



I FRUTTI DI GIL
COLTIVIAMO QUALITÀ



Picetario



INTRODUZIONE

Gli alleati della salute

Antiossidanti, **vitamine** e **fibre**: i berries sono autentici alleati della nostra **salute**.

Sono ipocalorici, ricchi di acqua e poveri di zuccheri, ideali per il benessere di ognuno di noi. Integrarli nella dieta di ogni giorno in modo giocoso, gustoso e creativo è semplicissimo: scopri nelle prossime pagine alcune ricette fresche, divertenti e moderne per portarli sulla nostra tavola e stupire amici e parenti!



SOMMARIO

6	COLAZIONE Yogurt con frutti misti e crumble
8	COLAZIONE Pane di segale con ricotta, salmone e mirtilli
10	PRIMI Ravioli gorgonzola, lamponi e noci
12	PRIMI Gnocchi di patate, finferli, mirtilli e nocciole
14	MERENDA Tartellette mignon ai frutti di bosco
16	MERENDA Cupcake al cioccolato, more e rosmarino
18	SECONDI Tartare di tonno, avocado e ribes
20	SECONDI Polpette yogurt e mirtilli
22	DOLCI Panna cotta vegetale ai frutti di bosco
24	DOLCI Cheesecake ai mirtilli



COLAZIONE

Yogurt con frutti misti e crumble

Una colazione **sana**, **fresca** e **bilanciata** per iniziare la giornata con gusto e leggerezza.



Preparazione:
30 minuti



Cottura:
15 minuti



Difficoltà:
facile



Porzioni:
2

Ingredienti

Lamponi: 8
Mirtilli: 20
Yogurt magro: 230gr
Biscotti secchi: 200gr
(tipo Digestive)
Miele: 1 cucchiaino
Burro: 60gr

Preparazione

Polverizzate i biscotti aiutandovi con un mixer fino a raggiungere la consistenza di una sabbia grossolana, quindi aggiungete il burro fuso e il miele e mescolate con un cucchiaino. Lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti circa, girando e sbriciolando a mano il composto.

Quando il crumble è pronto, versate lo yogurt in due ciotoline, guarnite a strisce diagonali con crumble, lamponi, mirtilli e ancora crumble. Decorate con fiori eduli o qualche fogliolina di menta fresca per dare un tocco di freschezza in più!

Il modo migliore per iniziare la giornata con il piede giusto!



COLAZIONE

Pane di segale con ricotta, salmone e mirtilli

La colazione che strizza l'occhio al **nord Europa**: la **sapidità del salmone** incontra la **dolcezza dei mirtilli** e il piccante della rucola.



Preparazione:
10 minuti



Cottura:
nessuna



Difficoltà:
facile



Porzioni:
4 crostini

Ingredienti

Mirtilli: 125gr
Pane di segale: 4 fette
Ricotta: 100gr (di capra)
Salmone: 100gr
(affumicato o naturale)
Rucola: a piacere

Preparazione

Preparare questi crostini è facilissimo: tostate le fette di pane di segale su una piastra ben calda, eventualmente aggiungendo pochissimo olio di oliva.

Quando ancora calde, guarnite con ricotta - noi abbiamo usato quella di capra ma va bene anche una ricotta vaccina o un formaggio vegetale! -, rucola a piacere, una fetta generosa di salmone affumicato o al naturale e qualche mirtillo e noci a donare croccantezza.

Ecco qua! Una colazione salata velocissima, ideale per chi fa sport o un brunch estivo.



PRIMI

Ravioli gorgonzola, lamponi e noci

La dolce acidità dei lamponi incontra la **piccantezza del gorgonzola** in una **festa di sapori** che si rincorrono a ogni assaggio.



Preparazione:
15 minuti



Cottura:
10 minuti



Difficoltà:
media



Porzioni:
2

Ingredienti

Lamponi: 30gr
Ravioli freschi: 250gr
(ricotta e spinaci)
Gorgonzola: 100gr,
piccante
Panna fresca: 50ml
Noci: 20gr sgusciate
Burro: 15gr
Sale e pepe

Preparazione

Sciogliete il gorgonzola a bagno maria insieme alla panna fino a ottenere una crema liscia e setosa. Tostate le noci a secco per 2-3 minuti in padella e sminuzzatele grossolanamente al coltello, nel frattempo cuocete i ravioli in acqua salata, scolateli al dente e saltateli brevemente in una noce di burro.

Aggiungete la crema di gorgonzola, le noci tostate e guarnite con qualche goccia di lamponi precedentemente pestati al mortaio.

Un piatto dal gusto complesso ma dalla realizzazione semplice, capace di coinvolgere il palato in un turbinio di gusti, sapori e consistenze.



PRIMI

Gnocchi di patate, finferli, mirtilli e nocciole

L'autunno in un piatto, il bosco in un boccone.



