

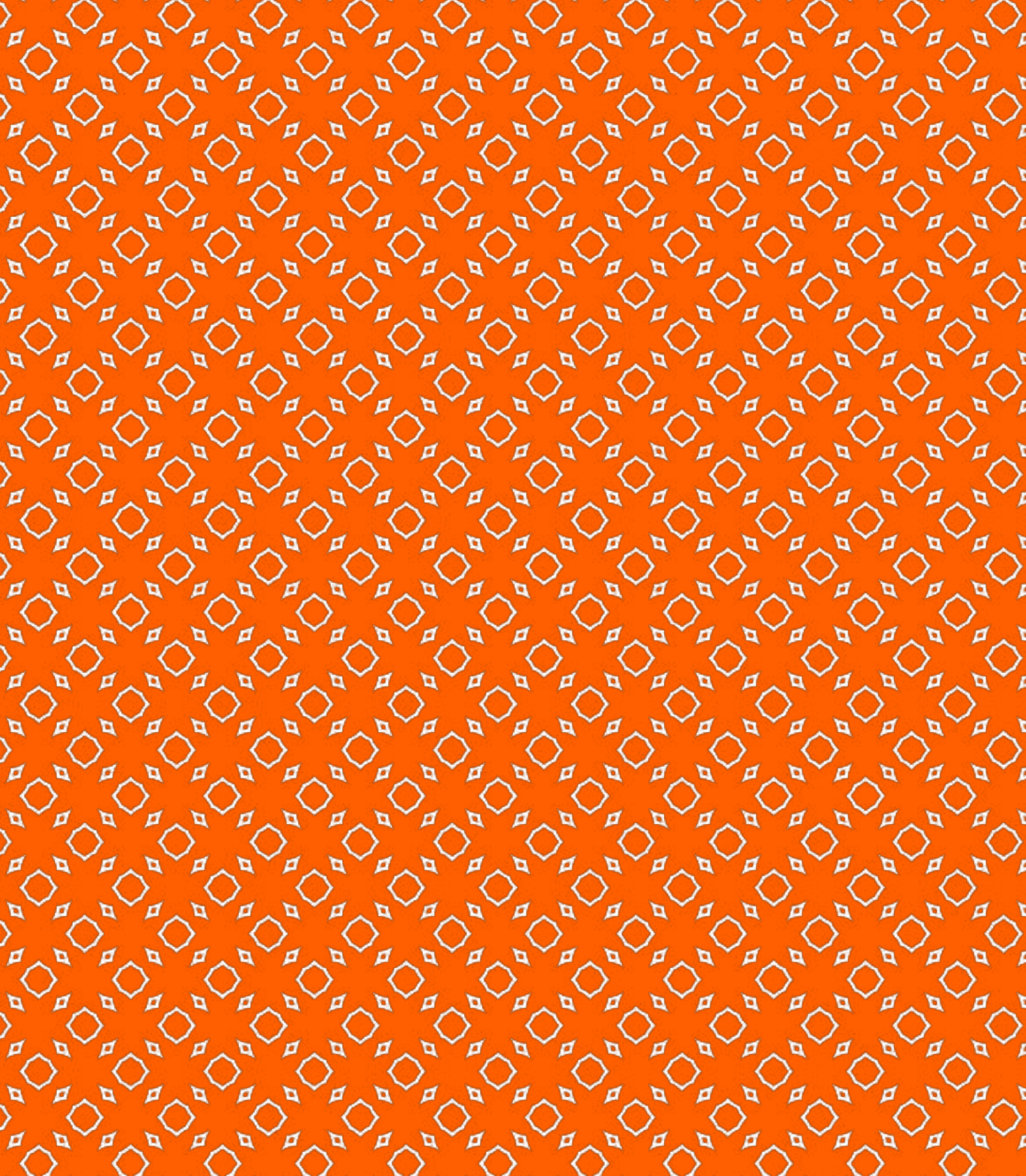


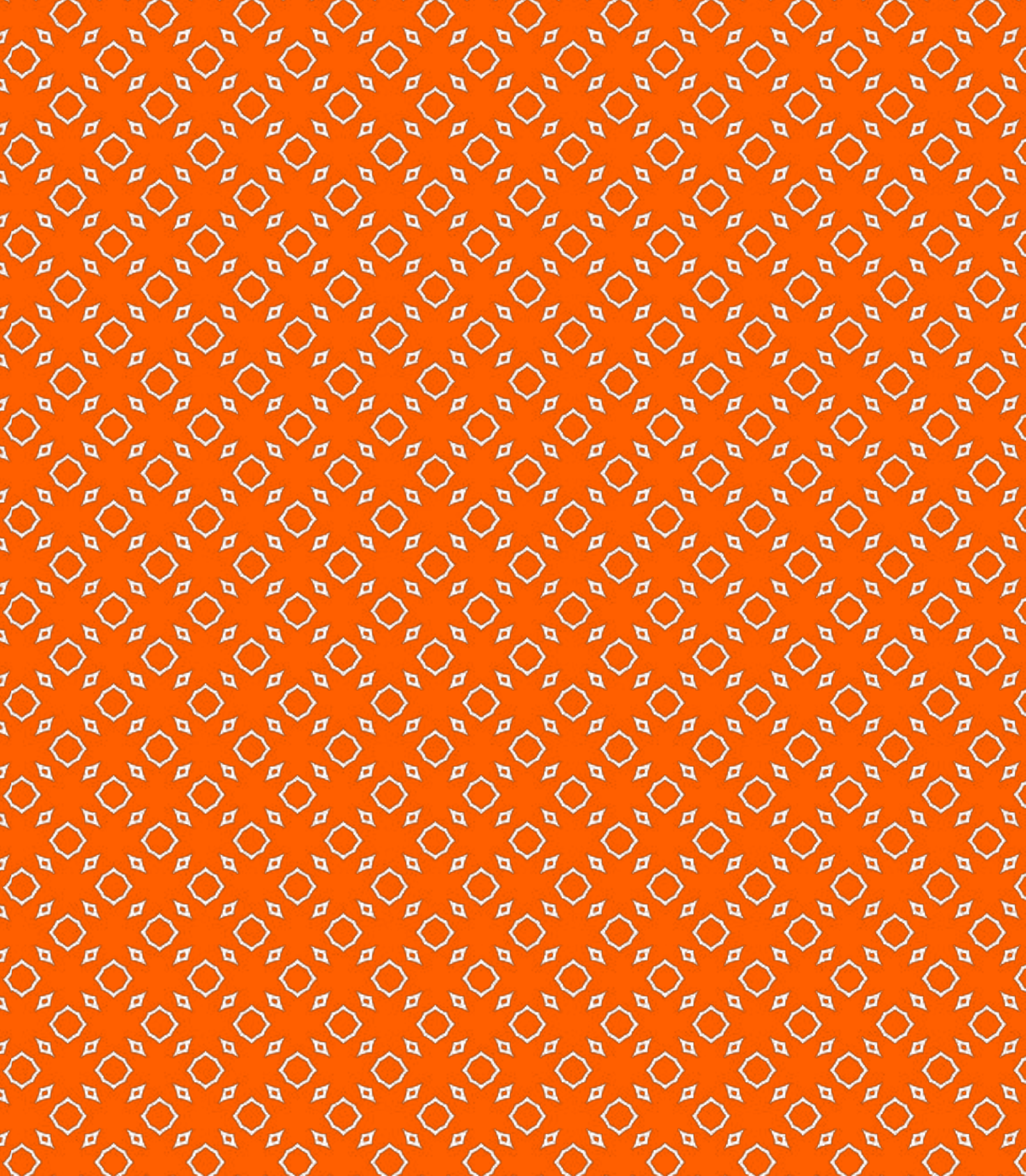
# INSIEME

*che meraviglia*

50 ricette veloci, gustose, per tutti

**OROGEL®**







# INSIEME

---

*che meraviglia*

50 ricette veloci, gustose, per tutti







# SOMMARIO

---

Prefazione .....	5
Insieme a Colazione .....	7
Insieme al Lavoro .....	25
Insieme agli Amici .....	47
Insieme con Leggerezza .....	73
Insieme in Casa .....	97
Insieme senza Glutine .....	121
Indice .....	142





# INSIEME È MERAVIGLIOSO

L'unione fa la forza. Quante volte abbiamo sentito questa frase? Tante, non a caso. Questo periodo ci ha evidenziato ancora di più quanta bellezza e forza sia possibile sprigionare quando si fanno le cose insieme.

In Orogel questo concetto riveste una grande importanza. Siamo un gruppo cooperativo, una realtà formata da persone che ogni giorno si impegnano per portare in tavola il buono che la nostra terra può offrirci. Essere una cooperativa ci insegna molto: a pensare al bene comune, a fare squadra, ad aiutarci l'un l'altro; a valorizzare le persone con cui lavoriamo, il nostro lavoro e i nostri prodotti rigorosamente controllati e coltivati in Italia con moderne tecniche di agricoltura sostenibile. A pensare a chi godrà del frutto nel nostro lavoro come qualcuno a cui essere vicini. Per questo abbiamo dedicato il nostro ricettario a questa forza straordinaria: il valore dello stare insieme, da coltivare e non dare mai per scontato.

Abbiamo quindi immaginato diverse occasioni e a ognuna abbiamo pensato di abbinare ricette da preparare con i nostri prodotti, sempre pronti all'uso, naturali e freschi, come appena raccolti. Il nostro viaggio inizia **Insieme a Colazione** con bevande detox, proposte dolci e salate che mettono tutti d'accordo e danno la giusta carica di energia alla giornata.

Nella sezione **Insieme al Lavoro** diamo una mano a chi è stanco della solita lunch box e desidera trovare idee facili e nutrienti, che portino un pizzico di creatività nelle pause pranzo.

Per chi ama stare ai fornelli, e stupire il palato delle persone più vicine, c'è **Insieme agli Amici**, la sezione che suggerisce preparazioni pratiche e ricche di gusto per coloratissimi antipasti, primi e secondi.

Per gli irriducibili delle diete e gli estimatori della cucina light, non mancano le idee per mangiare **Insieme con Leggerezza**, in modo salutare e piacevole, abbinando originalità, benessere e gusto. Il ricettario viene in soccorso per cucinare **Insieme a Casa** una proposta di piatti semplici e sfiziosi, che accolgono i gusti di tutta la famiglia e scaldano il cuore di chi ci ama. Infine scopriamo come **Insieme senza Glutine** si può, e a volte si deve, con ricette rivisitate in chiave gluten free e alla portata di tutti!

Sei sezioni, tante colorate ricette. E un grazie a te che hai scelto di stare insieme a noi.





# INSIEME A COLAZIONE

Proposte dolci e salate  
per iniziare bene la giornata





# LA COLAZIONE SUPER DEL MATTINO

Se il buongiorno si vede dal mattino,  
serve un concentrato di salute  
e bontà per partire con una bella carica di energia.  
Freschi smoothies, torte e plumcake realizzati  
con la bontà dei prodotti Orogel, per colazioni  
del mattino e brunch domenicali  
che ti faranno scoprire anche  
il lato dolce delle verdure.  
Inizia la giornata col piede giusto!

# **SMOOTHIES DETOX VERDE**

## **ingredienti per 2 persone**

\_500 g di **Bieta Erbetta Cubello Foglia Più Orogel** \_250 ml di latte di cocco  
\_1 cetriolo \_mezza pesca \_mezza mela \_2-3 foglie di basilico \_ghiaccio

## **preparazione**

Cuocere la bieta erbetta in padella con poca acqua e scolare.  
Frullare tutti gli ingredienti nel mixer con il ghiaccio e servire.



# SMOOTHIES DETOX VIOLA

## ingredienti per 2 persone

\_50 g di **Cavolo Riccio Kale Orogel** \_3 fette di ananas  
\_mezza banana \_2 cucchiaini di mirtilli  
\_2 cucchiaini di yogurt greco \_mezzo bicchiere di acqua \_ghiaccio

## preparazione

Cuocere il cavolo riccio kale in padella con poca acqua e scolare.  
Frullare tutti gli ingredienti nel mixer con il ghiaccio e servire.





