

# INSALATA CON AVOCADO E NOCI DEL BRASILE, FESA DI TACCHINO CON SALSA AL SESAMO, PATATE AL ROSMARINO E OLIO D'OLIVA



## 1. Insalata con avocado e noci del Brasile

### Ingredienti (per 1 persona)

- 1 confezione di Misticanza Era Ora Despar (125 g cad.)
- Mezzo avocado
- Una manciata di noci del Brasile
- Il succo di mezzo limone
- Un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- Olio extra vergine di oliva
- Aceto di mele
- Pepe nero
- Gomasio alle erbe

### Procedimento

1. Sbuccio e taglio a fettine l'avocado; riponilo in un contenitore irrorando con il succo di mezzo limone.
2. Preparo il dressing: riunisco in un contenitore l'olio, lo zenzero, l'aceto di mele, il pepe e il gomasio. Frullo tutto con un frullatore a immersione.
3. Creo l'insalata con la misticanza, l'avocado e le noci, quindi condisco con il dressing.

## 2. Fesa di tacchino con salsa al sesamo

### Ingredienti (per 1 persona)

- 120 g di filetto di fesa di tacchino
- 25 g di semi di sesamo Despar Vital
- 40 ml di brodo vegetale leggero (caldo)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale
- Un pizzico di pepe

### Procedimento

1. In un padellino antiaderente faccio tostare il sesamo a fiamma bassa per 4-5 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno e verificando che il sesamo non bruci.
2. Trasferisco il sesamo nel mixer e lo trito finemente insieme al sale, all'olio, in più riprese, fino a ottenere una pasta omogenea. Aggiungo un cucchiaino d'olio a piacere per renderla più fluida.
3. In un'ampia padella faccio scaldare leggermente 1 o 2 cucchiaini di olio, poi vi faccio rosolare a fiamma vivace ma non aggressiva per circa 5 minuti il filetto di tacchino su tutti i lati, fino a che non risulta omogeneamente dorato.
4. Aggiusto di sale e pepe, aggiungo il brodo caldo, poi abbasso la fiamma e lascio cuocere con coperchio per altri 8-10 minuti, aggiungendo poco brodo nel caso la carne dovesse asciugarsi troppo.
5. Una volta cotta, lascio riposare qualche minuto e poi procedo al taglio a fettine. Servo insieme alla salsa tahina.

## 3. Patate al rosmarino e olio d'oliva

### Ingredienti (per 1 persona)

- 100 g di patate Passo dopo Passo Despar
- Rosmarino q.b.
- Salvia q.b.
- 2 cucchiaini di vino bianco secco Despar
- Una punta di aglio
- Un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### Procedimento

1. Cuocio a vapore le patate intere con la buccia dopo averle lavate.
2. Una volta cotte, le passo allo schiacciapatate. Le raccolgo in una terrina e aggiungo olio ed erbe aromatiche tritate assieme allo spicchio d'aglio. Amalgamo il tutto.
3. Cuocio in padella antiaderente 5/6 cucchiaini di impasto per volta. Compatto con il cucchiaino l'impasto e comincio a girare e rigirare la padella facendola roteare: in questo modo le patate si insaporiranno di tutti gli aromi e, asciugandosi, formeranno la crosticina.
4. Verso, quindi, nella padella qualche cucchiaino di vino e giro per farlo assorbire. Continuo così, verso ancora del vino e lo lascio assorbire.
5. Giro il tortino come si fa con una frittata fino a dorare entrambi i lati.



# ZUCCA IN SAÒR, VITELLO CON NOCCIOLE, QUINOA CON ZUCCA E FUNGHI



## 1. Zucca in saòr

### Ingredienti (per 1 persona)

- 150 g di polpa di zucca
- 1 cipolla bianca
- Passo dopo Passo Despar
- 20 g di uva sultanina
- 15 g di pinoli
- Un cucchiaino di aceto di vino bianco
- 1 foglia di alloro
- Un filo di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe

### Procedimento

1. Taglio la zucca a cubetti e la cuocio al vapore per 15 minuti. La lascio raffreddare.
2. Nel frattempo sbuccio la cipolla, la affetto in modo sottile e la metto in padella con l'olio.
3. Quando sarà morbida e trasparente, la sfumo con l'aceto. Aggiungo l'alloro, un pizzico di gomasio e di pepe, quindi lascio cuocere a fuoco basso per 20 minuti.
4. Trascorso il tempo, aggiungo l'uva sultanina precedentemente ammollata e i pinoli.
5. Mescolo la zucca cotta con il composto di cipolla e lascio riposare al fresco prima di consumare.

