

PRODOTTO DA NETRAFOOD

# Seasons



## TACOS CON GAMBERETTI

Fragranti tortillias di mais farcite con gamberetti e insalata di avocado e pomodori.

P. 9

## IL MEGLIO DI STAGIONE

L'estate è la stagione che ha la maggiore offerta di frutta e verdura.

p. 8

## MELONE

Il melone possiede numerose proprietà benefiche, è composto per il 90% di acqua che gli conferisce un elevato potere saziante.

p. 16

## BARBECUE DI FERRAGOSTO

La grigliata di Ferragosto è un evento che accomuna gli italiani in vacanza.

p. 42





# NetraFood

Nel giugno del 2018 nasce Netrafood, un blog completamente incentrato sul cibo, ogni anno cerca di evolversi e propone rubriche o idee sempre nuove per cercare di abbracciare sempre di più ogni ambito e aspetto della cucina.

Vi presentiamo la nostra rivista su base stagionale, che si impegna a rispettare gli ingredienti, la tradizione, cercando però idee sempre nuove per stupire proprio tutti.

Come in ogni altro numero della rivista, abbiamo selezionato diverse ricette esclusive, cercando di utilizzare prettamente ingredienti stagionali.



# INDICE

**08**

## IL MEGLIO DI STAGIONE

Gamberetti - Pomodorini - Melone

**39**

## CONSIGLIO CREATIVO

Riutilizzo creativo

**26**

## CIBO DA SPIAGGIA

Insalate fredde - Sandwich - Frutta

**42**

## TEMPO DI BARBECUE

Lenticchie - Carne - Salsa barbecue





# MENÙ

## 19

### TAVOLA

Colori vivaci e freschi

## 35

### ANTIPASTO

Flan di zucchine con crema al parmigiano

## 33

### ESTATE CON OSPITI

Cibi leggeri freschi e di stagione

## 37

### DOLCI

Gelo di anguria e torta all'ananas



31



36



45



Post in anteprima dal sito

## Panino con polpo alla piastra

Panino con il polpo è considerato una delle ricette di strada più buone in assoluto...



## Baccalà mantecato

...è una delle ricette venete più famose ed apprezzate in tutta Italia.

## PROPOSTE VEGANE

### Cestini di cereali con mirtilli

Cestini leggeri e sani per una colazione...



### Salsa guacamole

La guacamole è una famosa salsa messicana...



### Insalata russa

..è la più nota delle insalate è costituita da verdure lesse e uova sode.

### Farinata di ceci

La farinata di ceci è una torta salata cotta in forno a legna tipica ligure.



### Club Sandwich

“panino condominio” è probabilmente il panino più famoso al mondo.





- *Il meglio dell'estate* -





	25 min.
	10 min.
	4 persone
	300 kcal
	

# TACOS CON GAMBERETTI

150gr di Gamberetti freschi  
1 conf. di Tacos  
1 Avocado  
6-7 Pomodorini datterini  
1 Cipolla

Pulire i gamberetti e saltarli in padella con un filo di olio e

la scorza di un limone per un paio di minuti, quindi, spegnere il fuoco. Pulire l'avocado, tagliarlo a cubetti e mescolarlo in una ciotola con i pomodori tagliati, la cipolla tritata, il prezzemolo, il succo di

limone, l'olio e il sale. Infine aggiungere anche i gamberi e farcire i tacos (leggermente scaldati in forno). Completare con la salsa ottenuta mescolando in uguali quantità la maionese e lo yogurt greco.

## INSALATA CAPRESE

2-3 Pomodori  
2 Mozzarelle di bufala fresche  
Q.b, Foglie di basilico fresco  
Sale e pepe

Lavate, asciugate i pomodori e tagliateli allo spessore di 6-7 mm con un coltello a lama fine. Poi disponete i pomodori su un tagliere e salate. Affettate anche la mozzarella ad uno spessore di 6-7 mm e tamponate le fette con un panno di cotone o di carta. Assemblate il piatto alternando una fetta di pomodoro e una di mozzarella, aggiungendo qualche foglia di basilico fresca (lavata). Infine condite con un pizzico di origano secco, una spolverata di pepe e un filo d'olio d'oliva. Aggiungete anche qualche goccia di pesto al basilico.



# RISOTTO CON PESTO DI RUCOLA E POMODORINI CONFIT

320gr di Risotto  
100gr di Rucola  
4-5 Pomodorini  
50gr di straciatella  
Pinoli  
Parmigiano Reggiano

Mettere nel frullatore le foglie di rucola, i pinoli, il parmigiano reggiano, lo spicchio d'aglio e tritare aggiungendo l'olio d'oliva a filo.

