

DAL 1838
Knorr

Buon
Cibo 
Prendici
più gusto



Indice

Prendici più gusto...con BuonCibo!	pag	3
L'ambassador BuonCibo: Chiara Maci	pag	4
Il nostro Impegno	pag	5
Le Ricette di Chiara Maci	pag	8
Le Ricette del BuonCibo.....	pag	12
Le Ricette dal MONDO del BuonCibo	pag	35
Riscopri tutte le ricette delle precedenti edizioni	pag	44



Prendici *più* Gusto... con BuonCibo

Knorr BuonCibo è il programma che abbiamo pensato per preparare in modo facile e gustoso i piatti che più amiamo, con l'aggiunta di qualche piccolo gesto in più per il nostro pianeta, come aggiungere un po' più di verdure o di legumi, e scegliere prodotti che abbiano a cuore il gusto e l'ambiente.

Unisciti anche tu al programma Knorr BuonCibo e fai la tua parte insieme a noi, perché insieme possiamo fare la differenza.

Scopri di più su www.knorr.com/it

Buon | **Prendici**
Cibo | *più gusto*



Knorr
Buon
Cibo

L'Ambassador del BuonCibo: Chiara Maci

Blogger, conduttrice,
autrice di libri e sommelier.

Chiara Maci è Ambassador del BuonCibo e da sempre appassionata di enogastronomia, portando in tavola ricette semplici e alla portata di tutti, con un'attenzione all'utilizzo dei migliori ingredienti del territorio.



A close-up photograph of a rice field. The image is dominated by golden-brown rice panicles and green stalks. A solid green horizontal banner is overlaid across the middle of the image, containing the text 'Il nostro impegno' in a dark green, sans-serif font.

Il nostro impegno

La Risaia del Futuro Knorr

Nella “Risaia del Futuro Knorr” di Pavia, dove cresce il riso dei Risotti Knorr, abbiamo avviato un progetto innovativo di agricoltura rigenerativa che ha l’ambizioso obiettivo di coltivare un prodotto qualitativamente eccellente e al tempo stesso di far bene all’ambiente, migliorando la salute del suolo. Il progetto è partito quest’anno e ha tre grandi traguardi da raggiungere:

- **Riduzione dei gas serra** grazie all’utilizzo di pratiche sostenibili per la gestione dell’acqua e del suolo.
- **Miglioramento della biodiversità nell’ambiente della risaia** con il duplice obiettivo di migliorare e di incrementare la biodiversità con un aumento significativo della presenza di impollinatori, anfibi e uccelli.
- **Miglioramento della qualità dell’acqua** utilizzata nella coltivazione del riso.

Scopri il tour virtuale nella Risaia di Pavia, inquadra il QR Code e...buon giro!



L’Orto del Futuro in Cascina

A novembre 2021 Knorr ha inaugurato l’Orto del Futuro in Cascina, nella splendida cornice naturalistica del Parco Sud di Milano.

Il progetto è nato dalla collaborazione tra Knorr e Agrivis, cooperativa sociale agricola del Gruppo L’Impronta, con l’obiettivo di destinare alcuni terreni alla coltivazione di ortaggi di stagione come erbette, cavolo riccio, coste, cavolo nero e spinaci, per far conoscere a tutti l’accessibilità e la bontà di questi ingredienti e dare la giusta ispirazione per creare ricette squisite e gustose!

All’interno dell’Orto in Cascina, e grazie al grande supporto degli esperti di Agrivis, sono stati lanciati dei divertentissimi laboratori per bambini delle scuole primarie del territorio durante i quali i piccoli “Ortisti del Futuro” sono andati alla scoperta di verdure, tuberi e semi!

A distanza di due anni dall’inaugurazione, l’Orto del Futuro in Cascina diventa... **RIGENERATIVO!** Cosa significa? Introducendo pratiche per la riduzione delle emissioni di anidride carbonica e dello spreco d’acqua, mantenendo acque e terreni più puliti e fertili, l’impegno di Knorr si estende anche all’Orto del Futuro in Agrivis, che inizia il suo percorso per aderire ai principi dell’agricoltura rigenerativa di Knorr.

