

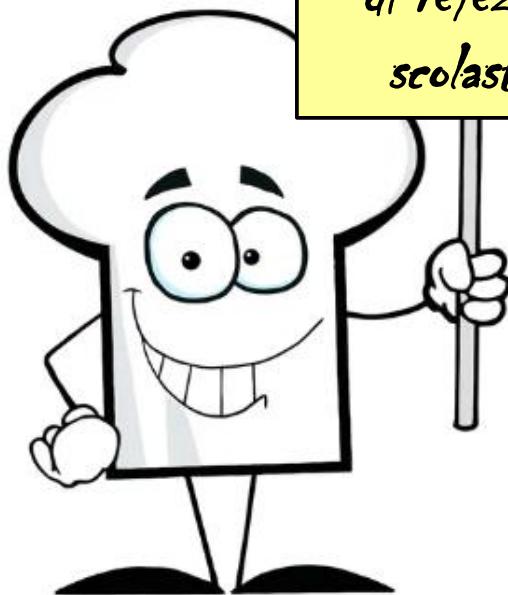
 SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

# IL RICETTARIO

Autunno Inverno 2025-2026

per i servizi  
di refezione  
scolastica



## Prefazione

Il nuovo ricettario consente una maggiore uniformità di proposte gastronomiche sul territorio.

Per la realizzazione delle ricette dei menù sono indicate grammature diversificate in base all'età dei bambini, al fine di soddisfare i differenti fabbisogni nutrizionali ed energetici.

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.

Per la voce carne, in base alla tipologia e alle ricette è possibile aumentarne la quantità fino al 10%. Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle e/o scarti.

Le grammature si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto al momento dello sporzionamento è necessario differenziare le porzioni in relazione all'età.

Tutti gli alimenti sono preparati in giornata e vengono cotti generalmente al forno o a vapore, tecniche di cottura che garantiscono il mantenimento delle proprietà nutritive degli alimenti.

**La colonna degli allergeni è stata lasciata volutamente in bianco, poiché i prodotti utilizzati variano da comune a comune.**

**E' utile che venga attentamente compilata dall'azienda di ristorazione scolastica in base alle schede tecniche dei prodotti in uso e, se del caso, frequentemente aggiornata.**

Buon lavoro!

Il Gruppo Aziendale Ristorazione Scolastica



<b>Ricette</b>	<b>Pagina</b>
<b>Pasta asciutta</b>	<b>5</b>
Pasta/riso al pomodoro	5
Pasta bianca/riso bianco olio e grana	5
Pasta aglio/olio	5
Pasta al pesto invernale	5
Pasta integrale alla pizzaiola con pomodoro e aromi	5
Pasta e fagioli	6
Pasta e ceci	6
Pisarei e fasò	6
Pasta al ragù di lenticchie	6
Gnocchi/chicche al pomodoro	7
Pasta al ragù di carne	7
<b>Pasta al forno</b>	<b>7</b>
Lasagne alla bolognese	7
<b>Risotti</b>	<b>8</b>
Riso alla zucca	8
Risotto alla parmigiana	8
Risotto allo zafferano	8
<b>Minestre e creme</b>	<b>9</b>
Vellulata di piselli (con crostini)	9
Minestrone/passato di verdura con riso/pasta/farro/orzo	9
Minestrina vegetale con pastina/farro/riso	9
Pastina in brodo di carne	9
Passato di legumi con riso	9
<b>Carni rosse</b>	<b>10</b>
Scaloppina di lonza al limone	10
Arrosto di vitellone	10
Bollito con salsa rossa	10
<b>Carni bianche</b>	<b>11</b>
Bocconcini di pollo o cosce alle erbe / petto di pollo agli aromi al forno	11
Polpettone di tacchino/pollo e ricotta	11
Polpettine al forno di pollo	11
<b>Uova</b>	<b>11</b>
Frittata al forno con verdure	11
<b>Pesce</b>	<b>12</b>
Pesce gratinato al forno/merluzzo gratinato	12
Bocconcini di pesce impanati	12
Hamburger di pesce (fishburger)	12
<b>Crochette/sformati/polpettoni vegetariani</b>	<b>13</b>
Polpettone di spinaci e ricotta	13
Torta di patate	13
<b>Formaggi e salumi</b>	<b>14</b>
<b>Pizze/focacce</b>	<b>14</b>