In una pentola far soffriggere con una noce

di burro lo scalogno tagliato finemente e aggiungere il riso. Tostare per 1 minuto e sfumare con 1/2 bicchiere di vino rosso. Quando il vino sarà evaporato cominciare ad aggiungere mestoli di brodo caldo.

Nel frattempo mettere i pomodorini in una teglia da forno e condirli con un giro d'olio, sale, pepe e un pizzico di zucchero,

metterli in forno a 180° per 15 minuti.

A due minuti dalla fine della cottura del riso aggiungere il pesto di rucola, non appena il riso è cotto spegnere il fuoco e mantecarlo con una noce di burro.

Impiattare e servire aggiungendo un filo d'olio, la straciatella e qualche pomodorino confit appena tirato fuori dal forno.





	5 min.
	20 min
	3 persone
	350 kcal
	

## ORECCHIETTE CON POMODORINI E RICOTTA SALATA

- 330gr di Orecchiette - 150gr di Pomodorini freschi - 1 spicchio d'Aglio - Basilico  
- 100gr di Ricotta salata - Olio d'oliva

Tagliare a metà i pomodorini e in una larga padella antiaderente, scaldare un giro d'olio abbondante con uno spicchio d'aglio. Quando l'aglio inizia ad imbiondire unire i pomodorini col basilico e cuocerli per circa 10 minuti aggiungendo dell'acqua se necessario.

Cuocere le orecchiette in abbondante acqua salata e fare terminare la cottura nella padella con i pomodorini, aggiungendo acqua di cottura se necessario.

Spegnere il fuoco, eliminare l'aglio e aggiungere un filo di olio d'oliva.

Impiattare e spolverare con abbondante ricotta salata grattugiata.



	50 min.
	No cott.
	6 persone
	257 kcal
	

## CHEESECAKE AL LIMONE

**per la base:** 220gr di Biscotti secchi - 100gr di burro;

**per la crema:** 160gr di formaggio spalmabile - 1 Yogurt bianco - 1 Limone  
- 50gr di Zucchero - 250ml di Panna da montare - 6gr di Colla di pesce;

**per la gelatina:** 30gr di Zucchero - 25gr di Amido di mais - 1 Limone -  
Curcuma o colorante alimentare

Frullare i biscotti secchi fino a ridurli in briciole, all'interno di una ciotola capiente unire i biscotti frullati e il burro precedentemente fuso. Mescolare e utilizzare il composto ottenuto per creare la base della cheesecake pressando delicatamente con il dorso del cucchiaio.

Fare rassodare la base ottenuta in frigorifero per circa 20 minuti, nel frattempo preparare la crema al formaggio mettendo la gelatina in ammollo in acqua fredda per circa 10 minuti. Versare il formaggio spalmabile all'interno di una ciotola assieme al succo di limone, lo yogurt e lo zucchero e iniziare a mescolare con le fruste elettriche.

Unire anche la panna precedentemente montata a neve ferma, mescolando però con movimenti dall'alto verso il basso per non farla smontare.

Aggiungere la colla di pesce ben strizzata e fatta sciogliere in un goccino di latte caldo e una volta amalgamati tutti gli ingredienti unirli sopra la base di biscotti, livellare la superficie e fare rassodare in frigorifero per almeno 2 ore. Per la gelatina, mettere lo zucchero e l'amido di mais in un pentolino e mescolarli così da evitare la formazione di grumi, aggiungere l'acqua e il succo di limone. Portare il tutto a ebollizione mescolando continuamente, non appena inizia a bollire o ad addensarsi, spegnere il fuoco e fare raffreddare dieci minuti aggiungendo un pizzico di curcuma o in alternativa del colorante alimentare giallo.

Passato il tempo necessario unire anche la gelatina sopra la torta, livellare bene la superficie e fare rassodare in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire la torta.



## Frutto estivo per eccellenza?

Quando arriva l'estate è impossibile non pensare al melone è uno dei frutti più caratteristici di questo periodo.





## PROSCIUTTO E MELONE

Bisogna scegliere il melone adatto, deve essere un melone maturo, succoso e soprattutto dolce.

Potete servirlo sia come antipasto, oppure gustarlo in spiaggia come pranzo veloce.

Per preparare prosciutto e melone, non ce niente da cucinare, bisogna solo pulire il melone, tagliarlo a fette e sbizzarrirvi con la presentazione del piatto.

## COPPETTE MELONE E MASCARPONE

1 Melone  
250ml di Panna da montare  
160gr di Formaggio  
spalmabile  
40gr di Zucchero  
1 vasetto di Yogurt

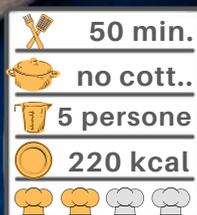
Per preparare la crema al melone tagliare grossolanamente e mettere nel frullatore la polpa del melone.

