

PRODOTTO DA NETRAFOOD

Seasons



VELLUTATA DI FUNGHI

Zuppa cremosa preparata con funghi,...

P. 12

IL MEGLIO DI STAGIONE

Colori che si attenuano e materie prime che cambiano...

p.8

MELOGRANO

...è coltivato da millenni ed è stato simbolo di fertilità e prosperità in molte culture...

p. 17

RICICLO DIVERTENTE

Il riciclo può essere anche un momento di condivisione...

p.21



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 la tradizione, le materie prime 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

Zucca - Mele - Uva - Melograno

42

CONSIGLIO CREATIVO

Segnaposto rustico, semplice con materiale riciclato e fatto in casa

21

RICICLO CREATIVO

Il riciclo divertente...

45

MENÙ AUTUNNALE

Fiore di cipolla - Gnocchi di castagne
Polpette di zucca - Mousse di ricotta



10



14



15



MENÙ

24

BISCOTTI HALLOWEEN

Alcune idee per biscotti da preparare con i bambini

34

ANTIPASTI

Involtini di castagne e speck

31

PRANZO AUTUNNALE CON OSPITI

Ingredienti stagionali ricchi e sostanziosi

40

DOLCI CONCLUSIONI

Semifreddo di Castagne e Melograno



Nuovi post in anteprima dal sito

Scarpaccia di Camaiore

...è un piatto della cucina toscana, in particolare della zona di Camaiore, una...



Tigelle Emiliane

...sono un piatto tipico dell'Emilia-Romagna, in particolare della zona di Modena, Bologna e Reggio Emilia...

SECONDI PIATTI VEGANI

Hamburger di melanzane

...sono un'alternativa gustosa agli hamburger...



Cotoletta di ceci

...sono un'alternativa alle classiche cotolette...



Cookies vegani

...sono tra i biscotti più famosi d'America, ma in versione vegana...

Muffin con cioccolato

...sono ottimi per la colazione o la merenda, accompagnati da una tazza di tè o caffè...



Brigadeiro vegano

...sono dei dolcetti tipici della tradizione brasiliana, a base di cioccolato...



- IL MEGLIO DELL'AUTUNNO -



FINGER FOOD IN BICCHIERINO AUTUNNALE

Ingredienti:

- 200gr di funghi
- 2 coste di sedano
- 2 mele verdi
- 50gr di Gorgonzola Dolce
- Olio d'oliva

Iniziate con la preparazione del sedano, lavate accuratamente le coste di sedano, rimuovendo le parti più fibrose e dure. Tagliate il sedano finemente, assicurandovi che i pezzi siano di dimensioni uniformi.

Preparate le mele verdi tagliandole a tocchetti, infine, preparate i funghi che dovranno essere spadellati a cubetti non troppo grossi per 4-5 minuti in una padella con un giro d'olio d'oliva e uno spicchio d'aglio.

Una volta raffreddati mettere i funghi in una ciotolina assieme al sedano e ai tocchetti di mela e condire questa deliziosa insalata con un filo d'olio.

Tagliate il Gorgonzola Dolce in cubetti e iniziate a comporre il vostro antipasto. In ognuno dei bicchieri, mettete un cucchiaino di insalata preparata in precedenza, aggiungete qualche cubetto di Gorgonzola Dolce e riempite con un altro pochino di insalata.





	10 min.
	5 min.
	4 persone
	197 kcal
	



	15 min.
	25 min.
	2 persone
	105 kcal
	

VELLUTATA DI FUNGHI

Ingredienti:

500gr di funghi freschi - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - Brodo vegetale - Panna fresca

Pulisci e affetta i funghi, in una pentola capiente, scalda l'olio d'oliva e aggiungi la cipolla e l'aglio tritati. Quando diventano traslucidi aggiungi i funghi e cuoci per circa 5-7 minuti fino a quando iniziano a dorare e rilasciano i loro succhi.