<b>Ricette</b>	<b>Pagina</b>
<b>Contorni cotti</b>	<b>15</b>
Patate al forno	15
Patate e carote lesse	15
Verdura gratinata al forno (finocchi)	15
Carote al forno	15
Fagiolini all'olio	15
<b>Contorni crudi</b>	<b>16</b>
Insalata/Verza in salata	16
Carote julienne	16
Finocchi all'olio	16
<b>Merende, frutta e torta</b>	<b>17</b>
<b>Maionese vegetale</b>	<b>18</b>
<b>Ricetta tortino di verdura</b>	<b>18</b>



	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>PASTA ASCIUTTA</b>					
<b>PASTA/RISO AL POMODORO</b>					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Pomodoro (pelati)	30	35	45	55	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Basilico	0.1	0.1	0.2	0.3	
<b>PASTA BIANCA O RISO BIANCO OLIO E GRANA</b>					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Grana Padano	5	6	6	6	
Olio Evo	7	7	10	10	
<b>PASTA AGLIO E OLIO</b>					
Pasta di semola di grano duro	25-40	50	70	100	
Olio extra vergine di oliva	4	7	9	15	
Grana Padano	5	6	6	6	
Aglio	0.1	0.1	0.2	0.3	
Sale iodato	0.5	0.5	0.7	1	
<b>PASTA INTEGRALE CON POMODORO E AROMI</b>					
Pasta integrale	25-40	50	70	100	
Pomodoro (pelati)	30	35	45	55	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Origano	0.1	0.1	0.2	0.3	
<b>PASTA CON PESTO INVERNALE</b>					
Pasta	25-40	50	70	100	
Spinaci	5	8	10	10	
Grana Padano	6	6,5	6,5	6,5	
Sale iodato	0.5	0.5	1	1	
Olio extra vergine	15	16	16	16	

	<b>Nido da 1 a 3 anni</b>	<b>Infanzia (g)</b>	<b>Primaria (g)</b>	<b>Secondaria e Adulti (g)</b>	<b>ALLERGENI</b> <b>Vedi legenda</b>
<b>PASTA E FAGIOLI</b>					
Pasta	25-40	50	70	100	
Fagioli borlotti secchi	0.7	0.7	0.7	10	
Alloro	0.4	0.5	1	2	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Cipolle	1	2	3	4	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.4	0.4	0.6	0.8	
<b>PASTA E CECI</b>					
Pasta	25-40	50	70	100	
Ceci secchi	0.5	0.5	0.5	0.7	
Alloro	0.4	0.5	1	2	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Cipolle	1	2	3	4	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.4	0.4	0.6	0.8	
<b>PISAREI E FASO'</b>					
Pasta (pisarei)		110	130	150	
Pomodoro (pelati)		35	45	55	
Fagioli borlotti secchi		8	8	10	
Alloro		0.5	1	2	
Carote		2	3	4	
Sedano		1	2	3	
Cipolle		2	3	4	
Olio extra vergine di oliva		3	4	5	
Grana Padano		2	3	6	
Sale iodato		0.4	0.6	0.8	
<b>PASTA AL RAGÙ DI LENTICCHIE</b>					
Pasta integrale	25-40	50	70	100	1
Lenticchie	25	30	40	50	1,6
Olio extra vergine d'oliva	1	1	2	3	
Grana Padano	4	6	6	6	3
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Sedano	0.5	0.5	1	2	9
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>GNOCCHI/CHICCHE AL POMODORO</b>					
Gnocchi/chicche		120	170	200	
Pomodoro (pelati)		35	45	55	
Cipolle		2	3	4	
Carote		2	3	4	
Sedano		1	2	3	
Olio extra vergine di oliva		5	7	8	
Grana Padano		6	6	6	
Sale iodato		0.7	0.8	1	
Basilico		0.1	0.2	0.3	
<b>PASTA AL RAGÙ DI CARNE</b>					
Pasta	25-40	50	70	100	
Carne trita di manzo	20	25	30	50	
Olio extra vergine d'oliva	1	1	2	3	
Grana Padano	5	6	6	6	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Sedano	0.5	0.5	1	2	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>PASTA AL FORNO</b> (utilizzare pasta fresca, in caso di non reperibilità utilizzare pasta surgelata)					
<b>LASAGNE ALLA BOLOGNESE</b>					
Pasta all'uovo fresca	40	60	80	125	
Grana Padano	6	8	8	8	
Latte	100	110	130	130	
Pomodori pelati	40	40	45	50	
Carne bovina	40	40	50	60	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Farina	6	6	8	10	
Burro	9	9	9	9	
Carote	6	6	8	10	
Sedano	2	2	3	4	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Cipolle	2	2	3	4	
Noce moscata	qb	qb	qb	qb	
Zucchine	15	15	25	35	
Sale marino	0.4	0.4	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>RISOTTI</b>					
<b>RISO CON ZUCCA</b>					
Riso	25-40	50	70	100	
Zucca	20	25	30	35	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Latte	5	6	7	8	
Burro crudo	5	5	5	5	
<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b>					
Riso	25-40	50	70	100	
Burro	5	5	5	5	
Grana Padano	5	6	6	6	
Latte	10	10	10	10	
Cipolla	1	1	2	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Brodo vegetale	140	150	180	225	
<b>RISOTTO ALLO ZAFFERANO</b>					
Riso	25-40	50	70	100	
Grana Padano	5	6	6	6	
Zafferano	15 mg	18 mg	21 mg	27 mg	
Burro	5	5	5	5	
Cipolla	2	3	4	5	
Verdure per brodo vegetale:	8	8	10	15	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Zafferano: 1 g / 3300 g di riso					

