

**IL COMFORT FOOD:
CIBO AUTENTICO, SEMPLICE, GENUINO E
APPAGANTE, LEGATO ALLE TRADIZIONI,
ALL'INFANZIA E ALLA FAMIGLIA.**



LE RICETTE DI PIERA E ATTILIO (CHEF)



CARPACCIO DI SALMONE COTTO AL SALE

IMPORTANZA DELLA PRESENTAZIONE NEL PIATTO



CURA E AMORE

INVOLGIARE A CONSUMARE CIBO GIOCANDO

LA FANTASIA



COTTURA AL SALE



INGREDIENTI



**-PROFUMI VARI A PIACIMENTO(AGLIO,ERBA CIPOLLINA,
BUCCIA ARANCIA,TIMO,SCORSA LIMONE**

-un kg di sale fino



-VINO BIANCO





PROCEDIMENTO

- levare con una pinzetta le lisce centrali al filetto
- squamarlo
- metterlo in un contenitore e coprirlo interamente con sale fino
- coprirlo e metterlo in frigo per due giorni
- dopo due giorni, liberarlo dal sale
- sciacquarlo
- rimetterlo nel contenitore
- coprirlo con vino bianco secco
- aggiungere odori scelti (timo, scorza arancia, erba cipollina etc)
- coprirlo e rimetterlo in frigo per due giorni
- dopo due giorni asciugarlo con scoottex o panno
- iniziare a tagliare dalla coda a carpaccio

Si può servire su un letto di verdure tagliate finemente, dadolata pomodoro, cipollina tritata finemente,

-condire con un filo olio oliva

-limone strizzato

-semi di papavero

-volendo si aggiungono mirtilli e lamponi che creano un contrasto molto gradevole

-si conserva in frigo per 3/4 giorni

-il rimanente si può congelare

-al bisogno si può tagliare da congelato e consumarlo

-vi si possono fare involtini con verdure al suo interno

-x cucinare pasta

-tritato a tartare condito con limone

VELLUTATA DI ZUCCA



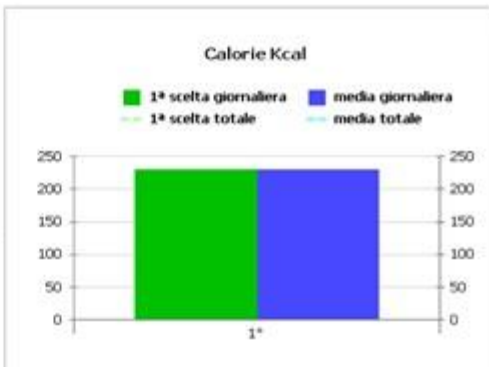
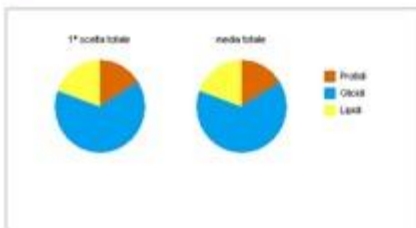
INGREDIENTI

- 1 kg zucca gialla già pelata tagliata a fettine
- 300 gr patate pulite e affettate
- 100 gr porro (solo la parte bianca) tagliato a rondelle
- brodo vegetale

PROCEDIMENTO

- stufare le verdure gentilmente
- aggiungere un tocco di noce moscata e 2 foglie di alloro
- bagnare con brodo vegetale 2 dita sopra le verdure
- cuocere lentamente x 40 mn
- togliere alloro e frullare
- diluire con brodo vegetale o latte fino ad avere una consistenza da minestra un po' spessa
- saltare in padella ben calda spinaci
- condire della ricotta con un goccio di olio evo
- nel piatto mettere un po' di spinaci e di ricotta
- versare crema di zucca





Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Proteidi	%	16,51	16,51	C4:0-C10:0	g	0,00	0,00
Lipidi	%	19,58	19,58	C12:0 laurico	g	0,00	0,00
Glicidi	%	64,26	64,26	C14:0 miristico	g	0,00	0,00
Oligosacc./Glucidi tot.	%	33,02	33,02	C16:0 palmatico	g	0,13	0,13
Acidi saturi/totale	%	26,00	26,00	C18:0 stearico	g	0,04	0,04
Proteine animali/totale	%	0,00	0,00	C20:0 arachidico	g	0,01	0,01
Proteine vegetali/totale	%	100,00	100,00	C22:0 beenicco	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	47,61	47,61	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
Calorie	Kcal	228,94	228,94	C16:1 ac. Palmiteoleico	g	0,01	0,01
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C18:1 oleico	g	0,99	0,99
Proteine	g	9,45	9,45	C20:1 eicosenoico	g	0,00	0,00
Lipidi	g	4,98	4,98	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Glicidi disponibili	g	39,23	39,23	C18:2 linoleico	g	0,11	0,11
Amido	g	23,85	23,85	C18:3 linolenico	g	0,02	0,02
Oligosaccaridi	g	12,95	12,95	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,00
Fibra totale	g	10,90	10,90	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
Colesisterolo	mg	0,00	0,00	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Acidi grassi saturi	g	0,71	0,71	Acido fitico	g	0,10	0,10
Acidi grassi polinsaturi	g	0,96	0,96	Lisina	mg	397,63	397,63
Acidi grassi monoinsaturi	g	1,05	1,05	Istidina	mg	122,55	122,55
Calcio	mg	178,18	178,18	Arginina	mg	383,28	383,28
Sodio	mg	110,13	110,13	Acido aspartico	mg	865,06	865,06
Potassio	mg	2.126,05	2.126,05	Treonina	mg	247,92	247,92
Fosforo	mg	286,62	286,62	Serina	mg	273,02	273,02
Ferro	mg	5,15	5,15	Acido glutamico	mg	1.204,32	1.204,32
Zinco	mg	2,80	2,80	Prolina	mg	228,74	228,74
Acido Folico	mcg	176,66	176,66	Glicina	mg	213,45	213,45
Niacina	mg	5,34	5,34	Alanina	mg	268,09	268,09
Riboflavina	mg	0,24	0,24	Cistina	mg	50,20	50,20
Tiamina	mg	0,30	0,30	Valina	mg	321,50	321,50
Vitamina 'A'	mcg	2.362,37	2.362,37	Metionina	mg	99,93	99,93
Vitamina 'B6'	mg	1,13	1,13	Isoleucina	mg	263,46	263,46
Vitamina 'C'	mg	67,74	67,74	Leucina	mg	393,24	393,24
Vitamina 'D'	mcg	0,00	0,00	Tirosina	mg	196,37	196,37
Vitamina 'E'	mg	5,23	5,23	Fenilalanina	mg	280,57	280,57
Acido ossalico	mg	125,90	125,90	Triptofano	mg	92,53	92,53
Cellulosa	g	0,00	0,00	Polialcoli	mg	0,00	0,00
Purine	mg	15,05	15,05	Acidi grassi insaturi	mg	0,00	0,00
Acqua	g	530,55	530,55	Proteine Animali	mg	0,95	0,95
Parte edibile	g	481,46	481,46	Proteine Vegetali	mg	8,43	8,43
Fibra insolubile	g	2,25	2,25	Asparagina	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	1,33	1,33	Glutamina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	104,91	104,91	Pirimidine	mg	0,00	0,00
Rame	mg	1,11	1,11	Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	3,60	3,60	Cloro	mg	0,00	0,00

