



# Menu di *Matte*

---

**Menù Natural, Vegetariano e Vegano**



# Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano

# Menù Natural

## Antipasto: Tartine di pane di segale con hummus di ceci e melograno

### Ingredienti

- 2 fette di pane di segale non lievitato
- 75 gr di ceci lessati
- 1 cucchiaino di tahina
- Succo di limone q.b.
- Chicchi di melograno q.b.

### Procedimento

Frullate i ceci con tahina, limone e un pizzico di sale.  
Tostate il pane e spalmate l'hummus.

Decorate con chicchi di melograno.

# Menù Natural

## Primo: Lasagne al pesto

### Ingredienti

#### Per le lasagne:

- 8 sfoglie velo lasagne senza glutine
- 50 gr di parmigiano Reggiano da grattugiare

#### Per la besciamella senza lattosio:

- 500 ml latte di riso
- 30 ml di olio extravergine di oliva
- 90 gr di farina di riso
- Sale q.b.

#### Per il pesto leggero:

- 10 foglie di basilico
- 20 gr di pinoli
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 30 gr di parmigiano Reggiano grattugiato

### Procedimento

Per preparare la besciamella, scaldate il latte di riso.

In una casseruola a parte, versate l'olio extravergine e aggiungete la farina, mescolando energicamente con una frusta per evitare la formazione di grumi.

# Menù Natural

## Primo: Lasagne al pesto

Quando la farina si sarà completamente amalgamata, unite il latte di riso caldo, insaporite con un pizzico di sale e, continuando a mescolare, fate addensare il tutto fino a ottenere una besciamella cremosa. Trasferite la besciamella in una ciotola e mettetela da parte, lasciadola intiepidire.

Nel frattempo, preparate il pesto: mettete nel bicchiere del mixer le foglie di basilico, lavate e asciugate, i pinoli e il Parmigiano Reggiano grattugiato, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Unite il cucchiaio di olio e mescolate.

Incorporate il pesto alla besciamella, ormai tiepida, e amalgamate bene il tutto.

Prendete 8 stampini di alluminio monoporzione e versate in ognuno 1 cucchiaino di besciamella, distribuendola bene sul fondo e sui bordi. Cominciate ad assemblare le lasagnette, alternando gli strati di sfoglia alla besciamella al pesto, terminando con quest'ultima (potete scegliere se ritagliare quadrati di pasta più grandi, per ottenere un effetto fazzoletto, o della misura esatta degli stampini).

Mettete le lasagnette in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per 15 minuti. Consumate una lasagnetta.

# Menù Natural



## Contorno: Scarola in padella con uvetta e pinoli

### Ingredienti

- 1 cespo di scarola
- Mezzo spicchio d'aglio
- 20 gr di pinoli
- 20 gr di uvetta
- Un cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

### Procedimento

Iniziate a pulire la scarola, eliminando le foglie esterne più dure e il torsolo, e tagliatela a pezzetti. Trasferite l'insalata in uno scolapasta e lavatela benissimo sotto il rubinetto dell'acqua corrente.

In una padella mettete l'olio extra vergine d'oliva, i pinoli, l'uvetta e l'aglio. Fate insaporire gli ingredienti a calore medio per 2-3 minuti. Unite la scarola a pezzetti, coprite con un coperchio e lasciatela cuocere per circa 15 minuti mescolando di tanto in tanto.

A fine cottura aggiustate la scarola in padella di sale e servitela.

# Menù Natural



## Secondo: Pollo all'arancia al forno

### Ingredienti

- 1.5 kg di pollo (intero)
- 3 arance
- Rosmarino q.b.
- Sale q.b.
- Olio EVO q.b.

### Procedimento

Tritate gli aghi di un rametto di rosmarino e metteteli in infusione in una ciotolina con abbondante olio extravergine di oliva; mettete da parte e nel frattempo spremete il succo di un'arancia, filtratelo e tenete da parte anche questo. Le altre due arance lavatele molto bene e tagliatele a fettine tenendo anche la buccia.

Preparate una teglia capiente rivestendola con carta forno, sporcatela con un giro di olio extravergine di oliva e formate uno strato con quasi tutte le fettine di arancia. Disponete il pollo intero e ben lavato sulle arance, salate la superficie e massaggiatelo con l'olio al rosmarino preparato prima.



# Menù Natural



## Secondo: Pollo all'arancia al forno

Inserite all'interno del pollo due rametti di rosmarino e qualche fettina di arancia lasciata da parte, quindi chiudete le cosce e legatele in modo che non si aprano in cottura.

Irrorate il pollo con il succo di arancia e mettete a cuocere in forno caldo a 200 ° C per circa un'ora e mezza.

