Preriscaldate il forno statico a 160°C. In una ciotola, mescolate con la frusta il FLAVIS Lattis, il FLAVIS Cake Mix, la scorza di agrumi e la cannella. In un'altra ciotola, sbattete la ricotta con l'uovo per 2-3 minuti fino a ottenere un composto liscio e privo di grumi. Unite i due composti, mescolate con una frusta a mano e versate nello stampo, senza superare i bordi. Infornate per 45-50 minuti, finché la superficie sarà ben dorata e profumata. Lasciate raffreddare completamente e fate riposare in frigorifero per una notte.
2. Per i mirtilli: mettete i mirtilli, l'acqua, il succo di limone e il miele in un pentolino. Portate a sobbollire e cuocete per 8-10 minuti. Più a lungo cuociono, più i mirtilli si romperanno, creando una salsa densa e profumata.
3. Finitura: sformate la cheesecake, rimuovete delicatamente la carta forno, porzionate e servite con un generoso cucchiaino di mirtilli sopra ogni fetta. Potete servirli anche caldi per un contrasto piacevole.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
182 kcal	4,33 g	30 g	1 g	5 g	0,2 g	98,3 mg	83 mg	82 mg



I Consigli dello Chef!

PER UN GUSTO PIÙ PARTICOLARE, PROVATE AD AGGIUNGERE POCO TIMO ALLA FINE DELLA COTTURA DEI MIRTILLI. IN ALTERNATIVA AI MIRTILLI PROVATE CON MORE, LAMPONI, FRAGOLE, CILIEGIE, ALBICOCCHIE, PESCHE OPPURE DELLA ZUCCA E CHIODI DI GAROFANO PER UNA PARTICOLARE VERSIONE AUTUNNALE!



Torta soffice ai lamponi

DOLCI

Ingredienti

- 120 g di FLAVIS Bread Mix
- 55 g di zucchero
- 130 g di FLAVIS Lattis
- 5 g di lievito istantaneo per dolci
- 30 g di burro morbido
- 85 g di lamponi



50'



Media



4 pers.



Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 175 gradi. In una bacinella versate il FLAVIS Bread Mix, aggiungete lo zucchero, il lievito e il burro morbido. Mescolate con una frusta, aggiungete il FLAVIS Lattis e continuate a mescolare fino a quando non ci saranno più grumi nell'impasto.
2. Spezzettate con le mani i lamponi a metà. Imburrate una tortiera rotonda di diametro 20 cm, versateci dentro il composto, adagiate sopra i lamponi esercitando una leggera pressione con le dita.
3. Cuocete a forno ventilato per 35/40 minuti, sfornate e lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Conservate in frigorifero.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
230 kcal	6,96 g	40,74 g	2,8 g	0,59 g	0,03 mg	14,25 mg	76,91 mg	25,01 mg



Crostata alla crema con fragole

DOLCI

Ingredienti

Per la crema

- 250 g di FLAVIS Lattis
- 35 g di FLAVIS Bread Mix
- 45 g di uovo
- 55 g di zucchero
- Scorza di agrumi (limone o arancia, a piacere)
- Vaniglia (in bacca o estratto)

Per il condimento

- 200 g fragole fresche
- Succo di ½ limone
- 15 g di miele

Per la base

- 150 g di FLAVIS Bread Mix
- 30 g di FLAVIS Lattis
- 60 g di burro freddo
- 20 g di uovo
- 20 g di zucchero di canna
- Sale secondo indicazione medica



60'



Media



6 pers.
(stampo da
18/20 cm)



Preparazione

1. Per la crema: portate a bollire il FLAVIS Lattis con scorza di agrumi e vaniglia. In una ciotola, unite l'uovo, il FLAVIS Bread Mix e lo zucchero, mescolando con una frusta fino a ottenere un composto compatto. Versate il lattis caldo filtrato poco per volta sul composto, mescolando energicamente per evitare grumi. Una volta amalgamato tutto il liquido, trasferite il composto in un pentolino e cuocete a fuoco basso per 4-5 minuti, finché la crema non si addensa. Versate in un contenitore, coprite con pellicola a contatto e conservate in frigorifero.
2. Per le fragole: lavate le fragole e mescolatele con il succo di limone e il miele. Lasciate marinare per almeno 30 minuti.
3. Per la base: preparate una tortiera da 18-20 cm Ø con carta forno alla base, oppure usate solo la fascia della tortiera su una teglia rivestita. In una ciotola, impastate il FLAVIS Bread Mix con il burro freddo a cubetti fino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungete il FLAVIS Lattis, l'uovo e lo zucchero di canna, continuando a impastare fino a ottenere grumi grossolani ma omogenei. Versate il composto nella tortiera e distribuitelo con le mani o il fondo di un bicchiere, formando un bordo alto circa 3 cm. Bucherellate il fondo con una forchetta.
4. Per la cottura: cuocete la base in forno statico preriscaldato a 160°C per 10 minuti. Sfornate, versate la crema sulla base e distribuite sopra le fragole con il loro succo. Infornate nuovamente a 180°C per altri 20 minuti.
5. Per la finitura: lasciate raffreddare completamente prima di servire.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
292 kcal	10,6 g	47 g	2 g	2 g	0,07 g	29 mg	99 mg	50 mg



I Consigli dello Chef!

SOSTITUIRE LE FRAGOLE CON LA FRUTTA CHE PREFERITE (IN ACCORDO CON IL DIETISTA). PER UNA CREMA PARTICOLARE, AGGIUNGETE UNA PRESA DI ZAFFERANO NEL FLAVIS LATTIS IN COTTURA ASSIEME ALLA VANIGLIA. PER UNA CREMA PIÙ FRESCA, AL POSTO DI METTERE LE SCORZE DI AGRUMI NEL LATTIS, AGGIUNGETELE A COTTURA ULTIMATA GRATTUGIANDOLE FINEMENTE NELLA CREMA.

Tiramisù con fette biscottate

DOLCI

Ingredienti

- 130 g di FLAVIS Fette Biscottate
- 2 uova
- 40 g di zucchero
- 250 g di mascarpone
- 150 g di caffè della moka
- 8 g di cacao in polvere



40'
+ riposo



Facile



6 pers.