# **BROWNIES** vegan al **CIOCCOLATO** fondente e **NOCCIOLE**

## ingredienti per 10/12 brownies

- \_250 g di **Fagioli Borlotti Orogel** \_120 g di cioccolato fondente al 72%
- \_150 g di farina di grano saraceno \_80 g di zucchero di canna grezzo o sciroppo d'acero \_50 g di nocciole tostate \_30 g di cacao amaro in polvere
- \_1 cucchiaio di olio di cocco \_mezzo cucchiaino di cannella
- \_3 cucchiaini di bevanda di avena o mandorla \_mezzo cucchiaino di lievito per dolci
- \_1 pizzico di sale

## preparazione

Cuocere i fagioli in acqua bollente per 18 minuti circa.

Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Accendere il forno a 180 °C.

In un robot da cucina tritare finemente le nocciole. Unire lo zucchero di canna grezzo, la farina, il cacao, la cannella, l'olio di cocco, i fagioli, il sale, il cioccolato fuso e la bevanda di avena. Frullare fino ad ottenere un composto liscio.

Versarlo in una tortiera quadrata 20x20 cm foderata di carta forno e oliata.

Livellare bene la superficie con una spatola e infornare per circa 25-30 minuti.

Sfornare e lasciare intiepidire il dolce, poi togliere dallo stampo.

Una volta raffreddato completamente tagliare a quadrotti e servire.



# MUFFIN agli SPINACI, CIOCCOLATO e NOCCIOLE

## ingredienti per 6 muffin

\_125 g di **Spinaci Fogliabella Orogel** \_60 ml di olio evo \_1 banana matura  
\_100 g di zucchero \_2 uova \_2 cucchiaini di estratto di vaniglia  
\_200 g di farina 00 \_1 cucchiaino e mezzo di lievito in polvere  
\_mezzo cucchiaino di sale \_75 g di cioccolato \_50 g di nocciole

## preparazione

Preriscaldare il forno a 170 °C.

Foderare o ungere una teglia per muffin.

Far scongelare gli spinaci mettendoli in una ciotola di acqua bollente per qualche minuto, scolarli e asciugarli bene. Mettere gli spinaci in un frullatore insieme a olio, banana, zucchero, uova e vaniglia.

Frullare il composto finché non diventa liscio e omogeneo.

Versare il composto in una ciotola, poi setacciare la farina, il lievito e il sale.

Mescolare delicatamente fino ad amalgamare bene,  
quindi aggiungere il cioccolato tritato.

Riempire gli stampini per muffin a tre quarti e infornare per 15-20 minuti.



# PLUMCAKE salato alle VERDURE

## ingredienti per 1 plumcake

\_300 g di farina 00 \_3 uova medie \_100 ml di olio di semi di girasole  
\_100 ml di latte \_2 cucchiaini di Grana Padano \_1 bustina di lievito  
\_400 g di **Tris Grigliato Gusto Ricco Orogel** \_basilico \_sale

## preparazione

Soffriggere in padella il Tris Grigliato per qualche minuto.

Poi in una ciotola grande, adagiare la farina, il grana, il lievito setacciato e il sale. In una ciotola piccola mescolare bene insieme uova, latte e olio.

Versare nella ciotola degli ingredienti secchi tutti quelli liquidi, mescolare fino ad ottenere un impasto. Infine unire tutte le verdure e qualche foglia di basilico, avendo cura di tenerne qualcuna da parte per decorare il plumcake. Mescolare bene, fino ad ottenere un composto amalgamato. Foderare uno stampo da plumcake con della carta da forno.

Versare l'impasto e decorare la superficie con le verdure.

Cuocete in forno ben caldo a 180 °C per circa 50 minuti. Il tempo di cottura può variare da forno a forno.

Se verso fine cottura (40 minuti) il plumcake si sta colorando troppo, adagiare sopra un foglio di alluminio e proseguire la cottura.



# TORTA di ZUCCHINE e MANDORLE

## ingredienti per 1 torta

\_200 g di **Zucchine a Fette Orogel** \_200 g di zucchero \_200 g di farina  
\_2 uova medie \_10 g di lievito per dolci \_120 ml di olio di semi di girasole  
\_100 g di mandorle senza pelle \_un pizzico di sale \_zucchero a velo

## preparazione

Scongelare le zucchine e tritarle bene nel mixer fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo come una purea. Setacciare la farina con il lievito.

Aggiungerle alla purea e continuare a frullare.

Unire lo zucchero, le uova, l'olio, le mandorle tritate e il pizzico di sale, mescolare tutto. Versare in uno stampo pr ciambelle di 26 cm di diametro (oppure uno stampo tondo di 22 cm di diametro) e infornare per 40 minuti circa a 175 °C.

Lasciare raffreddare la torta di zucchine prima di toglierla dallo stampo, quindi, spolverare con lo zucchero a velo.







# CINNAMON ROLL

## alla CANNELLA

### ingredienti per 8/10 ciambelline

\_250 g di farina tipo 00 \_250 g di farina tipo Manitoba  
\_12 g di lievito di birra (oppure 4 g di lievito di birra secco) \_1 uovo medio  
\_180 g di **Zucca a Cubetti Orogel** \_150 ml di latte a temperatura ambiente  
\_60 g di burro a temperatura ambiente \_50 g di zucchero semolato

### preparazione

Per prima cosa cuocere la zucca come indicazione da busta e farla raffreddare.  
Schiacciarla bene fino ad ottenere una purea.

Setacciare le farine nella ciotola della planetaria, aggiungere il lievito, la purea di zucca, il latte e poi impastare. Versare a filo l'uovo leggermente sbattuto.

Quando l'impasto risulterà liscio incorporare il burro in più riprese e per ultimo, il sale. Lavorarlo bene.

Deve risultare liscio e staccarsi dalle pareti della ciotola della planetaria.  
Mettere l'impasto in un contenitore coperto e procedere con la prima lievitazione fino a raddoppio.

Terminata la prima lievitazione, prendere l'impasto e stenderlo formando un rettangolo con uno spessore di circa 5 mm.

Spennellare bene con del burro fuso e cospargere la superficie con cannella e zucchero di canna. Arrotolare la pasta dal lato lungo e tagliare in rondelle di circa 4-5 cm di altezza.

Posizionare in una pirofila rettangolare ricoperta con carta forno oppure dividere e cuocere le girelle separatamente. Coprire e lasciar lievitare fino a raddoppio.

Spennellare la superficie con latte e zucchero di canna.  
Cuocere a 180 °C in forno preriscaldato per circa 30 minuti.







# INSIEME AL LAVORO

La pausa pranzo  
non sarà più la stessa



**OROGEL**

- ✓ Naturalmente ricco di fibre e di proteine
- ✓ Fonte di vitamina A
- ✓ Senza grassi.

# Buon Minestrone

**CON TUTTI I COLORI DELLA SALUTE!**

CON GOCCE DI *Virtù di Brodo*

450 g



**OROGEL**

**IL BENESSERE**

# Le Meraviglie

**TORTINO DI VERDURE GRIGLIATE**

BUSTA MICROONDABILE

5 MIN  
MICROONDE

10 BUSTE SURGELATI

per 100g

ENERGIA	1000	1000	1000	1000	1000
PROTEINE	10	10	10	10	10
GLICIDI	10	10	10	10	10
LIPIDI	10	10	10	10	10
FIBRE	10	10	10	10	10
SAZIORENTI	10	10	10	10	10



# UNA LUNCH BOX MAI VISTA!

Trovare nuove idee, diverse dai soliti panini, non è sempre facile. Ecco che in tuo aiuto arrivano le verdure e i prodotti Orogel, per creare schiscette perfette da portare con te al lavoro. I vantaggi saranno subito sotto ai tuoi occhi: mangerai in modo più salutare, vario e gustoso. Sei pronto a rendere più piacevole e creativa la tua pausa pranzo?

# **INSALATA di RUCOLA con BUON MINESTRONE**

## **e straccetti di MANZO**

### **ingredienti per 2 persone**

\_200 g di filetto di manzo \_450 g di **Buon Minestrone Orogel**  
\_50 g rucola \_scaglie di Grana Padano \_olio evo  
\_1 spicchio d'aglio \_rosmarino \_timo \_sesamo \_sale

### **preparazione**

In una padella a fuoco vivo versare un filo d'olio evo,  
uno spicchio d'aglio schiacciato e un trito di rosmarino e timo.

Far soffriggere velocemente il Buon Minestrone ancora surgelato.

Rosolare per qualche minuto, versare una tazzina d'acqua e far cuocere a fuoco  
medio per il tempo indicato sulla busta. Lasciare intiepidire.

Tagliare il filetto di manzo a listarelle. In una padella antiaderente scaldare un  
filo d'olio e dopo un paio di minuti aggiungere il manzo.

Alzare il fuoco e girare spesso gli straccetti, facendoli cuocere per pochi minuti.

Salare a piacere. Lasciare intiepidire.

Comporre il piatto con uno strato di rucola, il Buon Minestrone, gli straccetti di  
manzo, scaglie di grana, timo e sesamo.





# **MISTICANZA** con **OLIVE** taggiasche, **POLLO** al **LIME** e **CARCIOFI**

## **ingredienti per 2 persone**

\_200 g di **Carciofi Mezzi Orogel** \_200 g di pollo \_mezzo lime  
\_scorza di limone \_20 g scaglie di Parmigiano Reggiano \_200 g misticanza  
\_6 pomodorini \_20 g olive taggiasche \_50 g crostini di pane  
\_prezzemolo \_aglio \_olio evo \_sale e pepe

## **preparazione**

Tagliare il pollo a straccetti e cuocerlo in padella a fuoco vivo. Rosolare, aggiungere sale e pepe e il succo di mezzo lime, un ciuffo di prezzemolo, qualche scaglia di limone e di Parmigiano. Cuocere fino a doratura.

In un'altra padella versare un filo d'olio e far soffriggere un trito di aglio.

Aggiungere i carciofi e cuocere come da indicazioni riportate in confezione.

Disporre la misticanza di insalata dentro al piatto, versare i pomodorini tagliati, i carciofi, il pollo, le olive taggiasche e i crostini di pane.

Decorare con la scorza di limone e ciuffi di prezzemolo tritato.



# INSALATA con VERDURE, ZUCCHINE julienne e MOSCARDINI

## ingredienti per 2 persone

\_ una busta di **Contorno Tricolore Orogel** \_ 10 moscardini  
\_ 50 g di zucchine \_ 50 g di carote \_ olio evo \_ sale e pepe \_ timo  
\_ mezzo limone spremuto \_ uno spicchio di limone

## preparazione

Cuocere il Contorno Tricolore in microonde o in padella come da indicazioni riportate in confezione. Pulire e lavare i moscardini. Cuocere i moscardini in padella a fuoco vivo, con un filo di olio e mezzo limone spremuto per qualche minuto. Salare e pepare a piacere. Preparare una julienne di zucchine e carote. Comporre il piatto con la julienne di verdure, il Contorno Tricolore e i moscardini. Rosolare uno spicchio di limone in una padella rovente con olio e aggiungerlo al composto.



# **INSALATA di POLPO e CECI** con crema di **PREZZEMOLO** e **ACCIUGHE**

## **ingredienti per 2 persone**

\_500 g di polpo \_2 bacche di ginepro \_5 grani di pepe  
\_2 foglie di alloro \_50 ml di vino bianco \_200 g di **Ceci Orogel**  
\_50 g di **Cipolla Orogel** \_10 g maggiorana \_sesamo nero \_olio evo

per la salsa verde

\_100 g di prezzemolo \_50 g di pangrattato da pane raffermo  
\_2 g di acciughe sottolio \_10 g di capperi \_4 cucchiaini di aceto di vino bianco  
\_300 ml di olio evo \_10 g di acqua ghiacciata \_sale q.b.