Ogni tanto bagnate la parte superiore del pollo con il sugo di cottura e fate attenzione a non farlo seccare eccessivamente.

Servite il pollo intero e sezionatelo a tavola. Consumatene circa  $\frac{1}{4}$ .



# Menù Natural



## Dolce: Mustaccioli napoletani fit

### Ingredienti

- 100 gr di fichi secchi
- 130 gr di datteri
- 70 gr di mandorle
- 15 ml di succo di arancia
- 5 gr di pisto
- 30 gr di cacao amaro in polvere
- 150 gr di cioccolato fondente 85%
- 10 gr di olio di cocco

### Procedimento

Mettete in un mixer i datteri, i fichi, le mandorle, il succo di arancia e il pisto e azionate fino a rendere il tutto una pasta. Passate in una ciotola e aggiungete il cacao (se trovate difficoltà aggiungete un goccio d'acqua).

Spolverate un piano con il cacao e sporcate le mani con lo stesso, impastate e poi stendete con un mattarello. Ritagliate dei rombi e posizionatevi su una leccarda rivestita con della carta forno.



# Menù Natural



## Dolce: Mustaccioli napoletani fit

Cuocete in forno preriscaldato a 180° per poco meno di 10'.

Aspettate che intiepidiscano e intanto sciogliete il cioccolato fondente. Una volta sciolto, aggiungete l'olio di cocco e il restante cacao ed unite bene.

Uno alla volta, passate i mustaccioli nel cioccolato e appoggiatevi su una griglia o su carta forno. Lasciate asciugare il cioccolato.

Consumatene un paio.

**N.B. Se siete già pazienti, attenetevi alle quantità previste dal vostro piano alimentare.**



# Menù Vegetariano



## Antipasto: Flan di spinaci

### Ingredienti

- 420 gr di spinaci freschi
- 110 gr di parmigiano grattugiato
- 35 gr di pinoli tostati
- 4 uova
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Noce moscata q.b.

### Per la fonduta di formaggio:

- 120 gr di formaggio a pasta filata
- 160 ml di latte
- 15 ml di olio extravergine di oliva
- 10 gr di farina di grano saraceno

### Per la finitura:

- Pinoli tostati q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Farina di grano saraceno q.b.

# Menù Vegetariano



## Antipasto: Flan di spinaci

### Procedimento

Scaldate un giro d'olio in una padella antiaderente, quindi aggiungete gli spinaci freschi e aggiustate di sale e di pepe. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 5 minuti, o fino a quando gli ortaggi non saranno teneri e appassiti.

Una volta pronti, levate gli spinaci dal fuoco, lasciateli intiepidire, strizzateli con cura e trasferiteli nel boccale di un mixer. Aggiungete le uova. Unite il parmigiano grattugiato. Versate i pinoli tostati, aggiustate di sale e di pepe e speziate con un pizzico di noce moscata. Frullate bene il tutto fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Distribuite l'impasto preparato all'interno dei pirottini di alluminio ben oleati e infarinati. Sistemate gli stampini monoporzione all'interno di una teglia e versate l'acqua fino ad arrivare a circa 2 cm dal bordo; quindi mettete in forno a 180 °C e lasciate cuocere per circa 30 minuti.

Preparate la fondata: aggiungete l'olio in un pentolino dal fondo spesso. Aggiungete la farina in un colpo solo e mescolate energicamente con una frusta fino a ottenere un roux chiaro. Versate quindi il latte e continuate a mescolare.

# Menù Vegetariano



## Antipasto: Flan di spinaci

Aggiungete al composto liscio e privo di grumi ottenuto il formaggio tagliato a cubetti. Lasciate sciogliere il formaggio dolcemente, sempre mescolando con una frusta.

Una volta pronti, sformate i tortini e aggiungete in superficie un cucchiaio generoso di fondata di formaggio.

Disponete i flan di spinaci su un piatto da portata, guarnite con i pinoli tostati e una macinata di pepe fresco.

Consumatene un paio.

# Menù Vegetariano

## Primo: Tortellini in brodo

### Ingredienti

#### Per la pasta fresca:

- 100 gr di farina di riso
- 2 gr di curcuma
- 100 ml di acqua circa
- 2 uova

#### Per il ripieno:

- 200 gr di ricotta di pecora
- 50 gr di pecorino
- 50 gr di parmigiano
- Un ciuffo di menta tritato

#### Per il brodo vegetale:

- Scorzette di parmigiano q.b.
- Un cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 1 carota o un pezzetto di zucca
- Una cipolla
- Un ciuffo di sedano e prezzemolo
- Un pomodoro
- Una grattatina di zenzero fresco

# Menù Vegetariano

## Primo: Tortellini in brodo

### Procedimento

Versate la farina su una spianatoia e date la classica forma a fontana. Versate all'interno le uova leggermente sbattute e iniziate a mescolare gli ingredienti con una forchetta, in modo da raccogliere lentamente la farina sui bordi. Passate poi ad impastare a mano, con un movimento dall'esterno verso l'interno. Continuate ad impastare in questo modo, ruotando l'impasto, fino ad ottenere un composto omogeneo. Coprite con pellicola e lasciate riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.