Preparazione

1. Preparate il caffè e fatelo intiepidire. Con un cucchiaino mescolate il mascarpone per ammorbidirlo.
2. Separate i tuorli dagli albumi, montate questi ultimi a neve ferma e riponeteli in frigorifero. Con una frusta elettrica montate i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un impasto soffice e cremoso. Aggiungete il mascarpone fino a quando non ci sono più grumi. Dopodiché aggiungete gradualmente con una spatola gli albumi mescolando dal basso verso l'alto facendo attenzione a non smontare il composto.
3. Togliete con un coltellino a sega la crosta esterna delle FLAVIS Fette Biscottate, immergetele nel caffè per 1 minuto ciascuna, girandole ogni tanto. Cominciate la stratificazione del tiramisù, partendo con uno strato di crema e poi uno di fette biscottate inzuppate di caffè. Ripetete questo processo fino alla fine, terminando con uno strato di crema.
4. Riponete in frigorifero per 1 notte, servite spolverato di cacao.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
330 kcal	23,32g	35g	3,25g	6,21g	0,2g	113 mg	145 mg	106 mg



I Consigli dello Chef!

LE UOVA ED IL MASCARPONE DEVONO ESSERE A TEMPERATURA AMBIENTE, QUINDI TIRATELI FUORI DAL FRIGO IN ANTICIPO.



Le ricette regionali

METTITI ALLA PROVA CUCINANDO I PIATTI TIPICI DELLA TRADIZIONE ITALIANA SEGUENDO QUESTE RICETTE REGIONALI RIVISITATE IN CHIAVE IPOPROTEICA!



INQUADRA IL QR CODE E SCOPRI TUTTE LE RICETTE REGIONALI PRESENTI SUL NOSTRO SITO

Indice

ABRUZZO	PAG. 68
BASILICATA	PAG. 70
CALABRIA	PAG. 72
CAMPANIA	PAG. 74
EMILIA-ROMAGNA	PAG. 76
FRIULI-VENEZIA GIULIA	PAG. 78
LAZIO	PAG. 80
LIGURIA	PAG. 82
LOMBARDIA	PAG. 84
MARCHE	PAG. 86
MOLISE	PAG. 88
PIEMONTE	PAG. 90
PUGLIA	PAG. 92
SARDEGNA	PAG. 94
SICILIA	PAG. 96
TOSCANA	PAG. 98
TRENTINO-ALTO ADIGE	PAG. 100
UMBRIA	PAG. 102
VALLE D'AOSTA	PAG. 104
VENETO	PAG. 106

Scrippelle 'mbusse

ABRUZZO

Ingredienti

Per le crepes

- 60 g di FLAVIS Bread Mix
- 150 ml di acqua
- Mezzo cucchiaino di olio EVO
- Erbe aromatiche tritate (prezzemolo, erba cipollina, maggiorana)
- Pepe (facoltativo)

Per il ripieno

- Erbe aromatiche fresche tritate
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato

Per il brodo leggero

- 500 ml di acqua
- 1/2 sovra coscia di pollo senza pelle (120 g)
- Sedano, carota, cipolla
- Alloro o rosmarino (facoltativi)



40'



Media



2 pers.



Preparazione

1. Mettere in una pentola acqua, pollo, sedano, carota e cipolla. Portare a bollore e cuocere per 30 minuti a fuoco dolce. Filtrare il brodo e tenere caldo. Togliere il pollo (non verrà utilizzato nella ricetta).
2. In una ciotola mescolare FLAVIS Bread Mix, acqua e olio. Aggiungere le erbe tritate. Mescolare fino a ottenere una pastella fluida. Scaldare una padella antiaderente e versare un mestolino di pastella. Cuocere 1 minuto per lato. Ripetere fino a ottenere 4 crepes sottili.
3. Disporre le crepes su un piano. Cospargere con un velo di erbe aromatiche e pochissimo parmigiano. Arrotolare ogni crepe su sé stessa. Tagliare a tronchetti o lasciare intere, secondo tradizione.
4. Disporre le crepes arrotolate nei piatti fondi. Versare sopra il brodo caldo e leggero. Lasciare riposare 1 minuto per farle ammorbidire.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
146 kcal	3g	25g	1g	1g	0,2g	80g	81mg	53mg

CONSIGLIO DELLO CHEF

- IL BRODO PUÒ ESSERE PREPARATO ANCHE SOLO CON VERDURE PER UNA VERSIONE ANCORA PIÙ LEGGERA.
- QUESTO È UN PIATTO MOLTO LEGGERO, SI CONSIGLIA DI ABBINARLO AD UN SECONDO ADEGUATO

Scarcella Lucana

BASILICATA

Ingredienti

Per la frolla

- 165 g di FLAVIS Cake Mix
- 165 g di FLAVIS Bread Mix
- 50 ml di FLAVIS Lattis
- 65 g di burro
- 3 g di scorza di limone grattugiata
- 3 g di lievito per dolci

Per la decorazione

- Zuccherini colorati
- 1 uovo sodo (facoltativo, tradizionale ma da usare con moderazione)
- 10 g di miele o acqua per spennellare



45'



Facile



4 pers.



Preparazione

1. Impastare gli ingredienti per la frolla tutti insieme, usare burro freddo, avendo cura di lavorare in fretta per evitare grumi. Formare una mattonella da riporre in frigorifero. Fare rassodare per circa 2 ore.
2. Stendere l'impasto con il mattarello fino a 1 cm di spessore. Dare la forma tradizionale: ciambella, treccia, oppure ovale decorato. Se si desidera inserire l'uovo sodo, posizionarlo al centro e fissarlo con due striscioline di impasto.
3. Spennellare la superficie con un velo di miele o acqua. Aggiungere gli zuccherini colorati.
4. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 20–25 minuti, finché dorata. Lasciare raffreddare completamente prima di servire.

CONSIGLIO DELLO CHEF
L'UOVO SODO È FACOLTATIVO E PUÒ
ESSERE OMESSO PER UNA VERSIONE
PIÙ LEGGERA.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
312 kcal	16 g	78 g	1 g	3 g	0,5 g	185 g	58 1mg	58 mg

Tartufo di Pizzo

CALABRIA

Ingredienti

Per il gelato alla nocciola

- 130 g di FLAVIS Lattis
- 60 g di panna
- 30 g zucchero
- 5 g di pasta nocciola

Per il cuore morbido

- 2 FLAVIS Chocotino (=50 g)
- 10 g di FLAVIS Lattis (per sciogliere a bagnomaria)

Per la finitura

- Cacao amaro in polvere
- Granella di nocciole (facoltativa)



25'
+ riposo



Media



4 pers.