Preparazione:
30 minuti



Cottura:
15 minuti



Difficoltà:
media



Porzioni:
2

Ingredienti

Mirtilli: 100gr
Gnocchi di patate: 300gr
Finferli: 150gr
Nocciole: 30gr, sgusciate
Burro: 30gr
Scalognò: 1/2
Aceto: un filo, di mele
Sale e pepe

Preparazione

Frullate i mirtilli con un cucchiaino di acqua e un goccio di aceto di mele, quindi filtrate per ottenere una crema liscia e leggermente acidula. Tostate le nocciole a secco in padella dopo averle precedentemente tritate grossolanamente.

Rosolate lo scalognò tritato in una noce di burro e saltatevi i finferli per 5 minuti fino a dorarli. Salate e pepate a piacere.

Tuffate gli gnocchi in acqua salata, scolateli al dente e saltateli con i finferli e le nocciole. Impiattate guarnendo con la crema ai mirtilli e una pioggia di noci tostate.

Buon appetito!



MERENDA

Tartellette mignon ai frutti di bosco

Un assaggio di **frolla croccante**, crema vellutata e un tuffo di frutti di bosco freschi: la **merenda che conquista in un boccone**.



Preparazione:
15 minuti



Cottura:
10 minuti



Difficoltà:
facile



Porzioni:
4 mignon

Ingredienti

Lamponi: 4
Mirtilli: 4
More: 4
Ribes: 4
Tartellette mignon: 4,
pronte
Latte: 250ml
Uova: 2 tuorli
Zucchero: 50gr
Limone: scorza
Amido di mais: 20gr

**Ricetta realizzata da
Dolceria Chantilly di Bologna*

Preparazione

Iniziamo preparando la crema: scaldare il latte insieme alla scorza di limone, nel frattempo battete i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una schiuma e incorporate l'amido. Unite il latte caldo a filo continuando a mescolare, quindi rimettete sul fuoco e cuocete la crema a fuoco basso o bagno maria fino ad addensarla senza mai smettere di mescolare.

Lasciate raffreddare coperta a contatto con pellicola alimentare. Quando fredda, riempite le tartellette con la crema pasticcera e guarnite ciascuna con una mora, un mirtillo, un lampone e un ribes. Servite freschissime per una pausa gustosa dal tran tran quotidiano.

Versione vegana: sostituite il latte con latte vegetale, i tuorli con 30g extra di amido di mais e la frolla con una vegana!



MERENDA

Cupcake al cioccolato, more e rosmarino

Soffici, profumati ed eleganti: i cupcake alle more che trasformano la merenda in una **piccola festa**.



Preparazione:
15 minuti



Cottura:
20 minuti



Difficoltà:
facile



Porzioni:
2-4 cupcake

Ingredienti

More: 60gr
Farina: 10gr, 00
Zucchero: 60gr
Cacao: 30gr, amaro
Cioccolato: 100gr, fondente;
Panna: 100gr, fresca
Burro: 50gr
Latte: 60ml
Lievito: 4g, per dolci
Vaniglia: 1/2 cucchiaino di essenza

**Ricetta realizzata da
Dolceria Chantilly di Bologna*

Preparazione

Riscaldate il forno a 180°C, nel mentre montate burro e zucchero fino a ottenere una crema, unite l'uovo e l'essenza di vaniglia. Alternate farina, cacao e lievito setacciati con il latte a temperatura ambiente continuando a mescolare.

Versate l'impasto nei pirottini, guarnite con la ganache montata realizzata con panna, cioccolato fondente e sciroppo di glucosio e montata con uguale peso di panna infusa una notte con rosmarino. Disponete le more e cuocete per 20 minuti verificando con uno stecchino la cottura. Per un versione vegana, sostituite l'uovo con farina di semi di lino e acqua e il burro con margarina vegetale.



SECONDI

Tartare di tonno, avocado e ribes

Fresca, cremosa e gustosa: un piatto che parla di estate.



Preparazione:
20 minuti



Cottura:
nessuna



Difficoltà:
media



Porzioni:
2

Ingredienti

- Ribes:** 30gr
- Tonno:** 200gr, fresco abbattuto
- Avocado:** 1, maturo
- Lime:** 1/2, succo
- Olio:** un cucchiaino, EVO
- Spinacino:** 50gr
- Pane:** 2 fette, integrale

Preparazione

Riducete il tonno a cubetti dopo averlo raffreddato in congelatore per tagliarlo meglio, quindi conditeli con olio, succo di lime, una grattata di scorza (se edibile!), sale e pepe e lasciate marinare 10 minuti in frigorifero. Nel frattempo tagliate le fette di pane con l'aiuto di un coppa pasta e preparate la crema di avocado schiacciandolo grossolanamente con una forchetta aggiustando anch'esso con olio, lime, sale e pepe. Scottate il pane fino a renderlo croccante, quindi aiutandovi con il coppapasta, costruite gli strati sopra un letto di foglie di spinacino: pane, avocado, tartare di tonno. Guarnite con grappoli di ribes fresco e una salsina semplice di ribes pestato e setacciato.

