

Seasons

PRODOTTO DA NETRAFOOD

INVERNO 2024 N°4



**CANEDERLI
SPINACI E
GORGONZOLA**

P. 10

IL MEGLIO DI STAGIONE

...tonalità fresche e nitide,
come il bianco della neve,
il blu intenso del cielo...

p.8

ARANCE

Un'arancia al giorno
fornisce la quantità di
vitamina di cui il nostro
corpo ha bisogno...

p. 17

RICICLO DIVERTENTE

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

p.40



NetraFood

Nel giugno del 2018 nasce Netrafood, un blog interamente dedicato al mondo del cibo. Ogni anno si evolve, proponendo rubriche e idee sempre nuove per esplorare ogni aspetto della cucina.

"Vi presentiamo la nostra rivista stagionale, che si impegna a rispettare le tradizioni e le materie prime, senza però rinunciare a idee innovative per sorprendere tutti."

Come in ogni numero della rivista, abbiamo selezionato ricette esclusive, prediligendo l'uso di ingredienti di stagione.



INDICE

08

IL MEGLIO DI STAGIONE

Spinaci - Arance - Carote - Patate

21

CONSIGLIO CREATIVO

Segnaposto rustico...

40

RICICLO CREATIVO

Il riciclo creativo e divertente...

43

MENÙ INVERNALE

Tagliere di affettati, Lasagne, Vitello tonnato, Chips di zucca, Crema

LE RICETTE IN EVIDENZA





MENÙ

24

TISANE

Alcune idee per preparare delle tisane calde un pochino insolite

33

ANTIPASTI

Mini tacos con crema di cotechino

29

PRANZO INVERNALE

Ingredienti stagionali ricchi e sostanziosi

38

DOLCI CONCLUSIONI

Millefoglie lingue di gatto con crema e melagrana



Note






I tempi di preparazione sono indicativi.




Consiglio di usare uova da allevamento a terra. Le donne in gravidanza e le persone che hanno problemi di salute dovrebbero evitare piatti che contengono uova crude o poco cotte.

Per quanto è possibile, acquistate agrumi non trattati e con buccia edibile se usate la scorza.

I tempi di cottura in forno si riferiscono ai forni tradizionali. Se usate un forno ventilato, abbassate la temperatura di 10-15°C. I tempi di cottura sono indicativi, e in alcuni casi ho fornito una descrizione del colore e della consistenza che i cibi dovrebbero avere a fine cottura.

Legenda

-  = tempo di preparazione
-  = tempo di cottura
-  = ingredienti per numero di persone.
-  = calorie indicative del prodotto finito per porzione
-  = difficoltà di preparazione

-  = Ricetta vegetariana priva di carne o pesce
-  = Ricetta completamente vegana, priva di alimenti di origine animale
-  = Ricetta contenente una quantità di glutine inferiore ai 20 ppm

Nuovi post in anteprima dal sito

Ragù di carne

...è uno dei piatti simbolo della cucina italiana, noto per la sua...



Pesto di zucchine

...è una variante vegana e leggera del classico pesto, un sugo ricco di sapore e adatto a tutti coloro che...

DOLCI

Dorayaki alla nutella

...sono una delizia che unisce la tradizione...



Muffin al cacao con gocce

...sono uno dei dolci più amati in tutto il mondo...



Cavatelli

...sono senza dubbio uno dei formati più amati e diffusi in Italia, soprattutto nelle regioni...

Tortelli di patate

...sono una ricetta tipica delle province di Reggio Emilia, sono un primo...



Soffritto

...è una base fondamentale, il punto di partenza per molti piatti tradizionali questa co...



- IL MEGLIO DELL'INVERNO -





CANEDERLI AGLI SPINACI E GORGONZOLA

Ingredienti:

400gr di Spinaci freschi - 1 Uovo - 50gr di Latte - 25gr di Farina - 150gr di Pane raffermo - 30gr di Parmigiano - 150gr di gorgonzola - 100ml di panna

Lessate gli spinaci in acqua bollente per qualche minuto, poi frullateli con l'uovo. In una ciotola unite il pane raffermo a dadini, gli spinaci frullati, il latte, il parmigiano, la farina, e aggiustate di sale e pepe. Amalgamate bene e lasciate riposare l'impasto per 30 minuti. Formate delle palline grandi quanto un mandarino e fatele riposare in frigorifero per altri 20-30 minuti. Nel frattempo, sciogliete il gorgonzola con la panna a fuoco dolce, mescolando fino a ottenere una salsa liscia. Cuocete i canederli in acqua bollente salata per 14-15 minuti e serviteli con la salsa al gorgonzola.