Frullare finché non si forma una crema, in una ciotola mettere il formaggio spalmabile, lo zucchero, la purea di melone e lo yogurt bianco ed amalgamare in modo uniforme gli ingredienti con l'aiuto delle fruste elettriche.

Montare la panna a neve ferma e incorporarne metà alla crema ottenuta

precedentemente amalgamando il tutto con movimenti dall'alto verso il basso così da non fare smontare la panna. Mettere il composto ottenuto nelle coppette e fare riposare in frigorifero per almeno un'oretta.

Prima di servire decorare con dei pezzettini di melone e delle foglioline di menta.







## COLORI VIVACI E DECORAZIONI FLOREALI...

L'estate è un trionfo di colori e di luce, è il momento dell'anno in cui la tavola diventa unica ed esplose di toni vivaci e creativi. Su una tavola estiva che si rispetti non possono assolutamente mancare le decorazioni floreali.

Per un pranzo o una cena da ricordare, non occorre necessariamente investire troppo tempo o spendere cifre esorbitanti, eccoti qualche spunto creativo...



A photograph showing a woven basket filled with several bright yellow lemons and small white flowers, resting on a light-colored tablecloth. In the foreground, a white oval plate with a decorative border is filled with a large quantity of roasted chickpeas, which are golden-brown and appear slightly glistening. To the left of the plate, a small icon box provides recipe details.

	5 min.
	30 min.
	4 persone
	60 kcal
	

## CECI CROCCANTI AL FORNO

Ungere leggermente una teglia antiaderente, sciacquare i ceci in scatola e asciugarli bene con carta assorbente. Mettere i ceci asciutti in una ciotola, unire la paprika, un pizzico di pepe, il sale e mescolare bene.

Distribuire i ceci sulla teglia e fare cuocere per 30 minuti in forno preriscaldato a 200° muovendo la teglia a metà cottura.



## CENTROTAVOLA ESTIVO DI LIMONI - FAI DA TE

### Attrezzatura necessaria

Forbici o trita carta o taglierina da carta  
 Forbici da giardino - Spruzzino per piante

### Creare la base

Per creare la base del centrotavola, tagliare con delle forbici dei fogli di giornali vecchi o delle riviste (non questa) a listarelle proprio come farebbe un trita carta.



### Preparazione

Per preparare il centrotavola, mettere i limoni e i fiori (solo i gambi) che avete scelto (vanno benissimo anche dei fiorellini piccoli) in acqua così da farli rimanere freschi fino al momento della composizione, cioè pochi minuti prima dell'arrivo degli ospiti.



### Composizione

Per comporre il centrotavola, prendere il cestino in paglia e creare un nido con le listarelle di fogli di giornale, adagiare sopra i limoni freschi (dopo averli asciugati) e inserire i fiori nei vari spazi. Spruzzare con uno spruzzino vaporizzante un pochino d'acqua per dare freschezza al tutto.







