

ASP NAT
Associazione di Promozione Sociale

**Custo e Salute:
un'alleanza possibile**

Mangiare bene per vivere meglio
20 gennaio 2017
ore 19.15
Spazio Ripoli
via San Girolamo, 12 - San Severo

**Noi e
il diabete**

Intervengono:
dott.ssa Teresa Anna Marcone
Direttore della S.S.D. di Diabetologia AOU "O.O.R.R." Foggia
dott.ssa Francesca Pia Menanno
Bionutrizionista

Intermezzo Artistico:
Maria Pia Tavano
Cantante Attrice
M^o Marco Contardi
Pianista

Degustazione a cura di:
dott. Tommaso Ciavarella

Si ringrazia per la collaborazione:
TEANVM

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 20/01/2017

Flan di ricotta e spinaci

Maccheroncini con broccoletti

Strudel di mele

Degustazione:

Cantine Teanum

Vento: Rosato, Puglia I.G.P.

70% Nero di Troia – 30% Negroamaro

FLAN DI RICOTTA E SPINACI

Ingredienti per 4 persone

600 g di spinaci

200 g di ricotta

2 uova

2 cucchiaini di formaggio pecorino grattugiato

un pizzico di sale, noce moscata

0,2 dl di olio extravergine d'oliva



Pulire e lavare gli spinaci. Metterli in una pentola con un pizzico di sale, coprire con un coperchio, farli sbollentare. Colare e far sgocciolare accuratamente gli spinaci. Fateli saltare in padella con un po' d'olio EVO, aggiungendo un po' di aglio schiacciato (non necessario, fate in base al vostro gusto) e un pizzico di noce moscata. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. In una ciotola mettete la ricotta e lavoratela con la forchetta o con la frusta fino ad ottenere una spuma soffice. A parte sbattete bene le uova intere, aggiungete la ricotta assieme al pangrattato, al formaggio, al sale ed infine gli spinaci. Mescolate tutto per bene in modo che si amalgami uniformemente. Distribuite nei pirottini da soufflé se volete porzioni singole, oppure in una teglia ben unta, mettete in forno a 180 gradi per circa 20 minuti.

Prendere uno stuzzicadente, forare il centro dello sformato per verificare la cottura. Se lo stuzzicadente è asciutto, potete servire in tavola.

MACCHERONCINI CON BROCCOLETTI

Ingredienti per 4 persone

250 g di maccheroncini trafiletti a bronzo

500 g di broccoletti

Olio extravergine d'oliva

12 pomodorini

Zucchero un pizzico

1 spicchio d'aglio, sale

Pulite il broccolo e dividetelo in cimette, eliminando le parti dure e fibrose.

Lavate con cura. Pulite lo spicchio d'aglio e mettetelo in infusione nell'olio per circa un'ora. Lavate i pomodorini, spaccateli a metà, disponeteli in una teglia su carta forno, cospargeteli leggermente di zucchero, infornateli a calore moderato, fateli asciugare leggermente. Questo procedimento serve a non alterare il colore dei pomodorini.

Gettate il broccolo in una pentola con abbondante acqua salata.

Fate bollire 3 minuti i broccoli, sollevateli delicatamente, poi nella stessa acqua cuocete a mezza cottura anche la pasta, conservate l'acqua di cottura.

La metà dei broccoletti va frullata. In una padella versate l'olio, la pasta, i broccoletti frullati. Se necessario, aggiungete un po' di acqua di cottura. Incorporate pian piano i broccoletti. A cottura ultimata aggiungere olio e pomodorini.

STRUDEL DI MELE

Ingredienti per 4 persone

Per la Pasta:

250 g Farina

1 Uovo grande

2 Cucchiaini di Olio Extravergine di Oliva

100 ml. Acqua Tiepida, 1 Pizzico di Sale

Per la Farcia:

4 Mele

120 g Zucchero di Canna

50 g Pinoli, 50 gr. Uvetta

2 Cucchiaini di Rum

100 g Pangrattato, 1 Limone

Cannella q.b., Zucchero a Velo q.b.



Iniziate a preparare la pasta. In una ciotola versate la farina ed al centro mettete l'uovo, il sale e l'olio. Iniziate ad impastare ed aggiungete poco alla volta l'acqua. Continuate a mescolare fino ad ottenere una pasta consistente, liscia ed elastica. Se fosse necessario aggiungete un po' di farina. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per almeno 30 minuti in frigorifero.

Intanto preparate la farcia. Mettete in ammollo l'uvetta o nel rum o in acqua tiepida. Sbucciate le mele e tagliatele a fettine sottili. Versate le mele in una ciotola e unite l'uvetta. Fate tostare il pangrattato in un pentolino con un goccio di olio. Unite il pangrattato tostato alle mele. Aggiungete lo zucchero, la buccia grattugiata di un limone, i pinoli e la cannella, mescolate bene e lasciate riposare un po' per amalgamare i sapori. Prendete la pasta e stendetela su uno strofinaccio infarinato. Deve risultare una sfoglia sottile come un foglio di carta. Aiutatevi anche con le mani. Adagiate il ripieno nella pasta lasciando un bordo di circa 2 cm. Aiutandovi con il canovaccio arrotolate lo strudel su se stesso dalla parte più lunga. Sigillate bene i lati. Sbattete un tuorlo con un po' di latte e spennellate la superficie. Infornate lo strudel di mele senza burro a 200 gradi per circa 40 minuti. Cospargete con lo zucchero a velo.