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

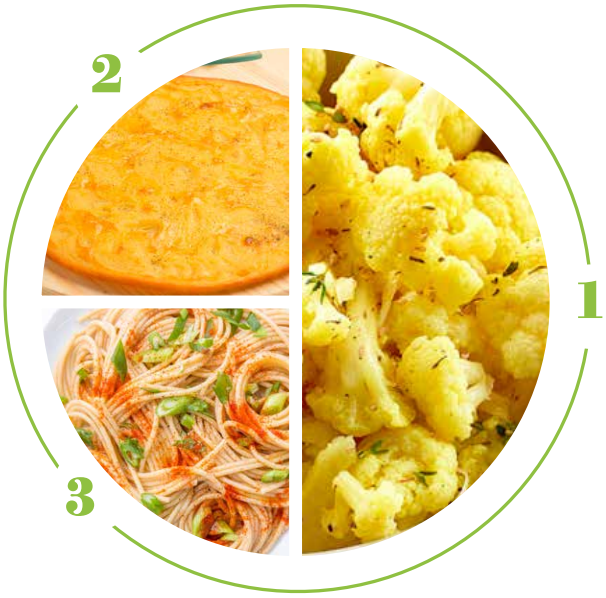
Condividi la foto sul tuo profilo social e **tagga Casa Di Vita e DesparNordest** (scrivi @Casadivita e @DesparNordest) oppure inviala via **WhatsApp** al numero 335/8215962

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 CAVOLFIORI ALLO ZAFFERANO, FARINATA DI CECI E SPAGHETTI AL CIPOLLOTTO



1. Cavolfiori allo zafferano

Ingredienti (per 1 persona)
- 250 g di cavolfiore
- Un cucchiaino di zafferano in polvere
- Un cucchiaino di semi di sesamo
- Timo Despar q.b.
- Un cucchiaio di olio extra vergine di oliva Despar
- Un pizzico di gomasio

Procedimento
1. Monda, lava e taglia il cavolfiore a pezzi e mettilo a sobbollire in poca acqua (è sufficiente che l'acqua raggiunga il livello di circa due centimetri dal fondo della pentola utilizzata).
2. Aggiungi lo zafferano e il gomasio, mescola in modo che tutto si insaporisca e si colori in modo omogeneo.
3. Cuoci per 25 minuti, cospargi con semi di sesamo, foglioline di timo e un filo d'olio a crudo.

2. Farinata di ceci

Ingredienti (per 1 persona)
- 120 g di farina di ceci
- 150 ml di acqua
- 20 ml di olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Procedimento
1. Metti la farina a fontana in una terrina capiente. Versa sopra l'acqua un po' alla volta, mescolando sempre con una frusta per evitare la formazione di grumi fino a ottenere un composto omogeneo e liscio.
2. Lascia riposare coperto a temperatura ambiente per almeno 4 ore. Trascorso il tempo, elimina l'eventuale schiuma che si è formata in superficie.
3. Aggiungi sale e olio e quindi versa il composto in una teglia unta d'olio.
4. Inforna a 160°C per circa 40 minuti e termina la cottura portando il forno in modalità grill per gli ultimi minuti.

3. Spaghetti integrali piccanti al cipollotto e paprika

Ingredienti (per 1 persona)
- 80 g di spaghetti integrali Bio,Logico Despar
- 1 cipollotto
- Mezzo cucchiaino di paprika dolce Despar
- 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale

Procedimento
1. In una padella fai soffriggere leggermente il cipollotto a fettine per pochi minuti, senza mai raggiungere il punto di fumo.
2. Nel frattempo cuoci la pasta in acqua bollente leggermente salata per il numero di minuti indicato sulla confezione.
3. Scola la pasta e uniscila al cipollotto.
4. Guarnisci con olio e paprika. Servi subito.

PIATTO UNICO CON ZUCCA AL FORNO, UOVA SODE CON OLIVE E CAPPERI E QUINOA CON ZUCCA E FUNGHI

1. Zucca al forno con erbe aromatiche

Ingredienti (per 1 persona)
- 250 g di zucca
- Un cucchiaino di timo Despar
- Un cucchiaino di maggiorana
- Un filo di olio extra vergine di oliva delicato

Procedimento
1. Taglia a metà la zucca ed elimina i semi, quindi riducila a fette non troppo spesse.
2. Disponile su di una teglia da forno e versa sopra l'olio. Inforna a 160°C coprendo la zucca con un coperchio o carta da forno per 35 minuti.
3. Trascorso il tempo, libera dalla copertura la zucca e cuoci per altri 5 minuti.
4. Al termine cospargi con le erbe aromatiche.