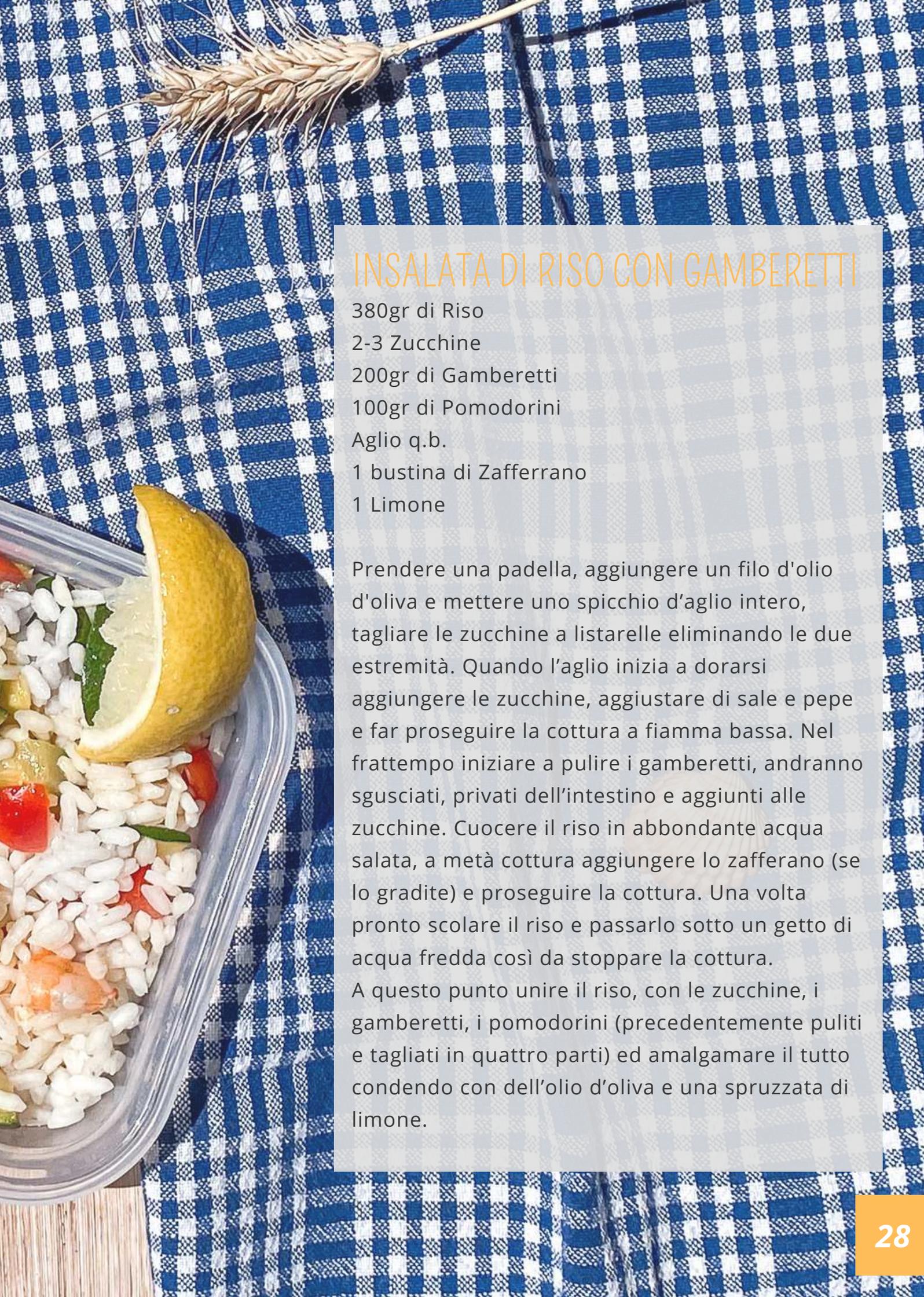
- *Cibo da spiaggia* -





	10 min.
	20 min.
	4 persone
	339 kcal
	





## INSALATA DI RISO CON GAMBERETTI

380gr di Riso

2-3 Zucchine

200gr di Gamberetti

100gr di Pomodorini

Aglione q.b.

1 bustina di Zafferrano

1 Limone

Prendere una padella, aggiungere un filo d'olio d'oliva e mettere uno spicchio d'aglio intero, tagliare le zucchine a listarelle eliminando le due estremità. Quando l'aglio inizia a dorarsi aggiungere le zucchine, aggiustare di sale e pepe e far proseguire la cottura a fiamma bassa. Nel frattempo iniziare a pulire i gamberetti, andranno sgusciati, privati dell'intestino e aggiunti alle zucchine. Cuocere il riso in abbondante acqua salata, a metà cottura aggiungere lo zafferrano (se lo gradite) e proseguire la cottura. Una volta pronto scolare il riso e passarlo sotto un getto di acqua fredda così da stoppare la cottura. A questo punto unire il riso, con le zucchine, i gamberetti, i pomodorini (precedentemente puliti e tagliati in quattro parti) ed amalgamare il tutto condendo con dell'olio d'oliva e una spruzzata di limone.

	10 min.
	5 min.
	4 persone
	429 kcal
	



## SANDWICH DA SPIAGGIA

2 Baguette o pane simile  
 3 Uova  
 2 Mozzarelle  
 2 Pomodori  
 Basilico q.b.

Romperle le uova in una  
 piatto fondo, aggiungere

sale e pepe e sbattere con  
 una forchetta. Fare scaldare  
 una padella antiaderente con  
 un filo d'olio e aggiungere il  
 composto di uovo sbattuto.  
 Per comporre il sandwich  
 Tagliare a metà la baguette e  
 farcirle con le uova

strapazzate, il pomodoro  
 precedentemente lavato e  
 tagliato a fette, la  
 mozzarella anch'essa  
 tagliata a fette e qualche  
 foglia di basilico.  
 Chiudere il panino e  
 incartarlo con carta forno.

	10 min.
	No cott.
	4 persone
	340 kcal
	



## PIADINA DA SPIAGGIA

1 Piadina  
2 Zucchine  
2 Mozzarelle  
2 Pomodori  
Formaggio spalmabile

Tagliare le zucchine a fette eliminando le due

estremità. Fare scaldare una piastra o una padella antiaderente e non appena diventa calda cuocere le zucchine da entrambi i lati. Per comporre la piadina spalmare il formaggio su una metà e farcirla con le zucchine

grigliate, il pomodoro precedentemente lavato e tagliato a fette, la mozzarella anch'essa tagliata a fette e delle foglie di basilico fresco, chiudere la piadina incartandola con carta forno e uno spago.

