

*Selenella*<sup>®</sup>

Un tesoro  
da cucinare

RICETTE PER L'INVERNO

# Un tesoro d'inverno

Nonostante le basse temperature e il clima più freddo, anche la stagione invernale fornisce alimenti di origine vegetale dall'elevato potere nutrizionale, come il radicchio rosso, le arance e il cavolo, il cui regolare consumo è in grado di prevenire numerose patologie.

Il radicchio rosso è un ortaggio caratterizzato dalla presenza di elevate quantità di acqua (94%) e da una bassissima densità calorica. Infatti 100g di radicchio rosso apportano solamente 12 kcal, che corrispondono in termini calorici a meno di 5g di pane.

Allo stesso tempo il radicchio rosso è un alimento ad elevata densità nutrizionale grazie alla presenza di discrete quantità di varie molecole antiossidanti di natura fenolica come ad esempio l'acido cicorico e la cianidina-3-glucoside, che conferiscono il caratteristico colore rosso a questo ortaggio.

Numerosi studi condotti hanno dimostrato come la regolare assunzione di questi composti bioattivi siano in grado di prevenire numerose malattie infiammatorie e vari tipi di cancro, rendendo questo ortaggio un alimento fondamentale per il mantenimento di un elevato stato di salute.

Le arance sono un frutto appartenente al genere Citrus e nell'immaginario collettivo sono legate alla loro capacità di prevenire molte malattie da raffreddamento grazie alla grande quantità di vitamina C che possiedono: 100 grammi di arance contengono fino a 50 mg di vitamina C pari a circa il 65% del fabbisogno medio nell'uomo.

Per tali motivi le arance rappresentano una delle principali fonti alimentari di questa importante vitamina idrosolubile ad azione antiossidante e protettiva del sistema immunitario.

Occorre però tenere in considerazione che nel frutto dell'arancia la vitamina C si trova principalmente nella pellicina bianca che riveste gli spicchi, e pertanto sarebbe preferibile mangiare questo frutto solo sbucciato dalla scorza anziché spremuto.

Il cavolo è una pianta appartenente alla famiglia delle Brassicacee famosa fin dall'antichità per le sue proprietà salutistiche ed antimicrobiche.

Oltre a possedere discrete quantità di fibra (circa 3g/100 di alimento), le principali proprietà salutistiche del cavolo e delle Brassicacee sono riconducibili al suo contenuto di glucosinolati, che hanno la capacità di liberare due classi di sostanze che possiedono una forte attività antitumorale, agendo positivamente a livello dello stomaco, intestino, fegato e ghiandole mammarie.





Ma come abbinare questi alimenti con i nostri tesori della terra?

Esistono molte ricette o preparazioni alimentari: infatti, le patate sono una fonte naturale di vitamina C, ed insieme alle arance possono fornire discreti quantitativi per contrastare i freddi e le influenze invernali.

Il cavolo, così come il radicchio, grazie al loro contenuto di fibra, possono ridurre l'indice glicemico delle patate, quando presenti all'interno della stessa preparazione alimentare.



CONSIGLIATA PER PRANZO

# Turle

---

 4 persone

 Media

 100 Minutes

## Ingredienti

**Patata Classica** 400g  
**Farina** 330g  
**Uova** 2 intere + 3 tuorli  
**Acqua** 50g  
**Formaggio** 200g (toma) + 60g (parmigiano)  
**Menta** 2 rametti (freschi)  
**Olio Extra Vergine d'oliva** q.b.  
**Burro** 40g

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>253.4 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>1.14 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.37 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>5.7 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>11.9 g</b>

## Descrizione

La prima cosa da fare è lavare le **patate**. Dopo averle pulite, preparate abbondante acqua in una pentola e ponete all'interno le patate a cuocere. Quando sono abbastanza morbide, scolatele, sbucciatele e schiacciate con una forchetta.

Unite poi la **toma**, il **parmigiano**, i **3 tuorli** e la **menta** spezzettata, aggiungete **sale** e mescolate amalgamando bene tutti gli ingredienti, dopodiché fate raffreddare.

Mentre aspettate, potete passare a preparare la pasta: disponete la **farina** su un tagliere, creando la classica forma a fontana. Rompete al centro le **uova**. Ora potete lavorare la pasta: mentre mescolate aggiungete pian pian l'**acqua** così che l'impasto non risulti troppo secco.

