

ASP NAT
Associazione per la Salute e la Prevenzione
 delle Malattie del Sistema Renale

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

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

Noi e i reni

Intervengono:
dott.ssa Clorinda Avanzi
 CTS ASPNAT Onlus
dott. Raffaele dell'Aquila
 Dirigente Medico U.O.C. Nefrologia e Dialisi San Severo - ASL FG
dott.ssa Francesca Pia Menanno
 Bionutrizionista

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

Degustazione a cura di:
dott. Tommaso Ciavarella
 Il Presidente
 dott. Corradino Nino

Si ringrazia per la collaborazione:


Per info e prenotazioni:
 info@aspnat.it
 348.6060503 (ore 12.00 - 13.00 / 20.00-18.00)



Menu del 17/02/2017

Pancotto sanseverese
 Tortino di lenticchie
 Mostarda di cipolle rosse
 Carote e sedano al limone
 Crostata con marmellata

Degustazione:

Cantine Teanum
 Canticum: Bianco, **D.O.P. San Severo**
 40% Bombino, 20% Falanghina,
 40% Trebbiano

PANCOTTO SANSEVERESE

È una zuppa preparata con pane raffermo e verdure selvatiche, che variano di stagione in stagione, in base a ciò che la terra offre spontaneamente. Le erbe più utilizzate sono la cicoria, la borragine, il finocchietto, la rucola, sono le cosiddette "foglie miste". Preferibilmente devono essere erbe selvatiche perchè dal sapore più intenso. Le verdure si fanno bollire insieme al pomodoro e qualche patata per rendere più denso il piatto, alla fine della cottura e quando il brodo si sarà leggermente ristretto, il pane raffermo a tocchetti andrà inserito nella pentola.



TORTINO DI LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone

300 gr di lenticchie, 150 gr patate

1/2 cipolla bianca, 1 spicchio di aglio, carota, sedano, alloro

50 gr di pomodori secchi, 40 gr di olive verdi

Olio extravergine d'oliva

pangrattato q.b., sale q.b.

Sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente e poi trasferitele in una pentola. Copritele con l'acqua, aggiungete uno spicchio di aglio e foglie di alloro, cuocetele per circa 30 minuti.

Nel frattempo fate soffriggere in una padella cipolla, carota, sedano e le patate tagliate a dadini.

Aggiungete un bicchiere d'acqua al soffritto e proseguite nella cottura, passate tutto nello schiacciapatate.

Quando le lenticchie saranno pronte, colatele bene (meglio cuocerle il giorno precedente e farle riposare), trasferitele in una ciotola e aggiungete il soffritto precedentemente preparato. Unite i pomodori secchi e le olive.

Con l'aiuto di un frullatore ad immersione riducete la metà delle lenticchie in purea. Mescolate con un cucchiaio di legno, aggiungendo le patate passate e le rimanenti lenticchie. Addensate il composto aggiungendo poco per volta il pangrattato: la quantità dipende dal tipo di lenticchie che avete utilizzato. Regolate di sale.

Utilizzate una teglia antiaderente, cospargendo il fondo di pangrattato. Versate il composto, pareggiatelo in maniera uniforme, spolverizzate con pangrattato ed infornate per 40 minuti a 250°. Spegnete il forno e lasciate raffreddare completamente il tortino nel forno, prima di affettarlo.

MOSTARDA DI CIPOLLE ROSSE

800g di cipolle rosse sbucciate e affettate finemente, due mele sbucciate a dadini, un limone (buccia grattugiata e polpa), 400g di zucchero di canna, 100 ml Aceto balsamico, aceto bianco, 2 foglie di alloro, 1 bicchierino di cognac, zenzero.



Lasciare le cipolle in acqua fredda per 8 ore, cambiando l'acqua più volte. Colare accuratamente e spostare le cipolle in una ciotola, dove le lascerete a marinare per 3 ore con aceto bianco, 2 foglie di alloro, 1 bicchierino di cognac.

Mettere a bollire in una pentola le cipolle colate dalla marinatura, lo zucchero di canna, buccia grattugiata e polpa di un limone. Dopo circa 30 minuti, aggiungere le mele a pezzettini, mescolare accuratamente in modo che non si attacchi. Alla fine aggiungere l'aceto balsamico e una grattugiata di zenzero. Invasare in barattoli di vetro a chiusura ermetica.

Si accompagna perfettamente ai formaggi molto stagionati e saporiti come il pecorino, il parmigiano, il provolone o i formaggi affumicati in genere ed anche vari tipi di carni saporite come maiale, selvaggina o cacciagione, meglio se cotti arrosto.

PASTA FROLLA CON OLIO DI OLIVA per la Crostata

300 g di farina 00.

100 g di olio extravergine di oliva.

100 g di zucchero semolato, 1 bustina di vanillina

2 uova intere medie, 1 cucchiaino di lievito per dolci, 1 pizzico di sale fine.

In una ciotola mescolare la farina setacciata con il lievito e la vanillina, lo zucchero, aggiungete i tuorli, separate gli albumi e montateli a neve. Fate un panetto, avvolgete nella pellicola per alimenti e lasciate riposare in frigo per mezz'ora. Dopo il riposo la pasta frolla con olio extravergine di oliva è pronta per la preparazione della crostata.