



MENÙ

Bowl Hiltl

Insalata di cavolo riccio e mele
Noci | Senape | Pera

Insalata thai
Planted. in pezzi | Foglie di combava | Citronella

Basi per la bowl:

Riso integrale (si abbina bene all'insalata di cavolo riccio e mele),
Quinoa/spaghetti di riso (particolarmente indicati con l'insalata thai)

Idee per la guarnizione:

Frutta fresca di stagione (ad es. mele, pere),
Altre verdure (ad es. cavolo rosso tagliato fine, carote),
Frutta a guscio/semi (ad es. noci, mandorle),
Succo di limone, a piacere



Lista della spesa/dalla dispensa

Ricetta per 2 porzioni

Verdura e frutta

1-2 mele

250 g di pomodori/pomodori ciliegino

40 g di cipollotto

¼ di mazzetto di coriandolo

½ gambo di citronella e 2 foglie di combava

➔ *Questi due ingredienti si trovano anche da Migros/Coop, ad esempio nelle confezioni Thai Mix*

250 g di cavolo riccio

1 lime

1 limone

Spezie

Sale, pepe

Cibi secchi

30 g di noci

Quinoa, riso o spaghetti di riso

Prodotti refrigerati

100 g di planted.chicken al naturale

Olio, aceto, senape & co.

1 cucchiaino di senape dolce

¼ cucchiaino di succo concentrato di pera

½ cucchiaio di sciroppo d'acero

1,5 cucchiaini di aceto di mele

¼ cucchiaino di pasta di curry verde thailandese

2 cucchiaini di salsa di soia

0,5 dl di olio di colza, spremuto a freddo

½ cucchiaino di olio di noci

Olio per friggere

Da preparare e procurarsi prima del corso:

Preparare 70-90 g (peso a crudo) di **quinoa, riso integrale o spaghetti di riso** per persona secondo le istruzioni indicate sulla confezione. Una volta cotto, corrisponde a circa 140-180 g di base di amido.

Spremere il limone e il lime.



Guarnizioni (frutta, verdura, frutta a guscio, semi, ecc.): prepararle secondo i propri gusti.

Frullatore a immersione e contenitore alto per ridurre in purea

Coltello e tagliere

Ciotola

Padella e utensili per la cottura

Cucchiaino per condire

Ciotole/piatti per condire la bowl

Ricetta Insalata di cavolo riccio e mele

2 porzioni

1 cucchiaino di senape dolce

¼ cucchiaino di succo concentrato di pera

½ cucchiaino di sciroppo d'acero

1,5 cucchiaini di aceto di mele

0,4 dl di acqua

0,5 dl di olio di colza, spremuto a freddo

½ cucchiaino di olio di noci

Sale, pepe

1-2 mele

0,45 dl succo di limone, spremuto fresco

30 g di noci

250 g di cavolo riccio

Salsa

Mettere tutti gli ingredienti fino all'olio di noci compreso in un contenitore alto e ridurre in purea con un frullatore a immersione. Insaporire con sale e pepe.

Tagliare le mele in quattro spicchi, eliminare il torsolo e tagliarle a fette sottili. Versare in una ciotola e

mescolare con il succo di limone. Tritare grossolanamente le noci.

Preparare il cavolo riccio, rimuovere le nervature dure delle foglie e sminuzzare le foglie.

Mettere il cavolo riccio in una ciotola e massaggiare con le mani insieme al condimento per l'insalata.

Unire le fette di mela e cospargere con le noci tritate.

Buono a sapersi



Massaggiandole con il condimento per l'insalata, le foglie di cavolo riccio lo assorbono bene e diventano belle morbide.

Ricetta Insalata thai

2 porzioni

250 g di pomodori/pomodori ciliegino

40 g di cipollotto

¼ di mazzetto di coriandolo

½ gambo di citronella

2 foglie di combava

100 g Planted.

¼ cucchiaino di pasta di curry verde thailandese

2,5 cucchiari di succo di lime

2 cucchiari di salsa di soia

Olio

Poco coriandolo, tritato

Eliminare il picciolo dei pomodori, dividerli in quarti e tagliarli a pezzi.

Tritare finemente i cipollotti e il coriandolo.

Spremere leggermente il terzo inferiore del gambo di citronella, quindi tritarlo molto finemente.

Togliere il picciolo dalle foglie di combava e tritarle molto finemente.

Ridurre Planted. in pezzi e marinarlo con un po' di pasta di curry thailandese e salsa di soia.

Friggere in olio fino a quando non diventano croccanti.

Mescolare la pasta di curry e la salsa di soia rimanenti con il succo di lime.

Quindi mescolare con gli altri ingredienti e lasciare marinare per breve tempo.



Servire l'insalata thailandese guarnita con coriandolo fresco tritato.

Dove rifornirsi e contatti

Spezie

Hiltl Vegimetzg, Schwarzenbach, Beat Heuberger, grossisti

Specialità asiatiche e indiane

Hiltl Vegimetzg, negozi indiani/asiatici (Aggarwal/New Asia Market), Jelmoli, Globus, grossisti

Specialità arabe e orientali

Hiltl Vegimetzg, supermercati turchi/arabi (Ege/Barkat), Jelmoli, Globus, grossisti

Planted.

Hiltl Vegimetzg, <https://www.planted.ch/food>, grossista

Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



HILTL
AKADEMIE