## 2. Vitello con nocciole

### Ingredienti (per 1 persona)

- 120 g di fesa di vitello a dadini
- 40 ml di bevanda vegetale di riso
- 4 fette biscottate integrali
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un cucchiaino e mezzo di granella di nocciole
- Un cucchiaino di timo secco
- Un pizzico di sale
- Un pizzico di pepe nero

### Procedimento

1. Metto il vitello in una ciotola e ci verso sopra la bevanda di riso, coprendoli il più possibile; sigillo con pellicola e metto a riposare in frigo per circa un'ora. Trascorso questo tempo, tolgo dal frigo i bocconcini e li scolo per bene, asciugando il liquido in eccesso con carta da cucina.
2. Pesto le fette biscottate in modo da polverizzarle, lasciando anche qualche briciola un po' più grossolana; verso la polvere ottenuta in un piatto, aggiungo il timo, un cucchiaino colmo di granella di nocciole, un pizzico di sale e pepe, e successivamente vi passo i dadini di vitello per panarli bene, rotolandoli su tutti i lati.
3. In una padella antiaderente verso l'olio e lo scaldo al punto giusto; aggiungo poi i dadini panati e li cuocio, sempre mescolando, per circa 10 minuti, dorandoli bene su tutti i lati.
4. Una volta cotti, li servo caldissimi, spolverizzando con la granella di nocciole rimasta, un pizzico di sale e, a piacere, altro timo.

## 3. Quinoa con zucca e funghi

### Ingredienti (per 1 persona)

- 40 g di quinoa Despar Vital
- 50 g di zucca
- 25 g di funghi finferli
- 1/4 di scalogno
- Un cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Brodo vegetale
- Un pizzico di sale e di pepe
- Coriandolo in grani

### Procedimento

1. Metto in una casseruola lo scalogno tritato con l'olio, la zucca tagliata a dadini e i finferli precedentemente lavati e tagliati.
2. Lascio rosolare per un paio di minuti, unisco la quinoa e porto a cottura aggiungendo il brodo quando la quinoa tende ad asciugare.
3. Nel frattempo aggiusto di sale e di pepe e porto a cottura facendo bene attenzione che non attacchi.
4. Servo con un filo di olio extra vergine di oliva.



# RADICCHIO AL FORNO, UOVA SODE SPEZIATE, ORZO CON POMODORI SECCHI ED ERBE AROMATICHE



## 1. Radicchio al forno

### Ingredienti (per 1 persona)

- 200 g di radicchio
- Un cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Un pizzico di gomasio

### Procedimento

1. Lavo il radicchio, lo affetto in maniera grossolana e lo dispongo in una teglia con della carta da forno.
2. Condisco con gomasio, pepe e un filo d'olio.
3. Copro la pirofila con carta alluminio per evitare che si asciughi.
4. Inforno a 180°C per circa 20 minuti (dopo i primi 10 minuti di cottura tolgo la carta d'alluminio e termino la cottura).

## 2. Uova sode speziate

### Ingredienti (per 1 persona)

- 2 uova
- 2 cucchiaini di dukkah
- Un cucchiaio di olio di semi di lino
- 100 g di mandorle o pistacchi non salati
- 90 g di semi di sesamo Despar Vital
- 2 cucchiaini di semi di coriandolo
- 2 cucchiaini di semi di cumino Despar
- La punta di un cucchiaio di cannella in polvere
- Mezzo cucchiaino di pepe nero macinato
- Un cucchiaino di sale marino

### Procedimento

1. Preparo le uova sode, cuocendole per 7 minuti dal bollore. Le raffreddo sotto acqua fredda corrente e poi le sbuccio. Le taglio a metà.
2. Tosto a fiamma moderata tutti gli ingredienti per fare la dukkah in una padella antiaderente, a eccezione del sale.
3. Metto gli ingredienti per la dukkah, eccetto i semi di sesamo, in un tritatutto, insieme al sale. Faccio andare fino a che non sono ridotti in una sorta di polvere un po' grezza. Aggiungo il sesamo.
4. Condisco le uova con la dukkah e l'olio di semi di lino.