VEGETARIAN



PASTA PATATE E PROVOLA

Ingredienti:

- 300gr di pasta (preferibilmente corta)
- 3 patate medie
- 200gr di ceci
- 200gr di provola affumicata
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.
- Prezzemolo fresco o rosmarino (opzionale)

Spelate e tagliate a cubetti le patate e cuocete i cubetti in acqua leggermente salata finché diventano teneri senza sfaldarsi. Una volta cotti, scolateli e conservate un po' dell'acqua di cottura. Nel frattempo, cuocete la pasta in acqua salata, quindi tagliate la provola a cubetti o fette sottili.

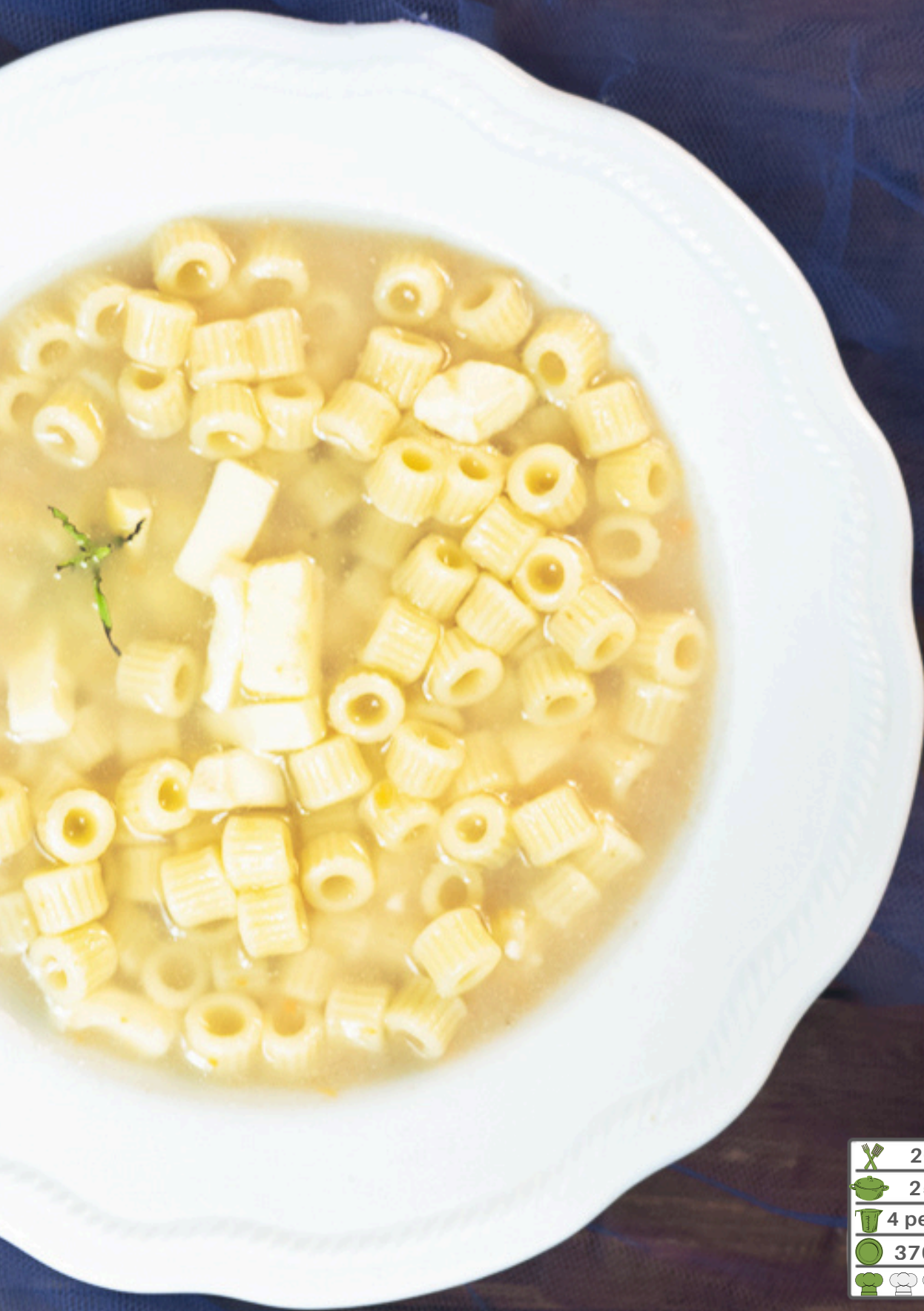
Frullate tre quarti delle patate con i ceci precotti, aggiungendo acqua (quella utilizzata per la cottura delle patate) gradualmente fino ad ottenere una crema vellutata.









Scolate la pasta al dente e unitela alla crema di patate e ceci in una padella capiente.