## **preparazione**

Sciogliere il prezzemolo in abbondante acqua e mondarlo togliendo i gambi.  
Unire alle foglie di prezzemolo, il pangrattato, i capperi, le acciughe, l'aceto e  
l'olio evo in un frullatore e attivarlo.

Aggiungere l'acqua ghiacciata poco alla volta.

Pulire e lavare bene il polpo.

Portare a bollore nella pentola a pressione 500 ml di acqua.

A bollore versare il polpo, le bacche di ginepro, le foglie di alloro, i grani di  
pepe e il vino bianco. Chiudere il coperchio della pentola a pressione e quando la  
pentola ha raggiunto il massimo della potenza, abbassare la fiamma e continuare  
la cottura per quindici minuti. Spegner e lasciare raffreddare il polpo nella  
sua acqua di cottura per evitare che indurisca. Togliere il polpo dalla pentola  
e tagliarlo a pezzetti. In una padella soffriggere la cipolla e i ceci, seguendo i  
tempi di cottura riportati sulla confezione.

A fine cottura aggiungere un trito di maggiorana e i tentacoli di polpo.  
Aggiungere un cucchiaio di salsa verde, un cucchiaino di semi di sesamo,  
della maggiorana e un goccio di olio evo.



# **INSALATA** estiva con **MENTA,** **FETA** e pesto di **RUCOLA**

## **ingredienti per 2 persone**

\_200 g di **Minestrone Leggerezza Orogel** \_100 g di rucola  
50 g di nocciole \_100 g di radicchio \_50 g di feta  
\_4/5 foglie di menta fresca \_olio evo \_sale e pepe

## **preparazione**

Preparare il pesto frullando la rucola con le nocciole tostate e 3 cucchiai di olio. Cuocere il Minestrone Leggerezza in padella con un filo d'olio, aggiungere sale e pepe. A fine cottura, lasciare intiepidire e versare 2 cucchiai di pesto di rucola.

Comporre il lunch box con il radicchio tagliato a strisce sottili, il Minestrone Leggerezza al pesto, la feta tagliata a cubetti, le foglioline di menta e qualche nocciola tostata.





# **CASERECCE** con **FRIARIELLI**, **CIPOLLA** caramellata e **MANDORLE** tostate

## ingredienti per 4 persone

\_200 g di **Friarielli Gusto Ricco Orogel** \_320 g di caserecce  
\_2 cipolle rosse \_100 ml aceto balsamico \_50 g zucchero \_uno spicchio d'aglio  
\_peperoncino \_mandorle \_foglie di salvia \_olio evo \_sale e pepe

## preparazione

In una padella rosolare uno spicchio di aglio schiacciato con un filo di olio.  
Versare i friarielli e cuocerli seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

Aggiungere peperoncino, sale e pepe a piacere.

Tagliare le cipolle a strisce sottili. In una padella unire l'aceto balsamico, lo zucchero e le cipolle, mescolare bene e costantemente, lasciare bollire e ridurre fino a caramellare. Cuocere le caserecce in abbondante acqua salata.

Scolare la pasta e aggiungerla alla padella con i friarielli.

Unire la cipolla caramellata e una manciata di mandorle tostate.

Servire la pasta con qualche fogliolina di salvia.



# **SANDWICH ai PEPERONI** con **TORTINO di VERDURE GRIGLIATE**

## **ingredienti per 2 persone**

- \_ una busta di **Meraviglie di Verdure Grigliate Orogel**
- \_ 100 g di **Peperoni Arrostiti Senza Pelle Orogel**
- \_ un cucchiaino di paprika affumicata \_ 8 fette di pane da sandwich
- \_ 100 g spinacini freschi \_ 50 g formaggio spalmabile \_ olio evo \_ sale e pepe

## **preparazione**

Cuocere le Meraviglie in padella come da indicazioni sulla busta.

Rosolare i peperoni ancora surgelati in padella e poi frullare con un cucchiaino di paprika affumicata, un cucchiaino di olio evo, sale e pepe a piacere, fino ad ottenere una crema. Tostare il pane da sandwich.

Prendere una fetta di pane, aggiungere la salsa di peperoni, gli spinacini, un tortino di verdure, il formaggio spalmabile e chiudere con un'altra fetta di pane. Preparare 4 panini e disporli nel lunch box.



# **WRAP VERDE** con **ROBIOLA**, **SALMONE** affumicato e **RUCOLA**

## **ingredienti per 4 wrap**

\_una busta di **Verdure Campagnole Orogel** \_300 g di farina 00  
\_100 g di latte \_4 cucchiaini di olio evo \_un cucchiaino e mezzo di lievito di birra  
secco \_un cucchiaino e mezzo di sale fino  
\_200 g di robiola \_300 g di salmone affumicato \_100 g rucola

## **preparazione**

Rosolare in padella le Verdure Campagnole con olio.

Scolare, lasciare raffreddare e frullare bene fino ad ottenere una crema.

Preparare l'impasto dei wrap mescolando la farina, il latte, 4 cucchiaini di olio, un cucchiaino e mezzo di lievito di birra secco e un cucchiaino e mezzo di sale fino.

Aggiungere le Verdure Campagnole.

Mescolare il composto, stendere col mattarello e cuocere in una padella calda qualche minuto per lato.

Comporre il wrap con robiola, salmone affumicato e rucola, poi arrotolarlo.



# SCHISCETTA SANDWICH

## ingredienti per 3 sandwich

- \_1 confezione di **Punte di Asparagi** \_3 pomodori marinda dal colore verde
- \_2 mozzarelle \_6 fette di pane ai cereali
- \_6 pomodori camone dal colore verde \_insalata \_olio evo \_sale e pepe

## preparazione

Porta ad ebollizione due dita d'acqua in una padella. Versa gli asparagi surgelati e un pizzico di sale a piacere. Copri e cuoci per 7/8 minuti dalla ripresa dell'ebollizione. Scola gli asparagi e adagiali su un piatto e condisci con olio evo e pepe. Taglia a fette i pomodori marinda e camone e la mozzarella. Farcisci il sandwich con le fette di pomodoro, la mozzarella, le punte di asparagi, altri pomodori e infine qualche foglia di insalata.









# INSIEME AGLI AMICI

Ricette che hanno  
il sapore dell'amicizia





# GLI INGREDIENTI CHE CONTANO!

Cucinare per gli amici  
regala tante soddisfazioni,  
perché conosciamo i loro gusti,  
sappiamo come renderli felici  
con piatti pensati solo per loro.  
Grazie all'ampia gamma di referenze  
Orogel puoi arricchire i tuoi menu  
con antipasti sfiziosi,  
primi e secondi che hanno  
tutti un ingrediente comune:  
il sapore unico e speciale dell'amicizia.

# **INVOLTINI di PASTA FILLO**

## **con crema di BROCCOLI e CAPRINO**

### **ingredienti per 2 persone**

\_200 g di **Broccoli a Rosette Orogel** \_120 g di formaggio caprino  
\_6 fogli di pasta fillo \_semi di sesamo \_50 g yogurt magro  
\_olio evo \_sale e pepe

### **preparazione**

Scongela i broccoli e frullarli con il frullatore  
a immersione insieme a 100 g di formaggio caprino, sale e pepe.

Prendere la pasta fillo, sovrapporne 2 fogli e tagliarla in rettangoli.  
Spennellare i fogli con olio e adagiare al centro un cucchiaio di crema di broccoli,  
bagnare con la punta delle dita i bordi. Chiudere gli involtini arrotolandoli.

Spennellare la superficie superiore con olio e cospargere di semi di sesamo.  
Cuocere gli involtini per 10 minuti a 220 °C, su teglia rivestita con carta forno.  
Preparare una salsa mescolando due cucchiaini di yogurt, un cucchiaio di caprino,  
un cucchiaino di olio e cospargere con semi di sesamo.



# **SPAGHETTI** al pesto di **FAVE**, **PECORINO** e **SCAMPI**

## **ingredienti per 2 persone**

\_1 busta di **Fave Orogel** \_150 g di formaggio morbido tipo robiola \_6 scampi  
\_200 g di spaghetti \_50 ml di panna da cucina liquida \_50 g di pane raffermo  
\_50 g di pecorino romano \_erbe aromatiche \_sale e pepe \_olio evo

## **preparazione**

Sbollentare le fave in acqua salata, seguendo le indicazioni riportate in confezione. Scolare bene le fave, metterle in una ciotola con il formaggio, la panna, un pizzico di sale e di pepe, un cucchiaio di olio e frullare con il frullatore ad immersione, fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.

Pulire e tagliare gli scampi a pezzettini e rosolarli in padella con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale e pepe, fino a doratura.

Tenere da parte due scampi con la testa per guarnizione finale.

Tagliare il pane raffermo e sbriciolarlo grossolanamente con un coltello.

Unire le erbe aromatiche e tostare in forno per qualche minuto.

Cuocere gli spaghetti, scolare un minuto prima della fine del tempo e mantecare in padella con la salsa di fave e due cucchiai di acqua di cottura.

Servire gli spaghetti guarnendo con scampi a pezzettini, scampi interi, una grattata di pecorino romano e le briciole di pane.





# **NOODLES con MISTO BENESSERE e GERMOGLI di SOIA**

## **ingredienti per 2 persone**

\_1 busta di **Misto Benessere Orogel** \_160 g di noodles  
\_1 cipolla \_1 carota \_germogli di soia \_salsa di soia \_miele  
\_sesamo tostato \_olio evo

## **preparazione**

Tagliare una cipolla e farla soffriggere a fuoco vivo nel wok con due cucchiari di olio e un cucchiaino di salsa di soia.

Tagliare la carota a listarelle e aggiungerla alla cipolla.

Mescolare per qualche minuto e versare il Misto Benessere.

Lasciare cuocere a fuoco vivo e per ultimo aggiungere i germogli di soia.

Cuocere i noodles in acqua per due minuti e unirli al composto.

Servire con una salsa, ottenuta mescolando due cucchiari di salsa di soia e uno di miele. Cospargere con semi di sesamo tostato.





# **TRIGLIE** in crosta di **POMODORI** secchi su crema di **CIMETTE DI RAPA**

## **ingredienti per 2 persone**

- \_1 busta di **Cimette di Rapa Orogel** \_6 trigliette
- \_3 pomodori secchi \_50 g di pangrattato \_yogurt magro
- \_peperoncino fresco \_aglio \_sale e pepe \_olio evo

## **preparazione**

Tritare i pomodori secchi, mescolare con il pangrattato e aggiustare di sale e pepe.

Pulire le trigliette dalla testa e dalla spina, lasciando la coda intatta.

Cospargerle con il trito di pomodori secchi e cuocere in forno a 220 °C per 7 minuti.

Cuocere le Cimette di Rapa in padella con un filo d'olio, rondelle di peperoncino e un trito di aglio. Frullare metà delle cimette con due cucchiaini di yogurt, sale e pepe, fino ad ottenere una crema omogenea.

Versare la crema in delle ciotoline, aggiungere le triglie e guarnire con qualche ciuffetto di cimetta intera.



# **GAMBERI** in agrodolce con **VERDURE PASTELLATE**

## ingredienti per 2 persone

\_1 busta di **Gran Fritto Pastellato Orogel** \_6 gamberi freschi  
\_sesamo bianco \_1 limone \_100 ml di acqua \_50 ml di aceto di riso (oppure vino bianco) \_40 g di zucchero \_2 cucchiaini colmi di concentrato di pomodoro (circa 30 g) \_1 cucchiaino di amido di mais (maizena) \_1 pizzico di sale \_olio evo

## preparazione

Per la salsa agrodolce: sciogliere la maizena nell'acqua. Versare il composto in un pentolino e unire l'aceto, lo zucchero, il concentrato di pomodoro e il sale. Mescolare molto bene. Portare ad ebollizione a fiamma dolce mescolando in continuazione. Pian piano la salsa agrodolce si addenserà e acquisirà una consistenza piuttosto viscosa.

