



Il gusto della sostenibilità

RICETTE CONSAPEVOLI PER UN FUTURO PIÙ SOSTENIBILE.



Il gusto della sostenibilità

RICETTE CONSAPEVOLI PER UN FUTURO PIÙ SOSTENIBILE.

IN COLLABORAZIONE CON:



ISTITUTO SUPERIORE
SAN PELLEGRINO

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI ALBERGHIERI E DELLA RISTORAZIONE
CON CONVITTO ANNESSO - ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO



SCANSIONA IL QR
OPPURE **CONTATTACI**



foodpolicy@comune.bergamo.it



FOODPOLICYBERGAMO

CON IL CONTRIBUTO DI:



Parco dei Colli di Bergamo





Food Policy Bergamo, in collaborazione con gli istituti alberghieri di Bergamo AFB, Istituto Guido Galli e Istituto Superiore “San Pellegrino”, promuove un progetto dedicato alla valorizzazione di ingredienti semplici, genuini e ricchi di proprietà nutrizionali.

Attraverso la creatività e le competenze degli studenti, il progetto intende promuovere una cultura alimentare più consapevole e sostenibile, riscoprendo ingredienti come legumi, cereali e verdure di stagione e valorizzandone le potenzialità in cucina.

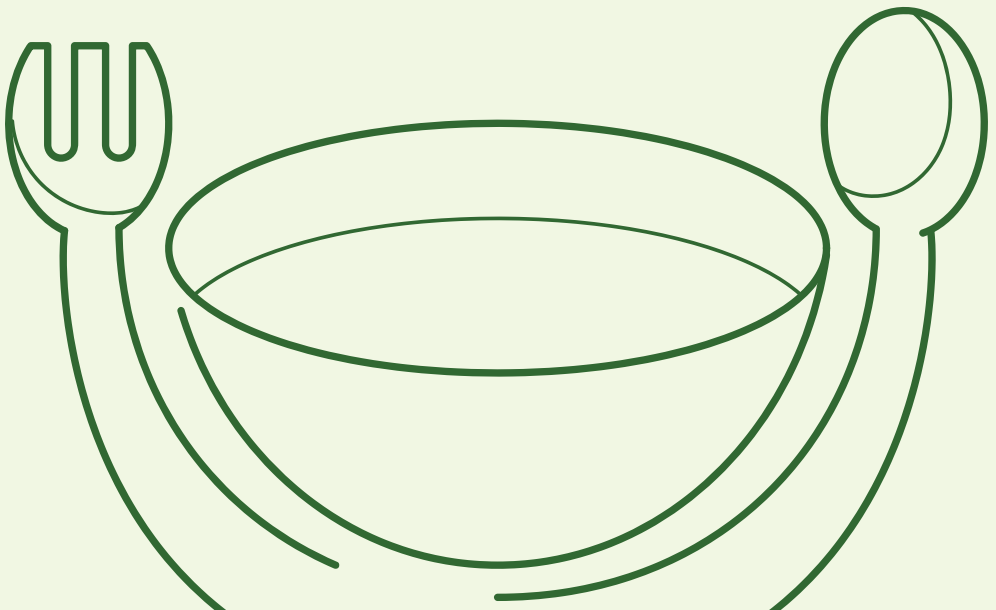
tradizione e innovazione si incontrano in un percorso che mette al centro il gusto, il benessere e il rispetto per l'ambiente, dimostrando come ingredienti quotidiani possano trasformarsi in piatti gustosi, equilibrati e originali.

Nelle pagine successive, **le ricette realizzate dagli istituti alberghieri coinvolti raccontano questo percorso attraverso proposte creative e accessibili, offrendo spunti per riscoprire il piacere di un'alimentazione varia, consapevole e sostenibile.**



Le ricette che seguono ci accompagnano alla scoperta di una cucina che unisce tradizione e innovazione, valorizza ingredienti semplici e promuove scelte alimentari più consapevoli e sostenibili.