2. Uova sode con olive, capperi e limone

Ingredienti (per 1 persona)
- 2 uova
- 2 olive kalamata o nere
- 2 olive verdi
- 4 capperi
- 1 rametto di timo fresco
- La buccia di mezzo limone bio
- Un cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale
- Un pizzico di pepe

Procedimento
1. Prepara le uova sode, cuocendole per 7 minuti dal bollore. Raffreddale sotto acqua fredda corrente e poi sbucciale e tagliale a metà.
2. Trita la polpa delle olive, i capperi lavati e strizzati, le foglioline di timo e la buccia di limone a scorzette.
3. Condisci le uova con il trito di olive e capperi, sale e pepe, e olio extra vergine di oliva.

3. Quinoa con zucca e funghi

Ingredienti (per 1 persona)
- 40 g di quinoa Despar Vital
- 50 g di zucca
- 25 g di funghi finferli
- 1/4 di scalogno
- Un cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Brodo vegetale q.b.
- Un pizzico di sale e di pepe
- Coriandolo in grani

Procedimento
1. Metti in una casseruola lo scalogno tritato con l'olio, la zucca tagliata a dadini e i finferli precedentemente lavati e tagliati.
2. Lascia rosolare per un paio di minuti, unisci la quinoa e porta a cottura aggiungendo il brodo quando la quinoa tende ad asciugare.
3. Nel frattempo aggiusta di sale e di pepe e porta a cottura facendo bene attenzione che non attacchi.
4. Servi con un filo di olio extra vergine di oliva.

PIATTO UNICO CON BIETA SALTATA, VITELLO CON NOCCIOLE E RISO INTEGRALE ALLE OLIVE

1. Bieta saltata con olive taggiasche e capperi

Ingredienti (per 1 persona)
- 250 g di bieta
- 6 olive taggiasche
- Un cucchiaio raso di capperi dissalati
- Uno spicchio di aglio
- Mezzo peperoncino essicato
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Procedimento
1. Cuoci la bieta in acqua bollente leggermente salata: per prime immergi le coste più dure per 10 minuti. Trascorso questo tempo, immergi anche la parte verde più tenera e cuoci per altri 7/10 minuti. Fai raffreddare, poi taglia tutto a pezzetti con una forbice da cucina.
2. In una padella scalda l'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato e il peperoncino. Unisci prima i capperi e le olive, poi la bieta e fai saltare qualche minuto.
3. Servi la bieta calda.

2. Vitello con nocciole e timo

Ingredienti (per 1 persona)
- 120 g di fesa di vitello in un unico pezzo
- 40 ml di bevanda vegetale di riso
- 4 fette biscottate integrali
- 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un cucchiaio e mezzo di granella di nocciole
- Un cucchiaino di timo secco
- Un pizzico di sale e di pepe nero

Procedimento
1. Taglia la fesa di vitello in dadini, poi mettili in una ciotola e versaci sopra la bevanda di riso, coprendoli il più possibile; sigilla con pellicola e metti a riposare in frigo per circa un'ora. Trascorso questo tempo, togli dal frigo i bocconcini e scolali, asciugando il liquido in eccesso con carta da cucina.
2. In un mortaio pesta le fette biscottate, lasciando anche qualche briciola un po' più grossolana; versa la polvere ottenuta in un piatto, aggiungi il timo, un cucchiaio di granella di nocciole, un pizzico di sale e pepe, e successivamente passavi i dadini di vitello, rotolandoli su tutti i lati.
3. In una padella antiaderente versa l'olio e scaldalo; aggiungi i dadini panati e cuocili, sempre mescolando, per circa 10 minuti.
4. Una volta cotti, servili spolverizzando con la granella di nocciole rimasta, un pizzico di sale e, a piacere, altro timo.

3. Riso integrale alle olive nere e sesamo

Ingredienti (per 1 persona)
- 80 g di riso integrale Despar Vital
- 30 g di olive nere denocciolate Despar Premium
- 2 cucchiai di semi di sesamo Despar Vital
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Mezzo spicchio di aglio
- Un pizzico di sale

Procedimento
1. Cuoci il riso con acqua pari al doppio del suo volume per circa 30 minuti, o per il tempo indicato sulla confezione, salando poco al bollore.
2. In una padella rosola brevemente l'aglio nell'olio, poi eliminali e aggiungi le olive tritate; cuocile per un minuto mescolando.
3. In un tegame d'acciaio tosta brevemente i semi di sesamo, agitando spesso per non farli bruciare.
4. Unisci il riso cotto e i semi di sesamo alle olive, salta a fuoco vivo per un minuto e servi.