Preparazione

1. Spezzettare i FLAVIS Chocotino. Scioglierli a bagnomaria con il FLAVIS Lattis fino a ottenere una crema morbida. Versare il composto in 4 piccoli stampini di silicone (o su carta forno a cucchiariate). Mettere in frigo per 30 minuti.
2. In un pentolino scaldare il FLAVIS Lattis con lo zucchero e la pasta di nocciole. Mescolare bene finché la pasta di nocciole non si scioglie completamente. Cuocere a fuoco dolce per 3-4 minuti, senza far bollire. Spegner il fuoco. Lasciare raffreddare completamente. Mettere in freezer e mescolare ogni 30 minuti per 2 ore per rompere i cristalli di ghiaccio. (Se disponibile, è possibile utilizzare una gelatiera)
3. Prelevare una parte di gelato e formare 4 semisfere. Inserire al centro il cuore di FLAVIS Chocotino congelato. Ricoprire con altro gelato e modellare a forma di sfera. Passare ogni tartufo nel cacao amaro. Disporre su un vassoio e congelare per almeno 3 ore.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
162 kcal	10 g	18 g	1 g	1 g	0 g	9 g	36 mg	18 mg

Carne alla genovese napoletana

CAMPANIA

Ingredienti

Per le "fettine" FLAVIS

- 35 g di FLAVIS Burger Mix
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 45 g di acqua
- 2 g di origano secco
- Pepe (facoltativo)

Per il sugo alla genovese napoletana

- 200 g di pomodori San Marzano o passata leggera
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Origano secco
- 25-35 ml di acqua
- Basilico fresco (facoltativo)



40'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Versare il FLAVIS Burger Mix in una ciotola. Aggiungere 1 cucchiaio d'olio, l'acqua e un pizzico di origano. Mescolare fino a ottenere un impasto morbido. Dividerle in 4 porzioni e appiattirle con le mani per formare piccole "fettine". Tenere da parte.
2. In una padella scaldare 1 cucchiaio d'olio con un po' d'acqua. Aggiungere l'aglio schiacciato (se gradito) e rimuoverlo dopo 1-2 minuti. Versare i pomodori San Marzano o la passata. Aggiungere acqua e origano secco. Cuocere a fuoco dolce per 10 minuti.
3. Adagiare le fettine FLAVIS nel sugo. Coprire e cuocere a fuoco basso per 10 minuti, girandole a metà cottura. Se il sugo si restringe troppo, aggiungere un po' d'acqua. A fine cottura aggiungere altro origano e, se gradito, basilico fresco.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
151 kcal	9 g	15 g	4 g	1 g	0 g	94 g	336 mg	34 mg

Tenerina

EMILIA-ROMAGNA

Ingredienti

Per la torta

- 100 g di FLAVIS Bread Mix
- 150 g di FLAVIS Chocotino
- 40 g di burro
- 120 ml di acqua
- 10 g di cacao amaro (facoltativo, per intensificare il gusto)
- Scorza d'arancia o vaniglia (facoltative)

Per la finitura

- Cacao amaro o zucchero a velo in quantità moderata



35'



Media



4 pers.



Preparazione

1. Spezzettare il FLAVIS Chocotino. Scioglierlo a bagnomaria con il burro mescolando fino a ottenere una crema liscia. Lasciare intiepidire.
2. In una ciotola unire il FLAVIS Bread Mix con il cacao amaro. Aggiungere l'acqua, mescolando con una frusta. Incorporare il FLAVIS Chocotino. Aggiungere scorza d'arancia o vaniglia se si desidera un aroma più intenso. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Versare l'impasto in una teglia da 20 cm leggermente imbrattata o rivestita di carta forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 20–22 minuti. La Tenerina deve rimanere morbida al centro: non prolungare la cottura. Lasciare raffreddare completamente prima di tagliare.
4. Spolverare con poco cacao amaro o zucchero a velo. Servire a temperatura ambiente per apprezzare la consistenza "umida".

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
397 kcal	25 g	41 g	4 g	2 g	0,07 g	31 g	77 mg	33 mg



Gubana

FRIULI-VENEZIA GIULIA

Ingredienti

Per l'impasto

- 320 g di FLAVIS Bread Mix
- 220 ml di FLAVIS Lattis
- 10 g di uova
- 6 g di lievito secco
- 20 ml di olio di semi
- 80 g di zucchero
- 25 g di miele
- 1 scorza di arancia
- 1 scorza di limone
- 1 pizzico di vaniglia

Per il ripieno

- 40 g di noci tritate
- 20 g di pinoli
- 20 g di uvetta ammollata e strizzata
- 10 g di miele
- Scorza di limone
- 1 cucchiaio di acqua
- 5 g di grappa (facoltativa)

Per la finitura

- 10 g di miele
- Zucchero a velo (facoltativo)



60'



Media



4 pers.



Preparazione

1. Unire in una ciotola il FLAVIS Bread Mix, la vaniglia, le scorze di limone e arancia e l'olio; iniziare a lavorare gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Scaldare leggermente il FLAVIS Lattis e sciogliervi il lievito di birra insieme allo zucchero. Versare poi questo liquido nella ciotola con gli ingredienti secchi. Impastare per circa 10 minuti, finché la massa risulterà morbida ed elastica. Trasferire l'impasto a riposare in un luogo tiepido, unguendo la superficie con un po' di olio di semi per evitare che si secchi e lasciarlo riposare.
2. In una ciotola mescolare noci, pinoli e uvetta. Aggiungere il miele, la scorza di limone e qualche goccia di grappa. Aggiungere 1 cucchiaio d'acqua per rendere il composto più morbido. Mescolare fino a ottenere un ripieno compatto.
3. Stendere l'impasto in un rettangolo sottile. Distribuire il ripieno in modo uniforme. Arrotolare l'impasto formando un cilindro. Avvolgerlo a spirale (forma tipica della Gubana). Disporlo su una teglia rivestita di carta forno.
4. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 30–35 minuti, finché dorata. A fine cottura spennellare con un velo di miele.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
628 kcal	21 g	107 g	3 g	4 g	0 g	37 g	207 mg	94 mg