	15 min.
	No cott.
	4 persone
	90 kcal
	



## MACEDONIA FRESCA DI STAGIONE

- 2 Arance
- 2 Banane
- 1 Pesca
- 2 Kiwi
- 1 Mela
- 7-8 Fragole
- 8-9 Ciliegie
- 1pz di Cocomero

Lavare bene la frutta,  
pelarla se non vi piace la

buccia e tagliarla a pezzettini non troppo grossi. Più sono piccoli, più verrà buona la macedonia. Unire tutta la frutta tagliata a pezzi in una ciotola e aggiungere il succo di due arance. Mescolare e assaggiare, se necessario aggiungere uno o due cucchiaini di zucchero.







## MENÙ

Flan di zucchine con crema al  
parmigiano

-

Trofie al pesto di pomodorini e  
mandorle

-

Fiori di zucca ripieni con  
gamberoni

-

Torta all'ananas

-

Gelo di anguria



	15 min.
	65 min.
	4 persone
	190 kcal

## FLAN DI ZUCCHINE CON CREMA AL PARMIGIANO

400gr di Zucchine - 2 Uova - 20gr di Pangrattato - 30gr di Parmigiano - 70gr di Formaggio spalmabile  
 per la crema: 150ml di Latte - 50gr di Parmigiano - 10gr di Maizena - 10gr di Burro

In una padella scaldare l'olio con uno spicchio di aglio diviso a metà, tagliare le zucchine a rondelle e unirle nella padella. Salare, pepare e cuocere per circa 5 minuti, mescolando spesso, trasferire le zucchine in un mixer e aggiungere le uova, il formaggio spalmabile, il parmigiano e il pane grattugiato. Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo e insaporire con sale, pepe e noce moscata. Versare il composto ottenuto in stampini da muffin foderati con carta da forno e metterli in una teglia aggiungendo dell'acqua (un paio di cm). Cuocere in forno statico preriscaldato a 160° per circa 60 minuti e a cottura ultimata, sformare i tortini e servirli con la crema al parmigiano ottenuta sciogliendo il burro con la maizena e aggiungendo in un secondo momento il latte e il parmigiano. Fare cuocere fino a bollore e fare intiepidire qualche

## TROFIE AL PESTO DI POMODORINI E MANDORLE

400gr di Trofie - 100gr di Pomodorini - 30gr di Mandorle - 20gr di Parmigiano - Basilico fresco

Tritare le mandorle in un mixer, unire anche i pomodorini interi, il parmigiano e qualche foglia di basilico. Tritare il tutto e aggiungere l'olio d'oliva continuando a tritare fino a creare un sugo dalla consistenza cremosa tipo pesto. Fare cuocere la pasta in una pentola con acqua bollente salata e scolarla un paio di minuti prima della fine della cottura in una padella in cui continuare la cottura fino ad ultimarla aggiungendo dell'acqua di cottura quando è necessaria. Versare il pesto di pomodorini nella padella con la pasta e mescolare bene.

Aggiungere un filo di olio di oliva e qualche foglia di basilico fresco e servire con una generosa spolverata di parmigiano.



	15 min.
	10 min.
	4 persone
	350 kcal



	15 min.
	10 min..
	2 persone
	220 kcal
	

## SPIEDINI DI GAMBERI

12 Gamberoni  
 1 spicchio d'Aglio  
 Prezzemolo  
 150gr di Pane raffermo o pangrattato

Lavare bene il prezzemolo e tritare assieme all'aglio, al pangrattato e a un filo d'olio. Lavare e pulire i gamberi, preparare degli spiedini infilzando 3-4 gamberetti. Mettere il trito aromatico in un piatto, quindi passarvi gli spiedini e disporli su una teglia con un foglio di carta da forno.

Cospargere con un filo d'olio, una macinata di pepe, il sale e infornare a 200° C per circa 8 minuti.

	20 min.
	60 min.
	3 persone
	260 kcal
	



## FIORI DI ZUCCA RIPIENI DI PATATE E RICOTTA

10-12 Fiori di zucca  
 4-5 Patate medie  
 50gr di Parmigiano  
 2 Uova  
 150gr di ricotta  
 Basilico

Mettere le patate in una pentola con acqua fredda e cuocerle per circa 40 minuti dall'inizio dell'ebollizione.