Aggiungete la provola e i restanti cubetti di patate, mescolando delicatamente.

Condite il piatto con olio, pepe nero e, a piacere, prezzemolo tritato o rosmarino.





| | | | |
|---|---|---|---|
|  | 20 min. | | |
|  | 25 min. | | |
|  | 4 persone | | |
|  | 370 kcal | | |
|  |  |  |  |



| | |
|---|-----------|
|  | 15 min. |
|  | 20 min. |
|  | 4 persone |
|  | 120 kcal |
|  | |



BROWNIE ALL'ARANCIA

Ingredienti:

- 100gr di Farina
- 80gr di Burro
- 130gr di Zucchero
- 2 Uova
- 1/2 bustina di Lievito per dolci
- 1 Arancia

Per la glassa:

- 100gr di zucchero a velo
- 2 cucchiaini di Acqua

In una ciotola, lavorate il burro morbido con lo zucchero utilizzando una planetaria o delle fruste elettriche, fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Aggiungete la scorza grattugiata di un'arancia e il succo di mezza arancia, continuando a montare. Incorporate le uova, una alla volta, e poi setacciate la farina con il lievito, mescolando fino a ottenere un composto uniforme.

Versate l'impasto in una teglia quadrata rivestita con carta forno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti. Lasciate raffreddare completamente. Una volta freddo, decorate con una glassa preparata mescolando zucchero a velo e acqua, e completate con pezzettini di scorza d'arancia per un tocco finale.





RUSTICO PUGLIESE CON CREMA AL GORGONZOLA

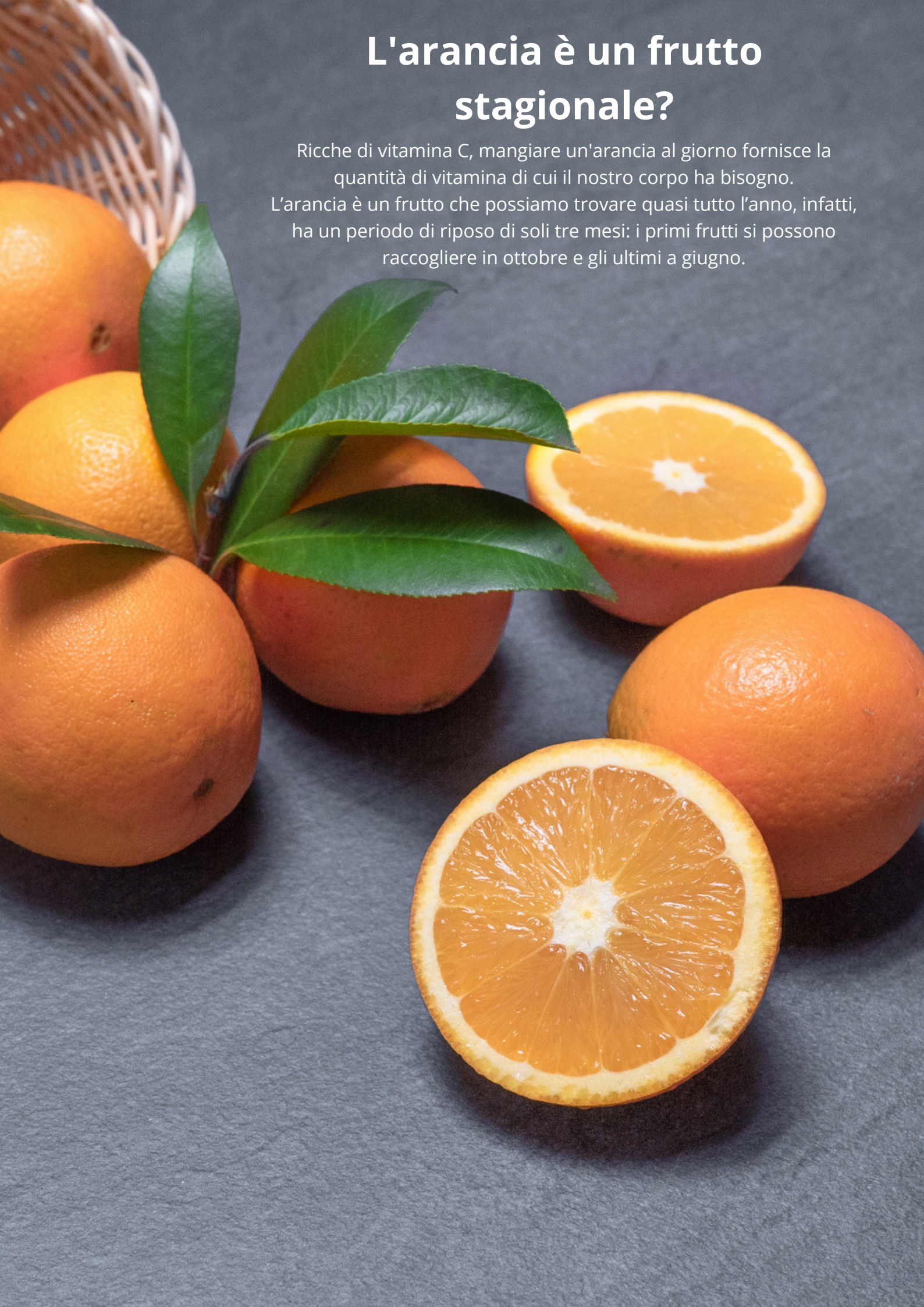
Ingredienti:

2 rotoli di Pasta sfoglia - 1 Uovo - 150gr di Besciamella - 50gr di Gorgonzola

Ricavate dalla pasta sfoglia 8 cerchi dal diametro di circa 10 cm e 4 cerchi leggermente più piccoli. Posizionate i cerchi più grandi su una teglia rivestita di carta da forno e spennellateli con l'uovo sbattuto. Adagiate due cerchi della stessa dimensione uno sopra l'altro e aggiungete al centro un cucchiaino di besciamella con qualche pezzetto di gorgonzola. Coprite il tutto con i dischi più piccoli, sigillando bene i bordi e spennellando i rustici con altro uovo sbattuto. Procedete nello stesso modo per tutti i rustici e, una volta pronti, cuoceteli in forno statico preriscaldato a 200° per circa 20 minuti, o fino a doratura.

L'arancia è un frutto stagionale?

Ricche di vitamina C, mangiare un'arancia al giorno fornisce la quantità di vitamina di cui il nostro corpo ha bisogno. L'arancia è un frutto che possiamo trovare quasi tutto l'anno, infatti, ha un periodo di riposo di soli tre mesi: i primi frutti si possono raccogliere in ottobre e gli ultimi a giugno.





| | | | |
|---|---|---|---|
|  | 10 min. | | |
|  | 10 min. | | |
|  | 2 persone | | |
|  | 90 kcal | | |
|  |  |  |  |

SALMONE ALL'ARANCIA

Versate il succo di due arance in una ciotola, aggiungete un rametto di rosmarino, un cucchiaino di miele e un pizzico di sale.

Scaldate un filo di olio d'oliva in una padella e adagiatevi i filetti di salmone.

Rosolate il salmone per un paio di minuti, quindi giratelo e versate il condimento preparato. Cuocete per altri 3-4 minuti, poi rimuovete il salmone dalla padella. Alzate la fiamma per far restringere il sughetto, quindi servite il salmone con un paio di cucchiaini della salsa all'arancia e rosmarino.



| | |
|---|-----------|
|  | 20 min. |
|  | 15 min. |
|  | 5 persone |
|  | 535 kcal |
|  | |

OCCHI DI BUE INTEGRALI ALL'ARANCIA



Ingredienti:

300gr di Farina integrale - 80gr di Olio di semi - 70gr di acqua - 125gr di Zucchero di canna
2-3gr di Lievito per dolci - 1kg di Arance - 500gr di Zucchero

In una casseruola, mettete le arance affettate e sbucciate, insieme allo zucchero e al succo di un limone (se gradito). Cuocete la marmellata a fuoco dolce per circa un'ora, mescolando costantemente. Al termine della cottura, frullate il tutto con un minipimer e invasate la marmellata in vasetti precedentemente sterilizzati.

Nel frattempo, preparate la frolla: formate un panetto, stendetela con un mattarello a uno spessore di circa mezzo centimetro e, con un coppapasta tondo, ritagliate i biscotti. Con metà dei biscotti, utilizzate un coppapasta più piccolo per creare un foro al centro.

Cuocete i biscotti in forno preriscaldato a 170°C per circa 15 minuti e lasciateli raffreddare completamente. Una volta raffreddati, farciteli con la marmellata di arance.



SEGNAPOSTO INVERNALE TAVOLA - FAI DA TE

Attrezzatura necessaria

Colla a caldo - Foglio di carta -
Stampante

Creare la base

Per creare la base del segnaposto, prendere un rametto e tagliarlo in tanti piccoli pezzi della stessa dimensione.

Realizzazione

Cercare dei rametti simili e accoppiarli per dimensione, diametro e lunghezza.

Realizzare a computer una piccola grafica in stile bigliettino da visita con il nome dell'ospite o quello che preferite e stampatelo su un foglio leggermente più spesso del classico foglio di carta.