Aggiustare di sale o di zucchero se necessario.

Spegnere il fuoco, trasferire la salsa agrodolce in una ciotolina e lasciarla raffreddare mescolandola di tanto in tanto.

Sgusciare i gamberi freschi e privarli dell'intestino. Marinare i gamberi per una mezz'ora con il succo di un limone e due cucchiaini di olio.

Cuocere il Gran Fritto Pastellato in forno, seguendo le indicazioni riportate in confezione. Una volta marinati, cospargere i gamberi di sesamo bianco. Riscaldare una padella con un filo d'olio, rosolare i gamberi 2 minuti per lato e, a fine cottura, cospargere con la salsa agrodolce.

Servire le verdure con i gamberi e condire con la salsa.



# ZUPPA di CECI E LENTICCHIE con SEPPIOLINE

## ingredienti per 2 persone

\_1 busta di **Virtù di Zuppa Ceci e Lenticchie Orogel** \_450 g di seppioline  
\_1 spicchio d'aglio \_1/3 limone spremuto \_olio evo  
\_3 cucchiaini di prezzemolo tritato \_3 foglie di basilico tritato \_2 foglie di menta  
tritata \_sale \_pomodorini \_pane montanaro \_aglio in polvere \_prezzemolo \_paprika

## preparazione

Cuocere la zuppa seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

Tagliare due fette di pane montanaro a cubetti grossi, cospargere con aglio in polvere, un trito di erbe aromatiche, olio e un po' di paprika.

Tostare in forno a 200 °C fino a doratura.

Preparare una citronette arricchita con erbe aromatiche fresche, quindi versare in una ciotola il succo di limone e abbondante olio evo, un pizzico di sale e tutte le erbe aromatiche fresche tritate.

Sbattere bene il composto, unire lo spicchio d'aglio pulito e schiacciato, lasciare in infusione.

Scaldare una padella antiaderente, deve essere bollente.

Versare le seppioline, cuocerle un paio di minuti per lato, la cottura deve essere veloce, così da non far risultare dure le seppioline.

Unirle alla ciotola con il condimento e mescolae. Tagliare a metà i pomodorini. In un piatto versare la zuppa, aggiungere i cubetti di pane, i pomodorini tagliati, le seppioline e qualche ciuffo di prezzemolo.





# **CROSTINI con SPINACI, GORGONZOLA e NOCI**

## **ingredienti per 4 persone**

\_400 g di **Spinaci Cubello Foglia Più Orogel** \_4 fette di pane  
\_una cipolla rossa di Tropea \_200 g di gorgonzola  
\_peperoncino fresco \_50 g noci \_aglio \_sale e pepe \_olio evo

## **preparazione**

Tagliare e tostare il pane.

Cuocere gli spinaci in padella per i minuti indicati.

Rosolare in padella con olio, uno spicchio d'aglio e una cipolla tritata.

Unire gli spinaci e un peperoncino tagliato a rondelle. Salare e pepare.

Comporre il crostino con gli spinaci, un cucchiaino di gorgonzola dolce e noci sbriciolate.



# Crema di **PEPERONI** e **FETA** con **TARALLI** al **FINOCCHIETTO**

## ingredienti per 2 persone

\_200 g di **Peperoni Arrostiti Senza Pelle Orogel** \_100 g di feta  
\_100 g di **Ceci al Naturale Orogel** \_paprika affumicata \_finocchietto  
\_taralli al finocchietto \_sale e pepe

## preparazione

Rosolare in padella i peperoni e lasciarli intiepidire.  
Cuocere i ceci in acqua bollente. Frullare i peperoni con i ceci, la feta,  
mezzo cucchiaino di paprika affumicata, sale e pepe.  
Ottenere una crema omogenea. Servire la crema con i taralli, qualche foglia di  
finocchietto e della feta sbriciolata.

## la variante

### Preparazione dei taralli:

in una ciotola unire 500 g di farina con 2 cucchiaini di semi di finocchio,  
1 cucchiaino di sale e 80 ml di olio evo. Mescolare bene e iniziare ad aggiungere un  
po' d'acqua. Trasferire il composto su una spianatoia e lavorare fino ad ottenere  
un panetto sodo e liscio. Tagliate l'impasto in pezzi di media grandezza, formate  
con ogni pezzo un filoncino e chiudete le estremità, formando i vostri tarallini:  
potete realizzarli della grandezza che preferite. In una pentola capiente, portare  
a ebollizione l'acqua e tuffare all'interno 3-4 taralli alla volta.

Quando vengono a galla sono cotti.

Togliere i taralli dall'acqua con l'aiuto di una schiumarola, lasciarli raffreddare  
su un canovaccio pulito. Disporre i taralli su una teglia coperta da carta forno e  
cuocerli a 240 °C per circa 40 minuti in forno ventilato, oppure a 250 °C per gli  
stessi minuti in forno statico.



# **COSTINE** di **AGNELLO** con **PATATE** e **CARCIOFI** servite con **SALSA VERDE**

## ingredienti per 2 persone

\_1 busta di **Patate e Carciofi Orogel** \_6 costolette di agnello  
\_due rametti di rosmarino \_4-5 foglie di salvia \_10 g capperi dissalati  
\_20 g cetriolini sott'aceto \_2 acciughe sotto sale ben pulite (in alternativa 4  
filetti di acciuga sott'olio) \_2 tuorli sodi \_120 g di olio evo  
\_30 g di pancarré senza crosta \_25 g di prezzemolo  
\_sale e pepe \_aglio \_pepe in grani

## preparazione

Cuocere in padella l'aglio intero schiacciato e, quando sarà molto calda,  
aggiungere le costolette di agnello e rosolare 3 minuti per lato.  
Versare il contorno di Patate e Carciofi surgelato e cuocere tutto insieme, condire  
con due rametti di rosmarino e qualche foglia di salvia.  
Togliere dal fuoco e aggiungere del pepe in grani.  
Preparare la salsa verde frullando il prezzemolo con le acciughe, i capperi, i  
cetriolini, il pancarré, i tuorli, sale, pepe e olio.  
Servire il misto di verdure e costolette di agnello con qualche goccia di salsa,  
rametti di rosmarino e foglie di salvia.



# **GAZPACHO di POMODORO**

## con **VERDURE** croccanti

### ingredienti per 2 persone

- \_1 busta di **Verdure Mediterranee Orogel** \_50 g di stracciatella di burrata
- \_2 fettine di pane ai cereali \_1 cipolla rossa \_1 cetriolo \_2 pomodori
- \_1 peperone \_foglioline di basilico fresco \_peperoncino in polvere \_1 carota
- \_1 zuccina \_pomodorini \_olio evo \_sale e pepe

### preparazione

Per il gazpacho: tagliare una cipolla rossa, spelare e privare dai semi un cetriolo, privare dei semi due pomodori. Arrostitire leggermente un peperone, togliere i semi e spellarlo. Unire tutte le verdure insieme a un cucchiaino di sale, un pizzico di pepe, 5/6 foglie di basilico e due cucchiai di olio.

Frullare il composto fino ad ottenere una consistenza cremosa e liscia.

Alla fine aggiungere del peperoncino in polvere a piacere.

Cuocere le Verdure Mediterranee in forno come da indicazioni riportate in confezione. Pelare una carota, pulire una zuccina e tagliare a listarelle.

Tagliare dei pomodorini a metà.

Comporre il vasetto formando degli strati con alcuni cucchiai di gazpacho, le

Verdure Mediterranee, verdure crude e foglie di basilico.

Servire con due fette di pane ai cereali e la stracciatella di burrata.





# **CROSTINO con CREMA** di **CARCIOFI, UOVO** in camicia e **TIMO**

## **ingredienti per 4 persone**

\_4 fette di pane toscano o pugliese \_1 busta di **Carciofi a Spicchi Orogel**  
\_1 cucchiaio di fecola di patate \_4 uova \_10 pomodorini datterini  
\_10 g di erbe aromatiche \_germogli \_fiori eduli \_scalogno  
\_sale e pepe \_4 cucchiaini di olio evo \_olio evo

## **preparazione**

Tagliare e tostare le fette di pane. Lasciar scongelare i carciofi.

Preparare la crema inserendo in un mixer i carciofi, 1 bicchiere di acqua, un cucchiaio di fecola di patate, lo scalogno, l'olio e un pizzico di sale. Cuocere in una pentola per 10 minuti circa, aggiungere dell'acqua se necessario.

Preparare le uova in camicia, una alla volta: portare l'acqua a bollore in un pentolino e aggiungere un cucchiaio di aceto. Creare un vortice con la forchetta e rompere l'uovo al centro, direttamente nell'acqua. Cuocere 1-2 minuti, fino a quando l'albume non diventa bianco e tosto. Togliere l'uovo con attenzione e adagiarlo su un foglio di carta assorbente per asciugarne l'eccesso di acqua.

Tagliare a metà i pomodori datterini e condirli con un trito di erbe aromatiche, olio, sale e pepe.

Comporre il piatto mettendo i crostini di pane tostato, qualche cucchiaio di crema ai carciofi, i pomodorini e l'uovo. Decorare con germogli e fiori eduli.







**INSIEME  
CON LEGGEREZZA**

Gusto e salute,  
binomio vincente



# ALLA SALUTE!

Vuoi mangiare sano ma la solita  
insalata ti annoia?

Allora affidati alla bontà e freschezza  
dei prodotti Orogel, per non rinunciare  
alla fantasia e, soprattutto, alla salute.

Piatti facili, equilibrati,  
gradevoli sia al palato che alla vista.

Perché si sa che, a tavola,  
anche l'occhio vuole la sua parte!  
Scopri come preparare ricette veloci  
e super salutari.





# **CAVOLFIORE** arrosto al forno con **PAPRIKA DOLCE** e **SEMI** di **ZUCCA**

## ingredienti per 2 persone

\_300 g di **Cavolfiore Rosette Orogel** \_50 g di semi di zucca  
\_20 g paprika dolce \_10 g curcuma \_50 g erbe aromatiche a piacere  
\_olio evo \_sale e pepe

## preparazione

Posizionare il cavolfiore ancora surgelato in una teglia ricoperta con carta forno. Condirlo con sale, pepe, olio, semi di zucca, erbe aromatiche tritate grossolanamente, paprika dolce e curcuma.

Mescolare bene gli ingredienti e cuocere in forno a 200 °C per 10 minuti.

Togliere dal forno e adagiare su un piatto.

Guarnire con semi di zucca e pepe.





# **FETA** al forno con **VERDURE** ed **ERBE AROMATICHE**

## **ingredienti per 2 persone**

\_400 g di **Contorno Fantasia Orogel** \_200 g di feta  
\_100 g di erbe aromatiche a piacere \_olio evo

## **preparazione**

Fare un trito fine di erbe aromatiche e cospargerle su ogni lato della feta. Accendere il forno a 200 °C. Stendere il **Contorno Fantasia** su una teglia rivestita con carta forno, far cuocere per 10 minuti e poi aggiungere la feta con un filo d'olio. Cuocere in forno per 10-15 minuti, fino a quando la feta si sarà ben dorata.



# **VERDURÌ LEGGEREZZA**

con **CHIPS** di **VERDURE** al forno

## **ingredienti per 2 persone**

\_1 busta di **Verdurì Leggerezza Orogel**  
\_1 rapa \_1 carota \_1 topinambur \_10 g di yogurt magro  
\_curcuma \_melograno \_origano fresco

## **preparazione**

Per le chips di verdure: tagliare a fettine molto sottili una rapa, una carota, un topinambur e lasciare essiccare in forno a 120 °C per circa due/tre ore. Cuocere il **Verdurì Leggerezza** in una pentola seguendo le indicazioni riportate in confezione. Aggiungere a fine cottura un cucchiaino di curcuma e mescolare bene.