*Perché mangiare bene significa
anche scegliere con cura,
valorizzare ciò che la natura
ci offre e guardare al futuro,
un piatto alla volta.*



Hummus di Ceci e salvia croccante



CATEGORIA: LEGUMI

PORZIONI: 10

INGREDIENTI:	U.M.	NETTO
CECI SECCHI	KG	0,5
CIPOLLOTTO FRESCO	GR	100
OLIO EXTRAVERGINE	GR	80
SALVIA FRESCA IN FOGLIE	NR	20
SALE E PEPE		QB
ALLORO		QB
OLIO PER FRIGGERE		QB

ESECUZIONE PRATICA IN FASI ESECUTIVE.

FASE 1

Ammollare i ceci per una notte, e farli cuocere in acqua leggermente salata e aromatizzata con due foglie di alloro per circa 40 minuti. Scolarli bene e frullarli con il cipollotto pulito e l'olio EVO. Condire con sale e pepe.

FASE 2

Lavare bene le foglie di salvia ed asciugarle perfettamente, friggere in olio di semi (girasole) a 170 °C, per due minuti. Asciugarle bene con carta assorbente.

FASE 3

Mettere l'hummus in una sac a poche e formare dei ciuffi, guarnendo con la salvia fritta, pepe a mulinello e un filo di olio a crudo.

Allergeni

GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE
1	2	3	4	5	6	7
FRUTTA GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SESAMO	SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
8	9	10	11	12	13	14

Maionese di Lupini



CATEGORIA: LEGUMI

PORZIONI: 10

INGREDIENTI:	U.M.	NETTO
LUPINI IN SALAMOIA	KG	0,5
OLIO DI GIRASOLE	GR	250
SENAPE DI DIGIONE	GR	20
ACETO DI MELE	GR	20
SALE E PEPE		QB

ESECUZIONE PRATICA IN FASI ESECUTIVE.

FASE I

Sbucciare i lupini e frullarli con un mixer a immersione con la senape , l'aceto e l'olio di semi , fino ad ottenere una crema compatta.
Aggiustare di sale e pepe.

Utilizzo

Ottimo sostituto della maionese classica.

Suggerimento di presentazione:

In un bicchierino con bastoncini di verdure croccanti tipo pinzimonio.

Allergeni						
GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE
1	2	3	4	5	6	7
FRUTTA GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SESAMO	SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
8	9	10	11	12	13	14

Spuma di Piselli al crumble di mais spinato



CATEGORIA: LEGUMI

PORZIONI: 10

INGREDIENTI:	U.M.	NETTO
PISELLI FRESCHI	KG	0,5
PANNA FRESCA	GR	250
ACQUA DI COTTURA DEI PISELLI	GR	120
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	GR	5
AGAR AGAR	GR	3
SALE E PEPE		QB

ESECUZIONE PRATICA IN FASI ESECUTIVE.

FASE 1

Sbollentare i piselli in acqua bollente salata per circa 5-7 minuti fino a quando saranno teneri. Scolare i piselli tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Per mantenere un colore verde brillante, puoi tuffare i piselli scottati in acqua e ghiaccio per pochi secondi.

FASE 2

Frullare piselli e panna, aggiungere acqua di cottura, agar agar e olio EVO. Aggiustare sale e pepe. Frullare fino a crema liscia. Filtrare il composto ottenuto attraverso un colino a maglie strette. Questo passaggio è fondamentale, anche un piccolo frammento di buccia di pisello potrebbe ostruire la valvola del sifone, compromettendo la spuma.

Lasciare riposare il frigorifero una notte. Frullare nuovamente prima di metterlo nel sifone e caricare con Azoto alimentare.

Suggerimento di presentazione: Servire con un crumble di polenta ottenuta stendendo uno strato di polenta cotta su una teglia e facendolo essiccare al forno.

