

INCONTRI TRA CIBO E SALUTE

GUSTO, SALUTE, ENERGIA NEI TUOI PIATTI

INSALATA DI FINOCCHIO E AGRUMI



Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti (per 1 porzione)

1 finocchio
1 mandarino
mezza arancia
mezzo pompelmo
1 cucchiaino di salsa di soia
(preferibilmente a minor contenuto
di sale)
1 cucchiaio di olio extra vergine
di oliva
un pizzico di pepe bianco

Procedimento

1. Monda, lava e taglia il finocchio in maniera da ottenere delle fettine molto sottili. Mettile in un contenitore abbastanza ampio.
2. Sbuccia gli agrumi, ricava da ognuno gli spicchi e tagliali grossolanamente.
3. Aggiungili al finocchio e condisci con olio, salsa di soia e pepe bianco. Mescola bene e servi.

PROGETTO SALUTE 

INCONTRI TRA CIBO E SALUTE

GUSTO, SALUTE, ENERGIA NEI TUOI PIATTI

SGOMBRO AL VAPORE CON SALS ALLE ERBE



Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 5 min.
+ 10 min. di cottura

Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro fresco

2 g di basilico

2 g di prezzemolo

2 g di maggiorana

2 g di foglioline di origano fresco

4 gherigli di noce Bio, Logico

Despar

mezzo limone

**2-3 cucchiaini di olio extra vergine
di oliva Bio, Logico Despar**

un pizzico di gomasio

Procedimento

1. Prepara la salsa tritando con il mixer il prezzemolo, il basilico, la maggiorana, l'origano, i gherigli di noce, il gomasio e due cucchiaini di olio. Tieni da parte.
2. Posiziona i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Spremi sopra il succo del mezzo limone e irrori con un cucchiaino d'olio.
3. Cuoci lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi aggiungi un po' di gomasio e continua la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
4. Disponi lo sgombro nel piatto insieme alla salsa alle erbe e mescola delicatamente prima di servire.

PROGETTO SALUTE 

 diVITA
DESPAR magazine

 Casa di vita
DESPAR

 LE BUONE
Abitudini
DESPAR
NORDEST

INCONTRI TRA CIBO E SALUTE

GUSTO, SALUTE, ENERGIA NEI TUOI PIATTI

RISO INTEGRALE CON LIMONE E ANACARDI



Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 5 min.
+ tempo di cottura del riso riportato
sulla confezione

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di riso integrale

Despar Vital

15 g di anacardi al naturale

mezzo limone

mezza bustina di zafferano

1 cucchiaio di olio extra vergine

di oliva Bio, Logico Despar

erbe aromatiche a piacere

un pizzico di sale per l'acqua
di cottura

Procedimento

1. Grattugia metà della scorza del limone e scaldala con l'olio in una pentola. Aggiungi il riso e fai tostare 30 secondi mescolando.
2. Aggiungi acqua pari al doppio del volume del riso e lo zafferano, porta a bollire e fai cuocere per il tempo indicato sulla confezione.
3. Condisci il riso con il succo del limone e servi in tavola guarnendo con il resto della scorza grattugiata e con gli anacardi tritati grossolanamente.

PROGETTO SALUTE **DESPAR**