Potete ripiegare, ora, la pasta, portando i due lati verso il centro. Lasciate riposare l'impasto per 30 minuti, sotto una ciotola capovolta. Trascorsi i 30 minuti, stendete la pasta con il mattarello, o anche con la macchina apposita, fino ad ottenere uno spessore di pochi millimetri. Aiutatevi con un coppa pasta da 8 centimetri di diametro per ricavare dei dischetti.

Al centro di ogni cerchio potete disporre il ripieno realizzato, ripiegate, poi, la pasta a metà, fate fuoriuscire l'aria e sigillate bene i bordi. Cuocete le turlle per pochi minuti, in abbondante acqua salata.

Infine in una padella aggiungete il **burro**, fatelo sciogliere insieme alla **menta**, scolate le turlle e fatele passare per pochi minuti nella padella così che si insaporiscano.



CONSIGLIATA PER CENA

# Patate raganate

---

 4 persone

 Media

 30 Minutes

## Ingredienti

**Patata Classica** 1kg  
**Cipolla** 4 medie  
**Pangrattato** 150g  
**Formaggio** 50g (pecorino romano)  
**Origano** 2 cucchiari  
**Olio Extra Vergine d'oliva** q.b.  
**Sale** q.b.  
**Pepe** q.b.

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>89.5 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>1.37 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.13 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>4.5 g</b>
<b>Grassi</b>	<b>2.3 g</b>

## Descrizione

Lavate e pelate i **pomodori** e tagliateli poi a fette spesse. Ora sbucciate le **cipolle** e tagliate anche queste ad anelli. Infine sbucciate e tagliate le **patate** a fette e man mano mettetele in una ciotola piena di acqua fredda per evitare che anneriscano, quando le utilizzerete scolatele con un colino.

Prendete una pirofila ovale di ceramica, cospargetela di olio e disponete uno strato di **patate**, disponendole in modo concentrico.

Sopra le **patate** disponete le **cipolle** poi i **pomodori**. Salate, pepate, versate un filo d'olio e coprite con il **pangrattato**.

Proseguite a comporre gli strati, mantenendo l'ordine: **patate, cipolle, pomodori, sale, pepe**, un **filo d'olio** e **pangrattato**. Coprite in ultimo con uno strato di **patate**.

Infine salate, pepate, cospargete con **pangrattato, pecorino grattugiato, origano, olio**.

Mettete in forno preriscaldato a 180° per 60 minuti; quando la superficie risulterà dorata e croccante sfornate le vostre **patate raganate**, lasciatele intiepidire e portatele in tavola.



CONSIGLIATA PER CENA

# Torta di patate alla sarda

---

 6 persone

 Facile

 55 Minutes

## Ingredienti

**Patata Classica** 1kg  
**Zucchero** 200g  
**Uova** 3  
**Burro** 80g  
**Farina** 100g  
**Latte** 250ml  
**Limone** 1  
**Zucchero** 30g (a velo)

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>155.8 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>0.9 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.03 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>5.7 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>4.7 g</b>

## Descrizione

Dopo aver preparato tutti gli ingredienti, iniziate lessando le **patate** con la buccia; quando saranno pronte, pelatele e schiacciatele con una forchetta o uno schiacciapatate.

Mettete, ora, le **patate** in una pentola antiaderente e unite ad esse il **latte** e il **burro** sul fuoco, mescolate bene, per far assorbire il **latte**. Aggiungete lo **zucchero** e mescolate finché non si sarà completamente sciolto. Togliete il composto dal fuoco quando sarà ancora un po' tiepido, inserite un **tuorlo** alla volta, e amalgamate bene.

Unite ora la **farina**, montate gli **albumi** a neve e inserite anche quelli nell'impasto. Aggiungete, per ultima, la **buccia grattugiata** di un **limone**. Imburrate e infarinate una teglia e versatevi il composto.

Ponete in forno preriscaldato a 180° per 30-35 minuti circa. Quando la torta sarà pronta, aspettate che si raffreddi, poi spolverate con lo **zucchero a velo**.