Saltimbocca "alla Romana"



LAZIO

Ingredienti

Per le "fettine" FLAVIS

- 35 g di FLAVIS Burger Mix
- ½ cucchiaino di olio EVO
- 45 g di acqua
- Pepe (facoltativo)

Per la finitura "saltimbocca"

- 4 foglie di salvia fresca
- 4 fettine sottilissime di prosciutto crudo dolce (25 g)
- 15 ml di vino bianco
- ½ cucchiaino di olio EVO
- 1-2 cucchiaini di acqua per la cottura



35'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Versare il FLAVIS Burger Mix in una ciotola. Aggiungere 1/2 cucchiaino d'olio e l'acqua. Mescolare fino ad ottenere un impasto morbido. Dividere in 4 porzioni e appiattirle con le mani per formare piccole "scaloppine". Tenere da parte.
2. Su ogni "fettina" disporre una foglia di salvia. Coprire con una fettina sottilissima di prosciutto crudo. Premere leggermente per far aderire.
3. Scaldare 1/2 cucchiaino d'olio in una padella antiaderente con un goccio d'acqua. Aggiungere il vino bianco e lasciare evaporare completamente. Aggiungere 2-3 cucchiaini d'acqua e lasciare cuocere ancora 1 minuto per ottenere un fondo leggero. Adagiare i saltimbocca dal lato del prosciutto e cuocere 2-3 minuti. Girarli delicatamente e cuocere altri 2 minuti.

CONSIGLIO DELLO CHEF

USARE PROSCIUTTO CRUDO DOLCE
E IN QUANTITÀ MODERATA.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
162 kcal	10 g	12 g	3 g	3 g	1 g	386 g	78 mg	36 mg

Tomaxelle al pomodoro



Ingredienti

Per gli involtini

- 35 g di FLAVIS Burger Mix
- 45 g di acqua
- 4 foglie grandi di verza (o lattuga romana, più delicata) (120 g)
- 1 cucchiaino di olio EVO
- 1 cucchiaino di acqua
- 5 g di pinoli
- 10 g di parmigiano (quantità moderata)
- 15 g di funghi secchi ammollati e tritati
- Maggiorana fresca
- Pepe (facoltativo)

Per il condimento

- 100 g di passata di pomodoro leggera
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Acqua q.b.
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)



50'



Media



2 pers.



Preparazione

1. Sbollentare le foglie di verza per 2 minuti in acqua bollente. Ripetere la procedura per 2 volte cambiando l'acqua di cottura. Scolarle e asciugarle bene. Eliminare la parte più dura della costa se necessario.
2. In una ciotola versare il FLAVIS Burger Mix. Aggiungere 1 cucchiaino d'olio e l'acqua. Unire pinoli, funghi tritati, parmigiano e maggiorana. Mescolare fino a ottenere un composto morbido.
3. Disporre una porzione di ripieno al centro di ogni foglia. Arrotolare formando un involtino e chiudere i lati verso l'interno. Se necessario, fissare con uno stecchino.
4. In una padella scaldare 1 cucchiaino d'olio con un po' d'acqua. Aggiungere l'aglio (se gradito) e rimuoverlo dopo 1 minuto. Versare la passata di pomodoro e 50 ml d'acqua. Disporre gli involtini nella salsa. Coprire e cuocere a fuoco dolce per 20 minuti.



Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
221 kcal	14 g	15 g	6 g	8 g	0 g	130 g	430 mg	124 mg

Risotto allo zafferano



LOMBARDIA

Ingredienti

- 160 g di FLAVIS Rice
- 4 g di zafferano
- 10 g cipolla o scalogno
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 600 ml di brodo vegetale leggero (acqua, sedano, carota, cipolla), senza dado
- 5 ml di vino bianco (facoltativo)
- Pepe (facoltativo)



30'



Facile



4 pers.



Preparazione

1. Preparare il brodo leggero con sedano, carota e cipolla. Cuocere 30 minuti, filtrare e mantenere caldo.
2. Tritare finemente la cipolla. In una casseruola scaldare 1 cucchiaino d'olio con un po' d'acqua. Lasciare appassire la cipolla a fuoco dolce senza farla dorare.
3. Aggiungere il FLAVIS Rice e mescolare per 1 minuto. Se si usa il vino bianco, aggiungerlo ora e lasciare evaporare completamente.
4. Aggiungere un mestolo di brodo caldo alla volta. Mescolare spesso e continuare ad aggiungere brodo man mano che viene assorbito. Cuocere per circa 18-20 minuti. Sciogliere lo zafferano in un mestolo di brodo caldo. A metà cottura versarlo nel risotto e mescolare bene.
5. A fine cottura spegnere il fuoco. Aggiungere 1 cucchiaino di olio EVO per una mantecatura delicata. Mescolare e lasciare riposare 1 minuto.



CONSIGLIO DELLO CHEF

SE SI DESIDERA UN AROMA PIÙ INTENSO, AGGIUNGERE PISTILLI DI ZAFFERANO LASCIATI IN INFUSIONE IN ACQUA TIEPIDA.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
374 kcal	11 g	65 g	8 g	1 g	0 g	20 g	169 mg	25 mg

Vincisgrassi

Ingredienti

Per il ragù leggero

- 35 g di FLAVIS Burger Mix + 90 ml di acqua
- 15 g di carota
- 15 g di gambo di sedano
- 15 g di cipolla piccola
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 100 g di passata di pomodoro leggera
- 75 ml di acqua
- Alloro o rosmarino (facoltativi)
- Pepe (facoltativo)

Per la besciamella

- 250 ml di FLAVIS Lattis
- 15 g di Burro
- 15 g di FLAVIS Bread Mix
- Noce moscata (facoltativa)

Per la composizione

- 125 g di FLAVIS Sfoglia per Lasagna
- 1/2 cucchiaino di olio EVO
- Basilico o prezzemolo (facoltativi)



70'



Media



2 pers.