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>MINESTRE E CREME</b>					
<b>VELLUTATA DI PISELLI (CON CROSTINI)*</b>					
Crostini	30	40	50	60	
Carote	8	8	10	12	
Patate	30	30	30	30	
Piselli surgelati	40	40	50	60	
Sedano	1,5	1,5	2	2,5	
Cipolle	8	8	10	12	
Olio extra vergine	1	1	1	1	
Grana padano	5	6	6	6	
<b>MINESTRONE/PASSATO DI VERDURA</b>					
Sedano	0.5	1	2	3	
Orzo/Farro/Pasta/riso		25	35	50	
Patate	20	25	30	35	
Zucca/zucchine/coste/verza	15	20	25	30	
Fagioli surg.	5	5	5	5	
Minestrone surg.	25	30	40	50	
Olio extra vergine di oliva	2	2	3	4	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Pomodori Pelati	3	4	5	6	
<b>MINESTRA VEGETALE CON RISO</b>					
Riso	15-20	20	35	50	
Sedano	3	4	5	7	
Carote	10	15	20	25	
Patate	10	15	20	25	
Cipolle	3	5	10	15	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Grana Padano	5	6	6	6	
<b>PASTINA IN BRODO DI CARNE</b>					
Pastina	15-20	20	35	50	
Grana Padano	5	6	6	6	
Brodo di carne	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>PASSATO DI LEGUMI CON RISO</b>					
Sedano	0.5	1	2	3	
Riso		25	35	50	
Patate	20	25	30	35	
Legumi misti	20	20	25	30	
Minestrone surg.	25	30	40	50	
Olio extra vergine di oliva	2	2	3	4	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>CARNI ROSSE</b>					
<b>SCALOPPINE DI LONZA AL LIMONE</b>					
Lonza di maiale		70	90	110	
Farina		5	10	15	
Olio extra vergine di oliva		4	5	6	
Limone		1	2	3	
Rosmarino, salvia, aglio		1	2	3	
Sale iodato		0.5	0.7	1	
<b>ARROSTO DI VITELLONE</b>					
Vitellone	50	70	100	120	
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	6	
Vino bianco secco	2	5	6	7	
Erbe aromatiche (rosmarino,	0.1	0.1	0.2	0.3	
Sedano	0.5	1	2	3	
Carote	1	2	3	4	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Cipolla	0.5	1	2	3	
<b>BOLLITO CON SALSA ROSSA</b>					
Vitellone	50	70	100	120	
Sedano	0.5	1	2	3	
Carote	1	2	3	4	
Cipolla	0.5	1	2	3	
<b>SALSA ROSSA</b>	0.4	0.5	0.7	1	
Pomodori pelati	30	40	50	60	
Olio di oliva	2	3	4	5	
Aglio, aceto, sale , zucchero e alloro	0.1	0.1	0.1	0.1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>CARNI BIANCHE</b>					
<b>BOCCONCINI DI POLLO O COSCE ALLE ERBE / PETTO DI POLLO AGLI AROMI AL FORNO</b>					
Pollo	40-50	80	90	120	
Pane grattugiato	5	7	8	9	
Farina	0.3	0.5	1	1.5	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Vino bianco secco	1	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Aromi vari (rosmarino, salvia...)	0.3	0.5	0.7	1	
<b>POLPETTONE DI TACCHINO/POLLO E RICOTTA</b>					
Anca di tacchino tritata/Fesa x	45	50	55	75	
Ricotta	12	15	28	35	
Uova	7	7	7	7	
Grana Padano		9.5	13	17	
Olio extra vergine di oliva		4	5	6	
Vino bianco secco	3	5	6	7	
Pane grattugiato (all'esterno)	Qb	q.b	q.b.	q.b	
Carote, prezzemolo, cipolla	1.2	1.7	2.3	3	
Sale marino	0.4	0.7	0.8	9	
<b>POLPETTINE AL FORNO DI POLLO</b>					
Pollo	40-50	70	80	100	
Pangrattato	5	6	7	8	
Latte	6	7	10	12	
Uova	4	5	6	8	
Grana padano	5	7	9	10	
Olio extra vergine	4	5	6	7	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>UOVA</b>					
<b>FRITTATA CON VERDURE</b>					
Uova	60	60	60	60	
Zucchine (o carote o spinaci)	10	15	20	25	
Grana Padano	5	6	6	6	
Olio extra vergine di oliva	1	2	3	3	
Latte	10	10	10	10	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>PESCE</b>					
<b>MERLUZZO GRATINATO/ HALIBUT DORATO</b>					
Filetto di merluzzo/halibut	50/60	60/70	80/100	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pane grattato	9	10	12	15	
