

FOCUS 1

DALLA COLAZIONE ALLA CENA SEI RICETTE PRE E POST ALLENAMENTO CON LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

A cura della nutrizionista e personal trainer Valeria Galfano

COLAZIONE – BRUSCHETTE DI SEGALE CON INVOLTINI DI ASPARAGI E BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

Ingredienti per una porzione (2 bruschette): 100g pane di segale (2 fette), 50g scamorza affumicata (2 fettine), 60g bresaola della Valtellina IGP (4 fette), 120g asparagi (6 pezzi), 5g olio extravergine di oliva (1 cucchiaino), Succo di limone q.b., Sale q.b., 2 fili di erba cipollina

Preparazione: Pulire bene gli asparagi sotto l'acqua corrente ed eliminare la parte dura del gambo. Cuocerli a vapore per circa 8 minuti. Subito dopo la cottura, passarli sotto l'acqua fredda per fissare il colore. Nel frattempo, preparare un'emulsione con l'olio extravergine di oliva, il succo di limone e un pizzico di sale. Condire gli asparagi con l'emulsione appena preparata. Per preparare ciascun involtino bisogna arrotolare 2 fette di bresaola della Valtellina IGP attorno a 3 asparagi e legare con un filo di erba cipollina. Tostare il pane di segale in forno o in padella. Adagiare su ogni fetta di pane tostato una fettina di scamorza affumicata e infornare per pochi minuti per ammorbidire il formaggio. Estrarre le bruschette dal forno e adagiarvi gli involtini precedentemente preparati.

Valori nutrizionali per una porzione - Calorie: 560 kcal, Proteine: 42 grammi, Carboidrati: 54 grammi, Grassi: 20 grammi

PRANZO - FARRO CON FUNGHI MISTI, RADICCHIO E BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

Ingredienti per una porzione: 100g farro perlato, 250g funghi misti, 50g radicchio rosso, 80g Bresaola della Valtellina IGP, ½ spicchio d'aglio, Peperoncino q.b., Sale q.b., un ciuffetto di prezzemolo, 15g olio extravergine di oliva (3 cucchiaini)

Preparazione: Passare il farro sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali impurità. Lessare il farro all'interno di una terrina capiente con acqua salata e scolare al dente. Intanto, in una padella antiaderente, saltare i funghi tagliati a pezzetti con due cucchiaini d'olio, l'aglio, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e una spolverata di peperoncino. Quando i funghi saranno cotti, aggiungere in padella il radicchio rosso tagliato a listarelle e la bresaola della Valtellina IGP tagliata a striscioline. Lasciar cuocere il composto per qualche minuto in padella a fiamma media. Infine, unire il farro lessato e mantecare a fiamma media con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva.

Valori nutrizionali per una porzione - Calorie: 640 kcal, Proteine: 45 grammi, Carboidrati: 72 grammi, Grassi: 18 grammi

APERITIVO – FAGOTTINI DI BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

Ingredienti per 1 porzione (2 fagottini): 30g bresaola della Valtellina IGP (2 fette), 50g robiola, 15g noci pecan, 5g olio extravergine di oliva (1 cucchiaino), Sale q.b., Pepe q.b., Succo di limone, 2 fili di erba cipollina

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Piazza Cavour, 21 - 23100 Sondrio
T +39 0342 212736 - F +39 0342 515326
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imprese di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

Preparazione: Mettere la robiola in una ciotolina e aggiungere le noci pecan spezzettate grossolanamente, un pizzico di sale e di pepe, l'olio extravergine di oliva e qualche goccia di succo di limone. Amalgamare il tutto fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Con l'aiuto di un cucchiaio, mettere metà del composto al centro di una fetta di bresaola della Valtellina IGP e chiudere il fagottino con un filo di erba cipollina.

Valori nutrizionali per una porzione - Calorie: 355 kcal, Proteine: 15 grammi, Carboidrati: 4 grammi, Grassi: 32 grammi

CENA – PIZZA CON MOZZARELLA, CARCIOFINI E BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

Ingredienti per 2 porzioni: 120g semola rimacinata di grano duro + 120g farina per pizza, 15 g olio extravergine di oliva (4 cucchiaini), 2g lievito di birra fresco, Acqua q.b., ½ cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di miele, 120g mozzarella, 60g Bresaola della Valtellina IGP, 2 cuori di carciofini sott'olio