Allergeni

GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE
1	2	3	4	5	6	7
FRUTTA GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SESAMO	SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
8	9	10	11	12	13	14

Insalata di fagiolo di Clusven,

CON SEDANO CIPOLLA DI BREME AGRODOLCE,
RISTRETTO DI BALSAMICO E PANCETTA TESA CROCCANTE



CATEGORIA: LEGUMI

PORZIONI: 10

INGREDIENTI:	U.M.	NETTO
FAGIOLO SECCO DI CLUSVEN	GR	150
SEDANO BIANCO	GR	80
CIPOLLA ROSSA DI BREME	GR	200
PANCETTA TESA AFFETTATA (FACOLTATIVA)	GR	140
ACETO DI VINO BIANCO	ML	50
ZUCCHERO	GR	30
ACETO BALSAMICO	ML	200
MIELE DI MONTAGNA	GR	25
ALLORO	FOGLIA	1
SALE, PEPE E OLIO EXTRAVERGINE		QB

PROCEDIMENTO:

Lasciare una notte i fagioli secchi in ammollo in acqua fredda, quindi scolare dall'acqua e mettere a cuocere in abbondante acqua leggermente salata con la foglia di alloro, cuocere per circa 1 ora, quindi scolare e far raffreddare. Nel frattempo pulire la cipolla e tagliarla a julienne fine e cuocere per qualche minuto in acqua bollente aromatizzata con aceto di vino bianco e zucchero semolato, quando diventa morbida scolare e lasciar raffreddare, pulire il sedano con l'aiuto del pelapatate tagliarlo a cubetti di circa un dito, ridurre di un terzo l'aceto balsamico con l'aiuto del miele. Fare delle listarelle sottili con la pancetta e far rosolare in padella fino a farla risultare croccante, quindi eliminare il grasso rilasciato e far asciugare su carta assorbente.

Finitura del piatto:

Unire fagioli, cipolla e sedano regolare con sale pepe e olio prima di servire ultimare a piacimento con la pancetta croccante e la riduzione d'aceto balsamico.

Allergeni

GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE
1	2	3	4	5	6	7
FRUTTA GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SESAMO	SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
8	9	10	11	12	13	14

Cubo di polenta con ragù di lenticchie

CATEGORIA: LEGUMI

PORZIONI: 10



INGREDIENTI:	U.M.	NETTO
FARINA DI MAIS SPINATO DI GANDINO	GR	250
ACQUA	LT	1
LENTICCHIE SECCHE	GR	300
CIPOLLA BIONDA	GR	100
CAROTE	GR	80
SEDANO VERDE	GR	60
PASSATA DI POMODORO	GR	200
TIMO, SALE, OLIO EXTRA VERGINE		QB

PROCEDIMENTO:

Fare un polenta e cuocere per 40 minuti circa , quindi stendere in un contenitore rettangolare con spessore massimo di 2 cm, far raffreddare, quindi formare dei cubi di 2/3 cm per lato e fare un foro centrale per inserire in un secondo momento il ragù di lenticchie che andremo a preparare. Dopo aver lasciato le nostre lenticchie in ammollo (leggere sempre le indicazioni riportate sulla confezione) tagliare a cubetti irregolare le nostre verdure per fare un soffritto quindi far appassire in olio extravergine aggiungere le nostre lenticchie e la passata di pomodoro, aggiungere del brodo vegetale recuperando gli scarti ottenuti dalla mondatura degli ortaggi (usate sempre brodo vegetale fresco in alternativa acqua bollente) coprite e portate a cottura (circa 40 minuti dipende dalla grandezza dei nostri legumi). Scaldare in forno a 170 °C i cubi di polenta scavati in precedenza per circa 10 minuti, quindi riempire con il ragù di lenticchie prima di servire.

Suggerimento:

Se avanza del ragù di lenticchie potete sostituire il ragù di carne per una pasta.