Lasciare raffreddare.

Servire il **Verdurì Leggerezza** con qualche goccia di yogurt, chicchi di melograno, foglie di origano fresco e le chips di verdura.



# **FINOCCHI** all'arancia con **OLIVE**

## **ingredienti per 2 persone**

\_1 busta di **Finocchi a Fette Orogel**  
\_2 arance \_50 g di olive taggiasche \_20 g di finocchietto  
\_1\2 cipolla \_1 spicchio di aglio \_sale \_pepe in grani \_olio evo

## **preparazione**

Spremere una arancia. Fare un soffritto con olio, aglio e cipolla. Lasciar dorare e versare i finocchi. Cuocere qualche minuto e poi aggiungere la spremuta di arancia. Lasciare sfumare il succo e aggiungere sale e pepe in grani. Rosolare bene, togliere dal fuoco e aggiungere le olive taggiasche, il finocchietto spezzato grossolanamente e una arancia tagliata a spicchi.



# **TORTINO di VERDURE** con hummus di **CECI,** **RUCOLA e ANACARDI**

ingredienti per 2 persone

- \_ 1 busta di **Meraviglie di Verdure Orogel** \_ 200 g di **Ceci al Naturale Orogel**
- \_ 1 cucchiaino di sesamo bianco \_ 1 cucchiaino di sesamo nero \_ mezzo limone
- \_ 20 g di tahina \_ 1\2 spicchio aglio \_ 100 g di rucola \_ 50 g di anacardi
- \_ ravanello \_ olio evo

## preparazione

- Cuocere le Meraviglie di Verdure in padella con un filo d'olio.
- Preparare l'hummus frullando nel mixer i ceci, il sesamo bianco, 50 ml di olio, mezzo limone spremuto, l'aglio e la tahina.
- Frullare fino ad ottenere una crema omogenea.
- Comporre il piatto con la rucola, le Meraviglie di Verdure, l'hummus di ceci, il sesamo nero, qualche anacardo e listarelle di ravanello.





# **VERDURÌ** agli **ASPARAGI** con **FOCACCIA** al **ROSMARINO**

## ingredienti per 2 persone

- \_ 1 busta di **Verduri agli Asparagi Orogel** \_ 50 g di **Punte di Asparagi Orogel**
  - \_ ravanelli \_ aneto \_ pepe rosa \_ olio evo
- Per la focaccia: 500 g di farina o \_ 12,5 g di lievito di birra fresco (mezzo panetto) \_ 350 ml circa di acqua \_ sale fino e grosso \_ 6 cucchiaini di olio evo
  - \_ un rametto di rosmarino

## preparazione

Per la focaccia: in una tazza d'acqua calda sciogliere il lievito.

Versare tutta la farina in una ciotola e unire il sale fino. Amalgamare bene. Aggiungere gradualmente l'acqua con il lievito. Amalgamare rapidamente con le mani. L'impasto risulterà piuttosto appiccicoso. Versare 4 cucchiaini di olio e incorporarlo per bene nell'impasto. Il tutto sempre in modo rapido. L'impasto deve risultare abbastanza morbido, ma non liquido e non troppo compatto.

Coprire la ciotola con un panno.

Fai lievitare l'impasto per due ore circa, fino a quando il volume raddoppia.

Una volta terminata la lievitazione, ungere la teglia con 1 cucchiaino di olio.

Stendere la pasta fino a ricoprire tutta la superficie della teglia.

Cospargere la pasta con un po' di sale grosso e le foglie del rosmarino.

Infine, completare la decorazione con un filo d'olio evo.

Cuocere la focaccia in forno preriscaldato a 160 °C per 20 minuti circa.

Cuocere il **Verduri agli Asparagi** seguendo le indicazioni riportate sulla busta.

Rosolare in padella le punte di asparagi e tagliarle a metà.

Servire il **Verduri** in una ciotola con le punte di asparagi, aneto, fettine di ravanelli, pepe rosa e la focaccia.



# **FILETTI di MERLUZZO** in crosta con **PATATE** e **MAYO** leggera

## **ingredienti per 2 persone**

\_300 g di **Patate Leggerezza Orogel** \_6 filetti di merluzzo  
\_100 g di farina di mais \_50 g di erbe aromatiche \_50 g di rosmarino  
\_maionese \_yogurt bianco \_buccia di mezzo limone  
\_olio evo \_semi di papavero \_sale e pepe

## **preparazione**

Cuocere le patate in forno come da indicazione su retro della busta,  
aggiungendo del rosmarino.

Preparare un trito di erbe aromatiche, aggiungere la farina di mais e il sale.  
Impanare i filetti di merluzzo. Per ottenere una maggiore croccantezza, fare una  
doppia panatura alternando trito, olio evo e trito.

Accendere il forno a 200 °C e cuocere i filetti per 10 minuti fino a doratura.  
Preparare una maionese leggera con 2 cucchiaini di maionese, 2 di yogurt bianco,  
un cucchiaino di semi di papavero e un pizzico di sale e pepe.



# **ZUPPA LEGUMI E CEREALI**

## **con MALTAGLIATI**

### **e POMODORO** secco

#### **ingredienti per 2 persone**

- \_ 1 busta di **Virtù di Zuppa Legumi e Cereali Orogel**
- \_ 150 g di farina di grano saraceno \_ 150 g di farina di semola
- \_ 160 g di acqua leggermente tiepida \_ un pizzico di sale
- \_ 100 g di pomodori secchi \_ prezzemolo

#### **preparazione**

Per i maltagliati: mettere le due farine in una spianatoia, aggiungere un pizzico di sale ed unire gradatamente l'acqua, impastando il tutto.

Lavorare per un paio di minuti l'impasto fino ad ottenere un panetto elastico e malleabile. Adagiarlo sul tagliere, coprirlo con una terrina capovolta e lasciarlo riposare per mezz'ora.

Spolverare leggermente di farina la spianatoia e stendere l'impasto per i maltagliati al grano saraceno fino ad ottenere una sfoglia sottile ma non troppo.

Con una rotella tagliapasta liscia realizzare delle strisce di pasta larghe un centimetro e poi praticare dei tagli diagonali.

I maltagliati, non devono essere precisi.

Trasferire, man mano, i maltagliati su un vassoio ben distanziati.

Tritare i pomodori secchi. Cuocere la zuppa aggiungendo circa 300 ml di acqua: appena arriva a bollire, versare i maltagliati. Servire la zuppa aggiungendo il trito di pomodori secchi e qualche ciuffetto di prezzemolo.



# **MILLEFOGLIE di PANE CARASAU con ZUCCHINE e STRACCHINO**

## **ingredienti per 2 persone**

\_400 g di **Zucchine Grigliate Gusto Ricco Orogel**  
\_5\6 fogli di pane carasau \_300 g di stracchino  
\_200 g di Parmigiano Reggiano \_50 g di pinoli \_menta fresca

## **preparazione**

In una pirofila da forno, alternare uno strato di pane carasau, uno di stracchino e Parmigiano a tocchetti, qualche foglia di menta sminuzzata e le zucchine ancora surgelate. Creare tre strati alternando gli ingredienti in questo modo.

Come ultimo strato lasciare lo stracchino, le zucchine,  
abbondante Parmigiano e i pinoli.

Cuocere in forno preriscaldato a 250 °C per circa 10 minuti.





# **PANCAKE** ai **PISELLI** con **INSALATINA** di **RUCOLA**, **POMODORINI** e **GAMBERI**

## ingredienti per 4 persone

\_300 g di **Piselli Fini Dolce Italia Orogel** \_150 g di farina oo \_180 ml di latte  
\_1 uovo \_2 cucchiaini di lievito istantaneo \_4/5 gamberi \_mezzo lime spremuto  
\_pepe rosa \_50 g di rucola \_pomodorini \_un cucchiaino di semi di sesamo  
\_aceto \_senape dolce \_sale e pepe \_olio evo

## preparazione

Far scongelare i piselli e poi frullarli.

Pulire e sgusciare i gamberi. Marinare con un cucchiaio di olio evo, mezzo lime spremuto, pepe rosa e rosmarino. Lasciare nella marinatura per circa mezz'ora, quindi cuocere in padella ben calda, un minuto per lato.

In un contenitore inserire la purea di piselli, l'uovo, il latte e un cucchiaio di olio, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo. Unire poco alla volta la farina e il lievito, mescolando con una frusta. Aggiungere un pizzico di sale e continuare a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Scaldare una padellina antiaderente, spennellare con un filo d'olio evo.

Versare un mestolino di pastella e lasciare cuocere qualche minuto su entrambi i lati. Preparare un dressing mescolando un cucchiaino di senape dolce, 2 cucchiaini di olio evo, sale, pepe e un cucchiaino di aceto.

Condire la rucola e i pomodorini con il dressing.

Servire i pancake con l'insalatina e qualche gambero. Creare più strati e versare sopra qualche goccia di dressing alla senape. Guarnire con semi di sesamo.







# INSIEME IN CASA

Idee per una cucina  
a portata di mano

**IL BENESSERE**

- ✓ Naturalmente ricco di fibre
- ✓ Senza glutine e senza lattosio
- ✓ Ricco del 2% di grassi

**OROGEL**

# Virtù di Zuppa

**RIBOLLITA**

CON CROSTINI DI PANE  
E CAVOLO NERO

PRONTA IN 6 MINUTI



500 g e surgelati

**OROGEL**

La  
Cucina  
Italiana

# Misto Rustico



**CON VERDURE  
GRIGLIATE**  
Pronto in 9 minuti



400 g e surgelati

PER INFORMAZIONI LEGGERE  
IL LIBRO RICETTARIO OGGI IN VENDITA PRESSO  
TUTTI I NEGOZI DI ALIMENTAZIONE

PRODOTTO	PREZZO	PERCHÉ	PERCHÉ	PERCHÉ	PERCHÉ
OROGEL	€ 2,8	PERCHÉ	PERCHÉ	PERCHÉ	PERCHÉ
OROGEL	€ 2,8	PERCHÉ	PERCHÉ	PERCHÉ	PERCHÉ
OROGEL	€ 2,8	PERCHÉ	PERCHÉ	PERCHÉ	PERCHÉ
OROGEL	€ 2,8	PERCHÉ	PERCHÉ	PERCHÉ	PERCHÉ

# TIENIMI SEMPRE CON TE

Il segreto di cucinare insieme a casa  
e mangiare come al ristorante?

Tieni sempre con te una scorta  
di prodotti Orogel!

Potrai variare ogni giorno i tuoi  
menu con piatti dettati dalle voglie  
dell'ultimo minuto, ispirati alla tradizione  
o che richiamano una vacanza indimenticabile.

Passando dai sapori più leggeri  
a quelli più decisi,  
per soddisfare ogni palato!



# **FRITTATA** alta al forno con **CIPOLLA** e **FOGLIOTTO**

## **ingredienti per 4 persone**

- \_1 busta di **Fogliotto Orogel** \_6 uova \_200 ml di panna
- \_1 cipolla \_50 g di Parmigiano Reggiano
- \_1 cucchiaino di semi di finocchietto \_olio evo \_sale e pepe

## **preparazione**

Lasciare scongelare il Fogliotto e tritarlo grossolanamente.  
In una ciotola mescolare 6 uova intere con la panna, una cipolla tagliata a fette,  
il Fogliotto, il Parmigiano, il finocchietto, olio, sale e pepe a piacere.  
Versare il composto in una pirofila precedentemente unta o imburrata e cuocere  
in forno a 220 °C per circa 35-40 minuti.  
Controllare la cottura e servire tiepido.





