



Composta A TAVOLA!



Le ricette di



Casa di vita



per



**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**





Confetture, marmellate e composte

Si spalmano sul pane o sulle fette biscottate, si usano come ingredienti di torte e crostate dal sapore genuino. Stiamo parlando di **confetture, marmellate e composte**, tre prodotti simili per aspetto e che per questo vengono spesso confusi anche se in realtà sono diversi tra loro.

A fare chiarezza su questo tema è intervenuta perfino l'Unione Europea che, in una sua direttiva, ha precisato che:

Marmellata:

prodotto ricavato esclusivamente dalla lavorazione degli agrumi.



Confettura:

preparazione ottenuta con tutti gli altri tipi di frutta + zucchero.

Composta:

contiene più del 65% di frutta. Meno zuccheri aggiunti.



Non solo zuccheri naturali o aggiunti, le confetture, le marmellate e le composte contengono anche gran parte delle **vitamine** e dei **sali minerali** della frutta.

Composte di frutta 100% CON SOLO ZUCCHERI DELLA FRUTTA



FRAGOLA

FRUTTI
DI BOSCO

ALBICOCCA

CILIEGIE

Le composte Orto d'Autore 100% frutta sono prodotte usando solo frutta intera e succo di limone, senza zucchero aggiunto, senza puree né semilavorati, additivi e conservanti.

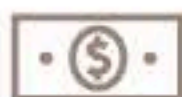
Solo vera frutta.



Dosi:
per 8 bicchierini



Difficoltà:
facile



Costo:
basso



Tempo di
preparazione:
30 minuti



Tempo di cottura:
15 minuti

UN'IDEA STUZZICANTE
PER UN APERITIVO ORIGINALE
E COLORATO.



BICCHIERINI SALATI

con crema di macadamia e composta di fragole

INGREDIENTI

- 12-16 cucchiaini di composta di fragole Orto d'Autore
- 350 g di cipolle rosse
- 100 g di noci di macadamia
- 65 g di acqua
- 25 g di zucchero di canna integrale
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1/8 di spicchio d'aglio o una punta di cucchiaino di aglio in polvere
- Una manciata di pistacchi tritati
- Grissini integrali sottili per guarnire
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

1. Preparare le cipolle caramellate: affettare molto finemente le cipolle e farle rosolare in poco olio extravergine d'oliva con un pizzico di sale per 5 minuti. Aggiungere lo zucchero, mescolare e continuare a cuocere a fuoco basso per altri 10 minuti. Spegnerle e lasciare raffreddare.
2. In un piccolo mixer tritare le noci di macadamia, poi aggiungere l'acqua, l'aglio, il succo di limone, sale e pepe e frullare fino a ottenere una crema liscia.
3. Comporre i bicchierini in questo modo: una base sottile di cipolle caramellate, uno strato di crema di noci di macadamia e per finire un leggero strato di composta di fragole Orto d'Autore.
4. Guarnire i bicchierini con i pistacchi tritati e servirli con dei grissini integrali.



OFFERTA

Composta di fragole
Orto d'Autore
340 g

€ 2,79

€ 1,99



Casa di vita
DES PAR

Un abbinamento insolito e particolare per questi bicchierini, assolutamente da provare! Una ricetta veloce perfetta per un aperitivo o un antipasto dal gusto agrodolce, che delizia il palato e anche gli occhi.



Dosi:
per 12 muffin



Difficoltà:
facile



Costo:
basso



Tempo di
preparazione:
15 minuti



Tempo di cottura:
30 minuti

UNO SCRIGNO
MORBIDO
RIPIENO
DI TUTTA
LA DOLCEZZA
DELLA FRUTTA.



MUFFIN RIPIENI di composta di frutti di bosco

INGREDIENTI

- 18 cucchiaini di composta di frutti di bosco Orto d'Autore
- 250 g di bevanda di riso
- 200 g di farina semi-integrale di tipo 2 o di farina integrale
- 110 g di zucchero di canna integrale
- 100 g di olio di semi di girasole
- 50 g di fecola di patate
- 1 cucchiaino di cremor tartaro (lievito naturale per dolci)
- 1 puntina di bicarbonato
- 1 pizzico di sale
- Semi di papavero per guarnire

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola unire la farina, la fecola, il lievito setacciato, il bicarbonato, lo zucchero di canna e un pizzico di sale. Versare al centro l'olio e la bevanda di riso e amalgamare gli ingredienti mescolando brevemente con una frusta.
2. Sistemare dei pirottini in una teglia da muffin e versare in ogni pirottino un po' di impasto. Versare al centro di ognuno un cucchiaino e mezzo di composta di frutti di bosco Orto d'Autore e ricoprire con altro impasto, lasciando un margine di almeno mezzo centimetro dal bordo del pirottino.
3. Scaldare il forno a 180°C, guarnire i muffin con i semi di papavero e infornare per 25/30 minuti. Lasciar raffreddare prima di servire.