Preparazione

1. Tritare finemente sedano, carota e cipolla. In una casseruola scaldare 1 cucchiaino d'olio, aggiungere il trito e farlo appassire dolcemente. Aggiungere la passata di pomodoro e l'acqua. Unire una foglia di alloro o un rametto di rosmarino. Cuocere a fuoco basso per 20–25 minuti, aggiungendo acqua se necessario. Preparare il FLAVIS Burger Mix aggiungendo l'acqua e mescolandolo fino ad ottenere un prodotto tipo briciole. Aggiungerlo al pomodoro, mescolare e lasciare insaporire 2–3 minuti.
2. In un pentolino sciogliere il burro. Aggiungere la farina FLAVIS Bread Mix e mescolare per ottenere un roux chiaro. Versare il FLAVIS Lattis a filo, mescolando con una frusta. Cuocere a fuoco dolce per 5–6 minuti, finché non si addensa. Aggiungere noce moscata se gradita.
3. Ungere leggermente una pirofila con un filo d'olio. Stendere un velo di besciamella sul fondo. Disporre il primo strato di FLAVIS Sfoglia per Lasagne. Aggiungere il ragù e poi la besciamella. Continuare alternando gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Terminare con uno strato di besciamella.
4. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 30–35 minuti. Lasciare riposare 5 minuti prima di servire.



MARCHE

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
549 kcal	22 g	82 g	9 g	2 g	0,3 g	137 g	136 mg	63 mg

Cavatelli al sugo vedovo molisano

MOLISE

Ingredienti

Per i cavatelli

- 150 g di FLAVIS Bread Mix
- 75 ml di acqua tiepida
- 2 cucchiaini di olio EVO

Per il condimento

- 20 g di FLAVIS Burger Mix
- 15 g di acqua
- Mezzo cucchiaino di olio EVO
- 1 spicchio aglio, intero e poi rimosso
- 5 g di prezzemolo fresco tritato
- 150 g di pomodori freschi a pezzetti
- 15 g di basilico fresco



30'



Media



2 pers.



Preparazione

1. Preparazione dei cavatelli: in una ciotola mescolare il FLAVIS Bread Mix con l'acqua e l'olio. Impastare fino a ottenere una massa liscia e omogenea. Lasciare riposare 10 minuti. Formare dei filoncini e tagliarli piccoli pezzi, trascinandoli con due dita per ottenere la tipica forma dei cavatelli. Lasciare asciugare su un vassoio infarinato.
2. Preparazione del sugo: versare il FLAVIS Burger Mix in una ciotola. Aggiungere l'acqua e mescolare fino a ottenere un impasto morbido. Formare dei piccolissimi tocchetti come a simulare il lardo e tenerli da parte. In una padella scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio intero. Unire il prezzemolo tritato. Aggiungere i pomodori a pezzi e cuocere 10–12 minuti a fuoco medio. Regolare con pepe o peperoncino. Unire il FLAVIS Burger mix a tocchetti e continuare la cottura per 5 minuti. A fine cottura aggiungere il basilico spezzato con le mani.
3. Portare a ebollizione una pentola con acqua e cuocere i cavatelli 4–5 minuti, scolarli e trasferirli nella padella con il condimento. Saltare per 1 minuto a fiamma viva.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
429 kcal	13 g	87 g	3 g	2 g	0 g	22 g	59 mg	33 mg

Tagliatelle alle erbe fini

PIEMONTE

Ingredienti

- 160 g di FLAVIS Tagliatelle
- 10 g di prezzemolo fresco
- 10 g di erba cipollina
- Qualche foglia di maggiorana o timo
- Scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- Pepe o noce moscata (facoltativi)



25'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Lavare e asciugare bene prezzemolo, erba cipollina e maggiorana. Tritarli finemente con un coltello, mantenendo una consistenza fresca e non troppo omogenea. Grattugiare la scorza del limone e tenerla da parte.
2. In una padella scaldare l'olio a fuoco dolce. Se gradito, aggiungere uno spicchio d'aglio leggermente schiacciato per 1–2 minuti, per poi rimuoverlo. Unire le erbe tritate e mescolare rapidamente: devono solo scaldarsi, non cuocere. Spegnerne il fuoco e aggiungere la scorza di limone.
3. Portare a bollore abbondante acqua in una pentola. Cuocere le FLAVIS Tagliatelle per il tempo indicato sulla confezione. Scolare mantenendo un po' di acqua di cottura.
4. Trasferire le tagliatelle nella padella con il condimento alle erbe. Mescolare delicatamente, aggiungendo un cucchiaino di acqua di cottura per legare il tutto. Aggiungere pepe o noce moscata se si desidera un aroma più intenso.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
372 kcal	11 g	63 g	8 g	1 g	0,1 g	24 g	83 mg	43 mg

Orecchiette fresche con cime di rapa

PUGLIA

Ingredienti

Per le orecchiette

- 150 g di FLAVIS Bread Mix
- 75 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaio di olio EVO

Per il condimento

- 250 g di cime di rapa
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- 2 cucchiaini di olio EVO
- Peperoncino dolce o piccante
- Scorza di limone (facoltativa)



50'



Media



2 pers.



Preparazione

1. Versare in una ciotola il FLAVIS Bread Mix. Aggiungere l'acqua tiepida poco alla volta e iniziare a impastare. Unire l'olio e lavorare fino a ottenere un impasto liscio e morbido. Coprire e lasciare riposare 10 minuti. Formare dei filoncini spessi circa 1 cm. Tagliare piccoli pezzi e trascinarli con il coltello per ottenere la tipica "orecchietta". Rivoltarle sul dito per dare la forma concava. Disporle su un vassoio infarinato.
2. Lavare le cime di rapa e separare foglie e infiorescenze. Sbollentarle in abbondante acqua per 5–6 minuti. Scolare e tenere da parte.
3. In una padella scaldare 1/2 cucchiaio d'olio con un po' d'acqua. Aggiungere l'aglio schiacciato (se gradito) e rimuoverlo dopo 1–2 minuti. Unire le cime di rapa sbollentate e farle insaporire dolcemente. Aggiungere peperoncino se si desidera un aroma più deciso.
4. Portare a bollire una pentola con abbondante acqua. Cuocere le orecchiette fresche per 8–10 minuti. Scolare mantenendo un cucchiaio di acqua di cottura.
5. Trasferire le orecchiette nella padella con le cime di rapa. Mescolare delicatamente, aggiungendo un po' di acqua di cottura per legare il condimento. Completare con un filo d'olio a crudo e, se gradito, scorza di limone.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
433 kcal	16 g	70 g	6 g	4 g	0,1 g	52 g	292 mg	110 mg

