

## ***Pasta e fiasoi alla veneta***

### **INGREDIENTI** (6 persone)

800 g di fagioli sgusciati freschi o surgelati (se disponibili, Borlotti di Lamon),  
oppure 400 g se secchi (da lasciare in ammollo per 12 ore)

1 cipolla 250 g

2 patate medie 300 g

1 costa di sedano 50 g

2 carote 200 g

1 foglia di alloro/rosmarino (da togliere a fine cottura)

acqua, sale e pepe qb per il condimento

50 g (circa) di olio extra vergine di oliva (idealmente Garda D.O.P.)

300 g di pasta all'uovo fresca, tipo tagliatelle o maltagliati

### **PREPARAZIONE:**

Mettere a cuocere dapprima i fagioli in abbondante acqua; in un'altra pentola soffriggere aromi e verdure con l'olio e una volta amalgamati tra loro travasare velocemente in questa i fagioli con il loro brodo di cottura, in modo da non far perdere il bollore, salare a piacere e far sobbollire a lungo (circa 2-3 ore) a fuoco basso.

Una volta cotto il tutto, con il passa-verdure ridurre a crema una parte della minestra (1/3 circa) e l'altra lasciarla intera, se troppo densa aggiungere dell'acqua bollente. A questo punto aggiungere la pasta all'uovo.

Una volta cotta (pochi minuti) toglierla dal fuoco e lasciarla intiepidire nel piatto.

A piacere può essere aggiunto dell'olio a crudo.

PS: la tradizione vuole che durante la cottura vengano aggiunti pancetta o lardo salati oppure un pezzo di crosta di formaggio ben pulita, possono essere omessi per mantenere basso il quantitativo di grassi animali.

### ***Informazioni nutrizionali per porzione :***

**Kcalorie = 550**

**Proteine = 16 g (12%)**

**Lipidi = 18 g (30%)**

**Carboidrati totali = 82 g (58%)**

**Fibra 14 g**

## ***Luccio in salsa alla Gardesana con polenta***

### **Ingredienti per il luccio (8 persone)**

Luccio circa 2 kg  
Filetti di alici 40 g  
Capperi 80 g  
Prezzemolo tritato  
Foglie di alloro  
Verdure a scelta  
1 bicchierino di aceto  
1 bicchiere di olio di oliva extravergine 140 g

### **Ingredienti per la polenta (8 porzioni circa)**

Farina di mais 400 g  
Acqua 1 litro e ½ circa  
Sale 1 cucchiaino raso

### **Procedimento per il luccio**

Tagliare la testa e la coda del luccio e con questi preparare un brodo di pesce, mettendoli in una pentola di acqua fredda con delle verdure (ad es. una carota, un pezzo di cipolla, del sedano), le foglie di alloro, una spruzzata di aceto e un pizzico di sale.

Far bollire il tutto per circa 20-30 minuti.

A questo punto filtrare il brodo di pesce con un colino e rimetterlo sul fuoco finché non riprende il bollore.

Dividere il rimanente del luccio in 3 pezzi e metterlo a cuocere nel brodo così preparato per circa 20-40 minuti, a seconda delle dimensioni.

Preparare la salsa facendo cuocere e amalgamare in un tegame per qualche minuto olio, alici, il restante aceto, ancora foglie di alloro e capperi.

Una volta cotto il luccio, pulito dalla pelle e dalle lisce, condirlo con la salsa e lasciarlo in frigorifero, coperto con una pellicola, per circa 12 ore.

### **Procedimento per la polenta:**

Mettere l'acqua in una pentola a bordi alti (meglio se un paiolo di rame) e portare a ebollizione.

Una volta raggiunto il bollore aggiungere il sale e versare poi la farina di mais a pioggia, aiutandosi con un cucchiaino di legno o una frusta per mescolare. Una volta ripreso il bollore cuocere a fuoco basso per almeno 60 minuti, mescolando spesso e ponendo attenzione a che non attacchi sul fondo. Raggiunta la cottura versare su un vassoio di legno.

### ***Informazioni nutrizionali per porzione***

**Kcalorie= 630**

**Proteine=32 g (21%)**

**Lipidi= 32 g (47%)**

**Carboidrati= 50 g (32%)**

**Fibre=2 g**

## Antipasto

### Trota di Treviso in Saor

Ingredienti per 4 persone

g 600 trota già pulita

2 cipolle medie bianche

4 cucchiaini di pinoli

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

15 cucchiaini di vino bianco secco

1 foglia di alloro

15 cucchiaini di aceto bianco

3 pomodorini ciliegina

10 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

sale e pepe

Mettere in forno la trota già salata, pepata con poco olio per 15 minuti.

