

# Health ON THE table

Le ricette  
per la pelle

Prefazione

# In salute con gusto

**Gli alunni di dieci Istituti alberghieri selezionati tra la Campania e l'Emilia Romagna, uno chef stellato, una nutrizionista e tre esperti**, non certo di cucina, più esattamente tre medici della pelle. Sono loro i protagonisti di questo ricettario, realizzato nel corso del progetto formativo Health on the table, tradotto, La salute a tavola, dedicato all'educazione alimentare e destinato agli alunni delle scuole di ogni ordine e grado. E quindi a tutte le famiglie.

Ciascuno dei dieci Istituti alberghieri ha preparato quattro ricette. Ricette che sono state poi sottoposte al giudizio dello **chef Danilo Di Vuolo**, della dottoressa Concetta Montagnese e del team multidisciplinare di esperti, **il professore Paolo Ascierio**, oncologo dell'Istituto dei tumori di Napoli, la **professoressa Gabriella Fabbrocini**, dermatologa dell'Università Federicoiana e il **professore Ignazio Stanganelli**, dermatologo dell'Istituto Romagnolo per lo Studio dei Tumori.

I piatti sono stati valutati in base a parametri di preparazione, impiattamento, equilibrio nutrizionale, benessere, varietà degli ingredienti. All'origine del ricettario: la necessità di divulgare nel miglior modo possibile e in maniera semplice semplice, non a caso il volume è stato disegnato dalla scuola italiana di Comix, ricette che fanno bene alla pelle, per promuovere e sottolineare **l'importanza dell'alimentazione quale elemento fondamentale nel percorso preventivo e di cura di alcune malattie della cute**. L'educazione alimentare, infatti, rappresenta il primo ed efficace strumento di prevenzione per diverse patologie. Le corrette abitudini nutrizionali si instaurano molto presto nella vita dell'individuo e la scuola, in quanto comunità educante, è un fondamentale motore culturale in grado di promuovere la condivisione di valori e nozioni in maniera diffusa nella società. Questo ricettario intende, pertanto, dare spazio alla creatività e all'attenzione che i ragazzi hanno avuto nel selezionare i giusti ingredienti e le preparazioni più adatte nell'ambito della corretta alimentazione per la salute della pelle. Un primo passo, il loro, per diventare **gli «specialisti dell'alimentazione» del domani**.

# Antipasti



**Fa' che il cibo sia la tua medicina  
e la medicina sia il tuo cibo**

Ippocrate

<b>Tonno arrosto con erbe mediterranee su caponata di biscotto di grano</b>	2
Istituto San Paolo, Sorrento (NA)	
<b>Baccalà in carrozza con pane carasau integrale, confettura di datterini gialli al limone, cipolla ramata condita all'olio extra vergine d'oliva</b>	3
Ippisar Ippolito Cavalcanti, Napoli	
<b>Tartare di gamberi, cuore di fior di latte, sesamo con crema mediterranea</b>	4
Ippisar Ippolito Cavalcanti, Napoli	
<b>Bocconcino di salmone scottato ai pistacchi, con salsa allo yogurt ed erba cipollina e quenelle di guacamole</b>	5
Ippisar Veronelli, Casalecchio di Reno, (BO)	
<b>Crostone di pane integrale, acciughe e peperoncini verdi del fiume, pomodorini secchi, fiocchi di latte e polvere di olive nere</b>	6
Ippisar Duca di Buonvicino, Napoli	
<b>Tortino di melanzane, pomodorino e provolone con cialda croccante</b>	7
Ippisea Striano, Terzigno, Napoli	
<b>Zuppa di orzo, cicoria e ceci</b>	8
Isis De Medici, Ottaviano, Napoli	
<b>Fagottino di burrata, gambero, emulsione di acqua di pomodoro</b>	9
Istituto Multicenter, Pozzuoli, Napoli	
<b>Polpo con patate e peperoni</b>	10
Ippisea Petronio, Pozzuoli, Napoli	

## Tonno arrosto con erbe mediterranee su caponata di biscotto di grano

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	30 min	• <b>Tonno fresco</b> Filetto 320 gr (parte edibile)	• <b>Melanzane sott'olio</b> 40 gr
 <b>Cottura:</b>	10 min	• <b>Pomodoro di Sorrento</b> 140 gr	• <b>Olio evo</b> 20 cl
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	• <b>Pomodori secchi</b> 30 gr	• <b>Erbe aromatiche</b> Quanto basta
 <b>Costo:</b>	Medio	• <b>Olive nere in conserva</b> 40 gr	• <b>Sale</b> 5 gr
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Istituto San Paolo, Sorrento (NA)	• <b>Biscotto di grano di Agerola</b> 120 gr	



### Preparazione

Sezionare il tonno a forma di lingotti, passarlo nel trito di erbe aromatiche e rosolarlo lentamente in una padella antiaderente con olio evo, facendo attenzione a far rimanere estremamente crudo il cuore del tonno.

Preparare olive denocciate e tagliate ad unghia, pomodori spolpati tagliati a cubetti, melanzane sgocciolate, biscotto frantumato. Andare infine a condire il tutto con olio e un pizzico di sale.

# Baccalà in carrozza con pane carasau integrale, confettura di datterini gialli al limone, cipolla ramata condita all'olio extra vergine d'oliva

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filetto di baccalà 150 gr</li> <li>• Datterini gialli 100 gr</li> <li>• Limone 1</li> <li>• Cipolla ramata di Avellino 70 gr</li> <li>• Olio evo 150 gr</li> <li>• Sale e pepe Quanto basta</li> </ul>
 <b>Preparazione:</b>	30 min		
 <b>Cottura:</b>	10 min		
 <b>Dosi per:</b>	4 persone		
 <b>Costo:</b>	Medio		
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ippisar Ippolito Cavalcanti, Napoli		



## Preparazione

Per il baccalà in carrozza con pane carasau bisogna prendere i pomodorini gialli, lavarli e tagliarli a metà, metterli in padella con olio extravergine e buccia di limone e lasciar cuocere. Terminata la cottura, lasciare raffreddare e farne una crema. Prendere una padella con dell'olio e metterla a riscaldare a fuoco lento, sbattere due uova; nel frattempo tagliare il baccalà a tocchetti piccoli e immergerli nell'uovo e poi nella farina 00, far fare al baccalà una prima cottura, dopodiché prendere il pan bauletto e immergerlo nell'uovo e poi nella farina e appoggiarlo sul baccalà continuando a far cuocere. Prendere due cipolle e tagliarle a julienne dopodiché prendere una padella con olio e farle cuocere. Aggiungere l'acqua e lo zucchero e farle caramellare. Prendere il pane carasau, ricavarne dei triangolini e infornarli. Impiattare in un piatto fondo.

## Tartare di gamberi, cuore di fior di latte, sesamo con crema mediterranea

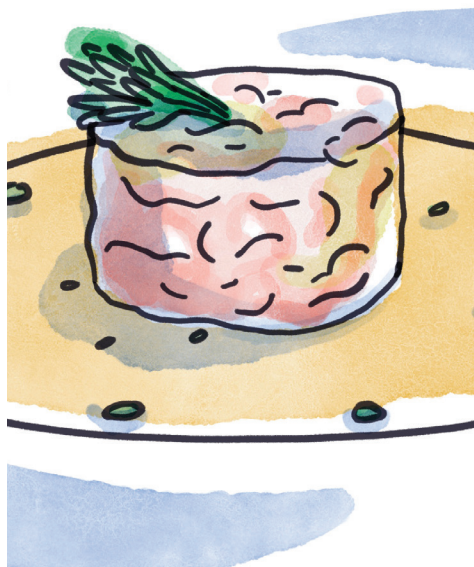
 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	30 min	<b>Per la tartare:</b>	<b>Per la salsa:</b>
 <b>Cottura:</b>	-	• <b>Gamberi</b> 250 gr	• <b>Carote</b> 40 gr
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	• <b>Tabasco</b> 2 gocce	• <b>Mela</b> 20 gr
 <b>Costo:</b>	Basso	• <b>Maionese</b> Quanto basta	• <b>Cipolle</b> 8 gr
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ippisar Ippolito Cavalcanti, Napoli	• <b>Fior di latte di Agerola</b>	• <b>Olio evo</b> 60 ml
		• <b>Erba cipollina</b> Quanto basta	• <b>Aceto di mele</b> 40 ml
		<b>Per decorare:</b>	• <b>Acqua naturale</b> 100 ml
		• <b>Sesamo</b> Quanto basta	• <b>Sale, pepe e zucchero</b> Quanto basta
		• <b>Prezzemolo</b> 1 ciuffo	• <b>Sesamo</b> Quanto basta

### Preparazione

Tritare finemente i gamberi già sgusciati precedentemente per favorire l'amalgamarsi degli ingredienti. Aggiungere il tabasco, il sale, la maionese e l'erba cipollina e mescolare. Prendere un piccolo stampino circolare per dividere in due forme distinte il preparato, andando ad inserire al cuore il fior di latte.

Per la salsa mediterranea tagliare in piccole parti le carote, la mela e la cipolla. Aggiungere l'olio, l'aceto, l'acqua, il sale, il pepe, lo zucchero e il sesamo. Infine frullare il tutto.

Al momento dell'impiattamento, mettere la salsa sul piatto dove si andrà ad adagiare la tartare. Posizionare la tartare di gamberi e decorare con qualche seme di sesamo e un ciuffetto di prezzemolo.