Rosmarino	1	1	1.5	2	
Salvia	1	1	1.5	2	
Farina	9	10	12	15	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
<b>BOCCONCINI DI PESCE IMPANATI</b>					
Filetto di merluzzo bocconcino	50-60	60/70	80/100	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pane grattato	9	10	12	15	
Rosmarino	1	1	1.5	2	
Sale iodato	0.4	0.4	0.4	0.4	
<b>HAMBURGER DI PESCE (FISHBURGER)</b>					
Nasello/Merluzzo (+20%)	50-60	60-70	80-100	150	
Latte	7	7	7,5	7,5	
Patate	40	40	50	50	
Olio extra vergine	9	9	9	9	
Pane grattugiato	15	15	17	17	
Sale iodato	0,4	0,4	0,4	0,4	
Prezzemolo	1	1	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>CROCHETTE /SFORMATI/POLPETTONI VEGETARIANI</b>					
<b>POLPETTONE DI SPINACI E RICOTTA</b>					
Ricotta	25	35	40	45	
Patate	30	35	40	45	
Grana Padano	7	8	10	12	
Uova	7	7	7	7	
Spinaci	4	6	10	12	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine	2	2	3	4	
<b>TORTA DI PATATE</b>					
Patate	80	90	110	130	
Uova	10	10	10	10	
Grana Padano	7	8	8	8	
Olio extra vergine di oliva	3	4	6	8	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Pane grattato	qb	qb	qb	qb	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>FORMAGGI</b>					
<b>FORMAGGI MISTI</b>					
Crescenza dopo lasagne alla bolognese	40	50	70	100	
Mozzarella dopo pasta al ragù	40	50	80	80	
Robiola da sola (dopo pisarei)	40	50	100	100	
Robiola con Coppa (dopo pisarei)	/	/	50	50	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>SALUMI</b>					
<b>COPPA</b>					
Coppa dopo pisarei	/	/	35	50	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>PIZZA/FOCACCE</b>					
<b>PIZZA MARGHERITA CON MINESTRINA IN PASSATO DI VERDURA</b>					
Pasta per pizza	90	110	140	180	
Pomodori	50	60	70	95	
Mozzarella	40	45	60	77	
Olio extra vergine di oliva	5	6	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1.5	
Origano	0.3	0.5	0.7	1	
<b>PIZZA MARGHERITA SENZA MINESTRINA E SENZA PASSATO</b>					
Pasta per pizza		110	160	200	
Pomodori pelati		60	95	120	
Mozzarella		50	65	80	
Olio extravergine		6	7	8	
Sale iodato		0.5	1	1	
Origano		0.5	0.7	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>CONTORNI COTTI</b>					
<b>PATATE AL FORNO</b>					
Patate	70	100	130	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aromi vari (Rosmarino, salvia)	0.4	0.5	0.7	1	
<b>PATATE E CAROTE LESSATE</b>					
Patate	50	60	60	80	
Carote	30	40	40	50	
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					
Verdura mista (aut/inv.:finocchi, carote, cavolfiori)(Prim/est.:peperoni, zucchine, carote)	50	50	70	90	
Pangrattato	3	3	3	3	
Olio Evo	5	5	6	7	
Grana Padano	4	4	4	4	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
<b>CAROTE AL FORNO</b>					
Carote gelo	50	50	70	80	
Olio extra vergine di oliva	4	5	7	10	
Grana padano	3	4	4	4	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
<b>FAGIOLINI</b>					
Fagiolini	60	60	60	100	
Olio extra vergine oliva	5	5	7	8	
Aceto di vino		qb	qb	Qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>CONTORNI CRUDI</b>					
<b>INSALATA/VERZA IN INSALATA</b>					
Insalata	20	20	30	60	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto		q.b.	q.b.	q.b.	
<b>CAROTE JULIENNE</b>					
Carote	30	30	40	100	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto di vino		q.b.	q.b.	q.b.	
<b>FINOCCHI</b>					
Finocchi	30	30	40	100	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto di vino		q.b.	q.b.	q.b.	