CONSIGLIATA PER APERITIVO

# Bucce di patata fritte con salsa guacamole

 4 persone

 Facile

 15 Minutes



## Ingredienti

**Patata Classica** 1kg

**Olio di semi d'arachide** q.b.

**Sale** q.b. (fino)

**Avocado** 1

**Cipolla** 1/4

**Limone** 1/2 (limone o lime)

**Salsa Worcestershire** 1 cucchiaino

**Salsa di soia** 1 cucchiaino

**Olio** 1 cucchiaino (piccante; in alternativa, paprika o tabasco)

## Descrizione

Preparate tutti gli ingredienti sul tavolo. Iniziate a pelare le **patate**, conservando le **bucce**. Mettetele a bagno in una ciotola con dell'acqua per una decina di minuti, affinché perdano parte del loro amido.

Asciugate, ora, le **patate**, aiutandovi con un canovaccio pulito o con della carta. In una pentola passate a scaldare l'**olio di semi**, quando sarà abbastanza caldo, iniziate a friggere le vostre **bucce**, poco per volta. Potete rimuoverle dall'olio quando avranno assunto un colore dorato, posatele su della carta per fritto, per assorbire l'olio in eccesso.

Passiamo alla preparazione della salsa guacamole. Disponete il necessario sul piano di lavoro, aprite in due metà l'**avocado**; prelevate la polpa, aiutandovi con un cucchiaino e un coltello, poi ponetela in una ciotola.

Schiacciate la polpa dell'avocado e aggiungete, uno ad uno, tutti gli altri ingredienti. Servite la salsa insieme alle bucce di patate fritte.



CONSIGLIATA PER COLAZIONE

# Biscotti di patate e gocce di cioccolato

 2 persone

 Facile

 70 Minutes



## Ingredienti

**Patata Classica** 250g  
**Farina** 180g  
**Burro** 30g  
**Zucchero** 70g  
**Lievito per dolci** 2g  
**Cioccolato** 30g (gocce di cioccolato)

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>258.1 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>1.52 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.01 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>4 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>6.5 g</b>

## Descrizione

Iniziate facendo bollire le **patate** con la buccia, così che non assorbano troppa acqua. Quando saranno cotte, pelate e schiacciatele dentro una ciotola, unendo il **burro** a temperatura ambiente, così da farlo sciogliere, lo **zucchero**, la **farina** setacciata e il **lievito**.

Amalgamate il tutto con le mani in modo da creare un panetto compatto.

Prendete poi delle parti dell'impasto, appiattiteli con le mani e, scegliendo la formina che preferite, create i vostri biscotti. Disponeteli in una teglia e aggiungeteci sopra le **gocce di cioccolato**.

Informate 180 gradi per circa 25 minuti, ed ecco i vostri biscotti di patate con gocce di cioccolato pronti da mangiare!



CONSIGLIATA PER CENA

# Polpette di zucchine e patate al forno

---

 4 persone

 Facile

 80 Minutes

## Ingredienti

**Patata Classica** 380g  
**Zucchina** 300g  
**Uova** 1  
**Formaggio** 100g (Toma)  
**Pangrattato** 80g  
**Parmigiano** 30g  
**Sale** q.b.  
**Pepe** q.b. (nero)  
**Olio Extra Vergine d'oliva** q.b.  
**Menta** 5/6

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>145.3 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>1.22 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.31 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>4.9 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>7.7 g</b>

## Descrizione

Iniziamo a preparare le polpette lavando le **patate** e le **zucchine** e mettendole in una pentola capiente riempita di acqua bollente. Lessatele per 30 minuti circa, poi scolatele.

Prendete le **zucchine** ed eliminate l'acqua in eccesso al loro interno, poi frullatele in un mixer fino ad ottenere una purea. Proseguite pelando le patate bollite e schiacciatele in una ciotola capiente, dopodiché incorporate la **purea di zucchine**.

Aggiungete alla purea di **patate** e **zucchine** gli altri ingredienti, iniziando dal **pangrattato**.

Proseguite aggiungendo all'impasto il **parmigiano**, il **formaggio di toma**, la **menta**, il **sale**, il **pepe** e in ultimo l'**uovo**. Mescolate il composto fino a renderlo omogeneo.

