



Scopri e gusta le ricette preparate dalle cuoche de La Grande Via e il dott. Franco Berrino

Prodotti di qualità per creare ricette semplici
e veloci per la tua gita fuoriporta
per rigenerarsi a contatto con la natura

scopri la Cucina
Macromediterranea
de La Grande Via



LA GRANDE VIA

naturasi



Completi e sfiziosi. Semplicissimi da preparare: ti bastano 5 minuti!

Tramezzini rustici

ricetta preparata dalle cuoche de

La Grande Via e il dott. Franco Berrino

€ 0,75
prezzo indicativo
a tramezzino



220 g
di fagioli

16 fette
di pane

8 pomodori



*Rosmarino, aglio (facoltativo)
Olio Extra vergine di oliva q.b.
Sale marino integrale e succo di limone
Rucola o lattuga fresche a piacere*

Preparazione ricetta per 4 persone

Tostate leggermente il pan bauletto. Scolate i borlotti dal liquido di governo e metteteli nel bicchiere del mixer. Aggiungete aghetti di rosmarino precedentemente tritati, uno spicchio d'aglio tritato (a seconda del vostro gusto) e un pizzico di sale marino integrale. Frullate con cura aggiungendo due cucchiari di olio extra vergine d'oliva e succo di limone. Spalmate un cucchiaino abbondante di pat  di borlotti su una fetta di

pane e posizionate le foglie di insalata e/o di rucola. Tagliate a coltello i pomodori secchi, fino a ridurli in pezzetti piccoli e cospargeteli sull'insalata. Chiudete con cura il vostro tramezzino con un'altra fetta di pane e tagliate in due triangoli.

A completare il pasto consigliamo: *Grisotti alle olive, Power mix e a merenda frollini Gioia.*

Nel piatto sempre
verdura
di stagione cruda o cotta

Frutta fresca
lontano dai pasti

scopri la Cucina
Macromediterranea
de La Grande Via



LA GRANDE VIA

naturasi



Profumata ricetta a base di cereale integrale cotto in 25/30 minuti

Insalata di riso nero

ricetta preparata dalle cuoche de

La Grande Via e il dott. Franco Berrino

€ 2,00

prezzo indicativo a porzione



220 g
di ceci

250 g
riso nero

1/2 vasetto
di pesto

50 g
di olive



Semi di girasole

Verdure di stagione

Olio Extra vergine di oliva

Sale marino integrale

Preparazione ricetta per 4 persone

In una pentola con buon fondo, cuocete un volume di cereale con due di acqua. Portate ad ebollizione a fuoco vivo e con coperchio. Moderate la fiamma e proseguite finché l'acqua sarà completamente assorbita senza mescolare. Cuoce in 25/30 minuti. Sgranatelo e lasciatelo raffreddare. Nel frattempo saltate, separatamente e velocemente, la verdura tagliata a cubetti, nel wok o in padella, salate leggermente. Tostate i semi di girasole, per pochi minuti a secco.

Tagliate le olive a rondelle e scolate i ceci. Unite olive e ceci e condite con il pesto vegetale, mescolando con cura. Versate sul riso il condimento, le verdure, i semi di girasole e mescolate. Conditte con un filo di olio extra vergine d'oliva. Riponete in un contenitore ermetico e mantenete in frigorifero fino al momento della partenza. A completare il pasto consigliamo: *Grissotti alle olive*, *Power mix* e a merenda frollini *Gioia*.

Nel piatto sempre
verdura
di stagione cruda o cotta

Frutta fresca
lontano dai pasti

scopri la Cucina
Macromediterranea
de La Grande Via



LA GRANDE VIA

naturasi



Pronti a mettere le mani in pasta? Gustatela per un pranzo fuori casa

Torta campagnola

ricetta preparata dalle cuoche de

La Grande Via e il dott. Franco Berrino

€ 1,60

prezzo indicativo a porzione



300 g farina semintegrale di farro monococco

10 olive

1 cucchiaino di polvere lievitante

220 g di fagioli



10-12 capperi sotto sale

Verdure di stagione e noci a piacere

Olio Extra vergine di oliva

Sale marino integrale

Preparazione ricetta per 4 persone - per una teglia da 26 cm

In una ciotola unite: farina, 100 ml di acqua, 5 cucchiai d'olio, un pizzico di sale, il lievito e lavorate fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Copritelo in modo che non secchi e lasciatelo riposare mentre tagliate a pezzi piccoli le verdure e le saltate in padella con olio e sale. Lasciate raffreddare. Scolate e frullate i fagioli con capperi, olive e un cucchiaio di olio. Dividete l'impasto in due parti, una leggermente più grande. Stendete la più grande con un matterello

e appoggiatela nella teglia oliata. Bucherellate in modo regolare, spalmate la crema di cannellini, sbriciolate qualche noce e distribuite le verdure cotte. Stendete la parte rimasta dell'impasto e posizionatela sulle verdure, chiudendo i bordi con l'aiuto di una forchetta. Bucherellate e spennellate con un filo d'olio. Cucinate in forno a 180 C° per 30 minuti. A completare il pasto consigliamo: *Power mix* e a merenda frollini *Gioia*.

Nel piatto sempre
verdura

di stagione cruda o cotta

Frutta fresca

lontano dai pasti

scopri la Cucina
Macromediterranea
de La Grande Via



LA GRANDE VIA

naturasi