## 3. Orzo con pomodori secchi ed erbe aromatiche

### Ingredienti (per 1 persona)

- 80 g di orzo integrale Despar Vital
- 20 g di pomodori secchi sott'olio Despar Premium
- 15 g di noci sgusciate Bio, Logico Despar
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Mezzo cucchiaino di maggiorana secca Despar
- 3 foglie di basilico fresco
- Un pizzico di sale

### Procedimento

1. Sciacquo sotto acqua corrente l'orzo e lo metto a cuocere seguendo le modalità riportate sulla confezione.
2. In un piccolo mixer riunisco i pomodori scolati e grossolanamente tritati, l'olio, le noci, la maggiorana, il basilico e poco sale. Trito fino ad ottenere una crema densa, che posso rendere più fluida aggiungendo poca acqua di ammollo dei pomodori.
3. Condisco l'orzo caldo o freddo con il pesto di pomodori secchi.



# BIETA PICCANTE CON SALSA DI SOIA E NOCI, FAGIOLI IN SALSA SPEZIATA DI POMODORO, RISO INTEGRALE ALLA SALSA DI SOIA



## 1. Bieta piccante con salsa di soia e noci

### Ingredienti (per 1 persona)

- 250 g di bieta
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 4 gherigli di noce
- Un cucchiaino di semi di girasole
- 2 cucchiaini di cipollotto tritato
- Mezzo cucchiaino di peperoncino fresco
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

### Procedimento

1. Elimino dalla bieta i gambi più grossi.
2. Taglio le noci a lamelle e affetto il cipollotto. Preparo il condimento mescolando l'olio con la salsa di soia.
3. Mescolo la bieta con i semi di girasole, le noci e il cipollotto, condisco con la salsina alla soia e finisco il piatto con qualche anello di cipollotto, qualche pezzetto di noce e del peperoncino fresco tritato.

## 2. Fagioli in salsa speziata di pomodoro

### Ingredienti (per 1 persona)

- 60 g di fagioli borlotti
- 4 cucchiaini di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini di porro tritato
- Mezzo cucchiaino di prezzemolo tritato
- Mezzo cucchiaino di aneto tritato
- Mezzo cucchiaino di cumino in polvere Despar
- Mezzo cucchiaino di coriandolo in polvere
- Mezzo cucchiaino di paprika forte
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale

### Procedimento

1. Dopo un ammollo di 24 ore con una foglia di alloro, sciacquo i fagioli, li cuocio (sempre con una foglia di alloro o altre erbe) per 35/40 minuti, poi li scolo e li tengo da parte.
2. Faccio stufare il porro nell'olio, aggiungendo anche un filo d'acqua. Unisco il coriandolo e il cumino, i fagioli e cuocio per dieci minuti circa.
3. Unisco la paprika, il sale e le erbe tritate e lascio ancora un minuto. Servo con un filo d'olio evo crudo.

## 3. Riso integrale alla salsa di soia

### Ingredienti (per 1 persona)

- 80 g di riso integrale Despar Vital
- Un cucchiaino di salsa di soia
- Mezzo cucchiaino di timo Despar
- Mezzo cucchiaino di maggiorana
- Mezzo cucchiaino di prezzemolo fresco
- Un cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

### Procedimento

1. Cuocio il riso integrale in acqua abbondante per circa 30 minuti, o per il tempo indicato sulla confezione, senza aggiungere sale. Lo scolo bene una volta cotto.
2. Preparo un'emulsione con l'olio e la salsa di soia, a cui aggiungo le erbe aromatiche.
3. Condisco il riso con l'emulsione e porto in tavola.