Versa il brodo vegetale (la quantità di brodo dipende dalla densità della zuppa che si vuole ottenere) e porta a ebollizione. Riduci il fuoco e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 15-20 minuti. Usa un frullatore ad immersione per ridurre la zuppa a una consistenza vellutata. Aggiungi la panna fresca per dare alla vellutata una cremosità irresistibile. Mescola bene e aggiusta eventualmente con sale e pepe a piacimento.



MILLEFOGLIE DI FORMAGGIO E ZUCCA



	20 min.
	25 min.
	2 persone
	280 kcal
	

Ingredienti:

- 300gr di zucca
- 1 cipolla rossa
- Olio d'oliva
- 200gr di Formaggio
- Sale e pepe

In una teglia da forno, disponi i cubetti di zucca e le fette di cipolla, condisci con olio d'oliva, sale e pepe. Cuoci in forno, preriscaldato a 200°C, per 20-25 minuti o finché la zucca risulta morbida e leggermente dorata. Successivamente, frulla la zucca con la cipolla fino ad ottenere una crema omogenea. Per preparare le cialde di formaggio, rivesti una teglia con carta da forno e ungila leggermente con un filo d'olio. Usando un cucchiaino, distribuisce quattro mucchietti di formaggio grattugiato sulla teglia, mantenendoli ben distanziati. Schiaccia delicatamente i mucchietti e inforna in forno caldo per circa 5 minuti o fino a quando le cialde saranno ben dorate e croccanti. Per assemblare la millefoglie, alterna uno strato di cialda di formaggio con uno di crema di zucca. Ripeti questa operazione fino a ottenere tre strati di cialda di formaggio.

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA CON LA ZUCCA

Ingredienti:

- 4 fette di vitello
- 8 fette sottili di prosciutto crudo
- 8 foglie di salvia
- 2 cucchiaini di farina
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco

Per la crema di zucca:

- 500g di zucca
- 1 cipolla
- 250ml di brodo

In una pentola, scalda l'olio extravergine di oliva e la cipolla tritata. Aggiungi la zucca tagliata a cubetti e fai cuocere per alcuni minuti, mescolando di tanto in tanto. Versa il brodo vegetale nella pentola e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 15-20 minuti. Frulla la zucca fino a ottenere una consistenza cremosa. Stendi le fette di vitello e metti su ognuna una fetta di prosciutto crudo e una foglia di salvia. Fissa il tutto con uno stuzzicadenti. Infarina leggermente e cuocile per circa 2-3 minuti da ogni lato, finché risultano ben dorate. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare l'alcol per qualche minuto. Trasferisci le fette di vitello su un piatto da portata e versa la crema di zucca sul fondo del piatto.



	20 min.
	20 min.
	2 persone
	320 kcal
	

BRUSCHETTA CON CREMA DI FRIARIELLI E FUNGHI

Ingredienti:

- 4 fette di pane rustico
- 200g di friarielli (cime di rapa)
- 150g di funghi champignon
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di olio di oliva

In una padella, riscalda un cucchiaio di olio extravergine di oliva e aggiungi gli spicchi d'aglio. Aggiungi i friarielli, precedentemente ben puliti, nella padella e cuoci a fuoco medio-alto fino a quando diventano morbidi e appassiscono leggermente. Successivamente, frulla i friarielli fino a ottenere una crema omogenea. Aggiusta con sale e pepe a piacimento. Nella stessa padella in cui abbiamo precedentemente cotto i friarielli, aggiungi un altro cucchiaio di olio extravergine e scotta leggermente le fettine di funghi (senza farle appassire troppo). Sulla superficie delle fette di pane grigliato, distribuisci la crema di friarielli e aggiungi le fettine di funghi rosolati. Condisci le bruschette con un filo d'olio.



