

## DAL PRANZO ALLA CENA, LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP È L'ALLEATO NUMERO UNO DEL GUSTO

### TRE RICETTE CON LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP PROTAGONISTA, DA PREPARARE PER STUPIRE LA VOSTRA FAMIGLIA

Oggi vi presentiamo tre ricette sane, buone e facili da preparare che vedono protagonista la nostra **Bresaola della Valtellina IGP**, un salume versatile e facilmente digeribile che ci fornisce aminoacidi ramificati, come leucina, isoleucina e valina, ed è naturalmente ricca di vitamina B 1, B6 e B12. Inoltre possiede un contenuto importante di sali minerali, soprattutto ferro, zinco, fosforo e potassio. Scopriamole insieme.

**Insalata depurativa con il cavolfiore violetto di Sicilia e la Bresaola della Valtellina IGP** – Un piatto che, oltre alla sua bontà, ci fornisce la Vitamina A (cavolfiore) che aiuta a proteggere il fegato dalle malattie croniche, il selenio (Bresaola della Valtellina IGP e cavolfiore), la cui funzione è proteggere l'integrità delle membrane cellulari.

#### Ingredienti:

- 100 gr di fette di Bresaola della Valtellina IGP
- 1 cavolfiore viola
- 2 cipolle rosse
- 2 arance
- 1 limone
- 1 cucchiaino di miele di arancio
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 gherigli di noce tritati
- q.b. sale
- q.b. pepe

#### Procedimento:

1. Dividete in cimette il cavolfiore, tagliate a dadini un' arancia e spremere l'altra, tritare le noc.
2. In una tazza mettere il miele, l'aceto, il sale, mescolare bene e aggiungere l'olio e il succo d'arancia, sbattendo bene per creare un'emulsione.

#### CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 23 – 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto:consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it)

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

3. In un tegame mettere un filo d'olio d'oliva, saltate la cipolla con il cavolfiore tagliato in precedenza e aggiungete il succo di limone, facendo rosolare il tutto (le verdure devono rimanere croccanti).
4. Successivamente, in una insalatiera di porcellana bianca condire il cavolo e la cipolla insieme alle noci e gli spicchi di arancia e l'emulsione precedentemente preparata.
5. Prima di servire far riposare il tutto almeno un'ora in frigo.

**Zuppa di cavolfiore bianco, curcuma e Bresaola della Valtellina IGP** - Un piatto semplice e salutare della tradizione contadina, rivisto in chiave moderna. Il Cavolfiore è un ortaggio particolarmente ricco di proprietà benefiche per la salute, ricco in minerali (ferro, fosforo, calcio, potassio, magnesio), acido folico, vitamina C, fibre e composti fenolici antiossidanti (tiocianati). Con queste temperature fredde, è consigliabile aumentare il consumo di zuppe di verdura calde, specialmente nel pasto serale. In questa ricetta, l'aggiunta della Bresaola della Valtellina IGP, insieme a qualche crostino di pane integrale, apporta la giusta dose di proteine nobili e carboidrati creando un piatto leggero, equilibrato, dall'alto potere antiossidante, ideale da consumare dopo una faticosa giornata lavorativa.

#### **Ingredienti per 2 persone:**

- 600 gr di cavolfiore bianco
- 1 costa di sedano
- 50 gr di Bresaola della Valtellina IGP tagliata a pezzettini
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaino di maggiorana essiccata
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 2 bicchieri di acqua
- 20 gr di crostini di pane integrale
- formaggio parmigiano q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

#### **Procedimento:**

1. Pulite il cavolfiore dalle foglie verdi, staccate poi le cimette dal torsolo e dividetele in modo che

#### **CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

abbiano all'incirca pari dimensioni, questo per permettere una omogeneità di cottura.