Trascorso il riposo eliminate la pellicola e posizionate l'impasto sulla spianatoia. Utilizzando una rotella tagliapasta, realizzate prima delle strisce verticali, poi altre orizzontali in modo da ottenere dei quadratini. Questi dovranno avere un lato di 2,5-3 cm al massimo.

Posizionate al centro di ogni quadratino una punta di ripieno. Sollevatene uno, chiudetelo in modo da formare un triangolino e fate una leggera pressione sui bordi. Adesso abbassate i due bordi laterali, dando una sorta di pizzicotto e girate il tortellino intorno al dito. Sigillate pizzicando i due bordi di pasta, e il primo tortellino è pronto.



# Menù Vegetariano



## Primo: Tortellini in brodo

Fate la stessa cosa per tutti gli altri e man mano disponeteli su un vassoio con un canovaccio.

Intanto il brodo sarà cotto, filtratelo, unite un filo d'olio e versate i tortellini, appena salgono a galla lasciate ancora un minuto e sono cotti, impiattate e spolverate col formaggio grattugiato.





# Menù Vegetariano



## Contorno: Chips di barbabietola

### Ingredienti

- 4 barbabietole precotte
- 3 cucchiali di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- Timo q.b.

### Procedimento

Tamponate le barbabietole con la carta assorbente da cucina. Appoggiate la barbabietola sulla mandolina regolata a uno spessore minimo. Affettate la barbabietola. Le fettine devono essere molto sottili in modo che le chips saranno croccanti.

Raccogliete le fettine di barbabietola in una ciotola. Versate l'olio extravergine di oliva. Aggiungete il sale. Infine unite il timo.

Mescolate accuratamente con un cucchiaio per insaporire bene le fettine di barbabietola. Sistemate le fettine di barbabietola in una teglia, foderata con la carta forno, cercando di non sovrapporle fra di loro. Inforntate a 180 °C in forno ventilato preriscaldato e cuocete per circa 10-15 minuti, controllando spesso la cottura per evitare che brucino. In alternativa potete cuocere le chips di barbabietola nella friggitrice ad aria o nel forno a microonde.



# Menù Vegetariano

## Secondo: Polpette di ricotta al sugo

### Ingredienti

- 300 gr di ricotta senza panna
- 60 gr di parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- 100 gr di mollica di pane al grano saraceno
- Prezzemolo fresco q.b.
- 400 gr di passata di pomodoro
- Olio extravergine di oliva q.b.
- 1 spicchio di aglio
- Basilico q.b.
- Sale q.b.

### Procedimento

Preparate l'impasto delle polpette: frullate la mollica di pane in un mixer da cucina. Trasferite la mollica in una terrina capiente e aggiungete la ricotta. Unite anche l'uovo. Aggiungete quindi il formaggio grattugiato; aggiustate di sale e di pepe. Profumate con il prezzemolo tritato.

Amalgamate il tutto con una spatola, fino a ottenere un composto omogeneo.



# Menù Vegetariano



## Secondo: Polpette di ricotta al sugo

Formate le polpette con le mani, realizzando delle palline grandi come una piccola albicocca. Proseguite fino a esaurire tutto l'impasto e disponete tutte le polpette su un vassoio. Fate rassodare le polpette di ricotta in frigorifero per 30 minuti.

Nel frattempo, preparate il sugo di pomodoro: versate un abbondante filo d'olio in padella e fate imbiondire lo spicchio d'aglio. Versate la passata di pomodoro. Cuocete il sugo di pomodoro per 10-15 minuti, quindi regolate di sale.

Aggiungete le polpette nel sugo. Sistematele delicatamente senza mescolare per evitare che si rompano. Ricoprite le polpette con il sugo utilizzando un cucchiaio. Rigiratele delicatamente e cuocetele per 5-10 minuti.

Profumate con il basilico fresco.

Consumatene un paio.



