Partecipa al Contest Ricette Uniche!

Creare un piatto unico è **100% facile e divertente**, te ne accorgerai appena ne proverai uno! Ecco perché vogliamo coinvolgere più persone possibili nella nostra sfida e far provare questo nuovo modo di concepire l'alimentazione a tutti.

È qui che abbiamo bisogno del tuo aiuto. Abbiamo selezionato per te **3 piatti unici di stagione**, facili da preparare e super saporiti.

E questa è la sfida che ti lanciamo:

- **Prepara** almeno uno di questi piatti unici
- **Scatta** una bella foto alla tua ricetta
- **Condividi** la foto sul tuo profilo social e **tagga Casa Di Vita e DesparNordest** (scrivi @Casadivita e @DesparNordest) oppure inviala via **WhatsApp** al numero 335/8215962

Noi selezioneremo le ricette più belle e le pubblicheremo nelle nostre pagine.

Cosa aspetti?

Partecipa anche tu al nostro contest
e prepara il piatto unico che più ti piace!

PIATTO UNICO CON PADELLATA DI CARCIOFI, INSALATA DI LENTICCHIE E TORTINO DI PATATE

1. Padellata di carciofi

Ingredienti (per 1 persona)
- 3 carciofi
- 5 olive taggiasche Despar Premium
- Mezzo limone
- Una acciuga dissalata
- Una manciata di pinoli
- Una punta di peperoncino secco Despar
- 1 rametto di prezzemolo
- Mezzo spicchio d'aglio
- 60 g di brodo vegetale
- Un filo di olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Monda i carciofi togliendo le foglie esterne più dure. Dividili a metà, elimina la peluria, tagliali a fettine sottili e mettili in acqua con qualche spicchio di limone per 10 minuti circa. Conserva anche i primi 10 centimetri dei gambi togliendo la parte esterna con un pelapatate. Metti anch'essi nell'acqua acidulata.
2. Scalda il brodo; ungi una padella con dell'olio e versa i carciofi con i loro gambi.
3. Lava il prezzemolo e tritalo assieme all'aglio sbucciato, al peperoncino e all'acciuga. Cospargi i carciofi con questo trito e con le olive, quindi metti la padella sulla fiamma a fuoco basso, unisci il brodo vegetale, copri e cuoci per 15 minuti mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo qualora il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
4. A fine cottura aggiungi i pinoli e servi.

2. Insalata di lenticchie

Ingredienti (per 1 persona)
- 60 g di lenticchie secche Despar Vital
- 50 g di mango
- Un cucchiaio di pinoli Bio,Logico Despar
- 2 cucchiaini di olio E.V.O. Dauno Gargano D.O.P. Despar Premium
- 2-3 foglie di menta fresca
- Mezzo cucchiaio di senape in grani
- La punta di un cucchiaino di miele liquido
- Un pizzico di sale
- Un pizzico di pepe nero

Procedimento

1. Metti in ammollo le lenticchie secche in acqua fredda per 10 ore, poi risciacqua e lessale in una pentola a fuoco lento per il tempo indicato sulla confezione; una volta cotte e ben scolate, lasciale raffreddare.
2. Sbuccia il mango e fallo a dadini; nel frattempo in un pentolino tosta per alcuni minuti i pinoli in modo da dorarli appena.
3. Distribuisci le lenticchie in un piatto insieme ai dadini di mango, poi prepara la vinaigrette: in una ciotolina emulsiona l'olio con un pizzico di sale e di pepe, la senape in polvere e un goccio di miele, sbattendo il tutto con un cucchiaino.
4. Versa l'emulsione ottenuta sull'insalata, mescola bene, poi distribuisci in superficie i pinoli tostati e servi.

3. Tortino di patate

Ingredienti (per 1 persona)
- 100 g di patate Passo dopo Passo Despar
- Q.b. rosmarino
- Q.b. salvia
- 2 cucchiai di vino bianco secco Despar
- Una punta di aglio
- Un cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Cuoci a vapore le patate intere con la buccia dopo averle lavate.
2. Una volta cotte, passale allo schiacciapatate. Raccoglile in una terrina e aggiungi olio ed erbe aromatiche tritate assieme allo spicchio d'aglio. Amalgama il tutto.
3. Cuoci in padella antiaderente 5/6 cucchiai di impasto per volta. Compatta con il cucchiaio l'impasto e comincia a girare e rigirare la padella facendola roteare: in questo modo le patate si insaporiranno di tutti gli aromi e, asciugandosi, formeranno la crosticina.
4. Versa, quindi, nella padella qualche cucchiaio di vino e gira per farlo assorbire. Continua così, versa ancora del vino e lascialo assorbire.
5. Gira il tortino come si fa con una frittata fino a dorare entrambi i lati.

PIATTO UNICO CON CAVOLO VIOLA, SALMONE MARINATO E RISO INTEGRALE ALLA CURCUMA

1. Cavolo viola e mela

Ingredienti (per 1 persona)
- 200 g di cavolo viola
- Mezza mela Passo dopo Passo Despar
- 50 g di anacardi non salati
- Un cucchiaio di succo di limone
- Un cucchiaino di aceto di mele
- Un cucchiaio di olio di semi di sesamo Despar Vital
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe

Procedimento
1. Lava i cavoli e tagliali a metà nel senso della loro lunghezza, quindi tagliali nuovamente nel senso della larghezza a losanghe sottilissime. Versa tutto in un'insalatiera ampia.
2. Taglia anche la mela a cubetti o a fettine e spremi sopra il mezzo limone. Aggiungi mele e anacardi ai cavoli.
3. Condisci con gomasio, pepe, olio di semi di sesamo e aceto di mele.