2. In una pentola, versate l'olio extravergine di oliva, il sedano tagliato a pezzettini e i due spicchi d'aglio schiacciati facendo soffriggere per poco tempo fino a doratura dell'aglio.
3. A questo punto aggiungete le cimette precedentemente lavate, mescolando a fuoco vivo per circa un minuto, aggiungete poi un bicchiere di acqua, un cucchiaino di maggiorana essiccata e un pizzico di sale e pepe (senza eccedere per entrambi).
4. Coprite con il coperchio la pentola e lasciate cuocere per circa 20 minuti a fiamma bassa girando di tanto in tanto.
5. Terminata la cottura, togliete gli spicchi di aglio e con una forchetta frantumate il cavolo.
6. Aggiungete due bicchieri di acqua, un cucchiaino di curcuma, la Bresaola della Valtellina IGP e coprite nuovamente con il coperchio portando a termine la cottura.
7. Servite la zuppa ben calda, accompagnata da crostini di pane tostato integrale, un filo d'olio extravergine e parmigiano grattugiato.

**Fagottini di pasta integrale con zucca, funghi champignon e Bresaola della Valtellina IGP** – Chiudiamo questo articolo con dei fagottini ai quali, siamo pronti a scommettere, nessuno potrà resistere! Zucca, funghi champignon e Bresaola della Valtellina IGP si fondono in un piatto delicato e gustoso.

#### **Ingredienti per 4 persone:**

- 100 ml di acqua
- 220 gr di farina integrale
- 100 gr di Bresaola della Valtellina IGP tagliata a pezzettini
- 500 gr di funghi champignon
- 1000 gr di zucca
- 200 gr di ricotta
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi di aglio
- sale q.b.
- 2 rami di rosmarino

#### **CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Via Piazzini, 23 – 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto:consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it)

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

**Procedimento:**

1. Setacciate la farina in un'ampia ciotola, create poi un incavo al centro dove versare prima i 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e poi l'acqua nella quale si è fatto disciogliere il sale.
2. Amalgamate il tutto dapprima con un cucchiaio di legno e poi trasferire l'impasto su un piano di lavoro lavorando la pasta per alcuni minuti fino a che non diventerà liscia ed omogenea.
3. Se occorre, aggiungete un cucchiaio di acqua in più.
4. Formate infine una palla e lasciate riposare a temperatura ambiente per circa 1 ora.
5. Per il ripieno, prima sbucciate la zucca con un coltello affilato, eliminando i semi e tagliandola poi a cubetti.
6. In una padella mettete l'olio extravergine di oliva, i due spicchi di aglio e cuocete a fuoco moderato. Quando l'aglio incomincia a soffriggere aggiungete i pezzi di zucca e i funghi champignon precedentemente puliti e tagliati.
7. Mescolate accuratamente di tanto in tanto e cucinate il tutto per quindici minuti.
8. A termine cottura aggiungete la Bresaola della Valtellina IGP tagliata a pezzettini e i rametti di rosmarino, chiudete con un coperchio e lasciate raffreddare il tutto.
9. Una volta raffreddato, versatelo in una ciotola, togliendo gli spicchi di aglio e i rametti di rosmarino, aggiungete la ricotta e, usando un cucchiaio di legno, mescolate creando un composto omogeneo.
10. Stendete poi la pasta sulla spianatoia infarinata in 4 sottili dischi di 20/22 centimetri di diametro, farciteli con il composto preparato e chiudeteli a mezzaluna, ripiegando e premendo i bordi con le dita per sigillarli.
11. Disponeteli sulla placca coperta di carta forno e spennellateli con una emulsione fatta con 3 cucchiaini di olio e 3 di acqua.
12. Cuocete nel forno a 220 gradi per 20 minuti circa, finché la pasta non diventa croccante e dorata.

Per altre ricette buone, facili da preparare e nutrienti, vi invitiamo a visitare il nostro sito <http://www.bresaolavaltellina.it/ricette/> . Non ci resta che augurarvi buon appetito!

**“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”**

**CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Via Piazzini, 23 – 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto:consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it)

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

**CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Via Piazzini, 23 – 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto:consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it)

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