

ENJOY IT'S FROM EUROPE



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE





Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Introduzione

Ingredienti freschi e di stagione sono la chiave per mangiare bene e il periodo delle festività è perfetto per liberare la creatività con **I Love Fruit & Veg from Europe**. Le nostre ricette celebrano i prodotti stagionali, offrendo sorprendenti interpretazioni per creare cene di lusso e piatti caldi e veloci per l'inverno.

Tagliatelle con crema al basilico e gorgonzola: un piatto di pasta cremoso che combina la rapidità di preparazione con un'esplosione di sapori, grazie alla vivacità del basilico.

Frittelle di fiori di zucca: delizie irresistibilmente croccanti, pronte in un batter d'occhio.

Funghi porcini con gamberi rossi scottati e rosé frizzante: un'interpretazione festiva del classico italiano 'Mare e Monti', elevata dal rosé frizzante e da un tocco di limone.

Pasta con carciofi, tonno e olive: i sapori terrosi dell'inverno brillano in questo piatto robusto che combina carciofi freschi con ingredienti essenziali da dispensa.

Rombo alla pizzaiola con pomodorini DOP del Piennolo e origano: una presentazione fresca di un pesce sublime, che mette in risalto i classici italiani - pomodori vivaci e mozzarella - reinterpretati con elegante semplicità.

Torta soffice al formaggio e prezzemolo: un finale sofisticato: questa torta appetitosa offre un'alternativa ai tradizionali dolci ricchi, con il giusto equilibrio tra sapori dolci e salati.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Ricette



meridia

TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



LE NOSTRE RICETTE DI NATALE E CAPODANNO

Se desideri aggiungere un tocco di colore al tuo menù di Natale e Capodanno, scopri le nuove, inventive e nutrienti ricette di **I Love Fruit & Veg from Europe**, che mettono in risalto il meglio dei prodotti di stagione.

[Clicca qui](#)

The screenshot shows the website interface for 'I Love Fruit & Veg'. At the top, there is a navigation bar with the logo and menu items: 'I LOVE FRUIT&VEG CONTATTI', 'FRESCO A TAVOLA', 'RICETTE', 'PRESSO DIGITAL PR', 'GIOCA CON NOI', 'OP', and 'IT'. Below the navigation bar, a breadcrumb trail reads 'I Love Fruit And Veg From Europe → Ricette'. On the left side, there is a 'FILTRA PER' sidebar with a list of categories and filters, each with a checkbox and a count in parentheses. The main content area displays a grid of recipe cards. Each card features a food image, a title, a preparation time icon, and a brief description. The visible recipe cards are: 1. Torta Caprese Siciliana con Arancia Rossa e Cannella (1h preparation time); 2. Pasta Guastinata con Cavolfiore (40 minutes preparation time); 3. Arista all'Alcancia (20 minutes preparation time); 4. Cavolo Rapa Ripieno con Verdure e Gorgonzola, Menta e Salsa di Rucola (1h preparation time); 5. Capesante con una riduzione di Clementine, Supremia di Arancia di Sicilia, Melagrana, Timo e Bottarga (1h preparation time); 6. Filetto di Salmone, Cipollotti al Limone, Uva Marinata all'Aceto e Salsa di Agrumi (1h preparation time).



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



SCOPRI LE NOSTRE PRIME SCELTE



RICETTE STAGIONALI

TAGLIATELLE CON CREMA AL BASILICO E GORGONZOLA

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 20 minuti

Porzioni: 4

INGREDIENTI:

150g di basilico, più un pò extra per decorare

1 spicchio d'aglio, tritato

2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, o q.b.

300ml di panna da montare

150g di gorgonzola

500g di tagliatelle

4 cucchiai di pinoli



TAGLIATELLE CON CREMA AL BASILICO E GORGONZOLA

PREPARAZIONE:

Tagliare l'estremità dei gambi di basilico, tritare grossolanamente o strappare le foglie e i gambi e metterli in un frullatore insieme all'aglio e all'olio d'oliva. Frullare finché il composto non forma una pasta verde densa. Aggiungere più olio d'oliva se necessario. Condire a piacere e mettere da parte.

Cuocere la pasta secondo le istruzioni riportate sulla confezione.

Mentre si scalda, versate la panna in una padella ampia e fatela scaldare a fuoco medio finché non si formeranno delle bollicine lungo i bordi e sarà ben calda. Togliere dal fuoco.

Sbriciolare il gorgonzola a pezzetti e unirlo alla panna; non c'è bisogno di mescolare, basta lasciarlo sciogliere nella panna calda. Scolare la pasta, conservando circa un bicchiere di acqua di cottura.