# Bocconcino di salmone scottato ai pistacchi, con salsa allo yogurt ed erba cipollina e quenelle di guacamole

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	20 min	<b>Per la preparazione del salmone:</b>	<b>Per la salsa guacamole:</b>
 <b>Cottura:</b>	10 min	• <b>Salmone (trancio)</b> 200 gr	• <b>Avocado</b> 250 gr
 <b>Dosi per:</b>	2-4 persone	• <b>Pistacchi (granella)</b> 30 gr	• <b>Lime</b> 1
 <b>Costo:</b>	Alto	• <b>Olio</b> Quanto basta	• <b>Olio evo</b> 30 gr
 <b>Ricetta realizzata da:</b> Ipsar Veronelli, Casalecchio di Reno, Bologna		• <b>Sale</b> Quanto basta	• <b>Pomodori (grappolo)</b> 100 gr
		• <b>Pepe</b> Quanto basta	• <b>Cipolla bianca</b> 100 gr
		<b>Per la salsa yogurt:</b>	• <b>Sale</b> Quanto basta
		• <b>Yogurt bianco</b> 125 gr	• <b>Pepe rosa</b> Quanto basta
		• <b>Panna fresca</b> 50 gr	
		• <b>Erba cipollina</b> 30 gr	



## Preparazione

Pulire e diliscare il salmone, tagliarlo in cubi regolari di circa 2,5 cm di lato, condire i cubi con olio, sale e pepe e passarli nella granella di pistacchi; infine scottarli in una padella antiaderente, avendo cura che la cottura avvenga su tutti i lati.




Preparare la salsa mescolando lo yogurt bianco alla panna fresca, aggiungendo sale, pepe ed erba cipollina, precedentemente tagliata fine.

Per la salsa guacamole, pulire l'avocado e tagliarlo grossolanamente. Aggiungere il pomodoro, privato della buccia e dei semi, il succo di lime e la cipolla, precedentemente tritata.

Frullare il tutto con il frullino ad immersione, aggiungendo olio extravergine di oliva a filo, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Disporre in un piatto la salsa allo yogurt a specchio, adagiarvi sopra alcuni cubi di salmone scottato e sistemare a fianco una quenelle di salsa guacamole. Decorare con pepe rosa macinato.

## Crostone di pane integrale, acciughe e peperoncini verdi del fiume, pomodorini secchi, fiocchi di latte e polvere di olive nere

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pane integrale</b> 4 fette</li> <li>• <b>Acciughe spinate</b> 250 gr (2 cadauno)</li> <li>• <b>Peperoncini verdi del fiume</b> 150 gr</li> <li>• <b>Pomodorini secchi</b> 4</li> <li>• <b>Fiocchi di latte</b> 200 gr</li> <li>• <b>Polvere di olive nere taggiasche</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Olio evo</b> 15 cl</li> <li>• <b>Prezzemolo riccio</b> Quanto basta</li> </ul> 
 <b>Preparazione:</b>	20 min	
 <b>Cottura:</b>	10 min	
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	
 <b>Costo:</b>	Basso	
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipsar Duca di Buonvicino, Napoli	

### Preparazione

Creare il crostone di pane integrale con un coppapasta di diametro 7,5 cm, eliminando i bordi, e tostarlo su una padella antiaderente.

Spinare le acciughe e cuocerle su una padella antiaderente unta precedentemente con un cucchiaino d'olio.

Eliminare i gambi dei peperoncini verdi del fiume con l'aiuto di un coltello e togliere i semi con una leggera pressione dall'esterno senza rovinarli.

Distribuirli su una teglia da forno e cuocere a 180° C in forno statico per 10 minuti.

Una volta cotti, eliminare la pelle con le mani e metterli in acqua e ghiaccio: lo shock termico servirà a preservare il colore verde brillante.

Denocciolare le olive nere taggiasche e tritarle finemente, disidratarle in forno a microonde alla massima potenza per 40 secondi, controllando di tanto in tanto finché non risulteranno asciutte. Setacciare le olive disidratate e ricavarne la polvere.

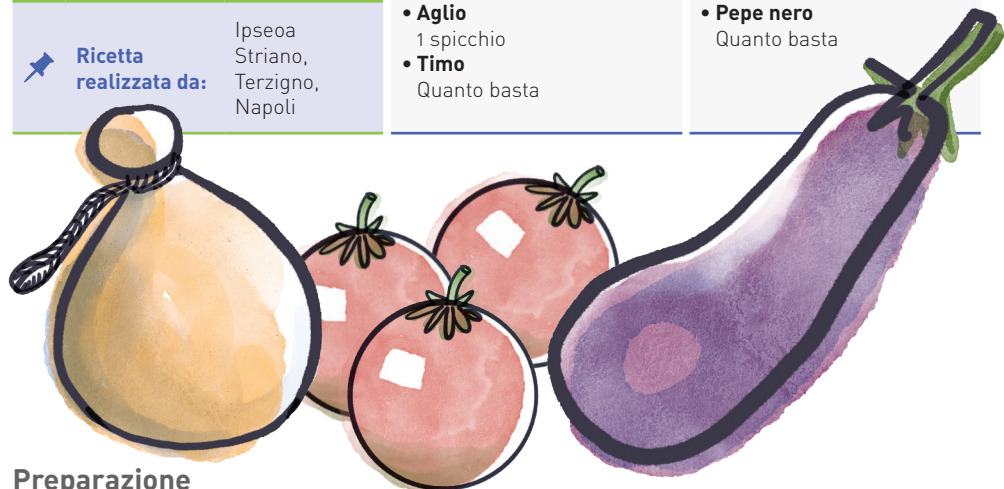
Con due cucchiaini formare delle quenelle con i fiocchi di latte. Tagliare i pomodorini secchi a julienne.

Ora non resta che assemblare il piatto: disporre il crostone al centro e alternare acciuga e peperoncino sul crostone, successivamente passare l'olio evo con un pennello. Decorare con la julienne di pomodorini, posizionare intorno le 5 quenelle spolverate con le olive taggiasche ed in conclusione aggiungere il prezzemolo riccio.



## Tortino di melanzane, pomodoro e provolone con cialda croccante

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	15 min	• <b>Melanzane</b> 1000 gr	• <b>Olio evo</b> 30 gr
 <b>Cottura:</b>	35 min	• <b>Pomodorini ciliegino</b> 400 gr	• <b>Basilico</b> 50 gr
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	• <b>Provolone</b> 150 gr	• <b>Parmigiano reggiano</b> 150 gr
 <b>Costo:</b>	Basso	• <b>Prosciutto cotto</b> 150 gr	• <b>Sale fino</b> Quanto basta
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipseoa Striano, Terzigno, Napoli	• <b>Aglio</b> 1 spicchio	• <b>Pepe nero</b> Quanto basta
		• <b>Timo</b> Quanto basta	



### Preparazione

Lavare le melanzane e tagliarle a fette di mezzo centimetro per il senso della lunghezza, friggere con poco olio. Tagliare a dadini le melanzane restanti. Prendere i pomodori e tagliarli in quattro, sbucciare lo spicchio d'aglio e tritarlo. Tagliare il provolone a dadini e il prosciutto a strisce. In una padella aggiungere un filo d'olio e far rosolare lo spicchio d'aglio, unire il timo tritato, le melanzane e infine i pomodorini. Far cuocere circa 15 minuti. Adagiare gli stampi monoporzione in teglia, imburrare e adagiare intorno a ogni stampo una fettina di melanzana e una mezza fettina sul fondo. Proseguire con le melanzane a dadini, striscia di prosciutto e provolone. Continuare fino al riempimento. Cuocere in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti.

Per la cialda: riscaldare il padellino antiaderente, mettere una piccola quantità di parmigiano e far cuocere per ogni lato. Far raffreddare. Guarnire con basilico fritto e cialda di parmigiano.

## Zuppa di orzo, cicoria e ceci

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cicoria</b> 350 gr</li> <li>• <b>Aglio</b> 1 spicchio</li> <li>• <b>Cipolla di tropea</b> 1/2</li> <li>• <b>Ceci lessati</b> 250 gr</li> <li>• <b>Orzo</b> 90 gr</li> <li>• <b>Peperoncino</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Brodo vegetale</b> 2 lt</li> <li>• <b>Sale</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Olio evo</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Passata di pomodoro</b> 6 cucchiari</li> </ul>
 <b>Preparazione:</b>	15 min		
 <b>Cottura:</b>	20 min		
 <b>Dosi per:</b>	4 persone		
 <b>Costo:</b>	Basso		
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Isis De Medici, Ottaviano, Napoli		









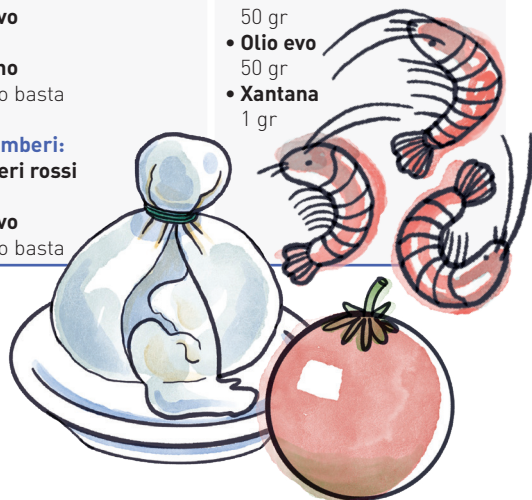
### Preparazione

In una casseruola versare un filo d'olio extravergine d'oliva, unire uno spicchio d'aglio sbucciato, un pezzetto di peperoncino, la cipolla tritata e lasciar insaporire per qualche istante.

Unire i ceci lessati in precedenza e la cicoria tritata grossolanamente e lasciar rosolare per qualche minuto a fuoco basso. Mettere a bollire nel frattempo le verdure mineralizzanti (cipolla, carote, sedano, alloro, pepe in grani). Versare il brodo bollente sulle verdure e i legumi, condire con qualche cucchiata di pomodoro e proseguire la cottura per 20 minuti circa.