	20 min.
	15 min.
	4 persone
	220 kcal
	



MELOGRANO

Il melograno è coltivato da millenni ed è stato simbolo di fertilità e prosperità in molte culture antiche. La dolcezza e l'acidità del melograno lo rendono una scelta popolare in cucina e gli arilli sono spesso usati per guarnire insalate, piatti di carne e dessert. I melograni sono carichi di antiossidanti, in particolare polifenoli, che combattono i danni dei radicali liberi nel corpo. Questo li rende preziosi per mantenere una pelle sana e contrastare l'invecchiamento.

TORTA CON MARMELLATA DI MELOGRANO E GLASSA



	25 min.
	30 min.
	4 persone
	340 kcal
	



Ingredienti:

- 3 uova
- 150 g di zucchero
- 150 g di farina 00
- 50 g di burro fuso
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 200 g di zucchero a velo
- 1 Limone
- Marmellata di melograno



Preriscalda il forno a 180°C. In una ciotola, sbatti le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e chiaro.

Aggiungi l'estratto di vaniglia e il burro fuso e mescola bene.

Setaccia la farina, il lievito e il sale sopra il composto e mescola delicatamente fino a ottenere un impasto omogeneo. Versa l'impasto in una teglia imburrata e infarinata e cuoci in forno per circa 25-30 minuti.

Passato il tempo necessario lascia raffreddare completamente la torta sulla griglia, nel frattempo in una ciotola, mescola lo zucchero a velo con il succo di un limone fino a ottenere una glassa densa ma ancora versabile. Taglia la torta orizzontalmente in due strati, spalma uno strato di marmellata di melograno e richiudi la torta con il secondo strato. Versa la glassa sulla torta, facendo attenzione a distribuirla uniformemente. Lascia la



	20 min.
	30 min.
	4 persone
	350 kcal
	

CROSTATA CON MARMELLATA



PER LA RICETTA
SCANSIONA IL QR-CODE

O VISITA IL SITO
NETRAFOOD.IT





Riciclo divertente

Realizzare lavoretti insieme ai vostri bambini utilizzando la plastica, la carta, il cartone, la latta, è un modo divertente per riciclare e per dare una seconda vita agli oggetti che solitamente buttiamo. Se si rende l'attività di riciclo divertente, tutti i membri della famiglia, compresi i bambini si abitueranno a riciclare.

TRIS CON TAPPI DI PLASTICA - RICICLO DIVERTENTE

Attrezzi e materiali necessari

10 Tappi di bottiglia - Colla a caldo -
Pennarelli indelebili - 4 Stecchi da
spiedini

Riciclando prodotti che normalmente
avremmo buttato come i tappi di bottiglia
e dei stecchi di legno, possiamo realizzare
un gioco bello e divertente che dura
anche nel tempo.

Composizione

Per creare il campo da gioco, fare due
segni (alla stessa distanza) su ogni
stecchino a circa un terzo dello stecco.
Incollare con la colla a caldo gli stecchi tra
loro facendo combaciare i segni creati in
precedenza.

Dettagli finali

Fare raffreddare a modo la colla a caldo
e nel frattempo fare dei segni di colore
diversi come delle "X" o dei "O" sui tappi,
in modo da distinguere "le pedine" di ogni
giocatore, se i tappi sono di colori
differenti non è necessario.

Adesso non vi resta che iniziare a
giocare.





- BISCOTTI HALLOWEEN -



BISCOTTI CON RAGNETTO

Inizia preparando i tuoi biscotti. Puoi usare la ricetta qua sotto o prepararli seguendo la tua ricetta preferita. L'importante è che siano biscotti secchi di forma rotonda. Assieme ai biscotti, cuoci anche delle palline di pasta frolla. Una volta cotte e raffreddate, immergi le palline in una ciotolina con del cioccolato fuso e posiziona ogni pallina su un biscotto. Con il cioccolato fuso rimanente realizza le zampe del ragno aiutandoti con un piccolo sac à poche.



