

	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO
ALBICOCCHIE				
ARANCE				
CILIEGIE				
FRAGOLE				
LAMPONI				
LIMONI				
MELE				
MORE				
PERE				
PESCHE				
PRUGNE				
RIBES				
UVA				

	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO
ASPARAGI				
BROCCOLI				
CARCIOFI				
CAROTE				
CAVOLFIORE				
CAVOLO NERO				
CETRIOLI				
CIPOLLE				
FAGIOLI				
FINOCCHIO				
MELANZANA				
PATATE				
PEPERONI				
PISELLI				
POMODORI				
PORRI				
RAPE ROSSE				
SEDANO				
SPINACI				
VERZE				
ZUCCA				

Ricetta del mese di OTTOBRE



LASAGNE CON ZUCCA E PORRI

Per 4 persone

250 gr di lasagne di grano duro

700g di zucca

500g di porri

1 cipolla

olio extravergine di oliva

brodo vegetale q.b.

basilico

sale

Stufate in padella la cipolla tritata finissima con un filo di olio extravergine di oliva e aggiungete quindi la zucca tagliata a pezzetti e i porri prima lessati. Aggiungete il brodo vegetale fino a rendere il composto cremoso .

Fate in una teglia degli strati con le lasagne e versate man mano la crema ottenuta e il basilico ben lavato e asciugato. Fate cuocere in forno caldo (180°) per 30' circa.

Valore ORAC (per 100 g) = 5648

Zucca 483

Cipolla 360

Basilico 4805

Porri??

Ricetta del mese di NOVEMBRE:



INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI

Per 4 persone

4 GROSSE ARANCE

2 FINOCCHI

½ LIMONE

1 CIPOLLA

2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PREPARAZIONE:

Sbucciare le arance e tagliare gli spicchi a metà. Lavare i finocchi e spezzettarli per lungo per evitare la rottura delle fibre; lavare e tagliare la cipolla. Mettere il tutto in una ciotola, condire con olio extravergine di oliva e il succo di mezzo limone.

Valore ORAC (per 100 g) = 2568

ARANCE 983

LIMONE 1225

FINOCCHI

CIPOLLE 360

Ricetta del mese di dicembre: ● ●

Torta della nonna all'arancia

Per 6 persone

350g di farina di grano duro

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

4 uova fresche

3 arance

1 limone

Succo d'uva

4 cucchiaini di fruttosio

Preparazione

Formare un composto setacciando la farina e miscelandola delicatamente con l'olio extravergine di oliva e il fruttosio. Aggiungere le uova sbattute e man mano le arance ben lavate, sbucciate e tagliate a pezzetti. Aggiungere infine il succo d'uva e la buccia grattugiata di un limone.

Versare il composto ottenuto in una teglia oleata ed infarinata e tenere in forno ben caldo (200°) per 40 minuti circa.

Valore ORAC (per 100 g) = 4816

Arance 983

Limoni 1225

Uva 2608

Ricetta del mese di gennaio: ● ○

MINISTRA DI CAVOLO NERO E PORRI

Per 4 persone

600 g di cavolo nero

300g di porri

Basilico

1 Cipolla

Olio extravergine di

oliva

sale e pepe

Preparazione

Stufate la cipolla tagliata finissima in una pentola a fondo spesso. Lavate e tagliate il cavolo e i porri e stufate insieme alla cipolla. Condite con olio, sale e pepe e cuocete il tutto al vapore. Aggiungete infine una manciata di basilico fresco.

Valore ORAC (per 100 g) = 5361

Cavolo 1024

Cipolla 360

Basilico 4085

Porri