# Fagottino di burrata, gambero, emulsione di acqua di pomodoro

 <b>Difficoltà:</b>	Difficile	<b>Ingredienti</b>
 <b>Preparazione:</b>	30 min	
 <b>Cottura:</b>	5 min	
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	
 <b>Costo:</b>	Medio	
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Istituto Multicenter, Pozzuoli, Napoli	<p><b>Per la pasta fresca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rossi d'uovo pasta rossa</b> 180 gr</li> <li>• <b>Uova intere pasta rossa</b> 320 gr</li> <li>• <b>Farina</b> 800 gr</li> <li>• <b>Semola</b> 200 gr</li> </ul> <p><b>Per la burrata:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Burrata</b> 250 gr</li> <li>• <b>Olio evo</b> 30 gr</li> <li>• <b>Origano</b> Quanto basta</li> </ul> <p><b>Per i gamberi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gamberi rossi</b> 4</li> <li>• <b>Olio evo</b> Quanto basta</li> </ul> <p><b>Per l'emulsione di acqua di pomodoro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pomodori ramati</b> 15</li> <li>• <b>Sale</b> 10 gr</li> <li>• <b>Zucchero</b> 10 gr</li> <li>• <b>Basilico</b> 30 foglie</li> <li>• <b>Passata di pomodoro</b> 6 cucchiaini</li> <li>• <b>Burro</b> 50 gr</li> <li>• <b>Olio evo</b> 50 gr</li> <li>• <b>Xantana</b> 1 gr</li> </ul>









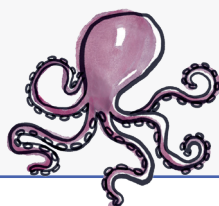
## Preparazione

Procedere come per una comune pasta all'uovo, tirarla fino a 3 millimetri di spessore e poi fare dei quadrati di 5 centimetri per lato.

Preparare la farcia unendo tutti gli ingredienti, fino al raggiungimento del gusto desiderato. Per l'emulsione, una volta frullato il pomodoro, lasciar filtrare all'etamina per una notte. Il giorno dopo far bollire l'acqua di pomodoro ottenuta aggiungendo il burro, l'olio e la xantana. Cuocere i fagottini in acqua bollente salata. Assemblare il piatto adagiando sul fondo l'emulsione di acqua di pomodoro, poi il fagottino di burrata e completare con il gambero rosso crudo già condito.

## Polpo con patate e peperoni

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	30 min	• <b>Polpo</b> 1000 gr	• <b>Olio evo</b> 30 gr
 <b>Cottura:</b>	30 min	• <b>Patate</b> 1000 gr	• <b>Basilico</b> 50 gr
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	• <b>Peperoni rossi</b> 2	• <b>Parmigiano reggiano</b> 150 gr
 <b>Costo:</b>	Medio		• <b>Sale fino</b> Quanto basta
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipseoa Petronio, Pozzuoli, Napoli		



### Preparazione

Per prima cosa lavare il polpo e pulirlo. Successivamente in una pentola di acqua bollente immergere il polpo per 3 volte, mantenendolo dalla testa. Mentre il polpo cuoce, mettere a bollire le patate. A cottura ultimata tagliare il polpo. Quando le patate si sono ammorbidite, toglierle dal fuoco, sbucciare e schiacciare.

Mettere i peperoni in forno dopo averli lavati. Dopo aver finito la cottura, tirarli fuori dal forno e togliere i semi. Dopo averli puliti, frullarli insieme all'olio evo e il sale. Impiattare.

# Primi



**L'uomo è ciò che mangia**

L. Feuerbach

**Minestra di orzo con peperone ripieno di alici salate e scarole**

Istituto San Paolo, Sorrento, Napoli

12

**Tagliatelle al grano saraceno con rosette di broccoli e alici dell'Adriatico**

Ipsar Veronelli, Casalecchio di Reno, Bologna

13

**Misto di Gragnano Pastificio Gentile con crema di patate, lupini e lime**

Ipsar Ippolito Cavalcanti, Napoli

14

**Mezzelune vesuviane al pomodorino bicolore**

Ipssea Esposito Ferraioli, Napoli

15

**Gnocchi di zucca e castagne su vellutata di broccoli e semi di lino**

Ipsar Duca di Buonvicino, Napoli

16

**Risotto ai gamberi e agrumi di Amalfi**

Ipssea Striano, Terzigno, Napoli

17

**Spaghettoni con ceci, baccalà e limone**

Isis De Medici, Ottaviano, Napoli

18

**Pasta al pesto di carote**

Isis De Medici, Ottaviano, Napoli

19

**Mezzi paccheri con seppie su passata di piselli**

Ipssea Petronio, Pozzuoli, Napoli

20

# Minestra di orzo con peperone ripieno di alici salate e scarole

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	30 min	• <b>Orzo secco</b> 120 gr	• <b>Olio evo</b> 15 cl
 <b>Cottura:</b>	30 min	• <b>Sedano</b> 20 gr	• <b>Scarole</b> 180 gr
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	• <b>Carote</b> 40 gr	• <b>Caciotta di capra secca</b> 40 gr
 <b>Costo:</b>	Basso	• <b>Cipolla</b> 30 gr	• <b>Aglione</b> 10 gr
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Istituto San Paolo, Sorrento (NA)	• <b>Alici salate</b> 8 filetti	• <b>Sale</b> 5 gr
		• <b>Capperi</b> 7 gr	



## Preparazione

Mettere in ammollo l'orzo per 2/3 ore, poi cuocerlo in acqua bollente. Preparare un trito di sedano, cipolle e carote, far rosolare ed aggiungere l'orzo precedentemente cotto.

Arrostire il peperone. Quando è cotto metterlo per 15 minuti in una teglia coprendolo con la pellicola, successivamente privarlo della pelle.

Saltare le scarole con olio evo, aglio, peperoncino piccante, capperi, olive e alici. Quando si è raffreddato, farcire il peperone.

Metterlo in forno a 160°C per alcuni minuti, quindi adagiarlo sulla minestra di orzo e in ultimo aggiungere qualche scaglia di caciotta.

# Tagliatelle al grano saraceno con rosette di broccoli e alici dell'Adriatico

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	40 min	<b>Per la preparazione delle tagliatelle:</b>	<b>Per il condimento:</b>
 <b>Cottura:</b>	10 min	• <b>Farina tipo 00</b> 100 gr	• <b>Broccoli</b> 300 gr
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	• <b>Farina di grano saraceno</b> 100 gr	• <b>Alici</b> 500 gr
 <b>Costo:</b>	Basso	• <b>Uova</b> 2	• <b>Olio evo</b> 100 gr
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipsar Veronelli, Casalecchio di Reno, Bologna		



## Preparazione

Preparare la pasta per le tagliatelle, mescolando le farine e disponendole a fontana sulla spianatoia; aggiungere le uova ed impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Far riposare 20 minuti, poi stendere la sfoglia ed assottigliarla fino allo spessore di 1,5 mm; lasciarla nuovamente riposare per 10 minuti ed infine tagliarla in strisce, larghe 6 mm.

Nel frattempo lavare i broccoli, poi separare le rosette dal corpo centrale e cuocere quest'ultimo con cipolla tritata e poco brodo.

A fine cottura, frullare il tutto, fino a ottenere una crema, poi salare e pepare a piacere.

Sbollentare per 5 minuti circa le rosette dei broccoli in acqua bollente salata, poi raffreddarle in acqua fredda.

Pulire e diliscare le alici, poi farle appassire in padella con olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio in camicia. Aggiungere le rosette dei broccoli e far cuocere alcuni minuti.

Cuocere le tagliatelle in acqua bollente salata, scolarle e metterle in padella con il condimento, precedentemente preparato. Aggiungere la crema di broccoli, saltare la pasta e infine impiattare.

# Misto di Gragnano Pastificio Gentile con crema di patate, lupini e lime

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	30 min	• <b>Lupini o vongole</b> 250 gr (spurgate)	• <b>Prezzemolo</b> 1 ciuffo
 <b>Cottura:</b>	30 min	• <b>Patate</b> 200 gr	• <b>Olio evo</b> Quanto basta
 <b>Dosi per:</b>	2 persone	• <b>Aglio</b> 1 spicchio	• <b>Sedano</b> Quanto basta
 <b>Costo:</b>	Basso	• <b>Lime</b> 1	• <b>Sale</b> Quanto basta
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipssar Ippolito Cavalcanti, Napoli	• <b>Pasta mista di Gragnano Pastificio Gentile</b> 150 gr	• <b>Vino bianco</b> Quanto basta

## Preparazione

Come prima cosa mettere a spurgare i lupini in abbondante acqua e sale per un'oretta. In un pentolino far rosolare l'aglio con abbondante olio evo. Sbucciare e tagliare a dadini le patate e versarle nel pentolino, lasciar rosolare un paio di minuti. Aggiungere il vino bianco e lasciar sfumare cuocendo a fiamma vivace. Aggiungere un bicchiere di acqua calda e coprire con un coperchio lasciando cuocere per 15 minuti circa. Quando le patate saranno cotte trasferire il tutto nel frullatore con un pizzico di sale e frullare. Tenere momentaneamente da parte la crema di patate. In un'ampia padella mettere un filo d'olio e i lupini lavati accuratamente. Coprire con coperchio e lasciar cuocere a fuoco medio fino a che non si saranno tutti aperti. Aggiungere la pasta nella crema di patate e se necessario allungare con altra acqua bollente. Portare a mezza cottura la pasta ed aggiungere i lupini; a cottura ultimata aggiungere una grattugiata di lime.