RICETTA BISCOTTI



BISCOTTI COLORATI

Inizia preparando i tuoi biscotti. Puoi usare la ricetta qua sotto o prepararli seguendo la tua ricetta preferita. L'importante è che siano a forma rotonda. Prima di cuocerli, dovremo realizzare la faccia della zucca andando ad intagliare l'impasto. Nel frattempo che si cuociono, realizza la glassa al limone mescolando lo zucchero a velo con il succo di un limone fino a ottenere una glassa densa ma versabile.

Aggiungi il colorante alimentare e decora i biscotti una volta raffreddati.



RICETTA BISCOTTI



BISCOTTI A FORMA DI ZUCCA

Inizia preparando i tuoi biscotti. Puoi usare la ricetta qua sotto o prepararli seguendo la tua ricetta preferita. L'importante è che siano a forma di zucca ovvero leggermente ovali con un piccolo picciolo sulla parte superiore. Una volta cotti e raffreddati decora i biscotti con del cioccolato fuso con l'aiuto di una sac à poche. Prima di servire aspettare che il cioccolato si sia completamente rappreso.



RICETTA BISCOTTI



BISCOTTI A FORMA DI FANTASMA

Inizia preparando i tuoi biscotti. Puoi usare la ricetta qua sotto o prepararli seguendo la tua ricetta preferita. L'importante è realizzarli a forma di fantasma, potete anche stampare una sagoma da internet per aiutarvi con la forma. Una volta cotti e raffreddati decora i biscotti con del cioccolato fuso con l'aiuto di una sac à poche. Prima di servire aspettare che il cioccolato si sia completamente rappreso.



RICETTA BISCOTTI







MENÙ

Involtini di castagne
e speck

-

Tortelli Ripieni di Ricotta
con la Zucca

-

Vitello tonnato autunnale

-

Patate duchesse






-

Semifreddo di Castagne e
Melograno







	15 min.
	10 min.
	4 persone
	170 kcal
	



INVOLTINI DI CASTAGNE E SPECK

Ingredienti:

- Castagne lessate e pelate
- Fette di speck
- Rosmarino fresco
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

Cuoci le cagne in una pentola piena d'acqua per circa 10-15 minuti. Passato il tempo necessario scola le castagne

e sbucciale completamente. Avvolgi ogni castagna con una fetta di speck e infilzale su uno stecchino. Spennella leggermente con olio d'oliva, aggiungi del rosmarino, sale e pepe. Cuoci in forno a 180°C fino a quando lo speck diventa croccante. Potete anche servirle senza cuocerle.

TORTELLI RIPIENI DI RICOTTA CON LA ZUCCA

Ingredienti:

- 200gr di Farina
- 2 Uova
- Zucca
- Burro
- Salvia fresca
- Parmigiano grattugiato

Realizza la sfoglia dei tortelli impastando la farina con le uova e lascia riposare la pallina ottenuta per qualche minuto. Nel frattempo, prepara il ripieno. In una ciotola, mescola la ricotta fresca, il parmigiano grattugiato, la noce moscata, il sale e il pepe. Dopo il riposo, stendi la pasta su una superficie leggermente infarinata e realizza i tortelli con il ripieno preparato in precedenza. Una volta pronti i tortelli in una padella, fai saltare la zucca tagliata a dadini piccolissimi con burro e salvia fino a renderla morbida ci vorranno circa 10 minuti (aggiungi acqua se necessario). Nel frattempo porta una pentola d'acqua salata a ebollizione e cuoci i tortelli fino a quando vengono a galla. Scola i tortelli delicatamente e uniscili alla zucca in padella, falli saltare brevemente e servili.