Aggiungere la pasta alla panna calda e mantecare a fuoco medio-basso fino a quando tutta la pasta sarà ricoperta dalla salsa. Aggiungere un po' di acqua di cottura se la salsa risultasse troppo densa.

Aggiungere la purea di basilico, messa da parte, alla pasta calda, mantecare bene, condire a piacere e servire subito cosparsa di pinoli e foglie di basilico extra.

Consiglio del cuoco: provare a utilizzare le fettuccine verdi per esaltare il colore della purea di basilico.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



FRITTELLE DI FIORI DI ZUCCA

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 20 minuti

Porzioni: 4

INGREDIENTI:

12 fiori di zucca

200 g di farina 00

Acqua minerale gassata q.b.

1 uovo

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Olio extra vergine di oliva per la frittura q.b.



FRITTELLE DI FIORI DI ZUCCA

Un comfort food che mette d'accordo grandi e piccini, sicuramente per il fatto di essere fritte ma anche perché di solito vengono preparate con ingredienti ghiotti e tentatori. Il segreto consiste nel verificare che l'olio abbia raggiunto la giusta temperatura in modo che, una volta tuffate le vostre frittelle, le verdure restino perfettamente legate alla pastella senza sfaldarsi. Sarete colpiti dal loro sapore dolce e delicato!

PREPARAZIONE:

Pulite i fiori di zucca.

Preparate la pastella unendo parte della farina 00 all'acqua minerale, all'uovo e al cucchiaino di olio evo.

Passate i fiori di zucca in un po' di farina e successivamente nella pastella.

Una volta pastellati, friggete i fiori di zucca ed Enjoy!



FUNGHI PORCINI CON GAMBERI ROSSI SCOTTATI, SPUMANTE ROSÈ, SEDANO E CITRONELLA

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 30 minuti

Porzioni: 4

INGREDIENTI:

350 g di funghi porcini puliti

½ cucchiaino di vino bianco secco

600 g di gamberi rossi

1 spicchio d'aglio

½ bicchiere di spumante rosé

1 gambo di sedano

Succo di ½ limone

Olio extra vergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Qualche foglia di salvia (facoltativa) per decorare



FUNGHI PORCINI CON GAMBERI ROSSI SCOTTATI, SPUMANTE ROSÈ, SEDANO E CITRONELLA

Il mare ed il bosco si uniscono per deliziare il vostro palato. Un incontro reso armonioso dall'utilizzo dello spumante rosé ed accattivante dalle note limonate della citronella.

PREPARAZIONE:

Prendete i funghi porcini già puliti, tagliateli in fettine sottili e saltateli in padella con olio evo e il vino bianco. Aggiustate di sale e pepe.

In un'altra padella cuocete i gamberi rossi con aglio ed olio evo. A cottura quasi ultimata aggiungete lo spumante rosé e sfumate.

Mettete nel mixer il gambo di sedano e il succo di mezzo limone e frullate. Mettete il condimento ottenuto su ogni piatto come specchio. Adagiatevi sopra i funghi e, a seguire, i gamberi rossi e servite decorando, se desiderate, con qualche foglia di salvia fritta. Enjoy!



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



PASTA DI CARCIOFI, TONNO E OLIVE

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 35 minuti

Porzioni: 4

INGREDIENTI:

4 carciofi (1.3kg)

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Scorza e succo di 1 limone

250 g di penne integrali

Trancio di tonno in olio d'oliva lattina da 200g

50 g di olive nere snocciolate, a fette

½ confezione da 25 g di prezzemolo, tritato grossolanamente



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



PASTA DI CARCIOFI, TONNO E OLIVE

PREPARAZIONE:

Eliminate le foglie dure dalla base dei carciofi e tagliate i gambi. Cuocere in una pentola capiente con acqua bollente per 20-25 minuti, a seconda della grandezza. Se una foglia dal centro si stacca facilmente sono cotte. Togliere dall'acqua e scolare a testa in giù.

Togliere le foglie e raschiare la polpa dalla base di ciascuna foglia. Rimuovere ed eliminare la parte fibrosa con un cucchiaino per rivelare il cuore di carciofo. Affettate i cuori e fateli marinare nell'olio e nel succo di limone.

Nel frattempo cuocere la pasta secondo le indicazioni della confezione, scolarla conservando un po' di acqua di cottura. Condire il tonno con l'olio, le olive, il prezzemolo e i cuori marinati, più la marinata con la pasta insieme a un po' di acqua di cottura. Condire a piacere e servire.

Consiglio del cuoco: sostituisci la scatola di tonno con salmone fresco o tofu.



ROMBO IN PIZZA CON ARCOBALENO DI POMODORINI DEL PIENNOLO DOP E ORIGANO

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 20 minuti

Porzioni: 4

INGREDIENTI:

600 g di rombo pulito a filetti

Olio extra vergine di oliva q.b.