# Mezzelune vesuviane al pomodorino bicolore

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	30 min	<b>Per la pasta fresca all'uovo:</b>	<b>Per la salsa:</b>
 <b>Cottura:</b>	30 min	• <b>Farina tipo 0</b> 200 gr	• <b>Aglio</b> 1 spicchio
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	• <b>Semola di grano duro</b> 200 gr	• <b>Olio evo</b> Quanto basta
 <b>Costo:</b>	Basso	• <b>Uova</b> 4	• <b>Pomodorini rossi fiaschetto</b> 100 gr
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipsseo Esposito Ferraioli, Napoli	• <b>Sale</b> 8 gr	• <b>Pomodorini gialli vesuviani</b> 100 gr
		<b>Per la farcia:</b>	<b>Per la guarnizione:</b>
		• <b>Provola</b> 80 gr	• <b>Provola sminuzzata</b> Quanto basta
		• <b>Pomodori grappolo</b> 40 gr	• <b>Basilico tritato</b> Quanto basta



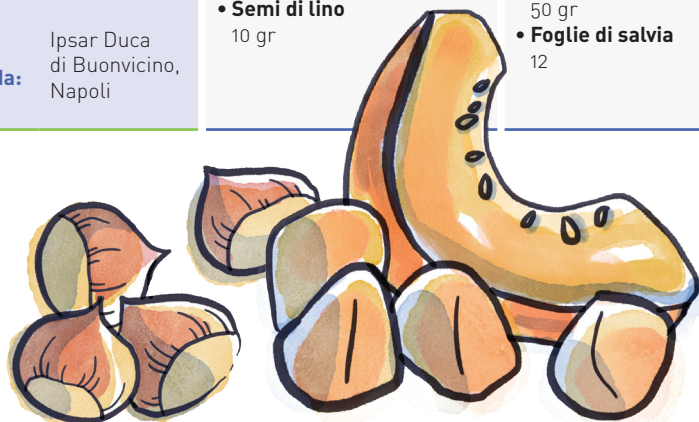
## Preparazione

Nella planetaria impastare uova, olio e sale. Versare poco alla volta la semola miscelata con la farina, creando un impasto compatto e omogeneo. Con la stendipasta formare degli strati poco spessi, quindi con il coppapasta creare dei cerchi di pasta da spennellare a seguire con uovo sbattuto. Posizionare la farcia al centro dei dischi, che chiusi a metà formano le mezzelune. A seguire lessare le mezzelune in abbondante acqua salata.

Condire la pasta con una salsa preparata con pomodorini tagliati a metà, appena saltati in padella con aglio e olio.

# Gnocchi di zucca e castagne su vellutata di broccoli e semi di lino

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zucca</b> 400 gr (cotta)</li> <li>• <b>Farina di castagne</b> 150 gr</li> <li>• <b>Farina integrale</b> 250 gr</li> <li>• <b>Broccoletti</b> 400 gr</li> <li>• <b>Semi di lino</b> 10 gr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Olio evo</b> 30 gr</li> <li>• <b>Aglione</b> 5 gr</li> <li>• <b>Besciamella vegetale</b> 100 gr</li> <li>• <b>Parmigiano reggiano</b> <b>36 mesi</b> 50 gr</li> <li>• <b>Foglie di salvia</b> 12</li> </ul>
 <b>Preparazione:</b>	30 min			
 <b>Cottura:</b>	40 min			
 <b>Dosi per:</b>	4 persone			
 <b>Costo:</b>	Basso			
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipsar Duca di Buonvicino, Napoli			






## Preparazione

Tagliare la zucca a pezzi grossolani, metterla in un cartoccio con carta da forno ed infornare a 200°C per circa 30 minuti. Al termine della cottura, ridurre la polpa della zucca in purea, con un passaverdure. Recuperare i 600 gr di polpa di zucca cotta al forno precedentemente e aggiungere la farina di castagne e la farina integrale. Impastare il tutto.

L'impasto risulterà morbido, quindi per stendere gli gnocchi di zucca aiutarsi con dell'altra farina per non farli attaccare alle mani. Mettere l'acqua a bollire e preparare il condimento, che per scelta risulta semplice per esaltare i sapori e profumi della farina di castagne e della zucca. In pentola mettere dell'olio extra vergine di oliva, scaldare senza portare ad alte temperature ed aggiungere le foglie di salvia finemente tritate. Saltare gli gnocchi di zucca e finire con i semi di lino pestati e saltati in padella. Adagiare gli gnocchi su una crema di broccoletti cotti a vapore e saltati in padella con olio evo.

# Risotto ai gamberi e agrumi di Amalfi

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riso Vialone Nano</b> 400 gr</li> <li>• <b>Brodo di agrumi</b> 1 lt</li> <li>• <b>Burro</b> 150 gr</li> <li>• <b>Cipolla</b> 1/2</li> <li>• <b>Arancia</b> 1</li> <li>• <b>Prosecco</b> 1 bicchiere</li> <li>• <b>Olio evo</b> 100 gr</li> <li>• <b>Gamberi</b> 10</li> <li>• <b>Aglio</b> 1 spicchio</li> <li>• <b>Sale</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Prezzemolo</b> 50 gr</li> </ul>
 <b>Preparazione:</b>	15 min	
 <b>Cottura:</b>	20 min	
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	
 <b>Costo:</b>	Basso	
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipseoa Striano, Terzigno, Napoli	





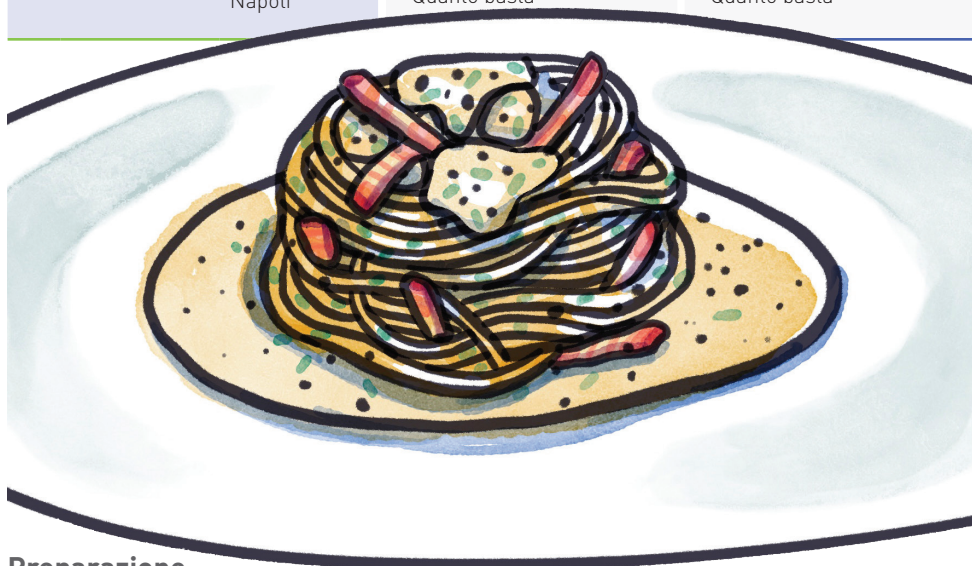
## Preparazione

Tritare finemente la cipolla e rosolarla in pentola con metà del burro, spremere l'arancia e il limone per ricavarne il succo. Aggiungere il riso alla cipolla e tostare, sfumarlo con il bicchiere di prosecco e in seguito aggiungere il succo di agrumi, dopo questo passaggio aggiungere il brodo e portalo a cottura. Man mano che il liquido viene assorbito, se necessario aggiungere altro brodo. Pulire i gamberi e saltarli velocemente in padella con aglio e olio, poi unirli al riso. Mantecare in ultimo con il burro e servire.

Guarnire il piatto con un gambero scottato, uno spicchio d'arancia e un ciuffo di prezzemolo.

## Spaghettone con ceci, baccalà e limone

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	20 min	• <b>Spaghettoni</b> 320 gr	• <b>Rosmarino</b> Quanto basta
 <b>Cottura:</b>	15 min	• <b>Baccalà a cubetti</b> 200 gr	• <b>Pancetta</b> Quanto basta
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	• <b>Ceci cotti</b> 100 gr	• <b>Brodo</b> Quanto basta
 <b>Costo:</b>	Basso	• <b>Cipollotto</b> 20 gr	• <b>Olio evo</b> Quanto basta
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Isis De Medici, Ottaviano, Napoli	• <b>Aglio</b> 1 spicchio	• <b>Sale e pepe</b> Quanto basta
		• <b>Buccia di limone</b> Quanto basta	• <b>Prezzemolo</b> Quanto basta



### Preparazione

Far rosolare in un tegame l'olio, la pancetta, il cipollotto e il rosmarino, unire i ceci, il brodo insaporire per pochi minuti.

Frullare i ceci lasciandone alcuni interi per la decorazione. Far rosolare il baccalà per pochi secondi in un fondo di olio e aglio in camicia.

Cuocere la pasta in acqua salata per 5 minuti e continuare la cottura nel fondo di baccalà aggiungendo il prezzemolo e il pepe.

Adagiare un nido di spaghettoni sulla crema di ceci, aggiungere una grattugiata di limone fresco e decorare con qualche cubetto di baccalà e un ciuffo di rosmarino.

## Pasta al pesto di carote

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	15 min	• <b>Carote</b> 4	• <b>Noci</b> 30 gr
 <b>Cottura:</b>	10 min	• <b>Pasta</b> 320 gr	• <b>Sale</b> Quanto basta
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	• <b>Basilico</b> 2 foglie	• <b>Pepe</b> Quanto basta
 <b>Costo:</b>	Basso	• <b>Olio evo</b> 2 cucchiari	
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Isis De Medici, Ottaviano, Napoli		



### Preparazione

Lavare le carote e pelarle, quindi tagliarle a piccoli pezzi.

Con un robot da cucina frullare le carote insieme a due cucchiari di olio extravergine di oliva.

Sgusciare le noci, unirle al composto insieme a sale e pepe e continuare a frullare fino a quando gli ingredienti saranno ben amalgamati.