Allergeni

GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE
1	2	3	4	5	6	7
FRUTTA GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SESAMO	SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
8	9	10	11	12	13	14

Polpette di piselli con crema allo zafferano



CATEGORIA: ANTIPASTO

PORZIONI: PER 6 PERSONE

PERIODO DI STAGIONALITÀ: ESTATE/AUTUNNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ: ★ ★

INGREDIENTI:	U.M.	NETTO
PISELLI FRESCHI	GR	300
GRANO SARACENO	GR	200
PANGRATTATO	GR	80
PANNA DI SOIA	ML	200
LATTE DI SOIA	ML	200
FARINA DI RISO	CUCCHIAIO	I
ZAFFERANO	BUSTINA	I
SALE, PEPE E OLIO EXTRAVERGINE		QB

PROCEDIMENTO:

FASE 1

Versate in una pentola il grano saraceno con 600 ml scarsi di acqua, portate a ebollizione, salate poco e cuocete, coprendo parzialmente con un coperchio, per 15-20 minuti a fuoco basso.

Levate dal fuoco quando il fondo diventa asciutto, poi lasciate riposare il grano saraceno coperto per 10 minuti.

Lessate i piselli in acqua salata per una decina di minuti, scolateli e lasciateli asciugare. Di seguito frullateli nel mixer. Riunite in una ciotola il grano saraceno intiepidito, i piselli frullati, il pangrattato, 2 cucchiaini d'olio, sale e pepe. Formate con il composto tante polpette tonde di circa 30 g ciascuna, adagiandole via via in una teglia leggermente oliata e infornate a 180 °C per una decina di minuti.

FASE 2

Preparate la crema. Setacciate la farina di riso in un pentolino, mettete su fuoco minimo e versatevi gradualmente il latte di soia mescolando sempre con una frusta fino a quando il composto si addensa; ci vorranno circa 5 minuti. Aggiungete la panna di soia e, sempre mescolando, proseguite per altri 3-4 minuti.

Sciogliete lo zafferano in 3 cucchiaini d'acqua calda e amalgamatelo con cura alla crema ancora calda, salate e pepate.

Potete servire le polpette posandole su uno strato di crema già disposta nei piatti oppure con la salsa a parte da aggiungere a piacere.



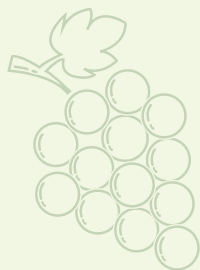
Utensili e attrezzature:

Pentole di vario diametro, mixer, ciotole per scarti, forno, teglia da forno rivestite con carta forno, frusta, mestolo, lecca pentole.



Varianti:

Sostituire i piselli con altri legumi.



Abbinamento cibo/vino:

Franciacorta o Trento DOC (Metodo Classico):
Una bollicina fine ed elegante pulisce la bocca e valorizza la morbidezza della crema.

Allergeni

GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE
1	2	3	4	5	6	7
FRUTTA GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SESAMO	SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
8	9	10	11	12	13	14

Note :

Orzotto al cavolo nero e Branzi



Curiosità:

Il Branzi è un formaggio prodotto nelle Alpi Orobie, tra i più antichi e tipici della zona.

Prende il nome dall'omonimo paese dell'Alta Valle Brembana

CATEGORIA: PRIMO PIATTO

PORZIONI: PER 10 PERSONE

PERIODO DI STAGIONALITÀ: AUTUNNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ: ★ ★

INGREDIENTI:	U.M.	NETTO
ORZO	GR	400
CAVOLO NERO	GR	300
CAROTE	GR	100
SEDANO	GR	100
SALE	GR	10
CIPOLLA BIANCA	GR	150
BRANZI FORMAGGIO	GR	100
PARMIGIANO	GR	200
BURRO	GR	50
PORRO	GR	50
OLIO EVO	GR	50
BUCCIA LIMONE	GR	10

PROCEDIMENTO:

Lavare le foglie di cavolo nero, farle bollire in abbondante acqua salata per una decina di minuti e scolarle tenendo l'acqua di cottura (servirà come brodo per cuocere l'orzotto, con l'aggiunta di sedano, carote e cipolla).