450 g di pomodorini del Piennolo DOP, datterini gialli e pomodorini verdi

15 g di origano secco

30 g di capperi desalati

60 g di olive taggiasche denocciolate

100 g di mozzarella (bufala o fiordilatte)

Pomodori secchi q.b.

Qualche foglia di basilico e prezzemolo

Sale q.b.

Pepe bianco q.b.



ROMBO IN PIZZA CON ARCOBALENO DI POMODORINI DEL PIENNOLO DOP E ORIGANO

La croccantezza dei filetti di rombo è perfetta con i succosi pomodorini, un connubio vincente per il palato!

PREPARAZIONE:

Disponete i filetti di rombo su una teglia con un poco di olio evo, unite i vari tipi di pomodori tagliati in spicchi, l'origano, i capperi e le olive taggiasche. Infornate a 180° per 6/7 minuti.

Nel frattempo, tagliate la mozzarella in cubettini e i pomodori secchi in pezzettini e preparate un pesto fresco con qualche foglia di basilico e prezzemolo finemente tritati e 3 cucchiai di olio evo.

Sfornate il rombo e posate un filetto coperto da pomodorini, origano, capperi e olive in ciascun piatto. Aggiungete un pizzico di sale e pepe e guarnite con la mozzarella, i pomodori secchi e il pesto fresco. Enjoy!



TORTA SPONGE AL FORMAGGIO E PREZZEMOLO

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 45 minuti

Porzioni: 4

INGREDIENTI:

80 g di foglie di prezzemolo (senza i gambi)

15 g di foglie di menta

83 g di olio extra vergine di oliva

145 g di farina 00

10 g di amido di mais

8 g di lievito vanigliato per dolci

2 uova XL

180 g di zucchero

4 cucchiaini di formaggio grattugiato (parmigiano o grana)

Un pizzico di sale

Panna montata per servire



TORTA SPONGE AL FORMAGGIO E PREZZEMOLO

PREPARAZIONE:

Preparate la purea di prezzemolo e menta: mettete un quarto della quantità totale del prezzemolo e della menta in un bicchiere da frullatore alto e frullate a bassa velocità. Aumentate lentamente la velocità continuando ad aggiungere il resto del prezzemolo e della menta, un quarto per volta. Aggiungete metà dell'olio evo, versandolo a filo e frullando a velocità medio-bassa fino a quando tutto sarà amalgamato. Unite, quindi, il restante olio evo e frullate per non più di 10 secondi. La miscela apparirà fluida e vellutata.

Trasferite la purea appena ottenuta in una ciotola e mettete in frigorifero.

Preparate la torta: in una ciotola, mescolate insieme la farina, l'amido di mais, un pizzico di sale e il lievito e mettere da parte. Nel robot da cucina, montate le uova con lo zucchero ad alta velocità fino a quando il composto sarà molto denso, spumoso e di colore giallo pallido. Abbassate la velocità del robot e aggiungete la purea di prezzemolo. Unite il formaggio grattugiato e mescolate ancora. A questo punto, aggiungete il composto di farina e mescolate fino a quando non sarà tutto amalgamato. Ungete una teglia da 26 cm, foderatela con carta da forno e versate il composto ottenuto livellandolo con una spatola se necessario. Cuocere per circa 25/30 minuti, in forno preriscaldato a 175°C in modalità ventilata (coprite con carta argentata laddove dovesse iniziare a dorarsi), ruotando la torta a metà cottura, abbassando di qualche grado la temperatura e prolungando eventualmente di 5/8 minuti i tempi di cottura. Verificate la cottura della torta con uno spiedino.

Lasciate raffreddare la torta nella teglia prima di servirla. Decorate con panna montata e con un rametto di prezzemolo.



SOCIAL MEDIA

Seguici sui nostri social media:

[Instagram](#)

[Facebook](#)

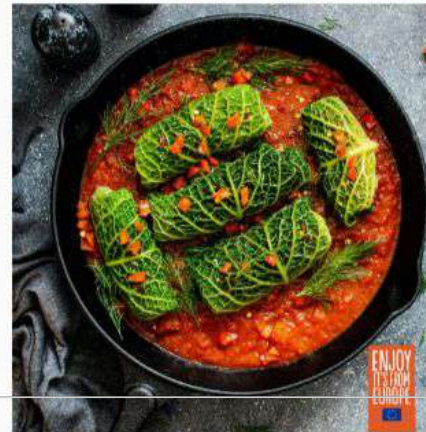
[You Tube](#)

Hashtag:

#ILoveFruitAndVegFromEurope

#EnjoyItsFromEurope

#ILoveFruitAndVeg





GRAZIE

e

BUONE FESTE

ENJOY IT'S FROM EUROPE



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