Proteine Vegetali	mg	0,00	0,00
Asparagina	mg	0,00	0,00
Glutamina	mg	0,00	0,00
Pirimidine	mg	0,00	0,00
Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Cloro	mg	0,00	0,00
Cromo	mg	0,00	0,00
Fuoro	mg	0,00	0,00
Iodio	mg	0,00	0,00
Manganese	mg	0,00	0,00
Molibdeno	mg	0,00	0,00
Nickel	mg	0,00	0,00
Beta-carotene	mg	0,00	0,00
Alfa-tocoferolo	mg	0,00	0,00
Vitamina K	mg	0,00	0,00
Vitamina B5	mg	0,00	0,00
Vitamina B8 - Biotina	mg	0,00	0,00
Vitamina B12	mg	0,00	0,00
Caffeina	mg	0,00	0,00
Inulina	mg	0,00	0,00
Taurina	mg	0,00	0,00
Colina	mg	0,00	0,00
L-Carnitina	mg	0,00	0,00
Bicarbonato	mg	0,00	0,00

Note **Vellutata di zucca con ricotta e spinaci**

CREMA FAVE PORRI E PATATE

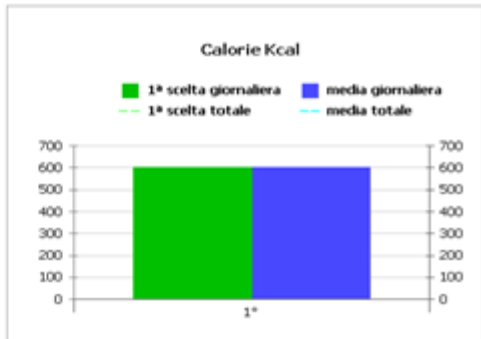
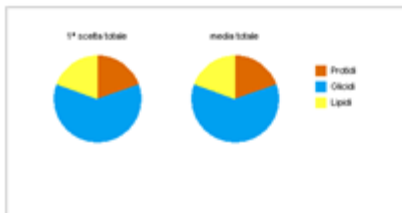


RISOTTO ZUCCA E RANA PESCATRICE





CREMA CECI



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Protidi	%	19,99	19,99	C4:0-C10:0	g	0,00	0,00
Lipidi	%	19,50	19,50	C12:0 laurico	g	0,00	0,00
Glicidi	%	60,58	60,58	C14:0 miristico	g	0,00	0,00
Oligosacc./Glucid tot.	%	7,77	7,77	C16:0 palmitico	g	1,12	1,12
Acidi saturi/totale	%	16,22	16,22	C18:0 stearico	g	0,26	0,26
Proteine animali/totale	%	0,00	0,00	C20:0 arachidico	g	0,04	0,04
Proteine vegetali/totale	%	100,00	100,00	C22:0 becnico	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	30,18	30,18	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
Calorie	Kcal	602,22	602,22	C16:1 ac. Palmistoleico	g	0,04	0,04
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C18:1 oleico	g	5,43	5,43
Proteine	g	30,09	30,09	C20:1 eicosanoico	g	0,01	0,01
Lipidi	g	13,05	13,05	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Glicidi disponibili	g	97,28	97,28	C18:2 linoleico	g	4,58	4,58
Amido	g	86,14	86,14	C18:3 linolenico	g	0,23	0,23
Oligosaccaridi	g	7,56	7,56	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,00
Fibra totale	g	18,18	18,18	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
Colesterolo	mg	0,00	0,00	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Acidi grassi saturi	g	2,01	2,01	Acido fitico	g	0,55	0,55
Acidi grassi polinsaturi	g	4,90	4,90	Lisina	mg	1.573,20	1.573,20
Acidi grassi monoinsaturi	g	5,50	5,50	Istidina	mg	764,84	764,84
Calcio	mg	177,79	177,79	Arginina	mg	2.174,25	2.174,25
Sodio	mg	110,32	110,32	Acido aspartico	mg	2.711,50	2.711,50
Potassio	mg	1.172,01	1.172,01	Treonina	mg	1.043,07	1.043,07
Fosforo	mg	650,41	650,41	Serina	mg	1.549,09	1.549,09
Ferro	mg	9,56	9,56	Acido glutamico	mg	7.156,55	7.156,55
Zinco	mg	5,44	5,44	Prolina	mg	2.014,63	2.014,63
Acido Folico	mcg	115,10	115,10	Glicina	mg	1.155,02	1.155,02
Niacina	mg	7,41	7,41	Alanina	mg	1.144,47	1.144,47
Riboflavina	mg	0,19	0,19	Cistina	mg	472,77	472,77
Tiamina	mg	1,08	1,08	Valina	mg	1.404,01	1.404,01
Vitamina 'A'	mcg	17,35	17,35	Metionina	mg	394,01	394,01
Vitamina 'B6'	mg	0,83	0,83	Isoleucina	mg	1.273,72	1.273,72
Vitamina 'C'	mg	0,43	0,43	Leucina	mg	2.258,72	2.258,72
Vitamina 'D'	mcg	0,00	0,00	Tirosina	mg	913,79	913,79
Vitamina 'E'	mg	3,65	3,65	Fenilalanina	mg	1.751,98	1.751,98
Acido ossalico	mg	0,00	0,00	Triptofano	mg	356,75	356,75
Cellulosa	g	2,32	2,32	Polialcoli	mg	0,00	0,00
Purine	mg	0,00	0,00	Acidi grassi insaturi	mg	3,72	3,72
Acqua	g	23,34	23,34	Proteine Animali	mg	0,00	0,00
Parte edibile	g	182,41	182,41	Proteine Vegetali	mg	30,09	30,09
Fibra insolubile	g	15,46	15,46	Asparagina	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	2,14	2,14	Glutamina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	233,98	233,98	Pirimidine	mg	0,00	0,00
Rame	mg	1,20	1,20	Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	1,84	1,84	Cloro	mg	0,00	0,00

Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Cromo	mg	0,00	0,00				
Fluoro	mg	0,00	0,00				
Iodio	mg	0,00	0,00				
Manganese	mg	2,58	2,58				
Molibdeno	mg	0,00	0,00				
Nickel	mg	0,00	0,00				
Beta-carotene	mg	212,88	212,88				
Alfa-tocoferolo	mg	0,70	0,70				
Vitamina K	mg	0,00	0,00				
Vitamina B5	mg	0,95	0,95				
Vitamina B8 - Biotina	mg	0,00	0,00				
Vitamina B12	mg	0,02	0,02				
Caffeina	mg	0,00	0,00				
Inulina	mg	0,00	0,00				
Taurina	mg	0,00	0,00				
Colina	mg	0,00	0,00				
L-Carnitina	mg	0,00	0,00				
Bicarbonato	mg	0,00	0,00				

I SISTEMI DI COTTURA



- *AL CARTOCCIO*
- *AL SALE*
- *A BAGNOMARIA*
- *A MICROONDE*
- *AL VAPORE*

SISTEMI DI COTTURA SENZA GRASSI



***UN APERITIVO...
PER TUTTI!!!!***



BARMAN ANDREA CONTI

WHITE PASSION



GLI INGREDIENTI DI ANDREA...



PINK TONIC



GLI INGREDIENTI DI ANDREA...



GINGERGLI



***GLI INGREDIENTI DI
ANDREA...***

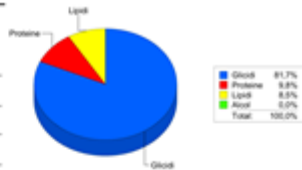


Ginger Gli

Categoria: **Bevande**


Gruppo: **Amari - Aperitivi**

Small	100	Minimo	100
Medium	150	Massimo	200
Large	200	Quantum	100



Descrizione	Qt. in g	Proteine	Lipidi	Glicidi	Alcol	Kcal
Melone invernale	250	1,25	0,50	12,25	0,00	55,00
Radice di zenzero	10	0,18	0,08	1,78	0,00	8,00
Basilico	6	0,19	0,05	0,31	0,00	2,34