Stay tuned!

Nel frattempo, se sei curioso e vuoi scoprire virtualmente l’Orto in Cascina, inquadra il QR Code e... buon giro!





Knorr

Buon | Prendici
Cibo  | *più gusto*

**Le ricette
di Chiara Maci**

ZUPPA AUTUNNALE DI VERDURE, SEMI E LEGUMI MISTI

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 1h e 30 min

Ingredienti:

- 100g di fagioli secchi
- 100g di lenticchie secche
- 100g di ceci secchi
- 200g di bietole/coste
- 2 zucchine
- 200g di spinaci
- 1 patata
- 1 topinambur
- 2 gambi di sedano
- 1 cipolla grande
- 2 carote
- 2 Dadi Vegetali Knorr
- Zenzero
- Sale (q.b.)
- Pepe nero in grani (q.b.)
- Erbe aromatiche (alloro, salvia, rosmarino)
- Semi misti (di zucca, di lino, di girasole)
- Olio E.V.O

Procedimento:

- Mettere i ceci e i fagioli in ammollo in acqua la sera prima.
- Trita, dopo averli puliti, il sedano, le carote e la cipolla e falli soffriggere in una pentola capiente con olio E.V.O. Nel frattempo versa 1L d'acqua in una pentola e porta a ebollizione, poi aggiungi i due Dadi Vegetali Knorr mescolando per farli sciogliere. Abbassa la fiamma e mantieni caldo.
- Aggiungi quindi al soffritto i fagioli, i ceci, le lenticchie scolati e lascia insaporire per qualche minuto. Poi unisci il brodo vegetale.
- Pulisci e taglia tutte le altre verdure: la patata, le zucchine, il topinambur, gli spinaci e le bietole. Unisci insieme ai legumi aggiungendo anche le erbe aromatiche miste.
- Pulisci e taglia un pezzo di zenzero e aggiungilo in infusione durante la cottura (si andrà poi a togliere prima di servire)
- Lascia cuocere per 1 ora e mezza circa, fino a che tutte le verdure non saranno cotte (restando compatte).
- Servi con un filo d'olio E.V.O. a crudo, una spolverata di semi misti e una macinata di pepe nero.



RISOTTO ZUCCA E FUNGHI

Difficoltà: media
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 25 min
Tempo di cottura: 20 min

Ingredienti:

- 1 zucca Delica (piccola)
- 1 cipolla
- 1 litro di acqua
- 2 Cuori di Brodo Vegetale Knorr
- 270g di riso carnaroli
- 2/3 funghi porcini grandi freschi
- Parmigiano reggiano grattugiato
- Pepe
- Olio extravergine di oliva
- 1 rametto di rosmarino

Procedimento:

- Scalda l'acqua e quando sarà bollente fai sciogliere i Cuori di Brodo Vegetali Knorr.
- Trita fine la cipolla e mettila a soffriggere in una pentola con un filo d'olio. Pulisci la zucca e tagliala a pezzetti ed uniscila insieme alla cipolla e ad un rametto di rosmarino. Fai insaporire ed aggiungi anche il brodo.
- In un'altra padella metti il riso a tostare in bianco ed aggiungi la zucca con il restante brodo quando si sarà completamente sfaldata. Porta avanti la cottura come da tempistiche del riso.
- Pulisci i funghi con attenzione e tagliali a fettine. Fai soffriggere uno spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio ed aggiungi i funghi. Cuoci per 6-7 minuti.
- A cottura ultimata del riso aggiungi i funghi, amalgama il tutto e spegni il fuoco. Manteca quindi con solo un po' di parmigiano reggiano grattugiato. Impiatta il risotto con una grattugiata di pepe nero fresco.