# Menù Vegetariano

## Dolce: Struffoli in friggitrice ad aria

### Ingredienti

- 300 gr farina di riso
- 3 uova piccole
- 30 gr di zucchero di cocco
- 60 ml di olio extravergine d'oliva
- Vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale rosa
- 1 pizzico di bicarbonato

### Per la copertura:

- 200 gr di miele millefiori
- Confettini colorati q.b.

### Procedimento

Preparate l'impasto: nella ciotola della planetaria, o sul piano di lavoro, mettete la farina. Unite le uova (partite da una), lo zucchero e l'olio. Iniziate ad impastare, poi unite la vaniglia, il pizzico di sale e il bicarbonato. Poi unite anche le altre uova.

Dovrete ottenere un panetto morbido e non appiccicoso.



# Menù Vegetariano



## Dolce: Struffoli in friggitrice ad aria

Tagliate il panetto in tanti pezzetti che andrete a stendere e arrotolare formando dei cordoncini dello stesso spessore, massimo 1 cm. Tagliate i cordoncini con un tocco o un coltello, cercando di ottenere pezzetti di uguale dimensioni. Arrotolateli nei palmi delle mani uno ad uno.

Con queste dosi farete 3 o 4 cotture: cuoceteli a 200° per 6 minuti, aprendo il cestello un paio di volte, agitando il cestello. Quando avranno raggiunto la giusta doratura possono essere tolti dal cestello e potete procedere ad una seconda cottura.

Sciogliete il miele in una pentola o padella antiaderente assieme ad una noce di margarina. Quando si sarà fuso versate gli struffoli. Unite i confettini e mescolate fino ad amalgamarli perfettamente.

A questo punto disponete gli struffoli sul piatto o vassoio di portata. Consumatene 30-40 gr.

**N.B. Se siete già pazienti, attenetevi alle quantità previste dal vostro piano alimentare.**





# Menù Vegano



## Antipasto: Crostini di avocado e pomodoro

### Ingredienti

- 100 gr di pane integrale
- 1 avocado maturo
- 100 gr di pomodorini ciliegia
- 1 spicchio d'aglio
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.

### Procedimento

Tagliate il pane in fettine sottili e tostatele leggermente.

Schiacciate l'avocado e spalmatelo sulle fette di pane tostato.

Tagliate i pomodorini a metà e adagiateli sopra l'avocado.

Spremete l'aglio sopra e condite con olio d'oliva e sale.

Consumatene un paio.





# Menù Vegano



## Primo: **Spaghetti zenzero, zucca e quinoa tostata**

### Ingredienti

- 80 gr di spaghetti di riso
- 150 gr di zucca (polpa pulita)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- ½ cucchiaio di pangrattato
- 2 cm di radice di zenzero fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 10 gr di quinoa
- Sale grosso q.b.

### Procedimento

Iniziate eliminando i filamenti interni e i semi della zucca, poi eliminate la buccia dello zenzero e tritatelo finemente a coltello.

In una pentola antiaderente fate tostare la quinoa fino a quando risulterà dorata e croccante. Tenetela da parte e, nella stessa pentola, scaldate un cucchiaio di olio e saltate i cubetti di zucca a fuoco vivace.





# Menù Vegano



## Primo: **Spaghetti zenzero, zucca e quinoa tostata**

Pulite la pentola con un panno carta, scaldate un cucchiaio abbondante di olio con l'aglio leggermente schiacciato e aggiungete lo zenzero tritato. Tostate a fuoco medio per un paio di minuti, abbassate la fiamma e lasciate stufare qualche minuto aggiungendo poca acqua calda.

Buttate la pasta in una pentola con acqua salata bollente; mentre cuocete, aggiungete allo zenzero il pangrattato e mezzo mestolo di acqua di cottura della pasta, mescolando bene.

Quando la pasta arriverà a metà cottura, trasferitela nella pentola con zenzero e pangrattato, aggiungete metà dei cubetti di zucca e acqua sufficiente per terminare la cottura.

Impiattate i vostri spaghetti zenzero, zucca e quinoa tostata creando un nido nel piatto e completate con i cubetti di zucca rimasti e la quinoa tostata.





# Menù Vegano



## Contorno: Broccoli di Natale

### Ingredienti

- 250 gr di broccoli campani
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- 1 spicchio di aglio
- Limone q.b.

### Procedimento

Pulite accuratamente la verdura. Lavate le foglie sotto l'acqua corrente, risciacquatele con acqua fredda ed eliminate eventuali foglie rovinate o appassite.

In una pentola capiente lessate i broccoli in abbondante acqua salata per 10-12 minuti, e scolateli ancora al dente. Interrompete la cottura passando i broccoli sotto acqua fredda.

Scolateli accuratamente e disponeteli in una pirofila. Condite il tutto con olio extravergine d'oliva, aglio e succo di limone fresco.