Componenti	U.M.	Qt. x 266 g	Qt. x 100 g	Componenti	U.M.	Qt. x 266 g	Qt. x 100 g
Calorie	Kcal	65,34	24,56	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C16:1 ac. Palmistoleico	g	0,00	0,00
Proteine	g	1,62	0,61	C18:1 oleico	g	0,01	0,00
Lipidi	g	0,62	0,23	C20:1 eicosaenoico	g	0,00	0,00
Glicidi disponibili	g	14,33	5,39	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Amido	g	0,00	0,00	C18:2 linoleico	g	0,08	0,03
Oligosaccaridi	g	12,73	4,78	C18:3 linolenico	g	0,12	0,05
Fibra totale	g	2,26	0,85	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,00
Colesterolo	mg	0,00	0,00	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
Acidi grassi saturi	g	0,05	0,02	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Acidi grassi polinsaturi	g	0,27	0,10	Acido fitico	g	0,00	0,00
Acidi grassi monoinsaturi	g	0,11	0,04	Lisina	mg	0,00	0,00
Calcio	mg	69,10	25,98	Istidina	mg	0,00	0,00
Sodio	mg	6,84	2,57	Arginina	mg	0,00	0,00
Potassio	mg	392,00	147,37	Acido aspartico	mg	0,00	0,00
Fosforo	mg	45,62	17,15	Treonina	mg	0,00	0,00
Ferro	mg	1,14	0,43	Serina	mg	0,00	0,00
Zinco	mg	1,55	0,58	Acido glutamico	mg	0,00	0,00
Acido Folico	mcg	15,67	5,89	Prolina	mg	0,00	0,00
Niacina	mg	1,39	0,52	Glicina	mg	0,00	0,00
Riboflavina	mg	0,07	0,03	Alanina	mg	0,00	0,00
Tiamina	mg	0,03	0,01	Cistina	mg	0,00	0,00
Vitamina 'A'	mcg	51,98	19,54	Valina	mg	0,00	0,00
Vitamina 'B6'	mg	0,15	0,06	Metionina	mg	0,00	0,00
Vitamina 'C'	mg	32,06	12,05	Isoleucina	mg	0,00	0,00
Vitamina 'D'	mcg	0,00	0,00	Leucina	mg	0,00	0,00
Vitamina 'E'	mg	0,33	0,12	Tirosina	mg	0,00	0,00
Acido ossalico	mg	0,00	0,00	Fenilalanina	mg	0,00	0,00
Cellulosa	g	0,00	0,00	Triptofano	mg	0,00	0,00
Purine	mg	0,00	0,00	Polialcoli	mg	0,00	0,00
Acqua	g	240,79	90,52	Acidi grassi insaturi	mg	0,00	0,00
Parte edibile	g	133,50	50,19	Proteine Animali	mg	0,00	0,00
Fibra insolubile	g	0,00	0,00	Proteine Vegetali	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	0,00	0,00	Asparagina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	25,23	9,48	Glutammina	mg	0,00	0,00
Rame	mg	0,05	0,02	Pirimidine	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	0,00	0,00	Minerali Totali	mg	0,00	0,00
C4:0-C10:0	g	0,00	0,00	Cloro	mg	0,00	0,00
C12:0 laurico	g	0,00	0,00	Cromo	mg	0,00	0,00
C14:0 miristico	g	0,00	0,00	Fluoro	mg	0,00	0,00
C16:0 palmitico	g	0,00	0,00	Iodio	mg	0,00	0,00
C18:0 stearico	g	0,00	0,00	Manganese	mg	0,00	0,00
C20:0 arachidico	g	0,00	0,00	Molibdeno	mg	0,00	0,00
C22:0 beenicco	g	0,00	0,00	Nickel	mg	0,00	0,00



Dr.ssa I. Cecconi
cell. 3283911917

Biologa Nutrizionista

Aperitivo Ginger Gli (Ginger gli)

Merenda

Ginger Gli	200 g
Olive verdi	10 g
Pane di tipo integrale	70 g
Prosciutto crudo di Parma	10 g