Schiacciare le patate con uno schiacciapatate, unire 50 grammi di parmigiano, un pizzico di noce moscata grattugiata, una presa di sale, le uova, la ricotta e 5-6 foglie di basilico spezzettate. Mescolare e trasferire il composto in una tasca da pasticceria. Pulire i fiori di zucca,

eliminando il pistillo e il gambo, lavateli e asciugateli delicatamente. Farcire con il composto di patate e ricotta e quando sono pronti disponeteli su una teglia con carta da forno. Condire con un filo di olio, sale e pepe e cuocerli in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti.



	20 min.
	40 min.
	6 persone
	319 kcal
	

## TORTA ALL'ANANAS

1 Ananas intero o sciroppato  
200gr di Farina '00  
120gr di Zucchero  
2 Uova  
1 Yogurt bianco  
1 Limone  
1 bustina di Lievito per dolci

Pulire l'ananas ricavando la polpa con l'apposito

attrezzo. Mettere le uova con lo zucchero e le buccia grattugiata di un limone in una ciotola e iniziare ad amalgamare con l'aiuto delle fruste elettriche. Ottenuto un composto spumoso, versare lo yogurt, la farina, il lievito setacciato e amalgamare con le fruste.

Aggiungere anche alcuni pezzi di ananas tagliati. Imburrare e infarinare una teglia da 24 cm e versare il composto, se volete il decoro superficiale appoggiare le fette di ananas sopra l'impasto. Cuocere in forno statico a 180° per circa 40 minuti.

	15 min.
	15 min.
	4 persone
	180 kcal
	



## GELO DI ANGIURIA

1kg di Cocomero  
150gr di Zucchero  
80gr di Amido di mais  
Gocce di cioccolato

Tagliare l'anguria e togliere tutti i semi eliminando anche la buccia e frullare i pezzi di anguria ottenuti.  
Mettere in un pentolino

l'amido di mais e lo zucchero e aggiungere il succo di anguria che abbiamo in precedenza frullato.  
Accendere il fuoco a fiamma molto bassa e fare cuocere il liquido per 15 minuti circa o fino a quando inizierà ad addensarsi.

Trasferire il composto nelle coppette monoporzione o in stampi per muffin leggermente oleati e lasciare raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigo per almeno 4 ore.  
Servire il gelo di anguria decorandolo con gocce di cioccolato fondente.



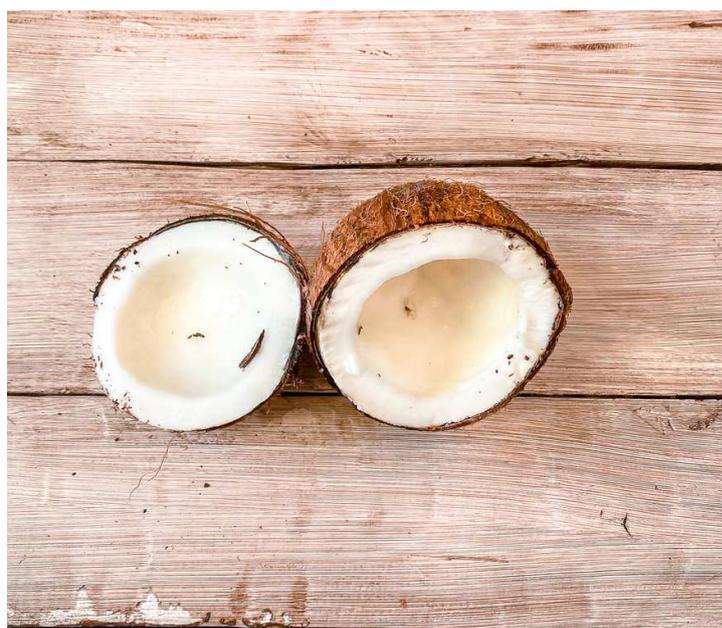
## CIOTOLA DI COCCO - FAI DA TE

### Attrezzi necessari

1 Martello - 1 Coltello grosso da cucina - 1  
Cucchiaio - Carta abrasiva - Spugna  
abrasiva

### Aprire il cocco

Per aprire il cocco in due, posizionare un coltello affilato sul cocco precisamente dove si vuole tagliare e con un martello facendo molta attenzione dare dei colpi decisi (sul coltello) così da tagliare il cocco nel punto desiderato.



### Svuotare il cocco

Per svuotare il cocco, prendere un coltello da cucina e fare delle incisioni sulla polpa del cocco. Con l'aiuto di un cucchiaio togliere la polpa, posizionandolo tra la polpa e il guscio ed esercitando una leggera pressione la polpa verrà via abbastanza facilmente.



### Pulire il guscio

Pulire il guscio è la parte che richiede più pazienza, prendere della carta abrasiva e sfregarla bene sulla superficie esterna del cocco per eliminare tutti i filamenti.

