

Ciambellone della tradizione marchigiana

Ingredienti (per 8 persone):

1 Uovo

1 Tuorlo

50ml di Latte Intero

300g di Farina 00

75g di Zucchero

70ml Olio di Semi

Sale qb

½ Bustina di lievito in Polvere per Dolci

Buccia di un limone



Valori Nutrizionali (Valori medi per porzione)	
Valore Energetico	259Kcal
Carboidrati	40g
Proteine	5.6g
Grassi	9.7g

Preparazione

Per prima cosa accendete il forno in modo che si riscaldi bene.

Prendete una ciotola, rompete le uova e iniziate a lavorarle con lo zucchero ed un pizzico di sale.

Aggiungete poi la buccia di limone, olio di semi, latte, poco alla volta, sempre continuando a mescolare.

Infine aggiungete la farina setacciata ed il lievito mescolando bene.

Imburrate e infarinate uno stampo a ciambella e versate il composto.

Infornate il dolce nel forno già caldo a 180°C per 35/40 minuti.

Una volta terminata la cottura fate la prova con lo stecchino per vedere se è cotto: se lo stecchino esce asciutto il ciambellone è pronto altrimenti lasciatelo cuocere qualche altro minuto.

Una volta cotto fatelo raffreddare bene prima di sformarlo altrimenti vi si può rompere.

Composizione Bromatologica (8 porzioni)

	gr	Proteine	Lipidi	Glucidi	Kcal
Uovo n. 1	60	7.44	5.22	-	77
Tuorlo n 1	16	2.53	4.65	-	52
Latte Intero	50	1.65	1.8	2.45	32
Farina OO	300	33	2.1	232	1020
Zucchero	75	-	-	78.37	294
Olio di Girasole (75ml)	64	-	64	-	575
Sale	qb	-	-	-	-
Lievito Chimico	19	-	-	5.32	20
tot		44.62 (9%)	77.77 (34%)	318.14 (57%)	2070

SPAGHETTI con BATTUTO di ALICI

Ingredienti per 6 persone:

700g di alici (già spinate)
500g di spaghetti
1 cipolla piccola
1 spicchio aglio
800 g di pelati
Vino bianco q.b.
Olio extravergine di oliva
Sale q.b.
Prezzemolo e peperoncino

Preparazione:

Soffriggere a fuoco lento nell'olio la cipolla e l'aglio, aggiungere il battuto di alici insieme al vino, prezzemolo e peperoncino.

Cuocere per 20 minuti, senza far attaccare il tutto.

Aggiungere i pelati e cuocere per altri 15 minuti.

Condire gli spaghetti con il battuto di alici aggiungendo del prezzemolo fresco tritato.

Conteggio dei carboidrati: 70 g a persona

SPAGHETTI o LINGUINE al SUGO di PANOCCHIE

Ingredienti per 6 persone:

1 kg di panocchie (cicale di mare)
500 g di spaghetti
500 g di polpa di pomodoro
1 cipolla
Olio extravergine di oliva
Prezzemolo tritato
Sale q.b.

Preparazione:

Soffriggere in padella la cipolla nell'olio, appena si colora aggiungere le panocchie tagliate in 2-3 pezzi.

Lasciare cuocere per alcuni minuti, poi aggiungere la polpa di pomodoro il sale e il prezzemolo e ultimare la cottura. Condire gli spaghetti, appena scolati al dente, con il sugo e del prezzemolo fresco.

Conteggio dei carboidrati: 70 g a persona

VERZA CON FAGIOLI

Ingredienti per 6 persone:

1,5 Kg di verza
800 g di fagioli cannellini secchi, messi a bagno la sera precedente
4-5 spicchi di aglio a pezzetti
1 rametto di rosmarino
Peperoncino
Olio extravergine di oliva
Sale q.b.

Preparazione :

Lessare separatamente in acqua bollente la verza e i fagioli cannellini. Scolare i fagioli al dente. Scolare la verza e spezzettarla grossolanamente. Soffriggere nell'olio l'aglio, il peperoncino e il rosmarino.

Lasciare imbiandire e poi versare la verza e i fagioli nella grande padella. Aggiungere sale, mescolare e ultimare la cottura.

Conteggio dei carboidrati: 65 g a persona

POLLO alla 'NCIP 'NCIAP (oppure variante con coniglio)

Ingredienti per 6 persone:

1,2 kg pollo spezzato
4 spicchi di aglio
2 pomodori maturi freschi
1 bicchiere di vino bianco secco
1 rametto di rosmarino
alcune foglie di salvia
sale e pepe

Preparazione :

Cuocere il pollo in pezzi in una pentola insieme ad un pochino di olio per circa 30 minuti. Versare il vino bianco e fare evaporare. Poi insaporire con il rosmarino, gli spicchi di aglio con la buccia, salvia, sale e pepe e completare la cottura. Poco prima di spegnere il fuoco aggiungere il pomodoro a pezzetti e terminare.

Conteggio dei carboidrati: 0 g