OFFERTA

Composta
di frutti di bosco
Orto d'Autore
340 g

€ 2,79
€ 1,99



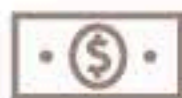
Questi muffin integrali, leggeri e saporiti, nascondono al loro interno un cuore di composta di frutti di bosco che li rende assolutamente irresistibili. Per una variante colorata aggiungete la composta mescolandola direttamente all'impasto: otterrete dei dolci di un bel colore blu-violetto.



Dosi:
per 8 mezzelune



Difficoltà:
media



Costo:
basso



Tempo di
preparazione:
20 minuti
+ 30 minuti di
riposo della pasta



Tempo di cottura:
10 minuti



UNA MERENDA GOLOSA
CON UN CUORE
PROFUMATO D'ESTATE.



MEZZELUNE RIPIENE di composta di albicocche

INGREDIENTI

- 8 cucchiaini di composta di albicocche Orto d'Autore
- 150 g di farina semi-integrale di tipo 1 o farina integrale
- 40 g di bevanda di riso
- 30 g di olio di semi di girasole
- 30 g di sciroppo d'agave o di miele liquido
- Mezzo cucchiaino di cremor tartaro (lievito naturale per dolci)
- Scorza grattugiata di mezzo limone
- Zucchero a velo per guarnire (facoltativo)

PROCEDIMENTO

1. Mettere la farina in una ciotola assieme al lievito setacciato, fare un buco a fontana e aggiungere al centro l'olio, la bevanda di riso, la scorza del limone e lo sciroppo d'agave (o miele).
2. Amalgamare gli ingredienti e impastare brevemente su una spianatoia leggermente infarinata, poi avvolgere l'impasto in un foglio di pellicola per alimenti e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
3. Riprendere l'impasto e stenderlo con un mattarello su un foglio di carta da forno, infarinando leggermente la superficie. Ricavare una sfoglia spessa 2-3 millimetri e ritagliare dei cerchi con un coppa-pasta o con una ciotolina.
4. Mettere al centro di ogni cerchio un cucchiaino di composta di albicocche Orto d'Autore, poi chiudere ogni cerchio a formare una mezzaluna sigillando bene i bordi e decorandoli con i rebbi di una forchetta.
5. Adagiare le mezzelune sulla leccarda ricoperta di carta da forno, ricompattare i resti dell'impasto, stendere di nuovo e ricavare altre mezzelune.
6. Con uno stuzzicadenti fare tre buchini su ogni mezzaluna, poi infornare nel forno già caldo a 200°C per 10/15 minuti, fino a doratura. Lasciar raffreddare e decorare, se si vuole, con un po' di zucchero a velo.



OFFERTA

Composta
di albicocche
Orto d'Autore
340 g

€ 2,79

€ 1,99



Casa di vita
DESPAR

Tutta la dolcezza delle albicocche racchiusa in una frolla leggera e delicata. Una ricetta molto semplice e veloce, ideale per una colazione o una merenda sana e leggera. Preparate queste mezzalune con i bambini, si divertiranno moltissimo!