Composizione

Incollare con la colla a caldo gli estremi di due rametti simili e incastrare il foglietto precedentemente stampato e ritagliato nella fessura creata tra i due rami.

Aggiungere una piccola decorazione come un rametto di bacche rosse o un rametto di ulivo.





- Tisane -



TISANA LIMONE E ZENZERO

- 2 Limoni
- 10gr di radice di Zenzero
- 500ml Acqua

Portare a bollore l'acqua in un pentolino e nel frattempo eliminare la buccia della radice di zenzero.

Quando l'acqua bolle, aggiungere

lo zenzero e le fette di un limone, abbassare la fiamma e fare bollire per 5 minuti.

Spegnere il fuoco e lasciare in infusione per altri 5 minuti.

Passato il tempo necessario, filtriamo tutto con un passino e versiamo il liquido in una teiera o direttamente nelle tazze.



TISANA MELA E CANNELLA

- 2 Mele
- 1 stecca di Cannella
- Chiodi di garofano facoltativi
- 500ml Acqua

Portare a bollire l'acqua in un pentolino e nel frattempo sbucciare e tagliare le mele. Quando l'acqua bolle, aggiungere

la buccia della mela, la cannella e i chiodi di garofano e abbassare la fiamma. Fare bollire per 5 minuti prima di spegnere il fuoco e lasciare in infusione per altri 5 minuti. Passato il tempo necessario, filtriamo tutto con un passino e versiamo la tisana in una teiera o nelle tazze.



TISANA CON BACCHE DI GOJI

- 60gr di bacche di Goji
- 1 Limone facoltativo
- 500ml Acqua

Portare a bollore l'acqua in un pentolino.

Quando l'acqua bolle, aggiungere le bacche di Goji e abbassare la fiamma. Fare bollire per 5

minuti prima di spegnere il fuoco e lasciare in infusione per altri 10 minuti. Passato il tempo necessario, versiamo il liquido in una teiera o direttamente nelle tazze con le bacche di goji (se non le gradite potete eliminarle). Aggiungere a piacimento una fettina di limone spremuto.



TISANA AL ROSMARINO E MIELE

- 2 rametti di Rosmarino
- Miele
- 500ml Acqua

Portare a bollore l'acqua in un pentolino.

Quando l'acqua bolle, aggiungere i rametti di rosmarino e abbassare la fiamma. Fare bollire per 5

minuti prima di spegnere il fuoco e lasciare in infusione per altri 10 minuti. Passato il tempo necessario, aggiungere un cucchiaino di miele e versare la tisana filtrandola in una teiera o direttamente nelle tazze.

Spremere in tazza (se piace) una fettina di limone.





MENÙ

Mini tacos con cotechino

-

Spaghetti al cavolo viola con
crema al parmigiano e
granella di arachidi

-

Saltimbocca alla romana

-

Palline di patate

-

Millefoglie di lingue di gatto
con crema e frutta fresca





FOCACCIA CON POMODORINI

PER LA RICETTA
SCANSIONA IL QR-CODE



SCAN ME

O VISITA IL SITO
WWW.NETRAFOOD.IT

MINI TACOS CON CREMA DI COTECHINO

Ingredienti:

100gr di Parmigiano - Q.b. di Burro - 100gr di formaggio - 100gr di Cotechino

Sciogliete una noce di burro in una padella antiaderente e distribuiteci 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, cercando di formare una cialda. Cuocete finché il formaggio non risulta dorato, quindi rimuovetelo dalla padella con una spatola per evitare che si rompa.



Adagiatelo su una superficie convessa affinché prenda la forma di un taco mentre si raffredda. Ripetete l'operazione con il restante parmigiano fino a ottenere la quantità desiderata di tacos di grana. Nel frattempo, frullate il formaggio spalmabile con il cotechino, sia appena cotto che avanzato, e trasferite il composto in una sac à poche.

Una volta che i tacos di grana si sono raffreddati e induriti, farciteli con la crema di cotechino.



| | |
|---|-----------|
|  | 20 min. |
|  | 15 min. |
|  | 2 persone |
|  | 190 kcal |
|  | |



| | |
|---|-----------|
|  | 15 min. |
|  | 10 min. |
|  | 2 persone |
|  | 350 kcal |
|  | |
|  | |
|  | |

SPAGHETTI AL CAVOLO VIOLA

Sbollentate per un paio di minuti le foglie di cavolo viola, poi lasciatele raffreddare. Successivamente, utilizzate la centrifuga per ottenere l'estratto. Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata e, a cottura ultimata, trasferiteli in una padella con l'estratto di cavolo viola per amalgamare i sapori. Nel frattempo, scaldate la panna da cucina in un pentolino con il Parmigiano, lasciando cuocere a fuoco lento per circa due minuti fino a ottenere una crema morbida. Servite gli spaghetti con un generoso cucchiaio di crema al Parmigiano e completate il piatto con una spolverata di polvere di arachidi.