Risciacquare il cocco sotto acqua corrente cercando di eliminare tutti i residui di sporco sia all'interno che all'esterno del guscio sfregando con una spugnetta abrasiva per piatti.

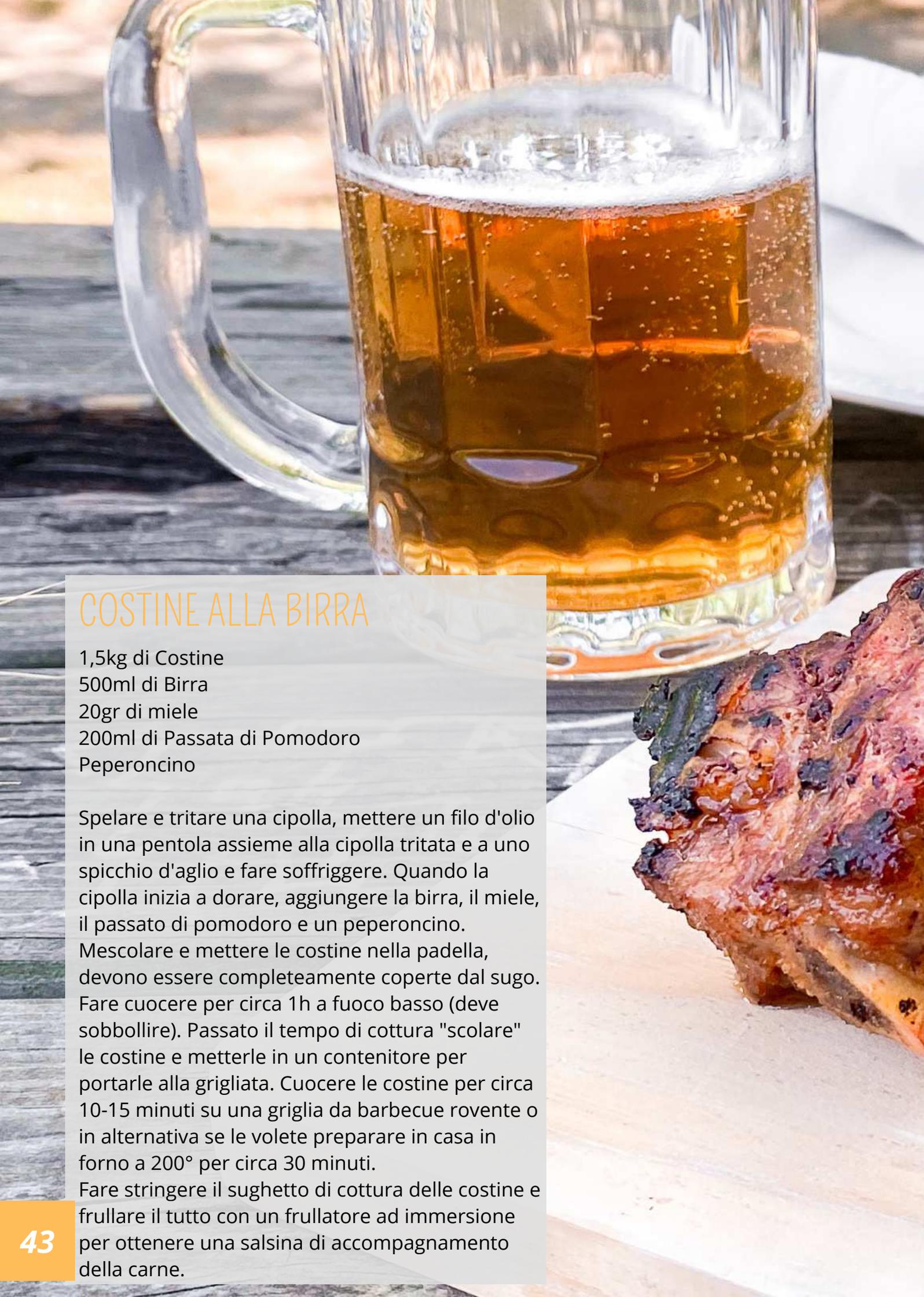




# GRIGLIATA DI FERRAGOSTO

La grigliata di Ferragosto è una tradizione per noi italiani, un grande classico che ci riunisce per una giornata all'insegna del divertimento e del buon cibo.





## COSTINE ALLA BIRRA

1,5kg di Costine  
500ml di Birra  
20gr di miele  
200ml di Passata di Pomodoro  
Peperoncino

Spelare e tritare una cipolla, mettere un filo d'olio in una pentola assieme alla cipolla tritata e a uno spicchio d'aglio e fare soffriggere. Quando la cipolla inizia a dorare, aggiungere la birra, il miele, il passato di pomodoro e un peperoncino.