	40 min.
	20 min.
	4 persone
	420 kcal



	20 min.
	60 min
	4 persone
	310 kcal
	

VITELLO TONNATO AUTUNNALE

Ingredienti:

- 1kg Vitello
- 90ml Vino bianco
- 1 Carote
- 1 Cipolla
- 2 patate
- 1 gambo di Sedano
- 300gr tonno
- 100gr Spinaci

Mettere in una pentola le verdure (carote, cipolla, patate e sedano) pelate e tagliate a tocchetti con il pezzo di carne di vitello. Aggiungere due foglie di alloro, una spolverata di pepe, il vino bianco e acqua fino a coprire la carne, fare arrivare a bollore per poi cuocere a fuoco basso per circa 1 ora. Terminata la cottura, scolare la carne e lasciarla raffreddare completamente, nel frattempo preparare la salsa, sbollentare le foglie di spinaci e strizzarle bene. Frullare con un mixer ad immersione gli spinaci, con le verdure utilizzate in cottura e il tonno, se necessario aggiungere un pò di brodo. Una volta raffreddata completamente tagliare a fettine sottili la carne e utilizzare la salsa come condimento.



PATATE DUCHESSE



PER LA RICETTA
SCANSIONA IL QR-CODE
O VISITA IL SITO
NETRAFOOD.IT



	10 min.
	No cott.
	4 persone
	130 kcal

SEMIFREDDO DI CASTAGNE E MELOGRANO

Ingredienti:

- 200gr Castagne
- Semi di melograno
- 250ml Panna montata vegetale
- Zucchero a velo
- Estratto di vaniglia

Cuoci le castagne in una pentola piena d'acqua per circa 10-15 minuti. Passato il tempo necessario scola le castagne e sbucciale completamente. Frulla le castagne con zucchero a velo ed estratto di vaniglia.

Aggiungi i semi di melograno e mescola delicatamente. Monta a neve ferma la panna e incorporala al composto di castagne e semi di melograno mescolando con movimenti dall'alto verso il basso per non fare smontare la panna. Versa il composto in uno stampo e congela per almeno 4-5 ore. Servi guarnendo con ulteriori semi di melograno e del succo di melograno realizzato schiacciando i semi.



	30 min.
	15 min.
	4 persone
	320 kcal



SEGNAPOSTO RUSTICO - FAI DA TE

Attrezzatura necessaria

Tappo di sughero - Taglierino o coltello
Foglio di carta spessa - Stampante

Creare la base

Con il taglierino o un coltello con il seghetto tagliate a circa un terzo i tappi di sughero lungo il lato più lungo cercando di farlo pari. Eliminate la parte più piccola, così facendo il tappo rimarrà fermo.

Realizzazione

Con il coltello intagliate i tappi di sughero dal lato opposto a quello tagliato in precedenza, di uno spessore abbastanza largo da farci entrare un cartoncino o un foglio leggermente spesso.

Composizione

Stampare su un cartoncino o una carta spessa il nome dell'ospite e tagliare quindi della forma desiderata, rettangolare, ovale, rotondo, la forma è indifferente.

Inserire quindi il cartoncino stampato nella fessura creata sul tappo di sughero e sistemate il vostro segnaposto sulla tavola.





FIORE DI CIPOLLA

Ingredienti:

- 3-4 Cipolle
- Olio d'oliva
- Salsa di soia
- Aceto di vino bianco

Sbuccia le cipolle ed elimina entrambe le estremità. Taglia ogni cipolla in cinque parti, assicurandoti di non tagliare completamente la parte inferiore, che dovrebbe rimanere intatta per circa mezzo centimetro. Disponi le cipolle su una teglia rivestita di carta forno e condiscile con salsa di soia, olio e aceto di vino bianco. Copri le cipolle con dell'alluminio (per evitare che si brucino) e cuocile in forno a 200°C per 30 minuti. Trascorso il tempo necessario, trasferisci delicatamente le cipolle su un piatto da portata e servile con il sughetto che si sarà formato sul fondo della teglia.



	10 min.
	30 min.
	4 persone
	120 kcal
	



GNOCCHI DI CASTAGNE CON CREMA AL FORMAGGIO



Ingredienti:

- 500g di patate
- 250g di farina di castagne
- 1 uovo
- 200g di formaggio Gorgonzola (o altro formaggio a piacere)
- 200ml di panna
- 50g di burro

Inizia lessando le patate in acqua salata fino a quando diventano tenere. Scolale, sbucciale e passale allo schiacciapatate. Lasciale raffreddare, aggiungi la farina di castagne alle patate schiacciate e forma un cratere al centro. Rompi l'uovo nel cratere e aggiungi un pizzico di sale.

