

Custo e Salute: un'alleanza possibile

Mangiare bene per vivere meglio

25 novembre 2016

ore 19.15

Spazio Ripoli

via San Girolamo, 12 - San Severo

Noi e il cuore

Intervengono:

dott. Alessandro Vilella

Direttore Dpt Cardiologico ASL FG

dott.ssa Francesca Pia Menanno

Bionutrizionista

Intermezzo Artistico:

dott.ssa Maria Pia Tavano

Cantante Attrice

M° Marco Contardi

Pianista

Degustazione a cura di

dott. Tommaso Ciavarella

Si ringrazia per la
 collaborazione:



Per info e prenotazioni:

info@aspnat.it

348.6060503 (ore 12.00 - 13.00 / 17.00-18.00)

Il Presidente:
 dott. Corradino Niro

Menu del 25/11/2016

Misticanza

Pasta, ceci e zucca

Pan Drion

Mandarini

Degustazione:

Cantine Teanum

Otre Nero di Troia Puglia IGP 2012

PASTA, CECI e ZUCCA

Ingredienti per 4 persone

- 300 gr di ceci lessati
- 500 gr di zucca
- 2 pomodori media grandezza
- uno spicco di aglio
- un gambo di sedano
- olio EVO, sale , peperoncino
- 350 gr di cavatelli di semola



Iniziate dai ceci, prendendo una ciotola capiente e metteteli in ammollo con acqua fredda: lasciateli così per almeno una notte. Il giorno seguente scolateli e poneteli a cuocere per circa 1 ora/1 ora e 30 minuti in un tegame ampio con abbondante acqua, dovranno risultare ammorbiditi, senza sfaldarsi.

Preparazione della zucca: privatela dei semini e dei filamenti interni, poi tagliatela a pezzi non troppo spessi. Disponetela a pezzi sulla placca (si può lasciare attaccata la striscia di buccia), aggiungete poco sale e cuocetela in forno a 180° (circa 20-30 min.) finché sarà asciutta, ma non appassita.

Preparate la pentola per lessare la pasta, in attesa dell'ebollizione dell'acqua, mettete insieme in una casseruola olio, aglio, sedano a pezzetti, pomodori a pezzettini, aggiungete i ceci. Tagliate a dadini la zucca e aggiungetela. Lessate i cavatelli al dente, aggiungete agli altri ingredienti e mescolate.

PAN DRION (Dolce tipico della tradizione sanseverese)

Ingredienti per 12 persone

200 gr mandorle

200 gr zucchero

300 gr semolino o semola rimacinata

3 uova

100 ml latte

20 gr di mandorle amare oppure 1 fiala di mandorla amara

1 bustina di Lievito per dolci

Arance e limoni



Per la copertura Cioccolato fondente

Asciugare leggermente le mandorle in forno e tritarle finemente.

Battere le uova intere con lo zucchero, incorporare la semola, le mandorle tritate, il latte. Aggiungere la fiala di mandorla amara, le bucce grattugiate di arance e limoni, il lievito per dolci. Versare in uno stampo antiaderente ed informare per 40-50 minuti a 200°. Far raffreddare, spostare su un piatto da portata, foderato di carta alluminio.

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, versarlo sul dolce. Attendere che si raffreddi.