**\*(QUANDO LA PIZZA E' SERVITA CON PASSATO DI VERDURA SENZA  
MINESTRINA LA Q,TA' DELLE VERDURE DI CONTORNO E' STANDARD)**

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>MERENDE</b>					
<b>THE' DETERMINATO E BISCOTTI</b>					
Thè deteinato	150 ml	200 ml			
Biscotti	30	30			
Limone	0.1	0.1			
<b>PANE E OLIO</b>					
Pane	30	50			
Olio extra vergine di oliva	5	10			
<b>YOGURT</b>					
Yogurt	125	125			
<b>PANE E MARMELLATA</b>					
Pane	30	50			
Confettura	10	15			
<b>CIAMBELLA</b>					
Ciambella	40	50			
<b>LATTE E BISCOTTI</b>					
Latte	100 ml	150 ml			
Biscotti	25	30			

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>FRUTTA</b>					
Frutta varia	100	100	1 frutto intero o almeno 150 g	1 frutto intero o almeno 170 g	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
<b>TORTE</b>					
<b>CIAMBELLA</b>					
Farina di grano tenero 00			28.57		
Zucchero			14.29		
Burro			7.14		
Misto uovo			14.29		
Latte			14.29		
Lievito per dolci: 3 bustine per					
Limone			Qb		

**MAIONESE VEGETALE (dose per porzione) allergene SOIA**

Bevanda di soia	33 g
Olio di mais	15 g
Succo di limone spremuto (senza semi)	1,6 g
Senape	1,5 g
Sale	0.1 g

Mettere tutti gli ingredienti tranne l'olio nel bicchiere del minipimer e frullare muovendolo in verticale.

Aggiungere l'olio a filo finché la soianese raggiunge la consistenza desiderata (più la si vuole densa, più si aggiunge olio). Si consiglia di farla più liquida se si vuole condire un'insalata oppure più densa per farcire dei panini.

Se sembra non venire, basta aggiungere olio e continuare a frullare. Si può eventualmente aggiustare di sale alla fine.

**\*I pesi si riferiscono agli alimenti crudi ed al netto degli scarti**

## RICETTE

### **TORTINO DI VERDURE**

Il giorno precedente la cottura, preparare il composto con l'acqua, la farina di ceci e metà di olio e sale, sbattendo il tutto bene con la frusta per evitare i grumi. Conservare in frigorifero.

Il giorno successivo, prima della cottura, soffriggere la cipolla tritata con il rimanente olio, unire le verdure cotte a vapore, ben scolate e tritate, fare insaporire, regolare di sale, amalgamare al composto, mettere in una teglia preformata per frittate, unta, e cuocere in forno molto caldo a 170° per 15/20 minuti.