# **TORTINO di PATATE** con fonduta di **TALEGGIO** e **GRISSINI** al **GUANCIALE**

## ingredienti per 2 persone

\_1 busta di **Meraviglie Tortino di Patate Orogel** \_100 ml panna  
\_100 g taleggio \_50 g Parmigiano Reggiano grattugiato \_10 g noce moscata  
\_sale e pepe \_6 fette di guanciale tagliato sottile \_60 g di valeriana \_olio evo

## preparazione

Mettere in una teglia con carta da forno le fette di guanciale e arrostirle in forno a 200 °C per 5 minuti. Lasciare intiepidire.

Mettere in un pentolino la panna, il taleggio tagliato a pezzetti piccoli e il Parmigiano. Far sciogliere i formaggi continuando a mescolare fino ad ottenere una crema fluida e senza grumi. Aggiungere la noce moscata, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di pepe e mescolare. Cuocere i Tortini seguendo le indicazioni della busta. Mettere nel piatto un letto di valeriana, i Tortini, la crema di formaggi ancora tiepida e il guanciale sbriciolato.

Finire con una fettina di guanciale, una spolverata di pepe e un giro di olio.



# TORTA con PASTA BRISÉ, PATATE, PESTO e FAGIOLINI

## ingredienti per 2 persone

\_1 foglio di pasta brisé \_1 busta di **Fagiolini Orogel**  
\_20 foglie di basilico \_ pinoli \_50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato  
\_20 g pecorino sardo \_2 patate \_olio evo \_aglio \_sale e pepe

## preparazione

Per il pesto: sbucciare l'aglio e porre nel frullatore assieme al basilico, 10 pinoli e il sale, frullare velocemente fino ad ottenere un composto omogeneo.

A questo punto, aggiungere pecorino grattugiato, il Parmigiano, infine l'olio a filo, poco per volta. Mescolare bene fino ad ottenere una salsa vellutata.

Stendere la pasta brisé in una tortiera tonda con carta da forno, cospargere con il pesto. Tagliare a fette sottili due patate, metterle sopra al pesto e aggiungere i fagiolini ancora surgelati. Coprire con qualche cucchiaino di pesto e pinoli per decorare. Versare un filo d'olio e una spolverata di pepe.

Cuocere in forno a 220 °C per 10 minuti. Controllare la cottura e servire.



# **POLPETTE di MELANZANE** **e CACIOTTA** al sughetto di **POMODORINI** e **BASILICO**

## **ingredienti per 2 persone**

\_400 g **Melanzane Grigliate Orogel** \_150 g di caciotta morbida  
\_50 g di Parmigiano Reggiano \_100 g di pangrattato \_200 g di pomodorini  
\_100 g di passata di pomodoro \_5/6 foglie di basilico \_1 spicchio di aglio  
\_1 cipolla rossa \_olio evo \_sale e pepe

## **preparazione**

Schiacciare lo spicchio di aglio e metterlo in una padella con un filo di olio. Una volta dorato aggiungere le melanzane e rosolare.

Lasciare raffreddare e mettere in un mixer. Unire la caciotta, il pangrattato, il Parmigiano, due cucchiaini di olio, uno di sale e un pizzico di pepe. Creare con il composto delle polpette di circa 4 cm di diametro. In una padella rosolare la cipolla tritata grossolanamente con un filo di olio.

Tagliare a metà i pomodorini e aggiungere alla cipolla.

Chiudere con un coperchio e cuocere a fuoco basso.

Una volta ammorbiditi i pomodorini schiacciarli bene e aggiungere la passata. Lasciare bollire il sugo per una mezz'ora a fiamma bassa, infine aggiungere sale e pepe a piacere e le foglie di basilico tritate grossolanamente. Unire le polpette al sugo e cuocerle per qualche minuto.

Servire direttamente dalla padella.



# **FRISELLA di GRANO** con **VERDURE,** **BURRATA e NOCCIOLE**

ingredienti per 4 persone

\_1 busta di **Misto Rustico Orogel**  
\_1 cipolla \_4 friselle \_4 burrate \_nocciole \_pomodorini  
\_prezzemolo \_aceto \_olio evo \_sale e pepe

## **preparazione**

In una padella antiaderente preparare un soffritto con la cipolla tagliata grossolanamente. Aggiungere il Misto Rustico e portare a cottura.

Preparare un'emulsione mescolando 100 ml di acqua, 2 cucchiai di aceto e 2 cucchiari di olio evo, sale e pepe.

Mettere le friselle in ammollo fino a quando non si saranno ammorbidite.

Tritare le nocciole intere e tostare in forno per qualche minuto a 250 °C.

Tagliare a metà dei pomodorini.

In un piatto, posizionare la frisella, poi il Misto Rustico, i pomodorini, la burrata e spolverare con le nocciole tostate e del prezzemolo tritato.





# **BACCALÀ** al cartoccio con **TACCOLE** e **PATATE**

## ingredienti per 4 persone

\_2 filetti di baccalà dissalato di circa 300 g l'uno  
\_1 lime spremuto \_1 spicchio di aglio \_1\2 cipolla rossa  
\_300 g di **Taccole e Patate Orogel** \_1 rametto di rosmarino \_3 foglie di salvia  
\_olio evo \_1 rametto di timo

## preparazione

Procedere alla marinatura del baccalà mettendolo in ammollo con 2 cucchiaini di olio evo, il lime spremuto, un trito con rosmarino, salvia e timo.

Lasciare il baccalà in ammollo per 2/3 ore.

Tagliare il baccalà a pezzetti. Riscaldare il forno a 180 °C.

Porre in una terrina coperta di carta da forno la cipolla tagliata, le taccole, le patate e il baccalà. Spolverare con un cucchiaino di erbe tritate e un filo di olio.

Chiudere bene la carta da forno e cuocere la terrina per 10/15 min.



# **POLPETTE di PANE** in **BRODO**

## **ingredienti per 2 persone**

- \_ 1 busta di **Virtù di Brodo Orogel** \_ 150 g di pane raffermo
- \_ 100 g di Parmigiano Reggiano \_ 100 g di ricotta saporita
- \_ prezzemolo \_ pepe

## **preparazione**

Frullare il pane raffermo e aggiungere il Parmigiano grattugiato, la ricotta, abbondante pepe e prezzemolo tritato.

Formare delle polpette dalla consistenza molto tosta.

Preparare Virtù di Brodo come da indicazione e appena bolle, aggiungere le polpette di pane e portarle a cottura.

Servire con una spolverata di prezzemolo.

## **la variante**

Per i più golosi, sbollentare le polpette nel brodo e poi rosolarle in padella con una noce di burro. Servirle asciutte con del prezzemolo tritato.



# **PITA** con **SALSA TZATZIKI** e **POLPETTINE TRICOLORE**

## **ingredienti per 2 persone**

\_50 g di farina integrale \_20 ml di acqua \_1 cucchiaino di olio evo  
\_1 pizzico di sale \_1 busta di **Polpettine Tricolore Orogel** \_250 g di yogurt greco  
\_1 cetriolo \_misticanza \_pomodori \_1 cucchiaino di semi di papavero \_aglio in  
polvere \_sale e pepe

## **preparazione**

Preparare la salsa tzatziki mescolando lo yogurt con un cucchiaino di sale e uno di pepe, i semi di papavero, un pizzico di aglio in polvere a piacere e mezzo cetriolo grattugiato, privo della buccia.

Per la Pita Gyros: in una ciotola, versare la farina insieme al sale e mescolare.

Unire 1 cucchiaino di olio evo, l'acqua e impastare fino ad ottenere un panetto omogeneo e compatto.

Coprirlo con pellicola trasparente e lasciarlo riposare in frigo per mezz'ora.

Stenderlo con un matterello fino a creare una sfoglia molto sottile e dalla forma tonda.

Cuocere la pita per due minuti da entrambi i lati in una padella antiaderente ben calda.

Cuocere le Polpettine Tricolore al forno, seguendo le indicazioni della busta.

Prendere le piadine, arrotolarle e aggiungere la salsa, la misticanza, i pomodori e i cetrioli, le polpettine e accompagnare con altra salsa.



# **ZUPPA RIBOLLITA**

con **RICOTTA** salata e **SALSICCINE**

## **ingredienti per 4 persone**

- \_1 busta di **Virtù di Zuppa Ribollita Orogel** \_6 salsicce sottili
- \_4 crostoni di pane \_50 g di ricotta salata
- \_1 cipolla dorata \_olio evo \_aglio \_sale e pepe

## **preparazione**

Tagliare la cipolla e dorare in padella con un filo di olio.

Rosolare le salsicce con la cipolla. Cuocere la zuppa in pentola, seguendo le indicazioni riportate nella busta. Tostare il pane con uno spicchio di aglio e olio.

Aggiungere la zuppa appena pronta nella padella con le salsicce, mescolare e grattugiare abbondante ricotta salata. Servire.

## **per una versione vegan**

Creare una panatura con 100 g di farina di mais e 20 g di erbe aromatiche tritate, un cucchiaino di sale e uno di pepe.

Tagliare 200 g di tofu a cubetti e impanarlo completamente.

Rosolare il tofu con la cipolla.

Cuocere la zuppa seguendo le indicazioni e aggiungere il tofu a fine cottura.





# **BROCAMOLE**

## con **BROCCOLI**

### **ingredienti per 2 persone**

\_400 g di farina \_100 g di semi misti (sesamo, girasole, semi di zucca, semi di papavero) \_100 g di **Broccoli a Rosette Orogel** \_50 g di ceci \_mezzo avocado  
\_mezzo limone \_20 g di anacardi \_cipolla  
\_semi di cumino \_mezzo bicchiere di acqua \_pomodorini \_cipolla rossa  
\_sale e pepe \_olio evo

### **preparazione**

In una ciotola mescolare la farina con i semi, aggiungere mezzo bicchiere di acqua, un cucchiaino di sale e uno di pepe, 3 cucchiai di olio evo. Mescolare e stendere l'impasto sottile. Cuocere su carta forno in forno statico 250 °C fino a completa doratura. Formare dei cracker in maniera grossolana.

Aggiungere un cucchiaino di curcuma se si vuole ottenere un impasto dal colore giallo intenso. Rosolare in padella i broccoli con olio e un soffritto di cipolla e semi di cumino. Frullare nel mixer con i ceci, l'avocado, il sale, il pepe, mezzo limone spremuto e gli anacardi tostati.

Servire la brocamole con i cracker, i pomodorini, la cipolla rossa tagliata fine e la guarnizione di qualche rosetta.







# INSIEME SENZA GLUTINE

Ricette amiche  
della cucina gluten free

**OROGEL**

✓ Naturalmente  
ricche di fibre  
e di vitamina A

# Carotine

**INTERE**



Cultura e perfezionamento:  
i nostri prodotti per garantire  
sostenibilità ed alta qualità



Per porzione (100 g)

energia	proteine	grassi	carboidrati	fibra
120 kcal	0g	0g	3,8g	1,1g

**OROGEL**

**IL BENESSERE**

✓ Ricca di fibre, 5 proteine  
e 4 folati  
✓ Senza grassi e senza  
glutine

# Soia Edamame

**I VEGETARIANI**



PRODOTTO ESCLUSIVO  
DALLE FERTILI  
PIANURE DEL PO  
NON OGM

PRONTA IN POCCHI MINUTI  
ANCHE IN MICRONDE



Filiera Italiana  
Cultura e perfezionamento:  
i nostri prodotti per garantire  
sostenibilità ed alta qualità

Per porzione (100 g)

energia	proteine	grassi	carboidrati	fibra
120 kcal	5g	0g	3,8g	1,1g

300 g e SURGELATI



## SENZA GLUTINE CON GUSTO

Di necessità virtù... anche senza glutine!  
Con vegetali e prodotti già pronti Orogel  
gluten free puoi cimentarti in nuove sfide  
ed espandere la tua creatività culinaria.  
Primi, secondi, contorni golosi e stuzzicanti  
offrono tutto ciò che desideri a tavola.

Per mangiare sano e con gusto,  
ma senza glutine.