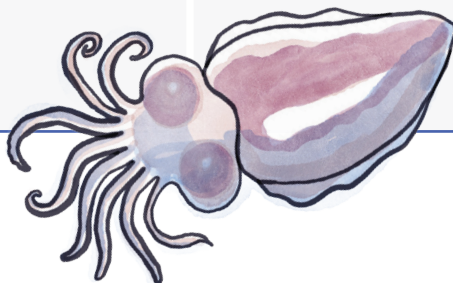
Disporre una pentola colma di acqua sul fuoco e aspettare che l'acqua raggiunga il bollore, quindi versare la pasta. Aggiungere al pesto due mestoli di acqua di cottura per renderlo più cremoso.

Una volta che la pasta sarà cotta, scolarla e condirla con il pesto di carote. Impiattare e servire.

Per i più golosi è possibile aggiungere delle gustose mandorle tritate come decorazione, oppure unirle al pesto in sostituzione delle noci.

## Mezzi paccheri con seppie su passata di piselli

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mezzi paccheri di Gragnano</b> 450 gr</li> <li>• <b>Passata di piselli</b> 1500 gr</li> <li>• <b>Cipolle bianche</b> 150 gr</li> <li>• <b>Brodo vegetale</b> 600 gr</li> <li>• <b>Seppia</b> 450 gr</li> <li>• <b>Nero di seppia</b> 8 gr</li> <li>• <b>Olio evo</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Sale</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Pepe</b> Quanto basta</li> </ul>
 <b>Preparazione:</b>	30 min	
 <b>Cottura:</b>	30 min	
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	
 <b>Costo:</b>	Medio	
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipseoa Petronio, Pozzuoli, Napoli	



### Preparazione

Per iniziare pulire le seppie e tagliarle finemente. Versare in un tegame le seppie con olio ben caldo e farlo rosolare per pochi minuti. Quando si saranno aricciate trasferirle in una ciotola e mettere da parte il tegame con il fondo di cottura.

Per la passata di piselli: affettare la cipolla e farla appassire nella padella a fuoco basso per poi aggiungere i piselli e lasciare cuocere per 5 minuti. Aggiungere metà del brodo vegetale e continuare la cottura per 15/20 minuti.

Con un mixer ad immersione frullare il tutto. Nel mentre, aggiungere il resto del brodo conservato, fino ad ottenere una consistenza liscia e una bella densità per poi trasferire la passata in un colino e setacciarla.

Mettere sul fuoco una pentola con acqua salata fino a farla bollire per poi aggiungere la pasta e cuocerla al dente.

Nel frattempo, mettere in una padella metà della passata.

Scolare la pasta conservando un mestolo di acqua di cottura e versarla all'interno della padella a fiamma bassa. Mescolare il tutto aggiungendo il mestolo di acqua di cottura. Aggiungere anche le seppie e, quando sarà tutto amalgamato, rimuovere dal fuoco e iniziare l'impiattamento.

Posizionare sul fondo del piatto la passata di piselli, aggiungere la pasta e terminare con delle gocce di nero di seppia.

# Secondi



Quando si intende condurre una vita nuova occorrono pasti regolari e sani

O. Wilde

**Spigola, verza con nocciole e composta di zucca** 22  
Istituto San Paolo, Sorrento, Napoli

**Crema di cicerchia con branzino marinato agli agrumi** 23  
Ipsar Ippolito Cavalcanti, Napoli

**Hamburger di pesce bandiera con verdure al forno** 24  
Ipssea Esposito Ferraioli, Napoli






**Turbante di branzino farcito alla verza saltata su crema di zucca e senape** 25  
Ipsar Veronelli, Casalecchio di Reno, Bologna

**Salmone cotto a bassa temperatura con croccante di panura integrale aromatizzata e broccoletti saltati** 26  
Ipsar Duca di Buonvicino, Napoli

**Filetto di maialino casertano in crosta di pancetta su cicoria scottata** 27  
Ipssea Striano, Terzigno, Napoli

**Calamaro ripieno alla Napoletana** 28  
Ipssea Petronio, Pozzuoli, Napoli

## Spigola, verza con nocciole e composta di zucca

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	20 min	• <b>Spigola</b> 100 gr (parte edibile)	• <b>Nocciole</b> 30 gr
 <b>Cottura:</b>	15 min	• <b>Verza</b> 200 gr	• <b>Aglio</b> 10 gr
 <b>Dosi per:</b>	2 persone	• <b>Zucca</b> 250 gr	• <b>Cipolle</b> 40 gr
 <b>Costo:</b>	Alto	• <b>Olio evo</b> 20 cl	• <b>Erbe mediterranee</b> Quanto basta
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Istituto San Paolo, Sorrento, Napoli		



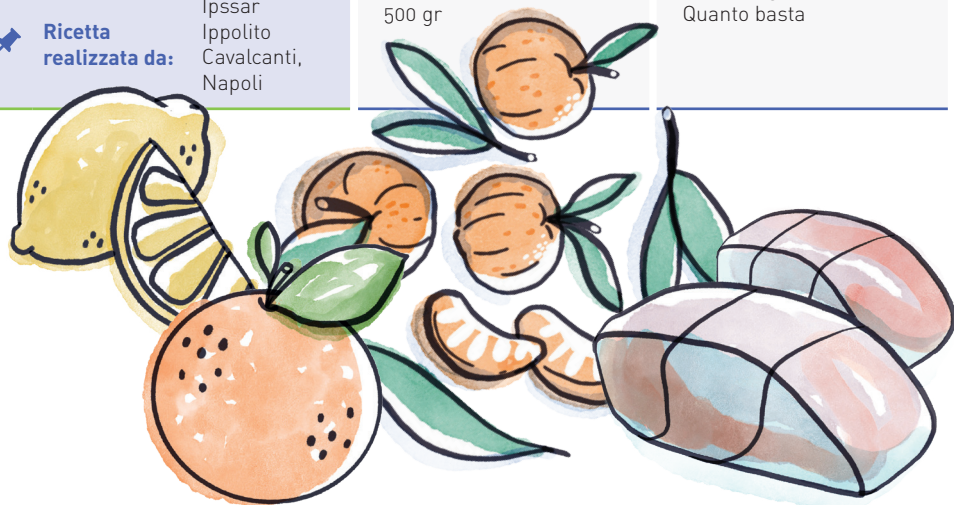
### Preparazione

Squamare, sventrare, sfilettare la spigola; privarla di spine e farla a tranci. Mettere il pesce sotto vuoto con erbe, olio evo e sale.  
 Soffriggere la zucca con la cipolla, dopodiché aggiungere l'acqua e farla cuocere; quando è cotta frullarla e setacciarla.  
 Lavare, pulire la verza e poi soffriggerla con aglio e olio.  
 Cuocere il pesce a bassa temperatura (80°C) per circa 15 minuti.



# Crema di cicerchie con branzino marinato agli agrumi

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	20 min	• <b>Cicerchie</b> 300 gr	• <b>Mandarini</b> 1
 <b>Cottura:</b>	15 min	• <b>Branzino</b> 1	• <b>Limoni</b> 1
 <b>Dosi per:</b>	2 persone	• <b>Scalogo</b> 1	• <b>Arancia</b> 1
 <b>Costo:</b>	Alto	• <b>Sale</b> 500 gr	• <b>Olio evo</b> Quanto basta
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ippisar Ippolito Cavalcanti, Napoli	• <b>Zucchero</b> 500 gr	• <b>Brodo vegetale</b> Quanto basta



## Preparazione

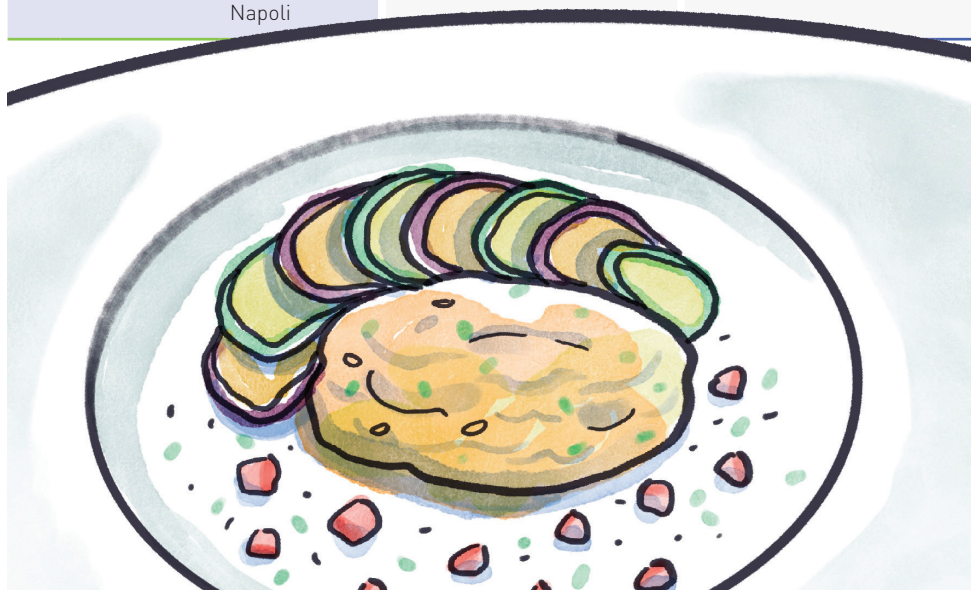
Fare un soffritto di scalogo con un filo di olio extravergine d'oliva. Aggiungere le cicerchie decorticate e finire la cottura aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale (o dell'acqua calda) per un tempo di 10/15 minuti. Una volta terminata la cottura, frullare le cicerchie senza filtrarle. Bisogna ottenere una crema morbida e setosa. Pulire il branzino e sfilettarlo eliminando pelle e lisce.