# VELLUTATA DI CAVOLFIORE E MANDORLE, SGOMBRO AL VAPORE CON SALSA ALLE ERBE, GRANO SARACENO CON SEDANO, PERA E NOCI



## 1. Vellutata di cavolfiore e mandorle

### Ingredienti (per 1 persona)

- 1/4 di cavolfiore
- 250 ml di brodo vegetale
- Mandorle a lamelle
- Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Aceto balsamico tradizionale di Modena Despar Premium
- Cannella
- Peperoncino in polvere Despar
- Un pizzico di sale

### Procedimento

1. In una pentola a bordi alti metto un paio di cucchiai di olio e aggiungo una punta di cannella e di peperoncino.
2. Accendo il fuoco e aggiungo il cavolfiore lavato e tagliato e le mandorle a lamelle.
3. Aggiungo anche il brodo vegetale e lascio cuocere fino a che il cavolfiore non risulta morbido.
4. Con l'aiuto del frullatore a immersione frullo il tutto fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Aggiusto di sale e servo con una spolverata di mandorle e qualche goccia di aceto balsamico.

## 2. Sgombro al vapore con salsa alle erbe

### Ingredienti (per 1 persona)

- 120 g di filetti di sgombro fresco
- 2 g di basilico
- 2 g di prezzemolo
- 2 g di maggiorana fresca Bio,Logico Despar
- 2 g di foglioline di origano fresco
- 4 gherigli di noce
- Mezzo limone
- 2/3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale

### Procedimento

1. Preparo la salsa tritando con il mixer il prezzemolo, il basilico, la maggiorana, l'origano e i gherigli di noce, e aggiungendo pochissimo sale e due cucchiaini di olio. Tengo da parte.
2. Posiziono i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Vi spreco sopra il succo del mezzo limone e irroro con un cucchiaino d'olio.
3. Cuocio lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi aggiungo poco sale e continuo la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
4. Dispongo lo sgombro nel piatto insieme alla salsa alle erbe e mescolo delicatamente prima di servire.

## 3. Grano saraceno con sedano, pera e noci

### Ingredienti (per 1 persona)

- 80 g di grano saraceno Despar Vital
- 2 cucchiaini di foglie di sedano tritate
- 10 foglie di basilico
- 5 steli di erba cipollina
- 8 foglioline di insalatina rossa
- 8 anacardi
- 4 noci intere sgusciate Bio,Logico Despar
- Mezza pera matura ma soda Passo dopo Passo Despar
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 3 fettine di peperoncino Despar
- Un pizzico di sale

### Procedimento

1. Sciacquo sotto acqua corrente fredda il grano saraceno, poi lo cucino seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolo, ripongo su un piatto e copro per mantenerlo tiepido.
2. Lavo e asciugo le foglie del sedano, il basilico e l'erba cipollina, poi le trito e le pongo in un mixer con gli anacardi scolati e tritati, l'olio, il sale e un cucchiaino d'acqua e frullo fino ad ottenere un pesto liscio e morbido (se necessario aggiungere poca acqua).
3. Taglio a cubetti la mezza pera e a lamelle le noci. Trito il peperoncino privato dei semi. Condisco il grano saraceno con il pesto di sedano, aggiungo tutti gli altri ingredienti, mescolo e servo tiepido o a temperatura ambiente.



# ZUCCA AL FORNO, SALMONE CON NOCCIOLE ALLA CURCUMA, RISO VENERE CON ZUCCHINE



## 1. Zucca al forno

### Ingredienti (per 1 persona)

- 200 g di zucca
- Un cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un cucchiaino di erbe aromatiche tritate a piacere
- Un pizzico di gomasio

### Procedimento

1. Lavo la zucca, elimino i semi scavando con il cucchiaino e la taglio a fette.
2. Adagio la zucca su una leccarda coperta da carta forno e spennello la superficie con l'olio.
3. Insaporisco la zucca con il trito di erbe aromatiche e un pizzico di sale e cuocio in forno a 200°C per circa 40 minuti.