Inumidite le mani, prendete un po' di composto e create le vostre polpette, andando a disporle in una teglia con cartaforno.

Infornate le polpette a 180° C e fate cuocere per 30 minuti circa. Sfornate e gustate le vostre polpette.



CONSIGLIATA PER CENA

# Vellutata di patate e ceci

---

 4 persone

 Facile

 780 Minutes

## Ingredienti

**Ceci** 350g

**Patata classica** 250g

**Carota** 2

**Sedano** 2 coste

**Rosmarino** 4 rametti

**Olio Extra Vergine d'oliva** q.b.

**Sale** q.b.

**Pepe** q.b.

## Valori Nutrizionali

**Calorie** 222.9 kcal

**Fibre** 7.31 g

**Sodio** 0.08 g

**Selenio** 3.1 mcg

**Grassi** 6.5 g

## Descrizione

Iniziate la sera prima lasciando reidratare i ceci in una ciotola con acqua abbondante: dopo circa 12 ore i **ceci** avranno assorbito abbastanza acqua da cuocere più velocemente. Trascorso il tempo, scolateli, sciacquateli e versateli in una pentola capiente e copriteli con acqua fredda.

Nel frattempo tagliate a pezzi piuttosto grossolani le **carote** spuntate, il **sedano** precedentemente lavato e le **patate** sbucciate. Versate le verdure nella pentola, accendete il fornello portate a bollore e fate cuocere per 50 minuti. Eliminate man mano le impurità che fuoriusciranno. Appena le verdure saranno cotte prelevatele.

Frullatele insieme a un po' di acqua di cottura, aggiungendo **olio**, **sale** e **pepe** fino ad ottenere una crema.

Impiattate la vostra vellutata, guarnendo con un ciuffo di **rosmarino** e un filo d'**olio**.



CONSIGLIATA PER CENA

# Torta rustica con patate, toma e cipolle

---

 4 persone

 Media

 95 Minutes

## Ingredienti

**Pasta sfoglia** 1 rotolo  
**Patata classica** 2  
**Formaggio** 100g (Toma)  
**Uova** 1 tuorlo  
**Cipolla** 1 rossa  
**Zucchero** 1 cucchiaino  
**Vino bianco** 80ml (secco)  
**Olio Extra Vergine d'Olio** q.b.  
**Sale** q.b.  
**Pepe** q.b.

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>324.3 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>1.26 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.52 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>3.9 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>23.9 g</b>

## Descrizione

IPer prima cosa tagliate sottilmente le **patate** e le **cipolle** aiutandovi con una mandolina. Mettete le patate da parte e procedete alla caramellizzazione delle **cipolle**: riponetele con due cucchiaini di **olio** in una padella. Dopo circa 20 minuti unite lo **zucchero** e il **sale**.

Quando le **cipolle** risulteranno caramellate, dovrete sfumarle con il **vino**, facendolo evaporare. Mentre lasciate raffreddare le **cipolle**, stendete la **pasta sfoglia**, su un foglio di carta da forno, bucherellate poi il fondo della **pasta** con una forchetta. Ponetevi al centro metà delle **cipolle** e metà delle **patate**, lasciando circa 2 o 3 cm dai bordi.

Prima di aggiungere il **formaggio** sbriciolato, condite con **olio**, **sale** e **pepe**. Continuate poi, allo stesso modo, con lo strato successivo.

Ripiegate i bordi di **pasta** verso il centro, spennellateli con il **tuorlo** sbattuto insieme al **latte**, poi ponete la torta in forno e cuocetela in forno a 200°C per 45 minuti circa.



CONSIGLIATA PER PRANZO

# Colcannon

---

 2 persone

 Facile

 35 Minutes



## Ingredienti

**Patata Classica** 475g  
**Verza** 170g  
**Cipollotto** 1/2  
**Olio Extra Vergine d'Oliva** 30g  
**Latte** 100g intero  
**Sale** q.b. fino  
**Pepe** q.b. nero  
**Burro** 30g

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>102.3 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>1.4 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.07 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>4.9 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>6.5 g</b>

## Descrizione

Sbucciate le **patate** e tagliatele a pezzi. Mettetele in una pentola grande e versate l'acqua fino a ricoprirle. Lasciatele lessare per 10 minuti e poi scolatele. Pulite la **verza**, togliendo le foglie più dure e scure ed eliminando la base. Tagliate le foglie rimaste, le più morbide, a julienne. In seguito, pulite i **cipollotti** e tagliateli.