Una volta ottenuti due filetti, marinarli in una miscela di sale e zucchero al 50%, aggiungendo la scorza grattugiata di un mandarino, un limone e un'arancia.

Lasciar marinare il pesce per tre ore, poi sciacquarlo sotto l'acqua fredda. Infine tagliarlo a strisce sottili da posizionare sopra la crema. È possibile guarnire con un fiore di sambuco o un germoglio di cetriolo.

## Hamburger di pesce bandiera con verdure al forno

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pesce bandiera</b> 600 gr</li> <li>• <b>Pancarrè</b> 100 gr</li> <li>• <b>Tuorlo d'uovo</b> 1</li> <li>• <b>Prezzemolo</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Foglie di menta</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Melanzane</b> 150 gr</li> <li>• <b>Zucchine</b> 150 gr</li> <li>• <b>Pomodoro Sorrento</b> 150 gr</li> <li>• <b>Latte</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Pepe bianco e sale</b> Quanto basta</li> </ul>
 <b>Cottura:</b>	15 min		
 <b>Dosi per:</b>	4 persone		
 <b>Costo:</b>	Basso		
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipssea Esposito Ferraioli, Napoli		



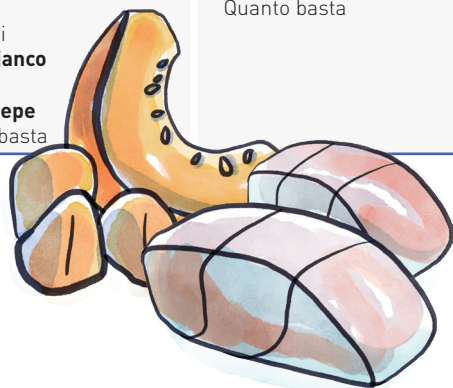
### Preparazione

Sfilettare il pesce e sminuzzarlo. Aromatizzarlo con pepe bianco, foglie di menta, prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Mescolare l'impasto con pancarrè, precedentemente bagnato in poco latte e ben strizzato. Formare con l'impasto 4 hamburger, scottarli in padella e poi passarli nel forno.

Servire gli hamburger con melanzane e zucchine tagliate a fettine e rosolate al forno con un filo di olio evo a 140°C, accompagnate da una dadolata di pomodoro di Sorrento.

# Turbante di branzino farcito alla verza saltata su crema di zucca e senape

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b>
 <b>Preparazione:</b>	20 min	
 <b>Cottura:</b>	10 min	
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	
 <b>Costo:</b>	Medio	
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipsar Veronelli, Casalecchio di Reno, Bologna	<p><b>Per la preparazione del turbante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Branzino</b> 2</li> <li>• <b>Olio evo</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Sale e pepe</b> Quanto basta</li> </ul> <p><b>Per la verza saltata:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verza</b> 300 gr</li> <li>• <b>Aglio</b> 2 spicchi</li> <li>• <b>Aceto bianco</b> 50 gr</li> <li>• <b>Sale e pepe</b> Quanto basta</li> </ul> <p><b>Per la crema di zucca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zucca</b> 300 gr</li> <li>• <b>Patate</b> 50 gr</li> <li>• <b>Cipolla bianca</b> 100 gr</li> <li>• <b>Brodo vegetale</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Senape</b> 50 gr</li> <li>• <b>Olio evo</b> Quanto basta</li> </ul>



## Preparazione

Pulire e sfilettare i branzini, oliare la parte interna e porre i filetti all'interno di un coppapasta, posto in una teglia da forno.

Nel frattempo tagliare a cubetti le patate, la cipolla e la zucca.

Soffriggere la cipolla, poi aggiungere la zucca e le patate, e coprire con il brodo vegetale. A cottura ultimata, aggiungere sale e pepe a piacere e frullare con il frullino ad immersione fino a ottenere una crema.

Tagliare la verza molto sottile a chiffonnade.


Soffriggere in olio extravergine di oliva due spicchi di aglio in camicia.

Aggiungere la verza e farla appassire, poi sfumare con l'aceto, salare e pepare a piacere.

Cuocere i filetti di branzino per circa 7 minuti a 210°C.

Disporre in un piatto la crema di zucca a spicchio, adagiarsi sopra un filetto di branzino arrotolato e al centro mettere la verza stufata; infine decorare il bordo del piatto con gocce di senape.

## Salmone cotto a bassa temperatura con croccante di panura integrale aromatizzata e broccoletti saltati

 <b>Difficoltà:</b>	Alta	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	20 min	• <b>Salmone</b> 800 gr	• <b>Broccoletti</b> 300 gr
 <b>Cottura:</b>	25 min	• <b>Olive nere</b> 100 gr	• <b>Buccia di agrumi grattugiata</b> 20 gr
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	• <b>Capperi</b> 20 gr	• <b>Prezzemolo</b> Quanto basta
 <b>Costo:</b>	Alto	• <b>Pane integrale</b> 50 gr	• <b>Pomodoro San Marzano</b> 100 gr
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipsar Duca di Buonvicino, Napoli	• <b>Aglio</b> 5 gr	• <b>Mandorle</b> 100 gr



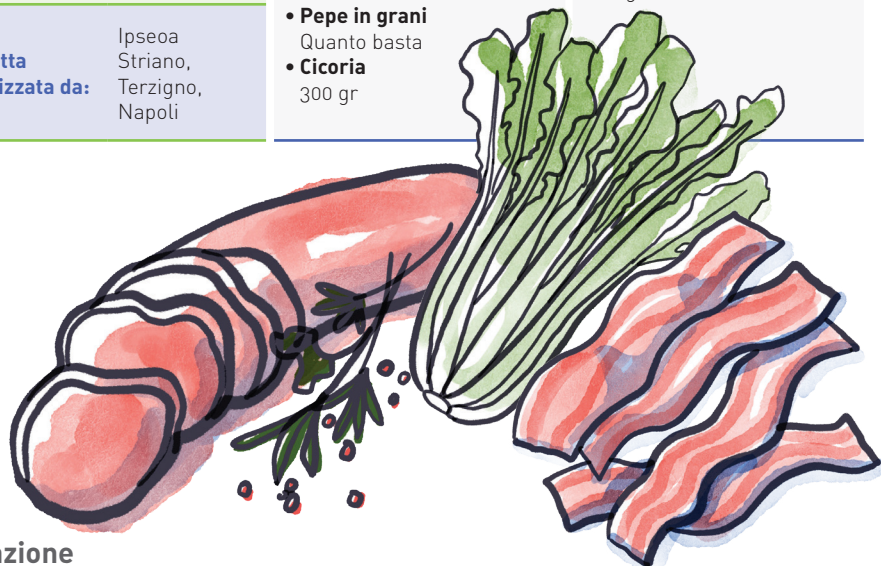
### Preparazione

Tagliare il filetto di salmone e con un coppapasta ricavarne una porzione di circa 120 gr alternando a strati con la panura aromatizzata agli agrumi e mandorle tritate.

Mettere il salmone sottovuoto e cuocerlo in un bagno termostatico ad una temperatura di 53 °C per circa 25 minuti. Adagiare la crema di broccoli saltati in padella con olio evo, e successivamente frullati, sul fondo del piatto e adagiarsi sopra il filetto di salmone ponendo in superficie parte della panura fatta saltare in padella con pomodorino concassè.

# Filetto di maialino casertano in crosta di pancetta su cicoria scottata

 <b>Difficoltà:</b>	Media	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Filetto di maiale</b> 800 gr</li> <li>• <b>Pancetta tesa</b> 4 fettine</li> <li>• <b>Vino bianco</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Sale</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Pepe in grani</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Cicoria</b> 300 gr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Salvia fresca in foglie</b> 30 gr</li> <li>• <b>Rosmarino fresco</b> Qualche rametto</li> <li>• <b>Fecola di patate</b> 10 gr</li> <li>• <b>Burro</b> 50 gr</li> </ul>
 <b>Cottura:</b>	25 min		
 <b>Dosi per:</b>	4 persone		
 <b>Costo:</b>	Medio		
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipseoa Striano, Terzigno, Napoli		



## Preparazione

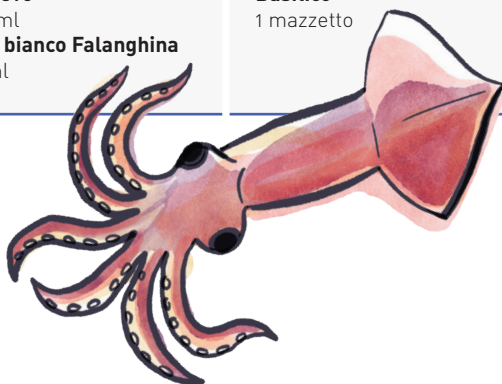
Lavare e asciugare il filetto con carta assorbente. Tagliare il filetto, avvolgere con pancetta e fermare con uno stecchino. In una padella antiaderente mettere poco olio, salvia e rosmarino e far riscaldare. Rosolare il filetto per ogni lato. Adagiare in teglia e completare la cottura in forno moderato (140°C) per circa 15 minuti. Adagiare il filetto in un piatto. Deglassare il sugo nella padella aggiungendo il burro, vino bianco ed erbe aromatiche. In ultimo legare con la fecola. Filtrare e tenere a caldo.

Scottare la cicoria già lavata e montata precedentemente in acqua bollente e salata. In una padella antiaderente mettere olio, aglio tritato e poco peperoncino. Aggiungere la cicoria e far cuocere per circa 10 minuti. Correggere di sale servire.

Guarnire il piatto con un rametto di rosmarino e croccante di pancetta.