Preparazione: Sciogliere il lievito di birra fresco con il miele in 50 ml di acqua tiepida. All'interno di una ciotola capiente mescolare la semola rimacinata di grano duro con la farina per pizza, aggiungere il lievito sciolto e l'olio extravergine d'oliva. Iniziare a impastare a mano il composto versando l'acqua a filo. L'impasto deve risultare morbido ma non appiccicoso. Aggiungere il sale e continuare a impastare per qualche altro minuto. Lasciare riposare l'impasto per circa 10 minuti, trasferirlo su un piano infarinato e impastare nuovamente per altri 10 minuti finché non risulta liscio ed elastico. Adagiare l'impasto in una ciotola unta di olio, coprire con la pellicola trasparente e lasciarlo lievitare finché non avrà raddoppiato il volume. Stendere l'impasto in una teglia unta di olio, uniformando lo spessore. Coprire nuovamente con la pellicola trasparente e lasciare lievitare altre 2 ore. Tritare la mozzarella e lasciarla scolare per circa 10 minuti in modo da eliminare i liquidi in eccesso. Intanto accendere il forno statico a 220° C. Condire la pizza con la mozzarella tritata e infornare per 20/25 minuti fino a ottenere un bordo dorato. Quando la pizza sarà cotta, lasciarla intiepidire e aggiungere i carciofini tagliati sottili e le fettine di bresaola della Valtellina IGP.

Valori nutrizionali per una porzione - Calorie: 719 kcal, Proteine: 37 grammi, Carboidrati: 90 grammi, Grassi: 22 grammi

SPUNTINO PRE-ALLENAMENTO - PANINO INTEGRALE CON BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, FORMAGGIO MAGRO SPALMABILE E INSALATA MISTA

Ingredienti per una porzione: 70g pane integrale ai cereali, 60g Bresaola della Valtellina IGP, 30g formaggio magro spalmabile, 200g cuori di carciofi, 100g radicchio rosso, ½ spicchio d'aglio, prezzemolo tritato, succo di limone, 15g olio extravergine di oliva (3 cucchiaini)

Preparazione: Farcire il pane integrale con il formaggio magro spalmabile e la bresaola della Valtellina IGP. In una padella antiaderente saltare i carciofi tagliati a spicchi sottili con l'olio, il prezzemolo e l'aglio tritati. A fine cottura aggiungere il radicchio rosso tagliato a listarelle, mescolare bene e lasciar cuocere il composto per qualche minuto a fiamma media. Completare con il succo di limone.

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie: 520 kcal

Proteine: 34 grammi

Carboidrati: 46 grammi

Grassi: 23 grammi

SPUNTINO POST-ALLENAMENTO - Gazpacho con bresaola della Valtellina IGP

Ingredienti per 2 porzioni:

300g pomodori maturi

50g peperoni rossi
30g peperoni verdi
30g cetrioli
30g cipolla rossa
70g mollica di pane raffermo
10g aceto di vino bianco (2 cucchiaini)
15g olio extravergine di oliva (3 cucchiaini)
20g crostini di pane
½ spicchio di aglio
Sale q.b.
Pepe q.b.
45g bresaola della Valtellina IGP

Preparazione:

Lasciare ammorbidire la mollica di pane con ½ bicchiere di acqua e l'aceto. Quando la mollica avrà assorbito la maggior parte dei liquidi, scolarla con un colino e metterla da parte.

Lavare bene le verdure sotto l'acqua. Tagliare i pomodori a metà ed eliminare i semi. Lavare il cetriolo, sbucciarlo e tagliarlo a rondelle. Tagliare i peperoni verdi e rossi a listarelle, eliminando prima i semi. Versare le verdure nel mixer con l'aglio, la cipolla, l'olio, un pizzico di sale e di pepe.

Azionare il mixer fino a ottenere una purea densa e omogenea. Versare il composto frullato in un setaccio in modo da eliminare eventuali residui di bucce e semi. Trasferire nuovamente il composto all'interno del mixer, aggiungere la mollica strizzata e frullare per qualche minuto.

Lasciar riposare il composto in frigo per circa 2 ore. Servire il gazpacho in una ciotola, aggiungendo i crostini di pane e la bresaola della Valtellina IGP.

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie: 580 kcal
Proteine: 27 grammi
Carboidrati: 68 grammi
Grassi: 22 grammi

Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) - PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA -GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL.

Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò Tel. 324 8175786 – i.calo@inc-comunicazione.it

Francesca Parravicini Tel. 345 651 8331 – f.parravicini@inc-comunicazione.it