# Menù Vegano



## Secondo: Polpette di barbabietola e ceci

### Ingredienti

#### Per il burger

- 55 gr di barbabietola cotta
- 30 gr di cipolla rossa
- 60 gr di ceci lessi (peso scolato)
- Zenzero in polvere q.b.
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Salvia in polvere q.b.
- Limone bio q.b.
- Scorza di arancia q.b.
- Sale rosa q.b.

#### Per la panatura

- $\frac{1}{2}$  cucchiaio di semi di sesamo
- 10 gr di farina di ceci

#### Per la crema di broccolo romanesco

- 75 gr di broccolo romanesco già bollito
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale rosa q.b.
- Cannella q.b.
- 12/13 ml di latte vegetale
- Acqua q.b.



# Menù Vegano

## Secondo: Polpette di barbabietola e ceci

### Procedimento

Frullate la barbabietola cotta con un minipimer fino a ottenere una purea uniforme.

Scolate i ceci dall'acqua e versateli in una pentola antiaderente, dove avrete già fatto stufare la cipolla rossa a fuoco basso con l'olio e due cucchiai di acqua, fino a renderla trasparente. Unite il rosmarino e fate cuocere a fuoco medio/alto per circa 5 minuti. Lasciate raffreddare.

Nel bicchiere del frullatore versate i ceci, la purea di barbabietola, le zeste di limone e un pizzico di sale, quindi frullate amalgamando bene. Trasferite il composto in una ciotola e aggiungete la farina di ceci, mescolando con un cucchiaio fino a farla assorbire completamente nell'impasto. Otterrete un composto ancora piuttosto umido ma lavorabile.

In una terrina versate i semi di sesamo e i due cucchiai di farina di ceci rimanenti. Prelevate un cucchiaio abbondante di impasto per volta, formate le polpette rendendole il più possibile sferiche e passatele nel mix di farina di ceci e sesamo.



# Menù Vegano



## Secondo: Polpette di barbabietola e ceci

Una volta pronte, lasciatele riposare in frigorifero per circa 1 ora, poi infornatele in forno statico già caldo a 200°C per 15 minuti. Lo shock termico creerà una crosta esterna croccante mantenendo l'interno morbido.

Per la crema di broccolo, cuocete al vapore il broccolo, poi frullatelo insieme agli altri ingredienti. Aggiungete acqua quanto basta per ottenere una crema liscia e setosa.

# Menù Vegano

## Dolce: Tortino bigusto alla nocciolata

### Ingredienti

#### Per lo strato alla Nocciolata bianca

- 40 ml di latte vegetale
- 6 gr di amido di mais
- 8 gr di nocciolata Bianca senza latte

#### Per lo strato alla Nocciolata classica

- 40 ml di latte vegetale
- 6 gr di amido di mais
- 8 gr di nocciolata senza latte

#### Per decorare

- 65/70 gr di pistacchi sgusciati
- 1 rametto di ribes
- Foglioline di mirto a piacere

### Procedimento

Iniziate versando in un pentolino il latte e l'amido di mais. Mescolate con una frusta, poi portate sul fuoco e, sempre mescolando, raggiungete il bollore. Togliete dal fuoco, aggiungete la Nocciolata Bianca e mescolate ancora fino a quando il composto inizierà ad addensarsi.

# Menù Vegano

## Dolce: Tortino bigusto alla nocciolata

Distribuite il composto negli stampini unti con un po' d'olio, riempiendoli fino a circa metà della loro capienza. Lasciate rassodare prima a temperatura ambiente, poi – una volta quasi freddi – riponeteli in frigorifero.

Quando i vostri budini bianchi saranno freddi, procedete con la preparazione del secondo strato.

Versate in un pentolino il latte e l'amido di mais, mescolate con una frusta e portate sul fuoco; continuate a mescolare fino al bollore. Togliete dal fuoco, aggiungete la Nocciolata e mescolate ancora finché il composto inizierà ad addensarsi.

Distribuite il composto negli stampini, ricoprendo completamente lo strato precedente. Lasciate rassodare prima a temperatura ambiente e poi, una volta quasi freddi, riponete anche questi in frigorifero.

Tritate finemente i pistacchi e disponetene uno strato abbondante nei piattini da dessert che userete per servire i budini. Estraete delicatamente i budini dagli stampi e adagiateveli sopra.

# Menù Vegano

## Dolce: Tortino bigusto alla nocciolata

Decorate con ribes e qualche fogliolina di mirto e gustate i vostri budini bigusto.

**N.B. Se siete già pazienti, attenetevi alle quantità previste dal vostro piano alimentare.**