A cottura ultimata, toglierla da forno, diliscarla e adagiare la polpa in un piatto di portata.

A parte tagliare a fettine sottili le cipolle, metterle in padella con poco olio e farle brasare a fuoco lento per ammorbidirle, aggiungere la foglia di alloro e i pinoli.

Bagnare con vino bianco e aceto, cuocere il tutto per 15 minuti .

Versare il composto sopra la trota , cospargere con prezzemolo tritato e abbellire con i pomodorini tagliati a metà, coprire con un filo di olio.

**Antipasto servito a temperatura ambiente.**

**Si sposa bene con la polenta fresca o con crostini di pane casereccio abbrustolito.**

**Meglio preparare il piatto il giorno prima per apprezzare maggiormente il sapore. Può essere servito anche come secondo piatto.**

**Abbondante presenza di grassi, provenienti dall'olio extra vergine di oliva e dal grasso del pesce, tutti grassi polinsaturi.**

**Valori nutrizionali per porzione:**

**Calorie 330**

**Proteine 8 g**

**Lipidi 32 g**

**Glucidi 3 g**

## Primo piatto

### Passata di fagioli

Ingredienti per 4 persone:

g 300 di fagioli freschi borlotti sgranati  
1 cipolla media  
1 porro medio  
1 spicchio di aglio  
g 100 sedano rapa  
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
4 cucchiaini di misto rosmarino, salvia, alloro  
sale con moderazione, pepe e 1 cucchiaino di Grana Padano grattugiato.

Dopo aver ammollato i fagioli, lavare e tritare le verdure.

In una pentola antiaderente mettere 2 cucchiaini di olio, le verdure tagliare a pezzetti e lo spicchio di aglio e far rosolare per 5 minuti circa.

Aggiungere i fagioli scolati e sciacquati, coprire con acqua il doppio del volume dei fagioli presente nella pentola, salare e pepare.

Cuocere a fuoco lento per 2 ore e mezzo e se necessario allungare con acqua.

Al termine della cottura frullare, lasciando da parte 3-4 cucchiaini di fagioli interi, che verranno aggiunti prima di presentare il piatto.

In un pentolino con l'olio rimasto scaldare senza soffriggere, le erbe aromatiche, spegnere il fuoco e lasciare raffreddare, quindi l'olio aromatizzato filtrato con un colino, va aggiunto alla passata di fagioli.

A questa minestra si può aggiungere la pasta, si consigliano i “maltagliati”, si spolverizza sopra un cucchiaino di Grana Padano.

Servire calda.

**Piatto ricco di fibre, se associato alla pasta è un piatto mediterraneo completo da punto di vista nutrizionale proteico ad elevato valore biologico.**

**Valori nutrizionali per porzione**

**Calorie 265**

**Protidi 11 g**

**Lipidi 14 g**

**Glucidi 15 g (tranne la pasta).**

## Secondo piatto

### Baccalà in umido

Ingredienti per 4 persone:

g. 600 di baccalà bagnato

4 cucchiaini di farina bianca

1 cipolla media bianca

g. 100 acciughe sotto sale

cc 250 latte

5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini di prezzemolo tritato

2 foglie di alloro

sale con moderazione, pepe

Tagliare i filetti di baccalà ben scolati e asciugati con un canovaccio.

A parte tagliare la cipolla a fettine sottili, le acciughe vanno lavate e private delle lisce e l'olio extra vergine .

Si rosolano gli ingredienti a fuoco lento in un tegame preferibilmente con fondo antiaderente.

Infarinare i filetti di baccalà, aggiungere sale e pepe e adagiarli nel tegame con le acciughe e la cipolla, alzare la fiamma per qualche minuto, girare i filetti per insaporirli da ambedue le parti e aggiungere il latte, le foglie di alloro.

Cuocere lentamente per 2 ore, se fosse necessario aggiungere altro latte.

A cottura ultimata , servire il baccalà in un piatto di portata ben caldo con un trito di prezzemolo e un filo di olio extra vergine di oliva e fettine di polenta arrostita.

**Secondo piatto con buon apporto di proteine e grassi in quantità equilibrata con prevalenza di insaturi omega 3.**

**Per porzione:**

**Calorie 375**

**Proteine 41g**

**Lipidi 18 g**

**Glucidi 13 g (tranne le fettine di polenta)**