VEGETARIAN








SALTIMBOCCA ALLA ROMANA



PER LA RICETTA
SCANSIONA IL QR-CODE

O VISITA IL SITO
WWW.NETRAFOOD.IT



| | |
|---|-----------|
|  | 10 min. |
|  | 15 min. |
|  | 2 persone |
|  | 260 kcal |
|  | |

PALLINE DI PATATE








Ingredienti:








500gr di Patate - 2 cucchiai di Fecola di patate - Olio d'oliva - Pane vecchio

Pelate le patate, tagliatele a tocchetti e cuocetele in acqua bollente salata per 15-20 minuti, finché saranno morbide. Scolatele e schiacciatele in una ciotola. Una volta intiepidite, aggiungete sale, pepe e fecola di patate, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Con le mani leggermente unte d'olio, formate palline di circa 4 cm di diametro, spennellatele con un po' d'olio e passatele nel pangrattato. Cuocete le palline in friggitrice ad aria o in forno a 190°C per 15-18 minuti.

In alternativa, potete friggerle in abbondante olio.



| | |
|---|-----------|
|  | 25 min. |
|  | 20 min. |
|  | 2 persone |
|  | 140 kcal |
|  | |

| | |
|---|-----------|
|  | 30 min. |
|  | 10 min.. |
|  | 2 persone |
|  | 240 kcal |
|  | |
|  | |
|  | |



MILLEFOGLIE LINGUE DI GATTO CON CREMA E MELAGRANA

Ingredienti:

- Impasto per Lingue di gatto
- 200ml di Panna fresca
- 200gr di Crema pasticciera
- 1 Melagrana

Cuocete l'impasto delle lingue di gatto (ricetta sul blog) formando cerchi in forno a 200°C per 10 minuti. Nel frattempo, preparate la crema pasticciera (ricetta sul blog), montate la panna e incorporatela delicatamente alla crema.

Una volta cotti, lasciate raffreddare i biscotti. Con una sac à poche, distribuite ciuffi di crema diplomatica su una cialda, aggiungete chicchi di melagrana e coprite con un altro biscotto. Ripetete l'operazione e completate con una terza cialda.



SEGNAPOSTO RUSTICO - FAI DA TE

Attrezzatura necessaria

Foglio colorato - Forbici

Creare la base

Ritagliate un quadrato di carta verde e piegate il foglio sulle diagonali del quadrato. Riaprire il foglio e stavolta piegate a metà in entrambe le direzioni, in modo che quando sarà aperto avrete quattro pieghe che lo attraversano come un asterisco.



Realizzazione

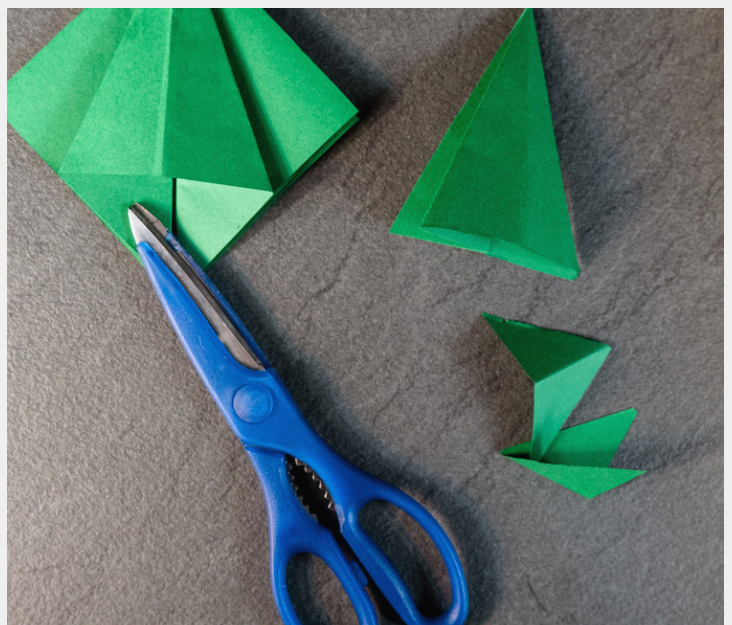
Ora prendete il lembo esterno del quadrato e ripiegate verso l'interno, in modo che arrivi a metà, formando un triangolino, fate lo stesso per l'altro lembo e ripetete l'operazione sul lato opposto.

Tagliate via la parte in eccedenza, in modo da pareggiare la base di un triangolo.