Mescola gli ingredienti delicatamente fino a formare un impasto omogeneo. Realizza gli gnocchi e lasciali riposare qualche minuto ben cosparsi di farina. Nel frattempo, in una padella, fai sciogliere il burro a fuoco medio-basso. Aggiungi il formaggio Gorgonzola (o il formaggio scelto) e mescola fino a quando si scioglie.

Aggiungi la panna e continua a mescolare, aggiusta con sale e pepe. Cuoci gli gnocchi in una pentola con abbondante acqua salata e scolali non appena vengono a galla. Versa la crema di formaggio nel piatto e distribuisce sopra gli gnocchi leggermente saltati in una padella con un filo d'olio.





	25 min.		
	30 min.		
	4 persone		
	300 kcal		
			

POLPETTE DI ZUCCA E SALSICCIA

Ingredienti:

- Zucca
- Salsiccia
- Pangrattato
- Uova
- Parmigiano grattugiato

In una ciotola, mescola la polpa della zucca precedentemente cotta in forno a 180°, la salsiccia, il pangrattato, le uova, il parmigiano, il sale e il pepe. Forma delle polpette e disponile su una teglia dopo averle ricoperte con pangrattato. Cuoci in forno a 180°C fino a doratura.



CAROTE ORIENTALI SPADELLATE

Ingredienti:

- Carote sottili
- Burro
- Miele
- Zenzero fresco grattugiato

Iniziare a spelare tutte le carote che devono essere sottili, in una padella, sciogli il burro e aggiungi le carote precedentemente spellate.

Versa il miele e lo zenzero grattugiato e cuoci finché le carote diventano tenere e caramellate. Aggiungi sale e pepe a piacere prima di servire.





	30 min.
	15 min.
	4 persone
	320 kcal
	

MOUSSE DI RICOTTA CON UVA



Ingredienti:

Ricotta - Zucchero a velo - Estratto di vaniglia - Uva rossa - Panna da montare - Foglie di menta

In una pentola fai cuocere per circa 20-25 minuti i chicchi d'uva divisi a metà con 1-2 cucchiari di zucchero. Nel frattempo, mescola la ricotta con zucchero a velo ed estratto di vaniglia. Monta a neve ferma la panna e incorporala al composto di ricotta precedentemente realizzato con movimenti dall'alto verso il basso per non rischiare di smontare la panna. Passato il tempo di cottura frulla con un mixer l'uva e lascia raffreddare la marmellata d'uva. Non appena si sarà raffreddata versa in coppe da dessert, in modo alternato strati di mousse di ricotta e sugo d'uva. Guarnisci con foglie di menta e acini d'uva divisi a metà.



ALIMENTAZIONE E CAMBIO STAGIONE

Molte persone adattano la loro dieta in autunno, passando da cibi leggeri estivi a piatti più sostanziosi e confortanti come zuppe, stufati e piatti a base di carne. Ma non dimentichiamoci della frutta che anche in questa stagione ci offre una grandissima varietà di scelta.

Le mele, le pere, l'uva, le noci e le castagne sono solo alcuni dei prodotti che ci offre questa stagione. Sono ricche di fibre, vitamine e antiossidanti.

L'autunno inoltre, è il momento ideale per la cottura e la conservazione di cibi come marmellate, sottaceti e conserve. Questo permette di godere di prodotti freschi anche durante l'inverno.

SeasonS
a Dicembre



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, social o altri.



RICETTE OGNI SETTIMANA !! NUOVE RICETTE OGNI SETTIMANA



Visita il nostro sito web
WWW.NETRAFOOD.IT

O visita i nostri canali social