## Calamaro ripieno alla Napoletana

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>
 <b>Preparazione:</b>	15 min	
 <b>Cottura:</b>	30 min	
 <b>Dosi per:</b>	5 persone	
 <b>Costo:</b>	Medio	
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipseoa Petronio, Pozzuoli, Napoli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calamari</b> 5</li> <li>• <b>Pomodorini rossi e gialli</b> 500 gr</li> <li>• <b>Mollica di pane</b> 240 gr</li> <li>• <b>Aglione</b> 2 spicchi</li> <li>• <b>Olio evo</b> 200 ml</li> <li>• <b>Vino bianco Falanghina</b> 50 ml</li> <li>• <b>Olive nere denocciate</b> 100 gr</li> <li>• <b>Prezzemolo</b> 25 gr</li> <li>• <b>Sale</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Pepe</b> Quanto basta</li> <li>• <b>Basilico</b> 1 mazzetto</li> </ul>



### Preparazione

Ammorbidire la mollica di pane in acqua tiepida e lasciarla riposare per qualche minuto, poi strizzarla. Pulire i calamari, tagliando la testa e i tentacoli a pezzetti.

In una padella far rosolare l'aglio con un filo d'olio evo. Aggiungere la mollica di pane e far rosolare.

Successivamente, aggiungere la testa e i tentacoli dei calamari, il prezzemolo, le olive nere denocciate, sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco, sale e pepe (q.b.). Una volta pronto il composto, lasciarlo raffreddare perché servirà per farcire i calamari.

Nella stessa padella in un fondo di olio e aglio, far soffriggere i pomodorini tagliati a metà. Infine, farcire i calamari con il composto di mollica fatto precedentemente e metterli in padella a cuocere insieme ai pomodorini per 30 minuti.

Tagliare il calamaro e impiattare. Sul fondo del piatto posizionare il sughetto con i pomodorini, sopra i calamari e infine decorare con una foglia di basilico o prezzemolo.

# Dolci

Uno non può pensare bene,  
amare bene, dormire bene  
se non ha mangiato bene.

V. Woolf

Health  
ON THE  
table

## **Cre moso allo yogurt e caffè**

Istituto San Paolo, Sorrento, Napoli

30

## **Gelee ai frutti di bosco**

Ipsseoa Esposito Ferraioli, Napoli

31

## **Dolce kiwi**

Ips sar Ippolito Cavalcanti, Napoli

32

## **Crostata moderna con bavarese al the verde**

Ips ar Veronelli, Casalecchio di Reno, Bologna

33

## **Mousse di ricotta e panna vegetale, scaglie di cioccolato fondente, coulis di frutti di bosco e frutta secca**

Ips ar Duca di Buonvicino, Napoli

34

## **Pastiera di grano**

Ips eoa Striano, Terzigno, Napoli




35

## **Crostatina di mele annurche**

Ips eoa Petronio, Pozzuoli, Napoli

36

## Cremoso allo yogurt e caffè

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	10 min	• <b>Yogurt di fermenti fatto in casa</b> 200 gr	• <b>Caffè espresso</b> 20 cl
 <b>Cottura:</b>	-	• <b>Zucchero semolato</b> 60 gr	• <b>Marmellata di albicocche</b> 40 gr
 <b>Dosi per:</b>	2 persone	• <b>Panna fresca</b> 80 cl	• <b>Noci secche</b> 40 gr
 <b>Costo:</b>	Basso		• <b>Biscotti tipo frollino</b> 120 gr
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Istituto San Paolo, Sorrento, Napoli		



### Preparazione

Mescolare lo zucchero e lo yogurt, la panna fresca semi montata e alla fine il caffè espresso.

Sbriciolare i biscotti secchi che andranno a formare la base da inserire nel bicchiere. Aggiungere il cremoso e poi alla fine la marmellata di albicocca e noci.



## Gelee ai frutti di bosco

 <b>Difficoltà:</b>	Medio	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	15 min	<b>Per la pasta frolla:</b>	<b>Per la salsa allo yogurt:</b>
 <b>Cottura:</b>	20 min	• <b>Farina tipo 00</b> 200 gr	• <b>Latte</b> 250 gr
 <b>Dosi per:</b>	8 persone	• <b>Farina di avena</b> 400 gr	• <b>Eritritolo</b> 60 gr
 <b>Costo:</b>	Alto	• <b>Uova</b> 2	• <b>Amido di mais</b> 25 gr
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipsseoa Esposito Ferraioli, Napoli	• <b>Tuorlo d'uovo</b> 2	• <b>Yogurt greco bianco</b> 170 gr
		• <b>Olio evo</b> 200 gr	<b>Per la gelee:</b>
		• <b>Mandorle tostate</b> 100 gr	• <b>Frutti di bosco</b> 300 gr
		• <b>Eritritolo</b> 150 gr	• <b>Eritritolo</b> 40 gr
		• <b>Inulina</b> 150 gr	• <b>Acqua</b> 1 bicchierino


### Preparazione

Tritare le mandorle, mescolarle con le farine, eritritolo e inulina. Aggiungere olio e iniziare ad impastare, fino ad ottenere un composto sabbioso. Aggiungere le uova, impastare fino ad ottenere un composto omogeneo. Coprire con pellicola e far riposare in frigo per 40-50 minuti. Stendere la pasta, cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 15-18 minuti.

Mettere in una scodellina lo yogurt greco bianco, aggiungere l'amido di mais, l'eritritolo e infine incorporare il latte. Montare il composto con le fruste fino ad ottenere un composto soffice e spumoso.

Per preparare la salsa ai frutti di bosco iniziare ponendo i fruttini in un tegame, aggiungere l'eritritolo e procedere a lieve cottura per una decina di minuti, mescolando continuamente. Lasciare intiepidire e travasare il composto in una ciotola, frullarlo fino ad ottenere una sorta di crema. Procedere setacciando la crema direttamente nel tegame e ritrattare a caldo per pochi minuti. Mescolare a parte 5 gr di eritritolo con l'agar agar e unirli al composto caldo. Mescolare rapidamente in modo da far sciogliere l'agar agar. Una volta raggiunta l'ebollizione proseguire il riscaldamento per un paio di minuti in modo da attivare il potere gelificante di questa alga. Trasferire il composto in un'altra ciotola e riporla in frigorifero per almeno 3 ore. A questo punto si otterrà una gelatina abbastanza dura, frullandola con il minipimer.

## Dolce kiwi

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>
 <b>Preparazione:</b>	20 min	
 <b>Cottura:</b>	-	
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	
 <b>Costo:</b>	Basso	
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ippisar Ippolito Cavalcanti, Napoli	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kiwi</b> 8</li> <li>• <b>Zucchero</b> 4 cucchiaini</li> <li>• <b>Semi di chia</b> 4 cucchiaini</li> <li>• <b>Panna di soia</b> 100 ml da montare</li> <li>• <b>Yogurt di soia</b> 100 gr</li> <li>• <b>More e mirtilli</b> 4</li> <li>• <b>Menta</b> Quanto basta</li> </ul>



## Preparazione

Per realizzare questo delicatissimo dolce con kiwi iniziare sbucciando i kiwi e ridurli in purea insieme allo zucchero. Mescolare insieme i semi di chia e riempire quattro bicchieri. Montare la panna di soia. Aggiungere lo yogurt. Mettere la crema di soia sulla purea di kiwi e tenere in fresco fino al momento di servire. Decorare ciascun bicchiere con una mora e un po' di menta. Il dolce con kiwi è pronto per essere gustato.

# Crostata moderna con bavarese al tè verde

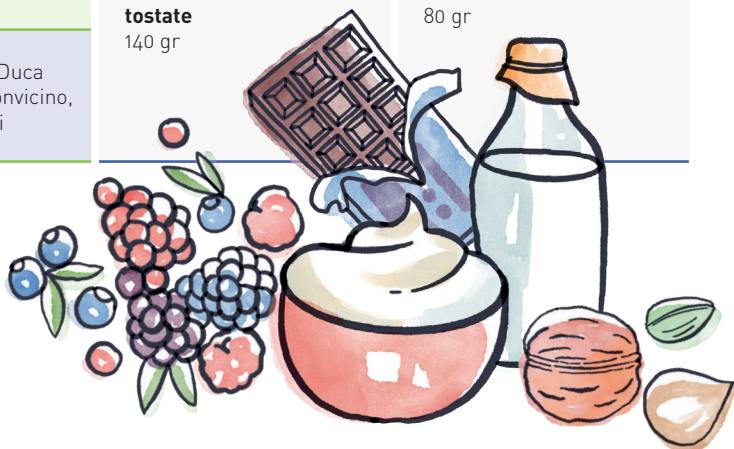
 <b>Difficoltà:</b>	Difficile	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	30 min	<b>Per la pasta frolla:</b>	<b>Per la bavarese:</b>
 <b>Cottura:</b>	15 min	• <b>Farina di mandorle</b> 125 gr	• <b>Tè verde</b> 2 bustine
 <b>Dosi per:</b>	6 persone	• <b>Farina tipo 00</b> 125 gr	• <b>Zucchero</b> 100 gr
 <b>Costo:</b>	Basso	• <b>Burro</b> 125 gr	• <b>Tuorli</b> 3
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipsar Veronelli, Casalecchio di Reno, Bologna	• <b>Zucchero</b> 125 gr	• <b>Latte</b> 250 gr
		• <b>Tuorlo</b> 1	• <b>Zucchero</b> 70 gr
		• <b>Uova</b> 1	• <b>Panna</b> 250 gr
			• <b>Colla di pesce</b> 7 gr
			• <b>Noci</b> 50 gr

## Preparazione

Per la preparazione della pasta frolla alle mandorle, mescolare la farina di mandorle con la farina 00 e disporle a fontana. A parte mescolare l'uovo e il tuorlo con il burro, aggiungere lo zucchero e mettere il composto ottenuto al centro della fontana di farine. Infine impastare fino a ottenere una frolla omogenea. Far riposare in frigorifero per 10 minuti, poi stendere la pasta fino ad ottenere uno spessore di circa 6 mm e con essa foderare gli stampi da crostatina. Cuocere a 170°C per circa 15 minuti, poi lasciar raffreddare. Nel frattempo, per preparare la bavarese, scaldare in una casseruola il latte con il tè, ottenuto ponendo in infusione le due bustine. Aggiungere i tuorli, uniti precedentemente allo zucchero e mescolare con una frusta. Porre poi la casseruola a bagnomaria e portare il composto a 83°C. Aggiungere la colla di pesce, precedentemente resa morbida in acqua e successivamente privata di quest'ultima. Infine lasciar raffreddare il composto. Montare parzialmente la panna e aggiungerla, mescolando lentamente, alla crema inglese, che nel frattempo si sarà raffreddata. Mettere negli stampi e far solidificare in frigorifero. Per la decorazione preparare il caramello con lo zucchero e 50 gr di acqua; portare il composto a 160°C, poi immergervi qualche noce intera, che sarà poi estratta con una pinzetta, in modo da formare una "coda" di caramello. Adagiare le noci su un foglio di silpat e farle raffreddare. Tritare le noci rimanenti. Disporre in un piatto una crostatina e depositare delicatamente al centro una bavarese al the; poi decorare con le noci caramellate e quelle tritate.