Composizione

Sollevate il lembo esterno e col dito spingete sulla piega che viene in fuori in modo da portarla all'interno del triangolo. Fate lo stesso su tutti i lati, e poi praticate quattro taglietti equidistanti con le forbici su entrambi i lati esterni del triangolo. Creare dei piccoli triangolini su ogni taglietto alizzato, disponete l'alberello in piedi e allargate ciascun lato.





MENÙ

Tagliere di affettati misti
con formaggi

-

Lasagne di carote

-

Vitello tonnato
autunnale

-

Chips di zucca

-

Coppette crema e
chiacchiere



TAGLIERE DI SALUMI EMILIANI

Affettate finemente i salumi e disponeteli su un tagliere, organizzandoli in aree separate per mantenerli distinti. Il tagliere tipico emiliano include salame, coppa, prosciutto crudo, pancetta e mortadella, ma potete utilizzare anche salumi tipici del vostro territorio, garantendo così freschezza e sapore autentico.

Per completare il tagliere, aggiungete olive, tocchetti di formaggio e grissini, creando un'armoniosa composizione perfetta per ogni occasione.



| | |
|---|-----------|
|  | 25 min. |
|  | 15 min. |
|  | 4 persone |
|  | 80 kcal |
|  | |

PANINI A FORMA DI ZUCCA

Preparate l'impasto per il pane, scegliendo ad esempio dei panini al latte. Durante l'ultima fase di lievitazione, utilizzate dello spago per creare le venature tipiche della zucca. Partendo dalla base di ogni panino, legate i fili di spago alla sommità, senza stringere troppo per permettere all'impasto di lievitare ulteriormente e formare le venature.

Dopo la cottura e il completo raffreddamento, rimuovete delicatamente lo spago e inserite un raso d'uva sulla sommità per simulare il picciolo della zucca. Un'idea originale e decorativa perfetta per la tavola!



LASAGNE DI CAROTE

Ingredienti:

- 1,5kg di Carote
- 500ml di Besciamella
- Parmigiano Reggiano
- Pasta fresca all'uovo

Pulite e pelate le carote, quindi tritatele finemente con l'aiuto di un tritatutto. Mettetele in un tegame con un filo d'olio d'oliva e cuocetele a fuoco medio per circa 30 minuti, aggiungendo acqua o brodo vegetale se necessario, per evitare che si attacchino. Quando sono tenere, unite la besciamella e mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo.

Per assemblare le lasagne, iniziate "sporcando" il fondo di una pirofila con un po' di sugo di carote. Aggiungete uno strato di pasta fresca, scottata precedentemente in acqua bollente, e coprite con un po' del composto di carote. Cospargete con Parmigiano grattugiato. Continuate ad alternare strati fino a esaurire gli ingredienti.

Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per 30-35 minuti, fino a quando la superficie diventa dorata e croccante.





| | | | |
|---|---|---|---|
|  | 20 min. | | |
|  | 75 min. | | |
|  | 4 persone | | |
|  | 370 kcal | | |
|  |  |  |  |

VITELLO TONNATO AUTUNNALE

Ingredienti:

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

Mettete in una pentola le verdure (carote, cipolla, patate e sedano) pelate e tagliate a tocchetti, insieme al pezzo di carne di vitello. Aggiungete due foglie di alloro, una spolverata di pepe, il vino bianco e acqua sufficiente a coprire la carne. Portate a bollore, quindi cuocete a fuoco basso per circa un'ora. A cottura ultimata, scolate la carne e lasciatela raffreddare completamente. Nel frattempo, preparate la salsa: sbollentate e strizzate bene le foglie di spinaci. Frullate gli spinaci con le verdure di cottura e il tonno, aggiungendo un po' di brodo se necessario per ottenere una consistenza cremosa. Quando la carne è fredda, tagliatela a fettine sottili e conditela con la salsa.





TOCCHETTI DI ZUCCA

500gr di Zucca - Olio d'oliva - Aglio -
Rosmarino

Sbucciate la zucca e tagliatela a pezzi uniformi per garantire una cottura omogenea. Disponete i pezzi su una placca rivestita di carta forno e spennellateli con olio d'oliva. Aggiungete rosmarino tritato e uno spicchio d'aglio.

Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per 25-30 minuti. Una volta pronta, togliete la zucca dal forno e insaporite con un pizzico di sale e una spolverata di pepe.



| | |
|--|-----------|
| | 10 min. |
| | 10 min. |
| | 4 persone |
| | 172 kcal |
| | |

COPPETTE CREMA E CHIACCHIERE

CHIACCHIERE
DI CARNEVALE



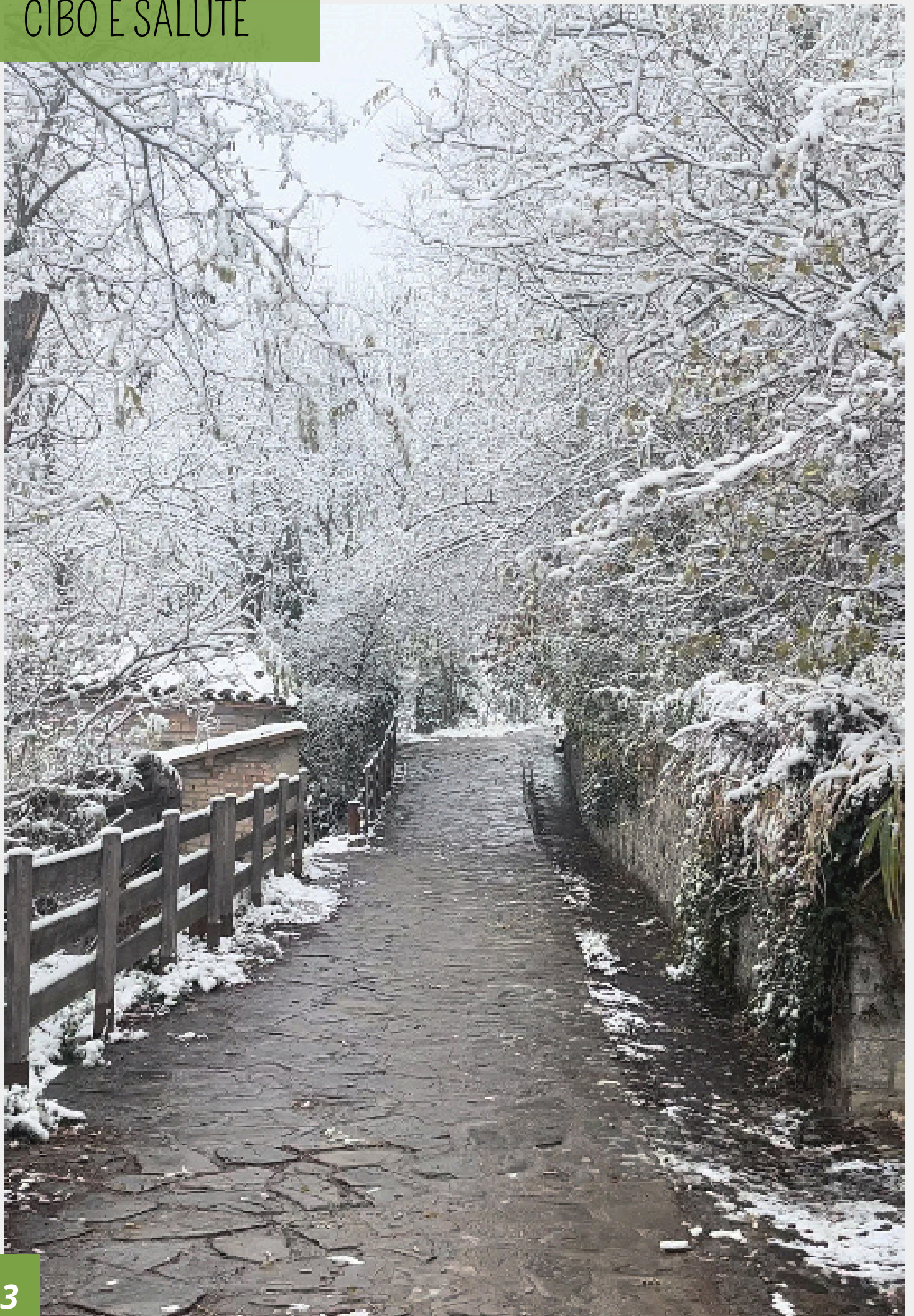
SCAN ME

CREMA
PASTICCERA



SCAN ME





RAPPORTO TRA CIBO E SALUTE

La relazione tra cibo e salute va oltre il semplice nutrimento.

Una dieta bilanciata e varia non solo sostiene il nostro organismo, ma può ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche come diabete, ipertensione e obesità. In particolare, il consumo regolare di alimenti ricchi di antiossidanti, come frutta e verdura, aiuta a combattere lo stress ossidativo, un processo legato all'invecchiamento e a molte patologie degenerative.

Tuttavia, la crescente diffusione di alimenti ultra-processati, ricchi di zuccheri aggiunti, grassi saturi e additivi, rappresenta una sfida moderna per la salute pubblica. La consapevolezza alimentare diventa quindi cruciale: scegliere cibi freschi, limitare i prodotti industriali e prestare attenzione alle etichette può fare la differenza, migliorando la qualità della vita e favorendo un rapporto più sano con il cibo.

SeasonS
a Marzo



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