Dosi:
una tortiera da
22 cm di diametro



Difficoltà:
media



Costo:
basso

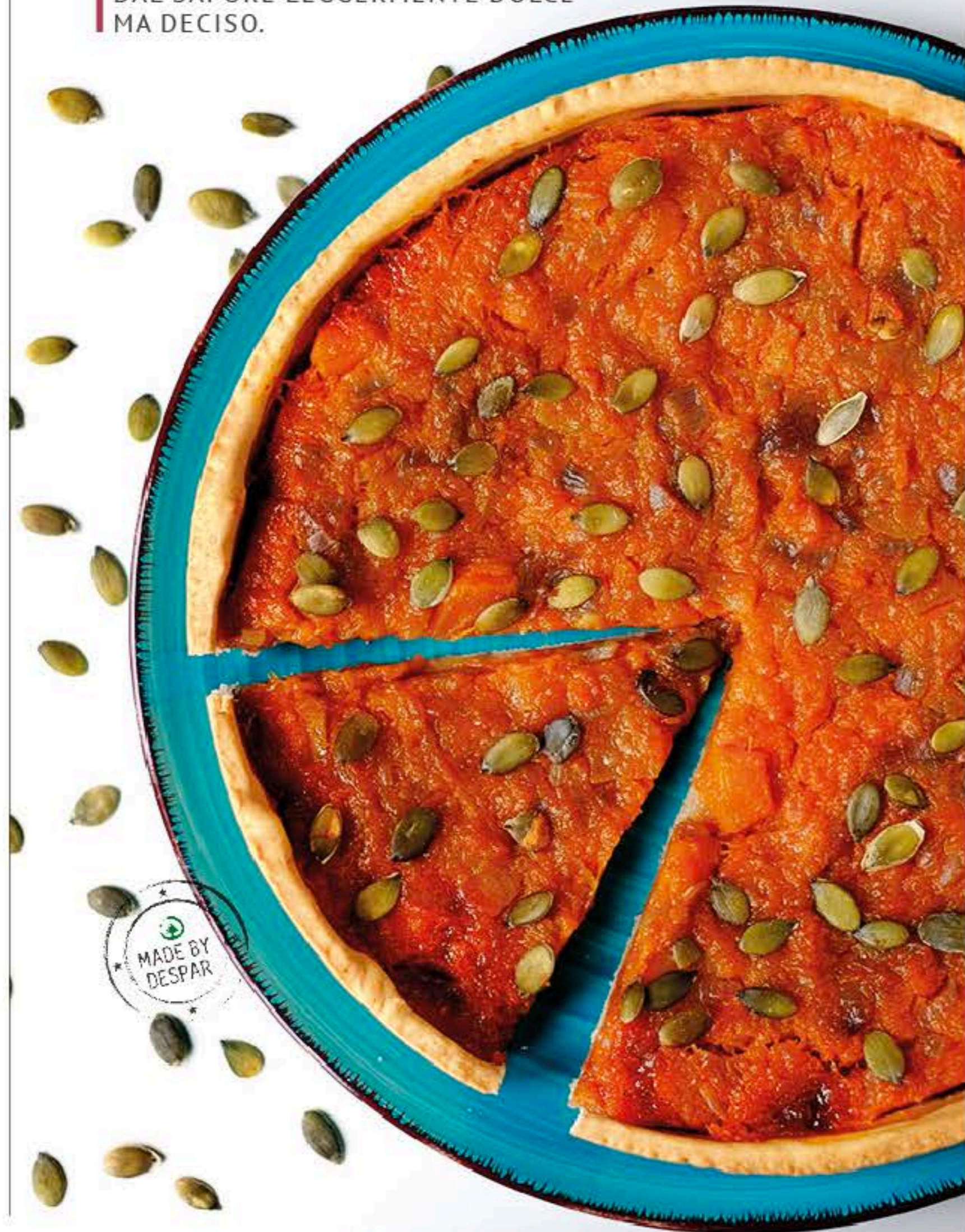


Tempo di
preparazione:
25 minuti
+ 30 minuti di
riposo della pasta



Tempo di cottura:
45 minuti

**FROLLA SALATA 100% VEGETALE
DAL SAPORE LEGGERMENTE DOLCE
MA DECISO.**



TORTA SALATA con zucca e composta di ciliegie

INGREDIENTI

- 3 cucchiai di composta di ciliegie Orto d'Autore
- 500 g di zucca
- 250 g di farina semi-integrale di tipo 2 o di farina integrale
- 400 g di acqua
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di senape all'antica
- Mezzo cucchiaino di sale
- 1 cipolla rossa
- Un pizzico di zenzero fresco grattugiato o in polvere
- Semi di zucca

PROCEDIMENTO

1. Mettere la farina in una ciotola, fare un buco a fontana e versare al centro l'olio, 100 g d'acqua e il sale. Iniziare ad amalgamare gli ingredienti dal centro e trasferire l'impasto su un piano di marmo o laminato. Impastare brevemente, ungere l'impasto con le mani e avvolgerlo in un foglio di pellicola per alimenti. Lasciar riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
2. Affettare finemente la cipolla e farla imbiondire in un tegame con un po' d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e lo zenzero. Unire la zucca pulita e tagliata a dadini, farla insaporire, poi aggiungere 300 g d'acqua, salare e far cuocere per circa 20 minuti, fino a che l'acqua non sarà evaporata.
3. Stendere l'impasto con un matterello ricavando una sfoglia di 2-3 millimetri di spessore e disporla in una teglia rotonda di circa 22 cm di diametro. Eliminare l'eventuale residuo di pasta (si può riutilizzare per delle tortine salate o per fare dei grissini), livellare i bordi e bucherellare il fondo con una forchetta.
4. In una ciotolina unire 3 cucchiai di composta di ciliegie Orto d'Autore con un cucchiaino di senape all'antica. Mischiare e stendere sulla base della torta salata. Coprire con la zucca stufata, livellare e infornare in forno già caldo a 180°C per circa 30 minuti. 5 minuti prima di fine cottura, cospargere la superficie con i semi di zucca. Servire calda o fredda.



OFFERTA

Composta di ciliegie Orto d'Autore 340 g

€ 2,79

€ 1,99



Casa di vita
DESPAR

Una composta di ciliegie in una torta salata? Certo che sì: unita al sapore deciso della senape all'antica crea una base molto interessante per un morbido ripieno di zucca. Ottima appena sfornata ma anche fredda.



Ricette by



Casa di vita

DESPAR 

www.despar.it

www.casadivita.despar.it



Offerte valide dal 19 febbraio al 18 marzo 2015 in tutti i punti vendita **Despar** ed **Eurospar**
e dal 26 marzo al 5 aprile 2015 in tutti i punti vendita **Interspar**.