CONSIGLIO DELLO CHEF
È POSSIBILE UTILIZZARE UN
QUALSIASI FORMATO DI PASTA FLAVIS
AL POSTO DELLA PREPARAZIONE
DELLE ORECCHIETTE FRESCHE

Seadas



SARDEGNA

Ingredienti

Per l'impasto

- 200 g di FLAVIS Cake Mix
- 80–90 ml di acqua
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Scorza di limone grattugiata (facoltativa)

Per il ripieno

- 120 g di formaggio fresco vaccino a pasta filata, poco stagionato (più delicato rispetto al pecorino tradizionale)
- Scorza di limone o arancia

Per la finitura

- 10 g di Miele acacia o millefiori
- 50 ml di olio EVO



35'



Media



4 pers.



Preparazione

1. In una ciotola unire il FLAVIS Cake Mix, l'acqua e l'olio. Impastare fino a ottenere una massa liscia e morbida. Coprire e lasciare riposare per 20 minuti.
2. Tritare il formaggio fresco. Aggiungere la scorza di limone o di arancia per profumare. Mescolare e tenere da parte.
3. Stendere l'impasto molto sottile. Ricavare 8 dischi di circa 10–12 cm. Disporre il ripieno su 4 dischi. Coprire con gli altri 4 dischi e sigillare bene i bordi con i rebbi di una forchetta.
4. Scaldare in padella l'olio d'oliva. Cuocere le Seadas 2–3 minuti per lato, finché dorate.
5. Disporre le Seadas calde nei piatti. Versare sopra un filo di miele. Aggiungere, se gradito, un pizzico di scorza di limone.



CONSIGLIO DELLO CHEF

IN ALTERNATIVA ALLA COTTURA IN PADELLA È POSSIBILE CUOCERE LE SEADAS IN FORNO A 190 °C PER 12–14 MINUTI.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
398 kcal	20 g	48 g	1 g	6 g	0,3 g	139 g	28 mg	83 mg

Linguine con pinoli, finocchietto, uvetta e alici

SICILIA

Ingredienti

- 160 g di FLAVIS Linguine
- 100 g di finocchietto selvatico
- 4 alici fresche (pulite e aperte a libro) (circa 20 g)
- 10 g di pinoli
- 10 g di uvetta ammollata
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- Scorza di limone (facoltativa, per dare sapore senza sale)
- Pepe (facoltativo)



30'



Media



2 pers.



Preparazione

1. Lavare il finocchietto e lessarlo in abbondante acqua per 8–10 minuti. Scartare l'acqua. Scolare e tritare finemente.
2. In una padella scaldare 1 cucchiaino d'olio con un po' d'acqua. Aggiungere l'aglio schiacciato (se gradito) e rimuoverlo dopo 1–2 minuti. Unire il finocchietto tritato e lasciarlo insaporire dolcemente. Aggiungere i pinoli e l'uvetta precedentemente ammollata in acqua tiepida per 10 minuti e strizzata. Cuocere 2–3 minuti a fuoco basso.
3. In un'altra padella cuocere le alici con 1 cucchiaino d'olio e un cucchiaino d'acqua. Bastano 2 minuti per lato: devono rimanere morbide. Spegnerne il fuoco e tenere da parte.
4. Cuocere le FLAVIS Linguine in abbondante acqua secondo i tempi di cottura indicati sulla confezione. Scolare mantenendo un po' di acqua di cottura.
5. Trasferire le linguine nella padella con il finocchietto. Mescolare delicatamente, aggiungendo un cucchiaino di acqua di cottura per legare il condimento. Aggiungere le alici a pezzi grandi. Completare con scorza di limone se si desidera un aroma più fresco.



CONSIGLIO DELLO CHEF

QUESTA RICETTA CONTIENE IL PESCE, ABBINALA AD UN CONTORNO DI VERDURE BOLLITE, EVITANDO DI CONSUMARE UN SECONDO PIATTO.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
433 kcal	14 g	70 g	7 g	4 g	0,3 g	108 g	190 mg	84 mg

Pappa al pomodoro

TOSCANA

Ingredienti

- 4 fette di FLAVIS Pane Casereccio
- 400 g di pomodori freschi maturi
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- 2 cucchiaini di olio EVO
- Basilico fresco (abbondante)
- 200–250 ml di acqua
- Pepe (facoltativo)



40'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Incidere i pomodori a croce. Sbollentarli per 1 minuto in acqua bollente. Raffreddarli in acqua fredda. Rimuovere la pelle, i semi e tagliarli a cubetti.
2. Tagliare il FLAVIS Pane Casereccio a cubetti. Tostarlo leggermente in forno o in padella. In questo modo assorbirà meglio il pomodoro senza sfaldarsi troppo.
3. In una casseruola scaldare 1 cucchiaino d'olio con un po' d'acqua. Aggiungere l'aglio schiacciato (se gradito) e rimuoverlo dopo 1–2 minuti. Unire i pomodori a cubetti. Cuocere a fuoco dolce per 10 minuti, mescolando.
4. Aggiungere il pane tostato nella casseruola. Versare 200–250 ml di acqua calda. Mescolare e lasciare cuocere a fuoco basso per 15–20 minuti, finché la pappa non diventa cremosa. Aggiungere acqua se necessario.
5. Spegnerne il fuoco. Aggiungere abbondante basilico fresco spezzato con le mani. Completare con 1 cucchiaino d'olio EVO a crudo.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
296 kcal	11 g	41 g	2 g	3 g	0,4 g	144 g	593 mg	77 mg

Gulasch Tirolese

TRENTINO-ALTO ADIGE

Ingredienti

Per le "polpette-gulasch"

- 35 g di FLAVIS Burger Mix
- 45 g di acqua
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 10 g di paprika dolce
- 5 g di cumino in polvere