Frullare il cavolo nero e tenerlo da parte.

Affettare il porro sottilmente e farlo appassire con l'olio EVO in un tegame.

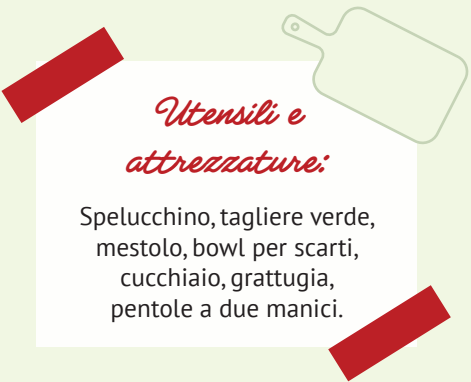
Versare l'orzo, farlo tostare per qualche secondo, quindi unire un mestolino di acqua di cottura del cavolo nero e cuocere come un risotto.

Nel frattempo, tagliare a cubetti il Branzi.

Quando l'orzo sarà quasi cotto unire la purea di cavolo nero e un pizzico di buccia di limone grattugiata.

A fine cottura incorporare una buona parte di Branzi e mescolare vigorosamente per farlo sciogliere, mantecate con burro e parmigiano.

Dividere l'orzotto nei piatti e completare con il restante Branzi, e una leggera spolverata di buccia di limone grattugiata.



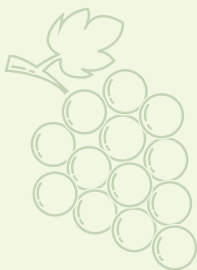
Utensili e attrezzature:

Spelucchino, tagliere verde, mestolo, bowl per scarti, cucchiaino, grattugia, pentole a due manici.



Varianti:

Si può fare con qualsiasi vegetale (asparagi, zucca, cavolo cappuccio, secondo la stagionalità).



Abbinamento cibo/vino:

Chardonnay con un leggero passaggio in legno o un Fiano avvolgono la cremosità del formaggio e bilanciano la nota vegetale e leggermente amara del cavolo nero.

<i>Allergeni</i>						
GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE
1	2	3	4	5	6	7
FRUTTA GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SESAMO	SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
8	9	10	11	12	13	14

Note :

Hamburger di legumi



CATEGORIA: SECONDO PIATTO

PORZIONI: PER 10 PERSONE

PERIODO DI STAGIONALITÀ: AUTUNNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ: ★ ★

INGREDIENTI PER IL PANE:	U.M.	NETTO
FARINA 00	GR	300
FARINA MANITOBA	GR	300
BURRO	GR	30
LIEVITO DI BIRRA	GR	18
UOVA	PZ	1
CURCUMA	GR	15
SALE	GR	15

INGREDIENTI PER HAMBURGER:	U.M.	NETTO
CECI COTTI	GR	200
FAGIOLI BORLOTTI COTTI	GR	200
PATATE COTTE A VAPORE	GR	200
PARMIGIANO	GR	100
PANE GRATTATO	GR	200
TALEGGIO FORMAGGIO	GR	100
FOGLIE DI LATTUGA		QB
UOVA	PZ	1
CIPOLLA	GR	50
AGLIO	SPICCHIO	1
CAROTE	GR	50
SALE, PEPE E MIX SPEZIE		QB

Lista della spesa :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Curiosità:

Il Taleggio ha origine nella Val Taleggio, una valle situata nelle Prealpi bergamasche in Lombardia.

PROCEDIMENTO:

In una ciotola capiente, schiacciate i legumi cotti con una forchetta o un frullatore ad impulsi fino ad ottenere una consistenza pastosa. Aggiungete la cipolla tritata, l'aglio, la carota grattugiata, il cumino, la paprika, il pangrattato, sale e pepe. Mescolate bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Formate delle polpette con le mani e schiacciatele leggermente per formare gli hamburger. Scaldate dell'olio d'oliva in una padella antiaderente e cuocete gli hamburger a fuoco medio-alto per 3-4 minuti per lato, finché sono dorati e croccanti. Servite gli hamburger di legumi nei panini fatti precedentemente con una foglia di lattuga, una fetta di Taleggio ed eventualmente salse a piacere.