2. Salmone con anacardi e pistacchi

Ingredienti (per 1 persona)
- 120 g di filetto di salmone Passo dopo Passo Despar
- Un cucchiaio di anacardi non salati
- Un cucchiaio di pistacchi non salati
- 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 1 limone
- Un pizzico di sale
- Pepe

Procedimento
1. In una ciotola unisci il succo di limone filtrato, l'olio, il pepe e un pizzico di sale. Metti a marinare il salmone per almeno 30 minuti in frigorifero, coperto con pellicola per alimenti.
2. Trita finemente i pistacchi e gli anacardi e ricopri con essi il filetto di salmone, privato del liquido di marinatura.
3. Disponi il filetto in una pirofila e fai cuocere in forno ben caldo a 160°C per circa 10-15 minuti.

3. Riso integrale alla curcuma e zenzero

Ingredienti (per 1 persona)
- 80 g di riso integrale Despar Vital
- 1 cipollotto
- Mezzo cucchiaino di curcuma
- Un cucchiaino di zenzero grattuggiato fresco
- Un cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale

Procedimento
1. Cuoci il riso in acqua pari al doppio del suo volume per circa 30 minuti, o per il tempo indicato sulla confezione, salando al bollore.
2. In una padella scalda leggermente l'olio e fai rosolare il cipollotto finemente tritato, inclusa la parte verde più fresca, la curcuma e lo zenzero grattugiato.
3. Aggiungi il riso al condimento e fallo saltare per 1 minuto a fuoco vivo, poi servi in tavola.

PIATTO UNICO CON BROCCOLI, FESA DI TACCHINO CON VINAIGRETTE ALL'ARANCIA E SFORMATO DI MIGLIO

1. Broccoli e porro alle olive

Ingredienti (per 1 persona)
- 200 g di broccolo romanesco
- Mezzo porro
- Un cucchiaino di olive taggiasche denocciolate
- Un pizzico di timo Despar
- Un pizzico di dragoncello
- Mezzo cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento
1. Monda e lava i broccoli, ricavane le cime e taglia il gambo a pezzetti. Cuocili a vapore tenendoli croccanti (circa 20 minuti).
2. Trita il porro e fallo appassire in una pentola a bordi alti con un cucchiaio di olio e un mestolino di acqua per 3 minuti a fuoco lento.
3. Aggiungi i broccoli, le olive, le spezie e il gomasio. Mescola bene il tutto e cuoci, sempre a fuoco basso, per 5 minuti aggiungendo un altro mestolino di acqua.

2. Fesa di tacchino con vinaigrette all'arancia

Ingredienti (per 1 persona)
- 120 g di filetto di fesa di tacchino
- Mezza arancia non trattata (la scorza)
- 15 ml di succo di arancia
- 10 ml di aceto balsamico
- 10 g di salsa senape
- 2 g di senape in grani
- 40 ml di vino bianco secco
- 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale
- Un pizzico di pepe

Procedimento
1. Con l'aiuto di un rigalimoni, preleva la buccia dell'arancia e tienila da parte.
2. Prepara la vinaigrette: in un piccolo barattolo di vetro con coperchio, riunisci il succo di arancia, l'olio, l'aceto balsamico, la salsa e i grani di senape. Agita vigorosamente e tieni da parte.
3. In un'ampia padella fai scaldare 1 o 2 cucchiai di olio, poi fai rosolare per circa 5 minuti il filetto di tacchino su tutti i lati, fino a che non risulta dorato.
4. Aggiusta di sale e pepe, aggiungi il vino, fai sfumare un minuto, poi abbassa la fiamma e lascia cuocere con coperchio per altri 8-10 minuti, aggiungendo ancora poco vino nel caso la carne dovesse asciugarsi troppo.
5. Una volta cotta, lascia riposare qualche minuto e poi procedi al taglio a fettine. Servi insieme alla vinaigrette e decora con scorza di arancia.

3. Sformato di miglio alla zucca

Ingredienti (per 1 persona)
- 80 g di miglio decorticato Despar Vital
- 50 g di zucca
- 2-3 foglie di bietola
- 2 cucchiai olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un cucchiaio semi di sesamo Despar Vital
- Un pizzico di sale

Procedimento
1. Sbuccia la zucca, tagliala a tocchetti piccoli e falla cuocere per 10 minuti a vapore, fino a quando diventa morbida.
2. Sciacqua il miglio sotto acqua corrente fredda, quindi tostalo in una piccola pentola d'acciaio a fondo spesso con un filo d'olio, girando continuamente con un cucchiaio di legno per 1 o 2 minuti.
3. Prosegui la cottura del miglio seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
4. Quando il miglio è quasi del tutto cotto, aggiungi la zucca morbida e la bietola tritata e finisci la cottura girando con un cucchiaio di legno per amalgamare il tutto, aggiustando di sale se serve. Spegni il fuoco e aggiungi un cucchiaio d'olio.
5. Fodera una piccola teglia con della carta da forno, stendi il composto di miglio e zucca in uno strato sottile, cospargi di semi di sesamo e cuoci in forno a 160°C per 15 minuti.