Per la salsa gulasch

- 15 g di cipolla
- 15 g di peperone rosso (facoltativo, per colore)
- 5 g di paprika dolce in polvere
- 5 g di punta di cumino
- 150 ml di acqua
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Alloro o timo (facoltativi)



50'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Versare il FLAVIS Burger Mix in una ciotola. Aggiungere 1 cucchiaio d'olio, la paprika, il cumino e l'acqua. Mescolare fino a ottenere un impasto morbido. Formare dei piccoli bocconcini, simili allo spezzatino. Tenere da parte.
2. Tritare finemente la cipolla. In una casseruola scaldare 1 cucchiaio d'olio con un po' d'acqua. Aggiungere la cipolla e farla appassire dolcemente. Unire la paprika e il cumino, mescolando per far sprigionare gli aromi. Aggiungere il peperone a cubetti (facoltativo).
3. Versare 150 ml di acqua. Aggiungere una foglia di alloro o un rametto di timo. Coprire e cuocere a fuoco basso per 20-25 minuti, finché la salsa non si addensa. Aggiungere le polpette FLAVIS nella casseruola. Mescolare delicatamente per farle insaporire.
4. Se la salsa è troppo densa, aggiungere un po' d'acqua. Se è troppo liquida, lascia cuocere senza coperchio per qualche minuto.

CONSIGLIO DELLO CHEF

- PER UN GUSTO PIÙ FRESCO, AGGIUNGERE UN FILO D'OLIO A CRUDO A FINE COTTURA.
- SE SI DESIDERA RIDURRE L'APPORTO DI POTASSIO DEL PEPERONE, SBOLLENTARLO PER 5 MINUTI PRIMA DI AGGIUNGERLO ALLA RICETTA

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
198 kcal	13 g	17 g	4,5 g	2 g	0 g	101 g	312 mg	63 mg

Friccò all'Eugubina



UMBRIA

Ingredienti

Per i bocconcini

- 35 g di FLAVIS Burger Mix
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 50 g di acqua
- Rosmarino tritato
- Peperoncino dolce o leggero (facoltativo)

Per la salsa "friccò"

- 15 g di cipolla piccola
- 15 g di gambo di sedano
- 15 g di carota piccola
- 100 g di pomodoro fresco a cubetti o passata leggera
- 1 foglia di alloro
- 2 cucchiaio di olio EVO
- 150-200 ml di acqua
- Pepe (facoltativo)



45'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Versare il FLAVIS Burger Mix in una ciotola. Aggiungere 1/2 cucchiaio d'olio, il rosmarino tritato, un pizzico di peperoncino e l'acqua. Mescolare fino a ottenere un impasto morbido. Formare piccoli bocconcini, simili allo spezzatino. Tenere da parte.
2. Tritare finemente cipolla, sedano e carota. In una casseruola scaldare 1/2 cucchiaio d'olio con un po' d'acqua. Aggiungere il trito e lasciarlo appassire dolcemente senza farlo dorare. Unire il pomodoro e mescolare. Aggiungere la foglia di alloro e cuocere per 20 minuti.
3. Aggiungere i bocconcini FLAVIS nella casseruola. Mescolare delicatamente per farli insaporire. Versare 50 ml di acqua. Coprire e cuocere a fuoco basso per 5 minuti, mescolando ogni tanto. Se la salsa si restringe troppo, aggiungere un po' d'acqua.
4. Rimuovere l'alloro. Se si desidera una salsa più densa, lasciare cuocere senza coperchio per 3-4 minuti. Completare con un filo d'olio a crudo e rosmarino fresco.



CONSIGLIO DELLO CHEF

PER UN GUSTO PIÙ FRESCO,
AGGIUNGERE UN PO' DI SCORZA
DI LIMONE A FINE COTTURA.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
212 kcal	16 g	14 g	4 g	1 g	0,5 g	107 g	220 mg	29 mg

Zuppa di pane e verza

VALLE D'AOSTA

Ingredienti

- 4 fette di FLAVIS Pane Casereccio
- 100 g di verza media
- 20 g di cipolla
- 600 ml di brodo vegetale leggero (acqua, sedano, carota, cipolla)
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 20 g di erbe aromatiche: alloro, timo o maggiorana
- Pepe (facoltativo)



50'



Facile



2 pers.



Preparazione

1. Sfogliare la verza, eliminando le coste più dure e tagliando le foglie a strisce. Sbollentare in abbondante acqua per 5–7 minuti e ripetere il procedimento per 2–3 volte cambiando l'acqua, così le foglie diventeranno più morbide, digeribili e si ridurrà il contenuto di potassio. Scolare e tenere da parte.
2. Portare a bollire l'acqua con la quantità desiderata di sedano, carota e cipolla. Cuocere 30 minuti e filtrare il brodo. Mantenere caldo.
3. Tagliare le fette di FLAVIS Pane Casereccio a metà o a pezzi grandi. Tostarle leggermente in forno per renderle più resistenti alla cottura.
4. In una casseruola far appassire la cipolla tritata con un cucchiaino d'olio e un po' d'acqua. Aggiungere la verza sbollentata e mescolare. Unire una foglia di alloro o un rametto di timo e cuocere per 5 minuti.
5. Comporre la zuppa a strati in una pentola: uno strato di FLAVIS Pane Casereccio, uno strato di verza e un mestolo di brodo caldo. Continuare fino a esaurire gli ingredienti.
6. Coprire e lasciare sobbollire a fuoco basso per 20–25 minuti. A fine cottura aggiungere un filo d'olio a crudo.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
291 kcal	13 g	34 g	2 g	2 g	0,3 g	145 g	137 mg	43 mg



CONSIGLIO DELLO CHEF

- SI POSSONO USARE LE ERBE AROMATICHE PREFERITE!
- SE SI DESIDERA UNA CONSISTENZA PIÙ CREMOSA, SCHIACCIARE LEGGERMENTE IL PANE DURANTE LA COTTURA.

Biscotti Zaleti



VENETO

Ingredienti

- 150 g di FLAVIS Cake Mix
- 150 g di FLAVIS Bread Mix
- 30 g di farina di Mais Fioretto
- 50 ml di FLAVIS Lattis
- 65 g di burro
- 3 g di scorza di limone grattugiata
- 3 g di lievito per dolci
- 30 g di uvetta ammollata in acqua tiepida e ben strizzata



15'
+ riposo



Facile



4 pers.



