

5 Ricette Gourmet con Snack di Parmigiano Reggiano XXL

Risotto integrale con pere, PARMIGIANO REGGIANO croccante e riduzione al balsamico

1.

Ingredienti (per porzione)

- Riso integrale (cotto) 80 g
- Pera matura 80 g
- Parmigiano Reggiano 50 g
- Olio EVO 5 g
- Aceto balsamico 10 g

Preparazione

Cuoci il riso integrale in acqua salata. A parte, rosola le pere a dadini in una padella antiaderente. Manteca il riso con metà Parmigiano grattugiato e un cucchiaino d'olio EVO. Crea una cialda croccante con il Parmigiano restante in una padella antiaderente. Servi con riduzione di aceto balsamico e insalatina a parte.



Valori nutrizionali del piatto

Valore energetico: 515 kcal

- Carboidrati: 60 g (46.6%)

- Grassi: 22 g (38.4%)

- Proteine: 20 g (15.5%)

Abbinamento consigliato per completare il pasto

Coppetta di sorbetto alla mela o limone (80–100 ml)

Crema di zucca e ceci speziati con crumble di PARMIGIANO REGGIANO e semi

2.

Ingredienti (per porzione)

- Zucca (polpa): 200 g
- Ceci lessati: 80 g
- Pane integrale: 20 g
- Parmigiano Reggiano: 50 g
- Olio extravergine di oliva: 5 g
- Semi misti oleosi (girasole, zucca, lino): 5 g
- Sale, pepe, paprika o curry: q.b.



Valori nutrizionali del piatto

Valore energetico: 469 kcal

- Carboidrati: 35,4 g (30.2%)

- Grassi: 24,6 g (47,2%)

- Proteine: 28,1 g (24%)

Abbinamento consigliato per completare il pasto

2 fichi secchi + 1 quadratino di cioccolato fondente (5 g)

Preparazione

Cuoci la zucca (a vapore o in forno) e frullala con un pizzico di sale e poca acqua fino a ottenere una crema liscia. Salta i ceci in padella con un filo d'olio, sale e le spezie preferite (paprika affumicata, curry o rosmarino tritato). In un padellino antiaderente, tosta il pane integrale sbriciolato con i semi e metà del Parmigiano grattugiato (25 g), fino a formare un crumble croccante. Servi la crema di zucca in una fondina, aggiungi sopra i ceci e infine il crumble al Parmigiano.

Cuoci la zucca (preferibilmente a vapore o in forno per preservare il sapore) e frullala con un pizzico di sale e un cucchiaino di acqua calda o brodo vegetale, fino a ottenere una crema liscia e vellutata.

In una padella antiaderente, scalda un filo d'olio (5 g), aggiungi i ceci lessati, insaporisci con sale e le spezie a scelta (paprika affumicata, curry delicato o rosmarino tritato) e falli rosolare per qualche minuto fino a renderli leggermente croccanti.

Sbriciola finemente il pane integrale. In un padellino antiaderente, tostalo insieme ai semi oleosi. Quando inizia a dorarsi, aggiungi 30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato e mescola fino a ottenere un composto asciutto, dorato e croccante. Il formaggio formerà delle piccole scaglie fuse che daranno sapidità e struttura al crumble.

Versa la crema di zucca calda in una fondina. Adagia sopra i ceci speziati e completa con il crumble al Parmigiano. Infine, grattugia i restanti 20 g di Parmigiano direttamente sul piatto appena prima di servire, in modo da creare un contrasto tra il Parmigiano fuso del crumble e quello fresco, che donerà profumo e sapore più netto.

Uovo barzotto su insalata tiepida di farro, finocchi e PARMIGIANO REGGIANO

3.

Ingredienti (per porzione)

- Farro cotto 80 g
- Finocchio crudo 100 g
- Uovo medio 60 g
- Parmigiano Reggiano 50 g
- Olio EVO 5 g

Preparazione

Cuoci il farro e mescolalo con finocchio tagliato sottile. Condisci con olio e sale. Cuoci l'uovo per 6-7 minuti e servilo sopra l'insalata. Aggiungi tutto il Parmigiano a scaglie come topping.



Valori nutrizionali del piatto

Valore energetico: 541 kcal
- Carboidrati: 43 g (31.8%)
- Grassi: 28 g (46.6%)
- Proteine: 28 g (20.7%)

Abbinamento consigliato per completare il pasto

Macedonia fresca con mela, arancia e caco mela (150 g totali)

Polenta morbida con funghi trifolati e fonduta di PARMIGIANO REGGIANO

4.

Ingredienti (per porzione)

- Polenta cotta 200 g
- Funghi champignon 100 g
- Latte parzialmente scremato 50 ml
- Parmigiano Reggiano 50 g
- Olio EVO 5 g

Preparazione

Prepara la polenta morbida. Rosola i funghi con aglio e olio. Sciogli il Parmigiano grattugiato nel latte caldo per ottenere una fonduta cremosa. Disponi la polenta in una fondina, aggiungi i funghi e la fonduta calda.



Valori nutrizionali del piatto

Valore energetico: 460 kcal
- Carboidrati: 40 g (34.8%)
- Grassi: 22 g (43.0%)
- Proteine: 24 g (20.9%)

Abbinamento consigliato per completare il pasto

Mini tartelletta di pasta fillo con composta di frutta

Gnocchi di patate con crema di PARMIGIANO REGGIANO e noci tostate

5.

Ingredienti (per porzione)

- Gnocchi di patate 150 g
- Parmigiano Reggiano 50 g
- Noci 10 g
- Latte parzialmente scremato 30 ml
- Olio EVO 5 g

Preparazione

Cuoci gli gnocchi e scolali. Prepara una crema con il Parmigiano e il latte a fuoco basso. Condisci gli gnocchi con la crema, aggiungi le noci tostate tritate e un filo d'olio EVO.



Valori nutrizionali del piatto

Valore energetico: 572 kcal
- Carboidrati: 52 g (36.4%)
- Grassi: 27 g (42.5%)
- Proteine: 25 g (17.5%)

Abbinamento consigliato per completare il pasto

Yogurt magro (125 g) con 1 cucchiaino di miele o confettura (10 g)