# Mousse di ricotta e panna vegetale, scaglie di cioccolato fondente, coulis di frutti di bosco e frutta secca

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>
 <b>Preparazione:</b>	30 min	
 <b>Cottura:</b>	-	
 <b>Dosi per:</b>	4 persone	
 <b>Costo:</b>	Medio	
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipsar Duca di Buonicino, Napoli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ricotta</b> 300 gr</li> <li>• <b>Panna vegetale</b> 200 gr</li> <li>• <b>Cioccolato fondente</b> 80 gr</li> <li>• <b>Mandorle e nocchie tostate</b> 140 gr</li> <li>• <b>Lamponi</b> 150 gr</li> <li>• <b>More</b> 150 gr</li> <li>• <b>Colla di pesce</b> 1 foglio</li> <li>• <b>Miele</b> 80 gr</li> </ul>



## Preparazione

Setacciare la ricotta con un setaccio a maglie strette, aggiungendo il miele. Montare la panna vegetale fredda e unire all'interno della planetaria, utilizzando la frusta a foglia, la crema di ricotta.

Mettere la mousse ottenuta in una sacca a poche con una bocchetta a stella. Tritare il cioccolato fondente grossolanamente, tostare le mandorle e le nocchie tritandole grossolanamente in un cutter.

All'interno di due pentolini aggiungere 100 ml di acqua e 10 gr di miele per parte e successivamente le more ed i lamponi e portare ad ebollizione.

Aggiungere la colla di pesce precedentemente messa a bagno e mescolare. Frullare i due composti, setacciarli ottenendo un composto liscio ed omogeneo.

In una coppetta creare uno strato di frutta secca e uno di mousse; aggiungere le scaglie di cioccolato e ricoprire con un secondo strato di mousse. Decorare con le due coulis, frutta secca e frutti di bosco a piacere.

# Pastiera di grano

 <b>Difficoltà:</b>	Difficile	<b>Ingredienti</b>	
 <b>Preparazione:</b>	30 min	<b>Per la frolla:</b>	<b>Per il ripieno:</b>
 <b>Cottura:</b>	50 min	• <b>Farina tipo 00</b> 250 gr	• <b>Grano cotto</b> 250 gr
 <b>Dosi per:</b>	6 persone	• <b>Burro</b> 100 gr	• <b>Latte intero</b> 25 gr
 <b>Costo:</b>	Medio	• <b>Bacca di vaniglia</b> 1	• <b>Scorza di limone e arancia</b> Quanto basta
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipeosa Striano, Terzigno, Napoli	• <b>Uova</b> 60 gr	• <b>Sale fino</b> 1 pizzico
		• <b>Raschiatura di limone e arancia</b> Quanto basta	• <b>Ricotta</b> 200 gr
		• <b>Sale fino</b> 1 pizzico	• <b>Zucchero</b> 180 gr
			• <b>Cedro candito</b> 50 gr
			• <b>Uova</b> 3



## Preparazione

Disporre a fontana la farina, aggiungere lo zucchero al centro, burro, arancia e limone grattugiata, il sale e il baccello di vaniglia. Amalgamare bene solo gli ingredienti che sono al centro. Incorporare le uova e infine la farina. Ottenere un impasto liscio e omogeneo. Mettere in frigorifero e lasciar riposare per circa un'ora.

Procedimento per il ripieno: In un pentolino versare il grano precotto aggiungere un pizzico di sale, il latte, il burro, la scorza di limone e di arancia e portare a bollore. Trasferire l'impasto in una pirofila bassa e larga e lasciar raffreddare. In una ciotola setacciare la ricotta e aggiungere lo zucchero fino ad ottenere una consistenza morbida e lasciar riposare in frigo. Infine, unire i due composti e aggiungere il cedro a dadini e una grattugiata di limone e arancia. Amalgamare bene. In ultimo aggiungere le uova e mescolare. Riprendere la pasta frolla e dividerla in due parti, prendere la prima parte, stenderla con uno spessore di 3 mm e foderare uno stampo da 20 cm facendolo aderire bene ai bordi. Versare la crema all'interno. Con l'altra frolla ricavare delle striscioline e adagiarle sulla pastiera a forma di rombo. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 50-55 minuti. Glassare con zucchero a velo e servire.

## Crostatina di mele annurche

 <b>Difficoltà:</b>	Facile	<b>Ingredienti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Burro</b> 120 gr</li> <li>• <b>Tuorlo</b> 2</li> <li>• <b>Farina tipo 00</b> 250 gr</li> <li>• <b>Zucchero a velo</b> 100 gr</li> <li>• <b>Marmellata di mela annurca fatta in casa</b> 100 gr</li> <li>• <b>Baccello di vaniglia</b> 1</li> </ul>
 <b>Preparazione:</b>	20 min		
 <b>Cottura:</b>	25 min		
 <b>Dosi per:</b>	8 persone		
 <b>Costo:</b>	Basso		
 <b>Ricetta realizzata da:</b>	Ipseo Petronio, Pozzuoli, Napoli		



### Preparazione

Per la pasta frolla: mettere la farina, un pizzico di sale ed il burro freddo nel mixer. Frullare il tutto fino ad ottenere un composto dall'aspetto sabbioso e farinoso, trasferire il composto in una ciotola e aggiungere lo zucchero.

Formare con il composto ottenuto la classica fontana nel cui centro inserire i semi del baccello di vaniglia (incidere il baccello ed estrarre con un coltellino i semi) e i tuorli. Amalgamare velocemente il tutto fino ad ottenere un impasto compatto ed abbastanza elastico.

Formare con l'impasto ottenuto un panetto, avvolgerlo con della pellicola trasparente e mettere il tutto a riposare in frigo per almeno mezz'ora.

Nel frattempo, imburrare e infarinare degli stampini monoporzione per crostatine del diametro di 10 cm e alti 2 cm. Trascorso il tempo necessario, togliere la pasta frolla dal frigorifero e stenderla con un mattarello su una spianatoia leggermente infarinata, realizzando una sfoglia dello spessore di ½ cm.

Con un tagliapasta del diametro di circa 14 cm ricavare dei cerchi di pasta. A questo punto, farcire le crostatine con la marmellata fatta in casa (in alternativa si possono utilizzare anche delle marmellate di agrumi o altre confetture). Coprire la farcitura con strisce sottili di circa 1 cm di pasta frolla e infornare per 180 gradi in forno statico per 25 minuti.

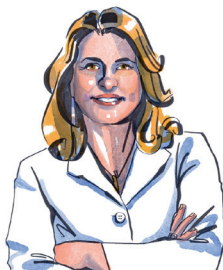
# Gli autori

Un ringraziamento speciale al Comitato Scientifico del progetto:



## **Paolo Antonio Ascierto**

Direttore Unità di Oncologia  
Melanoma, Immunoterapia  
Oncologica e Terapie  
Innovative  
Istituto Nazionale Tumori  
IRCCS Fondazione "G.Pascale",  
Napoli



## **Gabriella Fabbrocini**

Direttore UOC  
di Dermatologia Clinica  
Azienda  
Ospedaliero-Universitaria  
Federico II, Napoli



## **Ignazio Stanganelli**

Direttore del Centro clinico  
e sperimentale di  
Onco-Dermatologia  
Skin Cancer Unit  
IRCCS Istituto Scientifico  
Romagnolo per lo Studio  
e la Cura dei Tumori,  
IRST Meldola (FC)

Con la consulenza della dottoressa:

## **Concetta Montagnese**

Ricercatore, Biologo Nutrizionista

Istituto Nazionale Tumori IRCCS Fondazione "G. Pascale", Napoli

Con i testimonial di eccezione: **Gigi e Ross**

Gli Istituti Alberghieri autori delle ricette:

**Ipsea Esposito Ferraioli**, Napoli

**Istituto Alberghiero Multicenter School**, Pozzuoli (NA)

**Ipsar Duca di Buonvicino**, Napoli

**Istituto San Paolo**, Sorrento (NA)

**Isis de Medici**, Ottaviano (NA)

**Ipsea Ippolito Cavalcanti**, Napoli

**Ipsea Petronio**, Pozzuoli (NA)

**Is. Striano**, Terzigno (NA)

**Ipsar Veronelli**, Casalecchio di Reno (BO)

Autrice delle illustrazioni: Cristina Trapanese per Scuola Italiana di Comix

Con il patrocinio di:



Con la sponsorizzazione  
non condizionante di:



SANOFI GENZYME