La bontà è servita!

# **PATATE** al cartoccio con **SCAMORZA,** **BIETOLINE TRICOLORE** e **SPECK**

## ingredienti per 2 persone

- \_ 1 busta di **Bietoline Tricolore Orogel** \_ 4/5 patate
- \_ 100 g di scamorza affumicata \_ 100 g di speck tagliato a fette sottili
- \_ peperoncino \_ sale e pepe

## preparazione

- Soffriggere le bietoline in padella come da indicazioni riportate sulla busta, aggiungere peperoncino a piacere.
- Riempire una pentola con abbondante acqua fredda e immergere le patate fino a coprirle. Cuocere le patate 10/15 minuti.
- Scaldare il forno a 250 °C, scolare le patate, lasciarle intiepidire e incidere la superficie. Tagliare a cubetti la scamorza affumicata, inserirla all'interno della patata e mettere in forno fino a quando il formaggio non è fuso.
- Adagiare due forchettate di bietoline sulla scamorza e 2-3 striscioline di speck.
- Mettere di nuovo in forno fino a che lo speck non sarà cotto.
- Appena pronto cospargere di sale e pepe a piacere.





# **RISO BASMATI**

con **CAVOLO VERZA**  
e **TOFU** al curry

## **ingredienti per 2 persone**

\_160 g di riso basmati \_1 cipolla dorata \_200 g di **Cavolo Verza Orogel**  
\_200 g di tofu \_100 ml latte di cocco \_10 g semi di finocchio  
\_2 cucchiaini di curry in polvere \_semi di sesamo \_olio evo \_sale e pepe \_prezzemolo

## **preparazione**

Cuocere il riso, scolare bene, oliare e lasciare intiepidire. Tagliare a strisce sottili la cipolla e metterla in padella con un filo di olio e il curry. Rosolare bene e aggiungere il tofu tagliato a cubetti e il finocchio. Dopo qualche minuto di doratura versare il cavolo verza surgelato.

Si possono aggiungere al curry verdure a piacere. Basta unirle al composto in base al tempo di cottura, prima quelle che ci mettono di più poi quelle più rapide così da ottenere una cottura omogenea.

Infine aggiungere il latte di cocco e far bollire a fuoco lento fino ad ottenere una crema. Servire in un piatto insieme al riso e qualche ciuffetto di prezzemolo.





# **CAROTINE** caramellate in padella al **TIMO** e **ARANCIA**

ingredienti per 4 persone

\_1 busta di **Carotine Orogel** \_40 g di zucchero di canna  
\_3 spicchi di aglio \_1 arancia \_timo \_olio evo \_sale e pepe

preparazione

In una padella molto capiente, insaporire l'olio con gli spicchi di aglio e abbondante timo fresco, aggiungere il succo di una arancia e lo zucchero. Mescolare bene e unire le carote surgelate senza sovrapporle tra di loro.

Aggiustare di sale e cuocere con il coperchio per circa 5-7 minuti, finché tutte le carote saranno tenere.

Togliere il coperchio e cuocere ancora qualche minuto finché la salsa non si restringe e le carote caramellino.

Servire con timo fresco e una spolverata di pepe.



# **CUBETTI di TONNO**

## **in crosta e INSALATA RUSSA**

### **ingredienti per 4 persone**

\_1 busta di **Insalata Russa Orogel** \_400 g di filetto di tonno  
\_1 cucchiaino di maionese classica \_1 cucchiaino di formaggio spalmabile \_1 avocado  
\_1/2 arancio \_1/2 limone \_1/2 lime \_erba cipollina \_sale e pepe \_olio evo  
\_semi di sesamo bianchi \_semi di sesamo nero

### **preparazione**

Per la maionese di avocado: frullare nel mixer la maionese classica, il formaggio spalmabile, un avocado, due cucchiaini di olio, un pizzico di sale e pepe.

Cuocere l'Insalata Russa in pentola seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolare bene e lasciare intiepidire. Mescolarla alla maionese.

Tagliare a cubetti il filetto di tonno e marinarlo con un'emulsione ottenuta mescolando mezzo arancio, mezzo lime, mezzo limone, mezzo bicchiere di olio evo, sale, pepe e un trito di erba cipollina.

Ricoprire il tonno con l'emulsione ottenuta per circa mezz'ora.

Cospargere il tonno con mix di semi di sesamo bianchi e sesamo nero.

Servire la tartare di tonno con l'insalata russa.

### **la variante**

Per una versione più golosa,  
scottare il tonno tagliato a cubetti in padella con olio.



# **AREPAS** di mais bianco con **TORTINO** di **SPINACI** e crema di **RICOTTA**

## ingredienti per 2 persone

\_150 g di farina di mais bianco \_300 ml acqua \_2 cucchiaini di sale  
\_1 busta di **Meraviglie Tortino di Spinaci Orogel** \_100 g di ricotta \_50 g di formaggio  
spalmabile \_1 cipolla rossa di Tropea \_10 pomodorini \_olio evo \_sale e pepe

## preparazione

Prendere la ricotta e mescolarla con il formaggio spalmabile, un cucchiaino di olio,  
uno di pepe e uno di sale fino ad ottenere una crema.

Per le Arepas: in una ciotola capiente, unire la farina di mais e il sale.

Aggiungere l'acqua e mescolare fino a formare un impasto liscio.

Lasciare riposare un paio di minuti.

Separare l'impasto in cinque porzioni e formare delle palline.

Appiattire ogni pallina in dischi da 10 cm. Cuocere su una piastra o una padella a  
fuoco medio fino a doratura su entrambi i lati, circa 5/10 minuti per lato.

Tagliare la cipolla a rondelle sottilissime e a 3/4 i pomodorini.

Tagliare a metà le arepas, adagiare su una fetta la ricotta, poi un tortino, altra  
ricotta, rondelle di cipolla e fettine di pomodorini, chiudere con l'altra fetta di  
arepas e servire.





# **RISOTTO al CAVOLO VIOLA, BRIE e PISTACCHI**

## **ingredienti per 2 persone**

\_100 g di **Virtù di Brodo Orogel** \_50 g di cavolo viola  
\_400 g di riso \_50 g di Parmigiano Reggiano \_20 g di brie  
\_pistacchi \_aglio \_mezza cipolla rossa \_una noce di burro \_sale e pepe

## **preparazione**

Preparare un litro di brodo seguendo le indicazioni sull'astuccio.

Togliere l'anima all'aglio, tritarlo e rosolarlo in padella con mezza cipolla rossa e una noce di burro. Versare il riso in padella, facendolo tostare per qualche minuto, mescolando per evitare che si attacchi.

Deve risultare lucido e dorato.

Aggiungere il cavolo viola tagliato sottile e due mestoli abbondanti di brodo, fino a ricoprire completamente il riso. Portare ad ebollizione e cuocere il riso con il brodo, mantenendolo sempre in caldo.

Versare il Parmigiano, sale e pepe solo negli ultimi minuti di cottura.

Togliere dal fuoco e aggiungere il brie tagliato a pezzetti: si scioglierà nel risotto.

Tostare 5-6 pistacchi in padella per qualche minuto e tritare grossolanamente.

Servire il riso con la granella di pistacchi.



# **POKE BOWL con RISO ROSSO, EDAMAME, TARTARE di SALMONE e VERDURE GRIGLIATE**

**ingredienti per 2 persone**

\_1 busta di **Soia Edamame Orogel** \_2 filetti di salmone da 100 g l'uno  
\_200 g di riso rosso integrale \_1 busta di **Tris Grigliato Gusto Ricco Orogel**  
\_50 ml di salsa di soia \_20 ml di olio evo \_2 cucchiai di miele  
\_mezzo cucchiaino di zenzero \_1 cipolla \_semi di finocchietto \_sale \_olio evo

**preparazione**

Cuocere la soia edamame in microonde secondo le indicazioni riportate in confezione. Creare una marinatura con 50 ml di salsa di soia, 20 ml di olio evo, due cucchiai di miele, mezzo cucchiaino di zenzero (fresco o in polvere) e frullare con il mini pimer per ottenere un'emulsione.

Tagliare a cubetti il salmone e ricoprirlo con la salsa ottenuta, cuocere a piacere in forno per qualche minuto.

Cuocere il riso rosso integrale, aggiungendo all'acqua di cottura i semi di finocchietto. Cuocere il Tris Grigliato in padella con un soffritto di cipolla. Comporre la bowl con tutti gli ingredienti e servire.



# **GNOCCHI di RICOTTA** **ai CARCIOFI**

## **ingredienti per 2 persone**

\_300 g di ricotta ben sgocciolata \_2 uova medie  
\_200/250 g di farina (dipende dall'umidità della ricotta) \_500 g circa di  
Parmigiano Reggiano grattugiato \_sale \_un pizzico di noce moscata  
\_1 busta di **Verdurì ai Carciofi Orogel** \_3/4 **Carciofi a Spicchi Orogel**  
\_olio evo \_sale e pepe \_noce di burro

## **preparazione**

Per gli gnocchi: su un piano di lavoro setacciare la ricotta ben sgocciolata in un colino a maglie fitte. Unire alla ricotta le uova, il Parmigiano, la noce moscata, la farina e regolare di sale. Impastare tutti gli ingredienti sino ad ottenere un impasto morbido ma amalgamato e non appiccicoso.

Se l'impasto dovesse risultare troppo morbido unire altra farina setacciata. Infarinare molto bene il piano lavoro, staccare dei pezzetti dall'impasto, formare dei bastoncini del diametro di circa 3/4 cm e tagliare a pezzetti.

Far asciugare gli gnocchi di ricotta sul piano di lavoro ben infarinato e distanziati. Portare a bollore abbondante acqua salata e cuocere gli gnocchi di ricotta, saranno pronti appena saliranno a galla. Scolarli delicatamente con una schiumarola.

Cuocere il **Verdurì** come da indicazioni nella busta.

In padella sciogliere una noce di burro, rosolare i carciofi e adagiare gli gnocchi scolati. Alla fine salare e pepare a piacere.

Mettere nel piatto il **Verdurì** e gli gnocchi con i carciofi.

Spolverate abbondantemente con pepe e un filo di olio.



# **VELLUTATA di ZUCCA e CAROTE** **con POMODORINI** **e semi di PAPAVERO**

## **ingredienti per 2 persone**

- \_ 1 busta di **Verdurì Zucca e Carote Orogel**
- \_ un cucchiaino di paprika dolce
- \_ un cucchiaino di semi di finocchietto \_ 5 pomodorini
- \_ aglio \_ olio evo \_ alloro \_ pepe in grani \_ erbe aromatiche
- \_ semi di sesamo \_ germogli di aglio

## **preparazione**

Tagliare a metà i pomodorini e posizionarli su carta forno, aggiungere un filo di olio e di pepe. Cuocere a 250 °C per 10-15 minuti a forno ventilato.

Cuocere il Verdurì Zucca a Carote come da indicazioni della busta.

A 3-4 minuti da fine cottura, aggiungere un cucchiaio di paprika affumicata e un cucchiaino di semi di finocchietto.

Per il pane senza glutine: creare un olio profumato rosolando uno spicchio d'aglio in padella con un cucchiaio d'olio. Unire una foglia di alloro, pepe in grani e lasciare riposare. Tagliare il pane a cubetti e cospargere con l'olio e un trito di erbe aromatiche.

Comporre il piatto mettendo la crema sul fondo di una ciotola.

Aggiungere i crostini di pane e i pomodori. Condire con l'olio all'aglio, semi di sesamo e abbondanti germogli di aglio.