A questo punto, prendete una casseruola, mettete l'**olio** e, quando diventa caldo, la **verza**. Scottatela per una decina di minuti, mescolando durante la cottura per non bruciare le foglie. Mettete il cipollotto tagliato e lasciate cuocere per altri 5 minuti. Abbassate la fiamma e versate il **latte**. Mescolate e incorporate le patate, schiacciandole all'interno della casseruola.

Aggiungete il **sale** e il **pepe** nero. Cuocete il composto a fuoco basso per qualche minuto e mescolate. Una volta addensato, mettete il purè in un piatto e formate un incavo al centro dove mettere il **burro**, che si scioglierà a contatto con il calore del purè. Ecco pronto il vostro Colcannon!



CONSIGLIATA PER PRANZO

# Fronne e patate

---

 4 persone

 Facile

 145 Minutes

## Ingredienti

**Patata Classica** 600g  
**Cipolla** 1 media (bianca)  
**Cavolo cappuccio** 400g  
**Pancetta** 75g  
**Olio Extra Vergine d'Oliva** q.b.  
**Sale** q.b.

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>99.7 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>1.7 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.13 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>4.6 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>6.1 g</b>

## Descrizione

Assicuratevi di avere tutti gli ingredienti. Lavate le **foglie del cavolo** e le **patate** e tagliatele a cubetti. Sbollentate le **patate** in acqua.

Aggiungete il **sale** e il **cavolo** tagliato. Lasciate cuocere per 30/45 minuti. Quando sono cotte, scolate le **patate** e il **cavolo**. In una padella aggiungete un po' di **olio** e frigate a fuoco lento la **cipolla**.

Aggiungete, poi, i cubetti di **pancetta** e, quando saranno dorati, aggiungete le **patate** e il **cavolo** cotti. Lasciate cuocere e nel mentre spezzettatele grossolanamente, mescolando. Ed ecco a voi le vostre **fronne con patate!**



CONSIGLIATA PER COLAZIONE

# Torta di patate, cacao e pere

---

 6 persone

 Facile

 75 Minutes



## Ingredienti

**Patata Classica** 400g  
**Uova** 2  
**Zucchero** 400g  
**Pera** 3  
**Burro** 100g  
**Cacao** 40g (amaro)  
**Lievito per dolci** 1 (cucchiaino)  
**Amaretti** 100g

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>165.6 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>2.87 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.06 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>3 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>8.6 g</b>

## Descrizione

Preparate tutto l'occorrente. Prendete le **patate** con ancora la buccia e mettetele a lessare in abbondante acqua. Una volta ammorbidite, scolatele, sbucciatele con un coltello e schiacciatele. Poi, lasciatele raffreddare. Sbriciolate anche gli **amaretti**.

Nel frattempo, mettete il **burro** a temperatura ambiente e lo **zucchero di canna** in un frullatore e montateli. Quando avranno raggiunto una consistenza cremosa e gonfia, incorporate le **uova**, il **lievito**, il **cacao** in polvere e gli **amaretti** e continuate a montare.

In seguito, sbucciate le **pere**. Tenetene da parte alcune che vi serviranno in seguito.

Mettete in una ciotola le **patate** schiacciate, alcune **pere** e il composto montato. Spostate il composto in una tortiera imburrata. Prendete le **pere** che aveva lasciato da parte e mettetele sulla superficie della torta .

Preriscaldate il forno e mettete la torta a cuocere a 170°C per circa 40/50 minuti. Una volta pronta, toglietela dal forno e lasciatela raffreddare.



CONSIGLIATA PER CENA

# Polpettone di fagiolini e patate

---

 4 persone

 Facile

 80 Minutes

## Ingredienti

**Fagiolini** 500g  
**Patata Classica** 250g  
**Uova** 4  
**Parmigiano** 50g (Reggiano grattugiato)  
**Formaggio** 50g (Pecorino Romano grattugiato)  
**Formaggio** 100g (Stracchino)  
**Maggiorana** 2-3 rametti  
**Scalogno** 1 piccolo  
**Aglio** 1 spicchio  
**Noce Moscata** q.b.  
**Pangrattato** q.b.  
**Olio extravergine di oliva** q.b.  
**Sale** q.b.  
**Pepe** q.b.  
**Pesto** q.b.