Preparazione

1. Impastare tutti gli ingredienti con il burro freddo, avendo cura di lavorare in fretta per evitare grumi. Mescolare fino a ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Incorporare l'uvetta e la scorza di agrumi. Lasciare riposare 15 minuti coperto.
2. Prelevare piccole porzioni di impasto. Formare dei biscotti ovali o leggermente allungati, tipici degli Zaleti. Disporli su una teglia rivestita di carta forno.
3. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 15–18 minuti, finché leggermente dorati. Lasciare raffreddare completamente: induriranno leggermente mantenendo la loro morbidezza interna.

Valori nutrizionali (1 porzione)

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE	PROTEINE	SALE	SODIO	POTASSIO	FOSFORO
584 kcal	29 g	111 g	3 g	1,5 g	0,4 g	160 g	108 mg	39 mg

INDICE DELLE RICETTE

BISCOTTI ZALETI	PAG. 106
CANEDERLI DI PAN CARRÉ AGLI SPINACI	PAG. 30
CARNE ALLA GENOVESE NAPOLETANA	PAG. 74
CASSATA SICILIANA AL FORNO CON RICOTTA	PAG. 56
CAVATELLI AL SUGO VEDOVO MOLISANO	PAG. 88
CHEESECAKE AL FORNO CON MIRTILLI	PAG. 58
CHEESECAKE SALATA CON CRUMBLE DI TARALLI AL ROSMARINO E PEPERONI AL LIMONE	PAG. 14
CONCHIGLIETTE CON CREMA DI FORMAGGIO APROTEICO, POMODORINO E BROCCOLETTI	PAG. 24
COTOLETTA FARCITA ZUCCHINE E SALVIA	PAG. 48
CROSTATA ALLA CREMA CON FRAGOLE	PAG. 62
FOCACCIA FARCITA CON FUNGHI DI FERLA GRIGLIATI E POMODORO SECCO	PAG. 12
FRICCÒ ALL'EUGUBINA	PAG. 102
GUBANA	PAG. 78
GULASCH TIROLESE	PAG. 100
INSALATA DI DITALI, CALAMARI, ARANCE E MENTA	PAG. 32
LASAGNA AL RAGÙ E FRIARIELLI	PAG. 26
LINGUINE CON PINOLI, FINOCCHIETTO, UVETTA E ALICI	PAG. 96
MINISTRA DI ANELLINI, LENTICCHIE E PEPERONI	PAG. 28
ORECCHIETTE FRESCHE CON CIME DI RAPA	PAG. 92
PANZANELLA	PAG. 18

PAPPA AL POMODORO	PAG. 97
PATÉ DI VERDURE PICCANTI ALL'AGRO	PAG. 16
PIADINA CON FORMAGGIO APROTEICO, LATTUGA, POMODORO E PEPERONI MARINATI	PAG. 42
PIZZA CON CIUFFETTI DI FORMAGGIO APROTEICO E VELI DI ZUCCHINE MARINATE AL LIMONE	PAG. 40
POLPETTE DI LENTICCHIE	PAG. 44
POLPETTE DI MELANZANE	PAG. 50
RISOTTO AGLI ASPARAGI	PAG. 36
RISOTTO ALLO ZAFFERANO	PAG. 84
SALTIMBOCCA "ALLA ROMANA"	PAG. 80
SCARCELLA LUCANA	PAG. 70
SCRIPPELLE 'MBUSSE	PAG. 68
SEADAS	PAG. 94
SFINCIONE PALERMITANO	PAG. 46
SUPPLÌ	PAG. 52
TAGLIATELLE ALLE ERBE FINI	PAG. 90
TARTUFO DI PIZZO	PAG. 72
TENERINA	PAG. 76
TIMBALLO DI ANELLINI IN CROSTA DI MELANZANE	PAG. 34
TIRAMISÙ CON FETTE BISCOTTATE	PAG. 64
TOMAXELLE AL POMODORO	PAG. 82
TORTA SOFFICE AI LAMPONI	PAG. 60
VERDURE IN PANATURA CROCCANTE	PAG. 20
VINCISGRASSI	PAG. 86
ZUPPA DI PANE E VERZA	PAG. 104



INDICE DEI PRODOTTI

FLAVIS ANELLINI
PAG. 28, 34

FLAVIS BREAD MIX
PAG. 20, 26, 30, 34, 46, 48, 56, 60, 62, 68, 76, 78, 86, 88, 92, 106

FLAVIS BURGER MIX
PAG. 26, 48, 74, 80, 82, 86, 88, 100, 102

FLAVIS CAKE MIX
PAG. 58, 70, 94, 106

FLAVIS CHOCOTINO
PAG. 56, 72, 76

FLAVIS CONCHIGLIETTE
PAG. 24

FLAVIS CRACKER
PAG. 16, 44, 46

FLAVIS CROSTINI
PAG. 48, 50

FLAVIS DELIZIA ALLE ERBE AROMATICHE
PAG. 14, 24, 40, 42

FLAVIS DITALI
PAG. 32

FLAVIS FETTE BISCOTTATE
PAG. 64

FLAVIS FOCACCIA
PAG. 12

FLAVIS FROLLINI
PAG. 56

FLAVIS GRISSINI
PAG. 20, 52

FLAVIS LATTIS
PAG. 24, 26, 30, 34, 48, 56, 58, 60, 62, 70, 72, 78, 86, 106

FLAVIS LINGUINE
PAG. 96

FLAVIS PAN CARRÈ
PAG. 30

FLAVIS PAN RUSTICO
PAG. 18

FLAVIS PANE CASERECCIO
PAG. 50, 98, 104

FLAVIS PIADINA
PAG. 42

FLAVIS PIZZA BASE
PAG. 40

FLAVIS RICE
PAG. 36, 52, 84

FLAVIS SFOGLIA PER LASAGNE
PAG. 26, 86

FLAVIS TAGLIATELLE
PAG. 90

FLAVIS TARALLI AL ROSMARINO
PAG. 14



DrSchär

INNOVATING
SPECIAL
NUTRITION



info@flavis.com
Dr. Schär AG/SPA
Winkelau 9, I-39014
Burgstall Postal



Z59_OP0065