Ricette degli incontri formativi personale ausiliario
Unione Tresinaro Secchia

sabato 24 febbraio e sabato 2 marzo 2024

tutte le preparazioni si intendono per 4 persone

✓ Tamagoyaki di ceci con tarassaco ripassato

farina di ceci	100g
acqua	200g
olio di semi bio	20g
sale	q.b.
tarassaco mondato	200g
olio extra vergine d'oliva	q.b.

✓ Panini gourmet con falafel

per i panini

farina 0	500 g
acqua	250 g
olio semi bio	50 g
zucchero	50 g
sale	10 g
lievito di birra disidratato	4 g
sesamo	q.b.

per i falafel

ceci pre-ammollati una notte intera	200 g (da secchi)
aglio	1 spicchio
cipolla	1
cumino	1 cucchiaino

per la maionese veg

olio di semi bio	200 g
latte di soia	100 g
succo di limone	10 g
aceto di mele	10 g
sale e pepe	q.b.

per farcire i panini

pomodoro a fette	1

olio di semi per friggere	1 lt

✓ focaccia genovese

farina 0 (oppure 1)	500 g
lievito di birra disidratato	4
acqua	300 g
olio extra vergine d'oliva	35 g
sale	10 g
malto	5 g

✓ tortelloni ricotta e lavanda

per la sfoglia	
farina 00	300 g
uova	3
per il ripieno	
ricotta	400 g
fiori di lavanda essiccati	4 g
parmigiano reggiano 24 mesi	80 g
sale	q.b.
burro per mantecare	50 g
fiori di lavanda	5 g

✓ cheese cake ai mirtilli

biscotti	200 g
succo d'arancia	100 g
ricotta	200 g
zucchero per la ricotta	40 g
per la salsa di mirtilli	
mirtilli selvatici	100 g
zucchero	20 g
succo di limone	10 g

✓ piadina stracchino, rucola e pomodorini

per la piadina

farina 00	300 g
acqua	150 g
olio extra vergine d'oliva	30 g
sale	4 g

per farcire la piadina

stracchino	300 g
rucola	100 g
pomodorini datterini	150 g
parmigiano grattugiato	80 g

✓ tortelli patate e tarassaco, fonduta rapa rossa

per la sfoglia

farina 00	300 g
uova	3

per il ripieno

patate lessate	250 g
tarassaco mondato	150 g
parmigiano reggiano 24 mesi	80 g

per la fonduta

patata lessata	40 g
latte	250 g
parmigiano reggiano	50 g
rapa rossa in polvere	10 g

✓ dessert cioccolato ricotta e arancio

biscotti al cacao	200 g
ricotta	200 g
zucchero per la ricotta	40 g
arancia rossa	1
mandorle a filetti	40 g

Tutte le ricette sono state create dal **Cuoco Rino Duca**, titolare del ristorante "Il Grano di pepe" di Ravarino (MO)