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>116 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>1.52 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.15 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>4.2 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>7.2 g</b>

## Descrizione

Per prima cosa lessate le patate in acqua bollette e una volta intiepidite, schiacciatele con una forchetta. Dedicatevi poi alla pulizia dei **fagiolini** e alla loro cottura. Inserirli in abbondante acqua bollente salata, e cuoceteli per circa 5 o 6 minuti. Dopodiché scolateli e passateli sotto l'acqua fredda corrente. Passate ora a tritare **aglio** e **scalogno**; metteteli in padella con 3 cucchiaini d'**olio** e cuocete a fiamma dolce per 2 minuti. A questo punto potete unire anche i **fagiolini** e lasciate il tutto a cuocere, per circa 2 o 3 minuti, così che si insaporiscano. Lasciate intiepidire.

Dividete in due i **fagiolini**: tritatene grossolanamente una parte, e frullate l'altra con le **patate** precedentemente schiacciate. Unite anche le **uova**, i **formaggi**, le **foglie della maggiorana**, la **noce moscata**, il **sale** e il **pepe** a piacere.

Aggiungete al composto anche i **fagiolini** tritati. Ora versate il tutto in due stampi da plumcake o uno grande, precedentemente unti e spolverizzati di **pangrattato**.

Cuocete il **polpetto di patate e fagiolini** in forno preriscaldato, a 180°C, per circa 50 minuti, Quando la superficie risulterà dorata, potete sfornarlo. Servitelo tiepido, tagliato a fette, decorando a piacere con **foglie di maggiorana** e gocce di **pesto**.



CONSIGLIATA PER PRANZO

# Garganelli con pancetta dolce, crema di patate e rucola

---

 2 persone

 Facile

 55 Minutes

## Ingredienti

**Pasta** 175g (Garganelli)  
**Pancetta** 95g (dolce)  
**Patata Classica** 100g  
**Rucola** 50g  
**Panna fresca** 100g  
**Parmigiano** 20g (Reggiano)  
**Olio Extra Vergine d'oliva** q.b.  
**Sale** q.b.  
**Pepe** q.b.

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>288.4 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>0.39 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.23 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>2 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>20.4 g</b>

## Descrizione

Per realizzare questo primo piatto, iniziate ponendo a bollire le **patate** con la buccia, per 30-40 minuti, fino a quando non saranno morbide. Quando saranno pronte, aiutatevi con lo schiacciapatate per ridurle a una purea.

Aggiungete la **panna**, versate tutto in un tegame e portate sul fuoco a bassa temperatura, mescolando continuamente con una frusta manuale. Quando risulterà fluida, toglietela dal fornello e frullatela con un frullatore a immersione, fino a renderla liscia e omogenea. A questo punto regolate di **sale** e **pepe**.

Mettete il composto da parte e preparate l'acqua per la **pasta**: ponete sul fuoco un tegame colmo di acqua salata e portate al bollore. Mentre aspettate che l'acqua bolla, tagliate a cubetti la **pancetta dolce**, poi scaldate un filo di olio nel tegame e aggiungetela.

Rosolate finché la **pancetta** non sarà croccante, poi aggiungete la **rucola** già lavata e mescolate. Continuate la cottura finché la **rucola** non sarà appassita. Nel frattempo cuocete i **garganelli**.

Versate un mestolo di acqua di cottura della **pasta** nella **crema**, per renderla più fluida. Ora aggiungete la **crema di patate** al condimento. Quando i **garganelli** saranno cotti scolateli e poneteli, poi, nel tegame, con il condimento. Aggiungete acqua di cottura, regolate la dose in base alla consistenza del condimento. Insaporite con il **parmigiano grattugiato** e servite i **garganelli** con **pancetta**, **crema di patate** e **rucola**.



