



Speciale Menù delle Feste con Fondazione AIRC

Natale 2025

Antipasti

Snack di ceci alle spezie
Insalata di radicchio, mele e noci

Primo Piatto

Lasagne Vegetariane

Secondo Piatto

Involtini di pollo con spinaci e mozzarella

Dolce

Ciambellone con ricotta e marmellata di arance

**Con i migliori auguri di
Buone Feste**





SNACK DI CECI ALLE SPEZIE



Ingredienti (per 2 persone):

- 240 g di ceci in scatola o precedentemente lessati
- Mezzo cucchiaino di paprika forte
- Mezzo cucchiaino di curry
- Mezzo cucchiaino di noce moscata
- 1 cucchiaino di farina di grano saraceno
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Preparazione (45 min):

1. Preriscaldate il forno a 200 gradi, preferibilmente nella funzione ventilato.
2. Nel frattempo, sciacquate i ceci in scatola sotto acqua corrente per eliminare il sale presente nel liquido in cui sono conservati.
3. Con l'aiuto di un canovaccio o della carta assorbente asciugate bene i ceci prima di condirli con paprika, curry, noce moscata e un cucchiaino di farina di grano saraceno. Infine, aggiungete l'olio extravergine d'oliva.
4. Mescolate bene i ceci e poi distribuiteli in un unico strato su una teglia rivestita con carta forno.
5. Infornate a 200°C per 30/40 minuti, gli ultimi 5 minuti azionate la funzionalità grill per rendere i ceci ancora più croccanti.

Buon appetito!

AIRC PER



INSALATA DI RADICCHIO, MELE E NOCI



Ingredienti (per 4 persone):

- 1 cespo di radicchio (circa 250 g)
- 2 mele
- 80 g di noci sgusciate
- 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale q.b.

Preparazione (10 min):

1. Lavate bene il radicchio, eliminate le foglie esterne rovinate e tagliatelo a strisce sottili.
2. Lavate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a fettine sottili o a cubetti. Per evitare che anneriscano, aggiungete il succo di limone alle mele e mescolate.
3. In una ciotola capiente, mettete il radicchio, le mele e le noci precedentemente tagliate grossolanamente.
4. Preparate un'emulsione con olio extravergine d'oliva, aceto balsamico e sale. Versate sull'insalata e mescolate delicatamente.

Buon appetito!

AIRC PER



LASAGNE VEGETARIANE



Ingredienti:

- 250 g lasagne fresche all'uovo
- 250 g passata di pomodoro
- 2 carote
- 2 zucchine
- 1 peperoncino
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 3 mozzarelle
- 30 g formaggio grattugiato
- 45g olio extravergine d'oliva
- 40 g farina
- 500 ml di bevanda vegetale a scelta
- Pepe a piacere
- Paprika a piacere

Preparazione (45 min):

1. Tritate cipolla e sedano e soffriggeteli in padella con olio e peperoncino.
2. Aggiungete le carote e le zucchine a cubetti, insaporite con pepe, paprika e sale e cuocete per 10-12 minuti.
3. Preriscaldate il forno a 180°C e tagliate le mozzarelle a cubetti, lasciandole scolare.
4. Preparate la besciamella scaldando 40 g di olio, aggiungete la farina e mescolate evitando la formazione di grumi. Versate gradualmente la bevanda vegetale, mescolando fino a ottenere la consistenza desiderata e aggiustate di sale e noce moscata.
5. Componete la lasagna alternando strati di passata e besciamella, sfoglia, verdure, mozzarella e altro pomodoro e besciamella. Sull'ultimo strato spolverate con il formaggio grattugiato.
6. Coprite con alluminio e infornate per 20 minuti; poi rimuovete l'alluminio e cuocete altri 5 minuti in modalità grill.
7. Lasciate riposare prima di servire.

Buon appetito!

AIRC PER



INVOLTINI DI POLLO CON SPINACI E MOZZARELLA



Ingredienti (per 4 involtini):

- 4 fettine di petto di pollo (circa 120 g ciascuna)
- 120 g di mozzarella
- 200 g di spinaci freschi
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.
- Erbe aromatiche (timo e/o origano)
- Pangrattato integrale

Preparazione (40 min):

1. Lavate gli spinaci e cuoceteli in padella con un filo d'olio e un goccio d'acqua per 2-3 minuti, finché saranno appassiti. Poi tritateli grossolanamente e regolate di sale e pepe.
2. Appiattite le fettine di pollo con un batticarne e su ogni fettina disponete un po' di spinaci e una fetta di mozzarella.
3. Arrotolate le fettine, chiudetele con gli stuzzicadenti e spolveratele con pepe e erbe aromatiche.
4. Disponete gli involtini in una teglia rivestita di carta forno. Aggiungete un filo d'olio e una spolverata di pangrattato integrale per una gratinatura leggera.
5. Cuocete in forno statico a 180°C per 20-25 minuti, girandoli a metà cottura.
6. Servite gli involtini con insalata o verdure di stagione cotte al forno.

Buon appetito!



CIAMBELLONE CON RICOTTA E MARMELLATA



Ingredienti (8 persone):

- 250 g farina integrale
- 100 g farina di mandorle
- 300 g di ricotta vaccina
- 100 g di marmellata d'arancia
- 2 uova
- 100 ml di latte
- 1 bustina di lievito
- 3 cucchiaini di semi di anice
-

Preparazione (60 min):

1. Unite in un contenitore la ricotta con le uova e mescolare in modo energico fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Aggiungete la farina di mandorle, la farina integrale e il lievito, amalgamando gli ingredienti uno alla volta e, infine, insaporite con i semi di anice.
3. Ammorbidite l'impasto con il latte, senza renderlo troppo liquido, e mescolate bene fino a quando non risulterà omogeneo e morbido.
4. Versate metà dell'impasto nello stampo per ciambelle antiaderente con diametro da 20 cm, se si utilizza uno stampo non antiaderente oliarlo prima di aggiungere il composto.
5. Create uno strato omogeneo con la marmellata e infine aggiungete la metà rimasta dell'impasto.
6. Infornate nel forno precedentemente riscaldato a 180°C per 45 minuti e lasciatelo riposare prima di sformare e servire.

Buon appetito!

AIRC PER