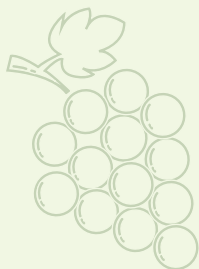
Utensili e attrezzature:

Spelucchino, tagliere verde, mestolo, bowl per scarti, cucchiaio, grattugia, padella.



Varianti:

Si può fare mixando vari legumi oppure utilizzando un singolo legume.



Abbinamento cibo/vino:

Greco di Tufo o un Vermentino offrono l'acidità e le note agrumate giuste per pulire la bocca dalla cremosità dell'impasto e da eventuali salse.



Allergeni

GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE
1	2	3	4	5	6	7
FRUTTA GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SESAMO	SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
8	9	10	11	12	13	14

Crostatine con crema al cioccolato e cannellini



CATEGORIA: FINE PASTO

PORZIONI: 10

PERIODO DI STAGIONALITÀ: TUTTO L'ANNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ: ★ ★

INGREDIENTI PER LA BASE:	U.M.	NETTO
BURRO	GR	250
ZUCCHERO	GR	250
STECCA VANIGLIA	PZ	1
UOVA	GR	100
SALE	GR	3

INGREDIENTI PER IL RIPIENO:	U.M.	NETTO
CANNELLINI COTTI	GR	150
CIOCCOLATO FONDENTE	GR	60
LATTE DI AVENA	ML	70
OLIO DI MAIS	GR	5
NOCCIOLE TOSTATE	GR	50

PROCEDIMENTO:

La sera prima preparare la mousse: frullare i cannellini con latte, olio, malto e nocciole. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria ed aggiungerlo al composto ottenuto frullando ancora un po'. Passare la crema attraverso un colino a maglie fitte e lasciar riposare in frigo per una notte.

Prepariamo la base che sarà una frolla montata.

Versiamo nella planetaria il burro, lo zucchero e montiamo fino a rendere il composto bello cremoso e spumoso. Uniamo poco per volta la farina, il pizzico di sale e mescoliamo bene fino a farla incorporare completamente, aggiungiamo il tuorlo e lavoriamo il tutto a bassa velocità fino al completo assorbimento.

Formiamo una palla, adagiamola su due fogli di carta da forno e mettiamola in frigo per un paio d'ore.

Lavoriamo velocemente la frolla e stendiamola su un piano infarinato, ora decidete voi se fare delle crostatine mono porzione oppure una intera, ricopriamo lo stampo già imburrrato con la frolla e portiamo in cottura nel forno già caldo a 160 °C per 30/35 minuti fino a doratura (i tempi di cottura si dimezzano per le mono porzioni). Una volta che i cestini si sono raffreddati completamente riempirli con la mousse aiutandosi con una sac a poche. Guarnire con poca granella di nocciole e servire.

Utensili e attrezzature:

Planetaria, mixer,
ciotole per scarti, forno,
teglia da forno rivestite
con carta forno, frusta, mestolo,
lecca pentole, sac a poche.



Varianti:

Sostituire i fagioli
con altri legumi.



Abbinamento cibo/vino:

Passito di Pantelleria: Offre una dolcezza intensa e profumi di frutta secca che avvolgono la struttura densa del ripieno.