CONSIGLIATA PER PRANZO

# Conchiglioni ripieni di patate al pesto

---

 2 persone

 Facile

 45 Minutes

## Ingredienti

**Conchiglioni** 100g  
**Patata classica** 2  
**Pesto** 50g  
**Formaggio** 50g (Toma)  
**Passata di pomodoro** 60g  
**Basilico** q.b.  
**Sale** q.b.

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>188.2 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>1.02 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.32 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>4.8 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>8.5 g</b>

## Descrizione

La prima cosa da fare per preparare i **conchiglioni di patate al pesto** è occuparsi delle **patate**. Lavatele, lessatele e sbucciatele. Lasciate intiepidire, poi schiacciatele con una forchetta. Unite, poi, il **pesto alla genovese** e il **Formaggio di Toma** sminuzzato.

Passate adesso alla cottura dei **conchiglioni** in acqua salata. Quando saranno pronti, scolateli, lasciateli raffreddare e farciteli con il composto di **patate**.

Per rendere più croccante e insaporire il piatto, passate i **conchiglioni** al gratin per alcuni minuti. Serviteli su un fondo di **crema di pomodoro** fresco con alcuni ciuffetti di **basilico**.



CONSIGLIATA PER CENA

# Patate alla marinara

---

 2 persone

 Facile

 47 Minutes

## Ingredienti

**Patata Classica** 500g  
**Pane** 50g (mollica di pane fresco)  
**Formaggio** 25g  
**Pomodorini** 3 (datterini)  
**Aglio** 1 (spicchio)  
**Prezzemolo** q.b.  
**Olio Extra Vergine d'oliva** q.b.  
**Sale** q.b.  
**Pepe** q.b. (nero)

## Valori Nutrizionali

<b>Calorie</b>	<b>130.3 kcal</b>
<b>Fibre</b>	<b>1.39 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.17 g</b>
<b>Selenio</b>	<b>6.9 mcg</b>
<b>Grassi</b>	<b>5.4 g</b>

## Descrizione

Assicuratevi di avere tutti gli ingredienti. Sbucciate e lavate bene le **patate**. Asciugatele, tagliatele a fette spesse e mettetele in una pirofila, precedentemente spennellata di **olio**.

Ora preparate il pane "ammollicato": unite la **mollica di pane** sbriciolata, il **caciocavallo** grattugiato, l'**aglio** e il **prezzemolo** tritati, i **pomodorini** spellati e a pezzi senza semi in una ciotola. Aggiungete **sale** e **pepe**. A questo punto, mescolate gli ingredienti con un cucchiaio, senza schiacciare o impastare il composto.

Aggiungete il composto a base di **pane** sulle **patate**, mettete un po' di **olio** versato a filo e aggiungete tanta acqua quanto serve per portare a cottura per circa 30 minuti a fiamma media.

Mettete le **patate** in una pirofila adeguata e mettetle in forno a 180° e fatele gratinare per altri 10-15 minuti. Poi sfornate e lasciate riposare per minimo 5 minuti prima di servire.



# Cos'è #myselenella?

“Non si è mai troppo piccoli per fare la differenza”, questo il monito lasciatoci dalla giovane attivista svedese Greta Thunberg in occasione della conferenza sul cambiamento climatico svoltosi il 6 dicembre del 2018 a Katowice in Polonia.

Ed è proprio vero, il cambiamento inizia da noi, dai piccoli gesti quotidiani: dal preferire una breve doccia a un bagno, dalla scelta di prodotti ecologici per lavare le nostre superfici di casa, dall'attenzione nella raccolta differenziata, dall'isolamento delle finestre per evitare la dispersione di calore e tanto tanto altro.

Noi di Selenella ci schieriamo da sempre a favore dell'ambiente con azioni capaci di fare la differenza:

- limitato utilizzo delle risorse idriche, grazie alle tecniche di irrigazione a basso consumo, all'utilizzo di impianti ad alta efficienza e previsioni meteo geo localizzate che consentono irrigazioni mirate
  - ridotto impatto ambientale in termini di Co2 immessa nell'atmosfera,
  - minimo l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi (fertilizzanti ed antiparassitari)
- proprio per questo siamo capaci di garantire ai nostri consumatori trasparenza, qualità e controllo.

Il progetto #MySelenella nasce quindi per descrivere attraverso i nostri e i vostri scatti fotografici – e la condivisione di questi sulle piattaforme social – l'impegno che quotidianamente ciascuno di noi mette nella salvaguardia dell'ambiente, ma non solo.