Mescolare e mettere le costine nella padella, devono essere completamente coperte dal sugo. Fare cuocere per circa 1h a fuoco basso (deve sobbollire). Passato il tempo di cottura "scolare" le costine e metterle in un contenitore per portarle alla grigliata. Cuocere le costine per circa 10-15 minuti su una griglia da barbecue rovente o in alternativa se le volete preparare in casa in forno a 200° per circa 30 minuti.

Fare stringere il sughetto di cottura delle costine e frullare il tutto con un frullatore ad immersione per ottenere una salsina di accompagnamento della carne.



	20 min.
	75 min.
	4 persone
	470 kcal
	



	10 min.
	20 min.
	4 persone
	120 kcal

## LENTICCHIE

400gr Lenticchie - 1 Carote - 1 Cipolla - 100gr Pancetta - 1 cucchiaio di Concentrato di pomodoro - Olio d'oliva

Mettere in una padella antiaderente a rosolare a fuoco vivace la pancetta tagliata a listarelle, nel frattempo spelare e tagliare in piccoli pezzi la cipolla e la carota. Quando la pancetta inizia a dorare aggiungere la carota e la cipolla e fare rosolare per qualche minuto. Aggiungere un cucchiaio di concentrato di pomodoro e le lenticchie e lasciare cuocere per circa 10-15 minuti.



	10 min.
	10 min.
	4 persone
	172 kcal

## SALSA BARBECUE

50gr di Zucchero - 100ml d'Acqua - Paprika dolce e piccante - 1 cucchiaio Salsa Worcestershire - Tabasco - Concentrato di pomodoro

Mettere lo zucchero in una pentola assieme a circa metà dell'acqua, fare sciogliere completamente lo zucchero e aggiungere l'aceto di vino bianco.

Aggiungere il concentrato di pomodoro, la paprika, due gocce di tabasco e la salsa worchesteir e fare cuocere un paio di minuti mescolando continuamente.

Aggiungere la restante acqua, mescolare un minuto e fare raffreddare completamente.



	10 min.
	20 min.
	4 persone
	152 kcal
	

## ALI DI POLLO IN SALSA BARBECUE

1,5 kg di Ali di pollo  
200ml di salsa Barbecue  
20ml di Olio d'oliva  
Sale e pepe

Mettere le alette di pollo a marinare in una ciotola con la salsa bbq, l'olio, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Mescolare il tutto, coprire con una pellicola e riporre in frigorifero (lasciare marinare almeno 2-3 ore). Grigliare le alette di pollo su una griglia rovente per circa 6-7 minuti per lato spennellando la salsa della marinatura di tanto in tanto per non farle seccare troppo. Se le volete preparare in casa cuocerle in forno in modalità ventilata a 200° per circa 30 minuti, girandole e spennellandole con la salsa della marinatura.



## CIBO ED EMOZIONI

Questa combinazione è diventata sempre più importante tanto da rappresentare uno dei temi e motivi principali per fare spostare e viaggiare le persone.

Non si va più al ristorante soltanto per soddisfare il bisogno primario di nutrirsi, ma lo si fa principalmente per soddisfare altri tipo di bisogni, come condividere esperienze culinarie con amici e persone care.

Tutto ciò fa rientrare nella sfera della cucina tutti quei aspetti emozionali che riguardano ambiente, luci, colori, musica e persone, proprio per questo tendiamo sempre di più a voler congelare il momento con delle foto che ci permettano in futuro di rivivere quelle emozioni ed esperienze.

**SeasonS**  
PROSSIMAMENTE



### **Credit servizi fotografici**

Tutte le foto all'interno della rivista "Seasons" sono state pensate e realizzate da Matteo Barbieri per conto esclusivo di Netrafood. Per quanto precede chiediamo che non vengano utilizzate senza il consenso per scopi promozionali, privati, social o altri.





# VUOI ALTRE RICETTE?

Visita il nostro sito web

**WWW.NETRAFOOD.IT**

The screenshot shows the Netrafood website interface. At the top left, it says "DAL MIO RICETTARIO". Below this are three recipe cards: "Ravioli ricotta e spinaci (tortelli verdi)" dated March 18, 2020, "Pasta all'uovo" dated October 14, 2020, and "Basi della cucina". To the right is a search bar and social media icons. Below the recipe cards is a "VEDI TUTTE" link. At the bottom left, there is a "RICETTE VEGANE" section with four images of dishes. On the right side, there is a "BENVENUTI!" section with a bio for Matteo and a "CATEGORIE" list including Ricettario completo (88), Antipasti (12), Basi della cucina (20), Cocktail (3), Contorni (3), Dolci (30), Piatti unici (21), Primi Piatti (14), and Secondi Piatti (18).

O visita i nostri canali social