## Salmone con nocciole alla curcuma

### Ingredienti (per 1 persona)

- 120 g di filetto di salmone
- Passo dopo Passo Despar
- 30 g di nocciole sgusciate
- Un bicchiere di brodo vegetale
- Un cucchiaino di curcuma
- Un pizzico di sale

### Procedimento

1. Trito grossolanamente le nocciole e le faccio tostare in una padella antiaderente. Aggiungo quindi mezzo bicchiere di brodo vegetale, la curcuma e il sale e lascio cuocere fino a quando l'acqua non sarà completamente evaporata.
2. In una padella antiaderente faccio cuocere il filetto di salmone 2 o 3 minuti per lato fino a quando diventa dorato.
3. Frullo le nocciole con il restante brodo e servo il salmone con la crema ottenuta.

## 3. Grano saraceno con sedano, pera e noci

### Ingredienti (per 1 persona)

- 80 g di riso Venere
- 1 zuccina
- 10 foglie di menta
- 1 spicchio di aglio
- 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale

### Procedimento

1. Faccio cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. Taglio la zuccina a cubetti e le faccio saltare in padella con uno spicchio di aglio, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale. Aggiungo poca acqua e lascio cuocere fino a quando risulteranno tenere.
3. In una ciotola lascio insaporire l'olio con la menta tritata per circa 15 minuti. Filtro e tengo da parte.
4. Scolo il riso e lo faccio saltare in padella con le zucchine. Aggiungo infine l'olio alla menta.



# INDIVIA IN INSALATA, CURRY DI LENTICCHIE CON MELA, RISO INTEGRALE AL PESTO DI NOCI



## 1. Indivia in insalata

### Ingredienti (per 1 persona)

- 175 g di indivia belga
- Una manciata di noci tritate
- Un goccio di succo di arancia
- Mezza arancia
- Un filo di olio extra vergine di oliva Despar
- Una manciata di semi di papavero Despar Vital
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe

### Procedimento

1. Mondo e lavo l'indivia, l'asciugo e la taglio a losanghe. La metto in un'insalatiera e la condisco con olio, gomasio e una macinata di pepe.
2. Sbuccio l'arancia e ne ricavo gli spicchi, li taglio a metà e li unisco all'indivia. Aggiungo anche le noci tritate, i semi di papavero e il succo della mezza arancia. Mescolo bene e servo.

## 2. Curry di lenticchie con mela

### Ingredienti (per 1 persona)

- 60 g di lenticchie secche
- 150 ml di bevanda di soia
- 40 g di mela verde o golden
- 10 g di cipolla bianca
- Un cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un mazzetto di prezzemolo
- Un cucchiaino di curry Despar
- Un pizzico di sale

### Procedimento

1. Circa dieci ore prima del consumo, metto in ammollo le lenticchie in acqua fredda; una volta trascorso questo tempo, le scolo e metto da parte.
2. In una casseruolina preparo un piccolo soffritto con la cipolla tritata e l'olio, facendo attenzione che non si dori troppo; aggiungo il curry e tosto un attimo il tutto, sempre mescolando.
3. Unisco le lenticchie, insaporisco di sale, poi verso il latte di soia e, dopo aver amalgamato bene, metto il coperchio e cuocio a fuoco basso per circa venti minuti; a questo punto unisco la mela a fettine e con la buccia, mescolo bene e continuo la cottura per ancora dieci, quindici minuti (regolandomi anche in base al tempo indicato sulla confezione delle lenticchie, a seconda della tipologia).
4. Una volta trascorso questo tempo, spengo la fiamma e servo il curry di lenticchie caldissimo, con una spolverata di prezzemolo fresco tritato al coltello.

## 3. Riso integrale al pesto di noci

### Ingredienti (per 1 persona)

- 80 g di riso integrale Despar Vital
- 25 g di noci sgusciate Bio,Logico Despar
- 2 cucchiaini di panna vegetale
- Un cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di noce moscata Despar
- Un pizzico di sale

### Procedimento

1. Cuocio il riso integrale in acqua abbondante per circa 30 minuti, o per il tempo indicato sulla confezione, salando al bollore. Lo scolo bene una volta cotto.
2. Scaldo l'olio in una padella, unisco la panna vegetale e le noci precedentemente tritate. Aggiungo la noce moscata e un pizzico di sale e lascio cuocere per due minuti, aggiungendo poca acqua se serve.
3. Unisco il riso al condimento, mescolo 30 secondi a fuoco medio e servo in tavola.