Oltre ad essere grandi lavoratori, siamo anche grandi sognatori, pensiamo quindi che regalare una immagine positiva del mondo attraverso foto, pensieri o riflessioni possa influenzare positivamente coloro i quali sembrano essere non interessati.

Le grandi passioni sono quelle capaci di scuotere gli animi, ma non necessariamente devono coincidere con grandi azioni.

E tu cosa fai per il pianeta?

Condividi con l'hashtag #myselenella i piccoli gesti quotidiani capaci di raccontare il tuo amore verso la cucina, una sana alimentazione e soprattutto una scelta alimentare consapevole.

“Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo”.

Scrivici per raccontare il tuo contributo all'ambiente: [customerservice@selenella.it](mailto:customerservice@selenella.it)

# Diventa Foodblogger Selenella

Sei appassionato/a di cucina, hai un blog, ti piace creare nuovi piatti con prodotti di qualità? Entra anche tu a far parte del team dei foodblogger Selenella!

## **COSA FARE? BASTA SEGUIRE QUESTI SEMPLICI PASSAGGI:**

1. Pensa ad una ricetta gustosa a base di patate.
2. Scrivici per concordare con noi la tua idea, e dopo un nostro feedback ti verranno inviate due confezioni omaggio di patate Selenella.
3. Ora, puoi procedere con la creazione del piatto. Durante la preparazione, è importante che fotografi i passaggi più salienti, così da aiutare tutti gli appassionati di cucina a replicare la ricetta senza difficoltà.
4. Dopodichè inviaci il tutto e il nostro nutrizionista analizzerà i valori nutrizionali della tua ricetta.
5. Una volta terminati questi passaggi, parteciperai ad un'intervista dove ti verranno fatte semplici domande riguardanti la tua passione per la cucina, così da farti conoscere sul web!

**NON ASPETTARE OLTRE!**

**SELENELLA ASPETTA SOLO LA TUA RICETTA!**





DAL BLOG DI SELENELLA

# Selenella presenta i suoi tesori

Rossa, gialla e bianca: scopriamo insieme la nuova gamma di cipolle Selenella!

La decisione di ampliare la gamma con le nuove referenze è stato frutto di un percorso naturale che rispecchia perfettamente la tradizione agricola emiliano-romagnola di areali vocati e di sapienza produttiva.

Molti pataticoltori sono anche produttori di cipolle e vista l'eccellenza che il Consorzio rappresenta per la produzione pataticola, si è voluto esaltare lo stesso metodo di produzione virtuoso, già applicato alle nostre patate, anche alle nuove referenze.

Le Cipolle condividono, infatti, gli stessi canoni delle Patate Selenella:

**“qualità, sciurezza, italianità, salubrità e sostenibilità ambientale”**

Le **cipolle** sono un alimento base in moltissime ricette. Nonostante ciò ancora oggi vengono sottovalutate e in alcuni casi anche trascurate in cucina, ma non fate questo errore!



La scelta di una buona cipolla è alla base per la buona riuscita del vostro piatto e può fare la differenza tra un piatto banale e uno che vi riempirà di complimenti.

Attenzione però, non occorre solo optare per una buona cipolla, ma si deve utilizzare la giusta cipolla e per questo Selenella vi offre una gamma intera e completa tra cui scegliere: la gialla, la bianca e la rossa.

La **rossa** si caratterizza per il suo gusto dolce, delicato ed è ottima per essere mangiata cruda, quindi perfetta nelle insalate e perchè no, anche nei sandwich e per le composte.

La **gialla** grazie alla sua versatilità si presta molto bene alla cottura che la rende via via più dolce e morbida. É la protagonista perfetta per ottenere i migliori soffritti e il meglio di sé lo sprigiona quando viene utilizzata come base per i ragù di carne, o nelle torte di verdure, senza dimenticare il suo impiego in salse, stufati, o minestre.

La **bianca**, pungente e saporita, è la regina incontrastata del forno.

Ora che sapete tutto, scegliete cosa preparare e correre a insaporire le vostre ricette con le cipolle Selenella!

[customerservice@selenella.it](mailto:customerservice@selenella.it)