Allergeni

GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE
1	2	3	4	5	6	7
FRUTTA GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SESAMO	SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
8	9	10	11	12	13	14

Note :

Tartufini di ceci e cacao



CATEGORIA: FINE PASTO

PORZIONI: 10

PERIODO DI STAGIONALITÀ: TUTTO L'ANNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ: ★

INGREDIENTI PER LA BASE:	U.M.	NETTO
CECI COTTI	GR	230
PRUGNE SECCHE E MORBIDE OPPURE DATTERI O FICHI SECCHI	PZ	8
CACAO AMARO	GR	50
LATTE DI MANDORLA FATTO IN CASA	CUCCHIAI	2
FARINA DI COCCO	GR	30
ARANCIA SCORZA		QB
ZUCCHERO A VELO	GR	80
CACAO AMARO PER LA COPERTURA		QB

Lista della spesa :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PROCEDIMENTO:

Questi tartufi vegan di ceci e cacao sono facili e velocissimi, all'interno del boccale del frullatore mettete i ceci perfettamente scolati, le prugne, il latte, lo zucchero, frullate per bene ricavando una crema più omogenea possibile. Trasferite la crema ricavata in una ciotola, versate il cocco, il cacao e l'aroma al rum, mescolate con una spatola per dolci, ora lasciate riposare il composto nel frigorifero per 10 minuti.

Trascorsi i 10 minuti riprendete il composto dal frigo (se dovrebbe risultare eccessivamente duro aggiungete 1 o 2 cucchiaini di latte di mandorla) e con l'aiuto di un cucchiaino prelevate un cucchiaino colmo di composto, con le mani formate una pallina e passatela nel cacao amaro, procedete in questo modo per tutto il composto, ricaverete circa 20 tartufi vegan di ceci e cacao.



Utensili e attrezzature:

Mixer, ciotole per scarti, frusta, mestolo, lecca pentole.



Varianti:

Sostituire l'arancia con rum.



Abbinamento cibo/vino:

Barolo chinato accompagna la complessità del cacao e la nota tostata dei ceci.

<i>Allergeni</i>						
GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE
1	2	3	4	5	6	7
FRUTTA GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SESAMO	SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
8	9	10	11	12	13	14

Note :

Bigné con crema ai fagioli



CATEGORIA: FINE PASTO

PORZIONI: 10

PERIODO DI STAGIONALITÀ: TUTTO L'ANNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ: ★ ★

INGREDIENTI PER BIGNÈ:	U.M.	NETTO
ACQUA	GR	500
BURRO	GR	450
SALE	GR	6
FARINA 0	GR	500
UOVA	PZ.	15

INGREDIENTI PER GANACHE DI CANNELLINI:	U.M.	NETTO
CIOCCOLATO BIANCO	GR	450
CANNELLINI	GR	360
LATTE	GR	210
CANNELLA IN POLVERE		08

PROCEDIMENTO:

Mettere in una pentola acqua, burro, latte e il sale e portare tutto al primo bollore (90 °C). Setacciare, nel frattempo, la farina.

Appena inizia a bollire la massa liquida col burro, incorporare la farina.

In questa fase è importante stare attenti a non creare grumi, mescolando con una spatola, finché l'impasto non si stacca dalla pentola.

Una volta pronto si può trasferire l'impasto in una ciotola in acciaio o vetro. Quando si è raffreddato lo si può inserire nella planetaria, impostando la velocità minima.

Procedere ad incorporare le uova, lentamente e non tutte insieme. Bisogna inserirle quando l'impasto ha assorbito le precedenti.

Cuocere a 190 °C per 12 minuti.

Scaldate i cannellini in una casseruola con il latte e un pizzico di cannella per 2-3 minuti poi frullate tutto in modo da ottenere una crema.

Sciogliete a bagnomaria cioccolato bianco, quindi amalgamatelo nel frullato di cannellini e ponete la crema in frigo a raffreddare.

Allergeni						
GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE
1	2	3	4	5	6	7
FRUTTA GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SESAMO	SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
8	9	10	11	12	13	14

[illegible][illegible]



*Segui il ritmo delle stagioni,
riscopri la semplicità
degli ingredienti e
lascia che la fantasia
trasformi ogni piatto
in qualcosa di speciale.*



SCANSIONA IL QR
OPPURE **CONTATTACI**



foodpolicy@comune.bergamo.it

   **FOODPOLICYBERGAMO**