# INDICE

---

## A

Arepas di mais bianco con tortino di spinaci e crema di ricotta, 132

## B

Baccalà al cartoccio con taccole e patate, 110

Brocamole con broccoli, 118

Brownies vegan al cioccolato fondente e nocciole, 14

## C

Carotine caramellate in padella al timo e arancia, 128

Caserecce con friarielli, cipolla caramellata e mandorle tostate, 38

Cavolfiore arrosto al forno con paprika dolce e semi di zucca, 76

Cinnamon roll alla cannella, 22

Costine di agnello con patate e carciofi servite con salsa verde, 66

Crema di peperoni e feta con taralli al finocchietto, 64

Crostino con crema di carciofi, uovo in camicia e timo, 70

Crostini con spinaci, gorgonzola e noci, 62

Cubetti di tonno in crosta e insalata russa, 130

## F

Feta al forno con verdure ed erbe aromatiche, 78

Filetti di merluzzo in crosta con patate e mayo leggera, 88

Finocchi all'arancia con olive, 82

Frisella di grano con verdure, burrata e nocciole, 108

Frittata alta al forno con cipolla e foglietto, 100

## G

Gamberi in agrodolce con verdure pastellate, 58

Gazpacho di pomodoro con verdure croccanti, 68

Gnocchi di ricotta ai carciofi, 138

## I

Insalata con verdure, zucchine julienne e moscardini, 32

Insalata di rucola con buon minestrone e stracetti di manzo, 28

Insalata di polpo e ceci con crema di prezzemolo e acciughe, 34

Involtoni di pasta fillo con crema di broccoli e caprino, 50

Insalata estiva con menta, feta e pesto di rucola, 36

## M

Millefoglie di pane carasau con zucchine e stracchino, 92

Misticanza con olive taggiasche, pollo al lime e carciofi, 30

Muffin agli spinaci, cioccolato e nocciole, 16

## N

Noodles con misto benessere e germogli di soia, 54

## P

Pancake ai piselli con insalatina di rucola, pomodorini e gamberi, 94

Patate al cartoccio con scamorza, bietoline tricolore e speck, 124

Pita con salsa tzatziki e polpettine tricolore, 114

Plumcake salato alle verdure, 18

Polpette di melanzane e caciotta al sughetto di pomodorini e basilico, 106

Polpette di pane in brodo, 112

Poke bowl con riso rosso, edamame, tartare di salmone e verdure grigliate, 136

## R

Riso basmati con cavolo verza e tofu al curry, 126

Risotto al cavolo viola, brie e pistacchi, 134

## S

Sandwich ai peperoni con tortino di verdure grigliate, 40

Schiscetta sandwich, 44

Smoothies detox verde, 10

Smoothies detox viola, 12

Spaghetti al pesto di fave, pecorino e scampi, 52

## T

Torta con pasta bris , patate, pesto e fagiolini, 104

Torta di zucchine e mandorle, 20

Tortino di patate con fonduta di taleggio e grissini al guanciale, 102

Tortino di verdure con hummus di ceci, rucola e anacardi, 84

Triglie in crosta di pomodori secchi su crema di cimette di rapa, 56

## V

Vellutata di zucca e carote con pomodorini e semi di papavero, 140

Verduri agli asparagi con focaccia al rosmarino, 86

Verduri leggerezza con chips di verdure al forno, 80

## W

Wrap verde con robiola, salmone affumicato e rucola, 42

## Z

Zuppa di ceci e lenticchie con seppioline, 60

Zuppa legumi e cereali con maltagliati e pomodoro secco, 90

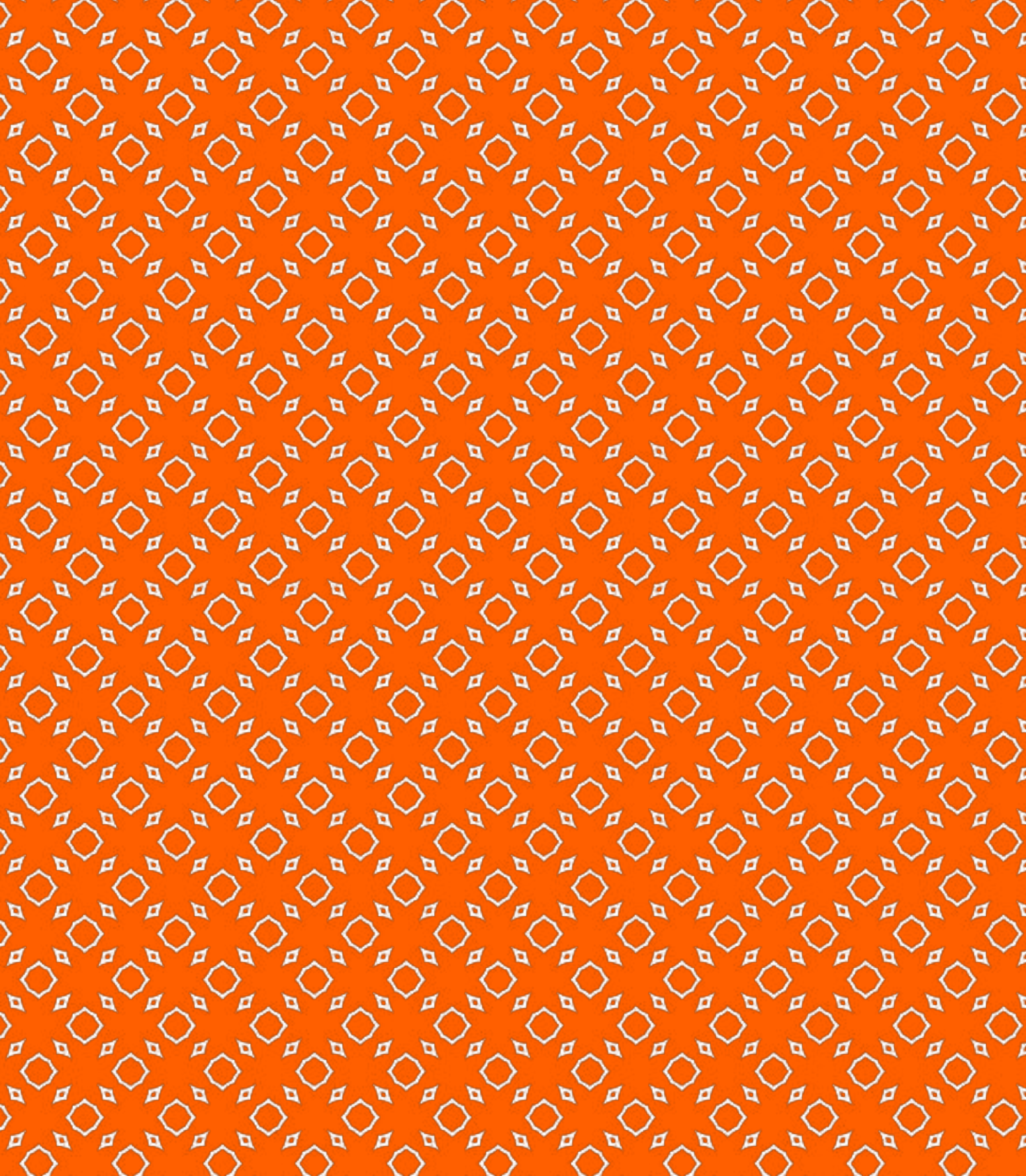
Zuppa ribollita con ricotta salata e salsiccine, 116

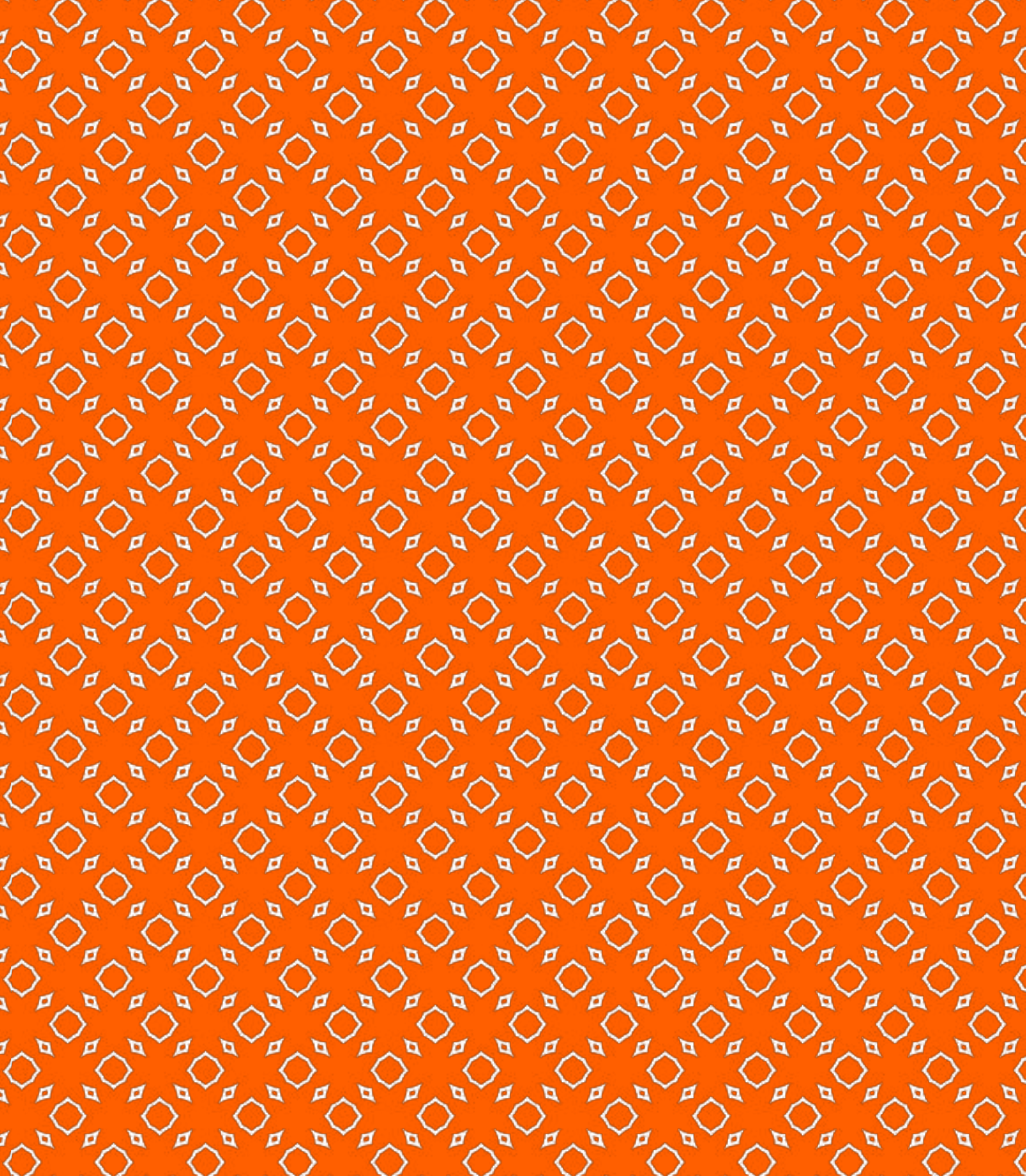
**Finito di stampare nel mese di novembre 2020  
presso Stampare Srl – Cesena (FC)**



La presente pubblicazione è stampata su carta prodotta da legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici e da altre fonti controllate.







# INSIEME

*che meraviglia*

50 ricette veloci, gustose, per tutti



Un viaggio attraverso sei diverse occasioni ed esigenze per cucinare e stare insieme. Insieme a Colazione propone bevande detox, idee dolci e salate che mettono tutti d'accordo. Insieme al Lavoro suggerisce come portare un pizzico di creatività in più alla tua pausa pranzo. Con Insieme agli Amici potete sperimentare nuove ricette pratiche e prelibate. La sezione Insieme con Leggerezza si rivolge agli irriducibili delle diete ed estimatori della cucina light e salutare. Insieme a Casa accoglie i gusti di tutta la famiglia e scalda il cuore di chi si ama. Infine Insieme senza Glutine si può, e a volte si deve, con ricette rivisitate in chiave gluten free, colorate e alla portata di tutti!