Un piatto semplice, delicato ma di carattere!



SECONDI

Polpette yogurt e mirtilli

Croccanti fuori, morbidissime dentro e avvolte da una salsa fresca e ricca di contrasti.



Preparazione:
30 minuti



Cottura:
50 minuti



Difficoltà:
media



Porzioni:
2

Ingredienti

Mirtilli: 50gr + 20
per guarnire

Ceci: 200gr, lessati

Carote: 1

Pangrattato: 50gr

Uovo: 1

Yogurt: 150gr, greco

Limone: 1/2, succo

Spinacino: foglie a piacere

Erbe aromatiche: a piacere

Sele, pepe e olio EVO

Preparazione

Frullate ceci e carota grattugiata, unite il pangrattato, uovo e erbe tritate, quindi mescolate fino ad avere un composto sodo e poco appiccicoso. Fatene polpettine della grandezza desiderata e infornate a 200°C ventilati per 30 minuti o fino a doratura, spennellando di olio di semi a metà cottura per un tocco extra-crispy. Nel frattempo mescolate yogurt, succo di limone, un filo d'olio e zenzero grattugiato. Adagiate le polpettine su un letto di spinacino, guarnite con generosa salsa allo yogurt e mirtilli freschi.

Alternativa Vegan: sostituite l'uovo con un cucchiaino di semi di lino ammollati in 3 di acqua oppure farina di ceci.

Pesce: le polpettine sono eccezionali anche usando baccalà ammollato e strizzato e patate lessate. Da provare!



DOLCI

Panna cotta vegetale ai frutti di bosco

Cremosa, delicata e naturalmente vegetale: la pannacotta che si veste elegante con i frutti di bosco.



Preparazione:
**10 minuti + 3 ore
di riposo**



Cottura:
5 minuti



Difficoltà:
facile



Porzioni:
2

Ingredienti

Mirtilli: 30gr
Lamponi: 125gr
More: 30gr
Panna: 250ml, di cocco
o avena
Zucchero: 30gr
Vaniglia: 1/2 cucchiaino,
essenza
Agar Agar: 3gr

**Ricetta realizzata da
Dolceria Chantilly di Bologna*

Preparazione

Unite zucchero e agar-agar, quindi unite il composto alla panna vegetale che avrete intanto scaldato e all'essenza di vaniglia. Unite la purea di lamponi - ottenuta frullando 80gr di lamponi e filtrando per eliminarne i semi -, quindi portate a bollore per 2 minuti per addensare mescolando continuamente.

A questo punto potete scegliere di versarla negli stampini e guarnirla dopo averla raffreddata per almeno 3 ore in frigorifero oppure servirla in modo più scenico come nell'immagine, facendo due preparazioni - una neutra e una a base lamponi - e lasciandola solidificare in tempi differenti per creare il gioco di volumi. Guarnite con frutta fresca e servite con qualche fogliolina di menta o melissa.

Gustosa e rinfrescante!



DOLCI

Cheesecake ai mirtilli

Vellutata, fresca e doppiamente ai mirtilli: la cheesecake che unisce cremosità e frutta in ogni strato.



Preparazione:
**25 minuti + 4 ore
di riposo**



Cottura:
10 minuti



Difficoltà:
media



Porzioni:
2

Ingredienti

Mirtilli: 200gr (150 per il topping, 50 per guarnire)
Biscotti: 100gr, secchi (tipo Digestive)
Burro: 30gr
Formaggio: 150gr, cremoso spalmabile
Zucchero: 50gr
Panna: 80ml, fresca
Limone: 1/2, succo

**Ricetta realizzata da
Dolceria Chantilly di Bologna*

Preparazione

Sbriciolate i biscotti con un mixer, amalgamateli con burro fuso e pressate il composto nel fondo di due stampini circolari, quindi mettete in frigo a rassodare. Nell'attesa montate la panna, il formaggio e lo zucchero fino a ottenere una crema consistente, versatela sulle basi e riponete in frigo.

Cuocete 100gr di mirtilli con zucchero e limone fino ad ottenere una composta, lasciatela raffreddare, quindi distribuitela sulla crema al formaggio e riponete ancora una volta in frigorifero per almeno 4 ore. Guarnite con mirtilli freschi, qualche foglia di acetosella e servite.

Suggerimento per un twist inaspettato: sostituite parte del formaggio con un erborinato, tipo gorgonzola o roquefort. Ti sorprenderà!



Appello agli amanti del fitness!

Per una pausa rinfrescante **tra un workout e l'altro** che coniughi gusto e leggerezza... i berries fanno al caso vostro!

Ricchi di sali minerali e antiossidanti, uniti a una fonte proteica e a una manciata di frutta secca rappresentano una sana, fresca e gustosa **alternativa alle comuni barrette**.



Scopri di più su: ifruttidigil.it e su  [@ifruttidigil](https://www.instagram.com/ifruttidigil)