PASTINA CON IL “FORMAGGINO”

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 5 min
Tempo di cottura: 15 min

Ingredienti:

- 1 litro di acqua
- 2 Dadi Vegetali Knorr
- Olio extravergine di oliva
- 300g Pastina semini
- 100g di ricotta di pecora
- 1 noce di burro
- 100g di Parmigiano Reggiano grattugiato

Procedimento:

- Versa l'acqua in una pentola e porta ad ebollizione, poi aggiungi i Dadi Vegetali Knorr mescolando per farli sciogliere. Porta nuovamente ad ebollizione ed aggiungi la pastina semini. Cuoci per il tempo indicato.
- Nel frattempo metti la ricotta, il Parmigiano Reggiano ed una noce di burro in una ciotola e stempera con una frusta a mano aggiungendo mezzo bicchiere del brodo di cottura della pastina. Dovrai ottenere una crema senza grumi.
- A cottura ultimata servite la pastina con un filo d'olio evo a crudo ed un cucchiaino di “formaggino”.



GNOCCHI DI PATATE CON CREMA DI CAVOLO NERO E BRICIOLE DI PANE

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 1 ora
Tempo di cottura: 10 min

Ingredienti:

- 200g di farina 00
- 1 uovo
- 800g di patate vecchie
- Un pizzico di sale
- 1 litro di acqua
- 2 cucchiaini colmi di Granulare Vegetale Knorr
- 1 bel mazzo di cavolo nero
- 1 pugno di mandorle pelate
- Peperoncino in polvere
- 2 fette di pane (meglio se raffermo)
- Olio Extra vergine di oliva

Procedimento:

- Pela e lava le patate. Lessale in acqua calda. Quando saranno pronte scolale e passale con lo schiacciapatate in una terrina.
- Unisci l'uovo, un pizzico di sale, la farina ed impasta con le mani. Forma dei rotolini con l'impasto e con un coltello da cucina, girato dal lato opposto alla lama, taglia dei rettangolini della grandezza desiderata. Appoggiali su un piano leggermente infarinato.
- Nel frattempo riscalda l'acqua e quando sarà bollente fai sciogliere due cucchiaini di Brodo Granulare Vegetale Knorr.
- Lava bene il cavolo nero e toglila la costa centrale impugnando una foglia per volta e tirando via la foglia dalla base verso l'alto. Quando il brodo avrà raggiunto il bollore lessa il cavolo nero per circa 15 minuti. Scolalo bene.
- Mettilo quindi nel bicchiere del mixer ad immersione e frulla aiutandoti con un pochino di brodo e l'olio extravergine di oliva a filo, unisci anche le mandorle continuando a frullare. Dovrà raggiungere una consistenza cremosa. Aggiungi alla fine un pizzico di peperoncino e mescola.
- Trita grossolanamente la mollica del pane in modo da ridurlo in briciole non troppo fini, scalda un filo d'olio in una padella e tostate facendo attenzione a non bruciarle.
- Lessa gli gnocchi in abbondante acqua salata e quando vengono a galla scolali direttamente in una ciotola con al suo interno la crema di cavolo nero.
- Amalgama il tutto e servi con un filo d'olio evo ed una spolverata di briciole di pane.



LINGUINE INTEGRALI CACIO, PEPE E VERZA

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 min
Tempo di cottura: 30 min

Ingredienti:

- 100g di fagioli secchi
- 400g di verza
- 1 spicchio di aglio
- ½ cucchiaino di Granulare Vegetale Knorr
- Olio Extra Vergine di oliva
- 350g di linguine integrali
- 200g di pecorino romano
- Acqua di cottura
- Pepe bianco in grani
- Pepe nero in grani

Procedimento:

- Pulisci la verza, tagliala a listarelle sottili e lavale bene. Asciugale con un canovaccio.
- Fai scaldare un filo d'olio in una padella, fai soffriggere lo spicchio d'aglio ed aggiungi la verza, fai insaporire per qualche minuto unendo anche il cucchiaino di Granulare Vegetale Knorr. Versa un bicchiere di acqua calda, copri e fai cuocere per circa 10 minuti.
- Porta a bollire l'acqua per la pasta, salala e cuoci le linguine. In una ciotola di vetro intanto metti il pecorino grattugiato ed i pepi pestati in un mortaio in modo da renderli polvere molto fine.
- Aggiungi gradatamente un po' di acqua di cottura della pasta nella ciotola mescolando bene con una frusta fino ad ottenere una crema.
- Quando le linguine saranno al dente, scolale direttamente nella crema di formaggio, amalgama ed unisci anche la verza.
- Servi con un'ultima grattugiata di pepe nero.



RISOTTO ALLO ZAFFERANO CLASSICO

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 15 min

Ingredienti:

- 280g di riso carnaroli
- 1 litro di acqua
- 2 Cuori di Brodo Manzo Knorr
- 1 cucchiaino di zafferano in pistilli
- 60g di parmigiano grattugiato
- Burro freddo di freezer

Procedimento:

- Scalda l'acqua e quando sarà bollente fai sciogliere i Cuori di Brodo Manzo Knorr. Tieni il brodo caldo.
- Fai intiepidire in un altro tegamino piccolo un mezzo bicchiere di acqua ed incorpora i pistilli di zafferano.
- In una padella fai tostare il riso con un cucchiaio di olio extravergine di oliva in bianco per qualche minuto.
- Aggiungi quindi due mestoli di brodo e poi l'acqua con lo zafferano.
- Porta avanti la cottura del risotto abbassando il fuoco, mescolando ed unendo il brodo un poco per volta, regolando di sale se necessario.
- Manteca a fuoco spento con una bella noce di burro freddo di freezer ed il parmigiano.



Le Ricette del BuonCibo

 **Buon** | **Prendici**
Cibo  | *più gusto*

MINISTRONE DI VERDURE E LEGUMI

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 1h

Ingredienti:

- 300g cavolfiori
- 80g carote
- 200g fagioli borlotti
- 200g piselli
- 200g fagiolini
- 150g zucchine
- 80g cipolla rossa
- 1 porro
- 60g sedano
- 330g patate
- 350g pomodori pelati
- 1 Dado Vegetale Knorr
- 50g olio E.V.O.
- Pepe nero (q.b.)

Procedimento:

- Inizia lavando e asciugando le verdure. Pulisci le zucchine e tagliale a rondelle e cubetti. Sgrana i fagioli borlotti. Spezza il cavolfiore, rimuovi il cuore e tieni le rosette. Priva il porro della parte verde ed elimina lo strato più esterno quindi taglialo a rondelle, infine taglia i pomodori scolati in rondelle. Pulisci e taglia a cubetti cipolla, carota e sedano.
- Ora che tutti gli ingredienti sono pronti, prendi una pentola ampia, aggiungi l'olio, il sedano, la carota e la cipolla e fai cuocere a fiamma dolce per 5 minuti. Aggiungi quindi i fagioli.
- Copri versando l'acqua in pentola: l'acqua deve coprire di circa un dito le verdure. Porta a bollire e cuoci per 2 minuti.
- Ripeti l'operazione con le patate e il cavolfiore. Copri le verdure aggiungendo acqua (possibilmente calda) e cuoci per 25 minuti dal momento dell'ebollizione.
- Poi aggiungi i piselli, le zucchine, i fagiolini e i pomodori. Appena raggiunta l'ebollizione, aggiungi il Dado Vegetale Knorr, il pepe a piacere e fai cuocere per altri 2-3 minuti.

Knorr



Knorr

Buon | Prendici
Cib | più gusto

TORTELLINI IN BRODO

Difficoltà: media
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 30 min (+12 ore di riposo del ripieno)
Tempo di cottura: 5 minuti

Ingredienti:

Per la pasta:

- 300g di farina
- 3 uova
- 2 cucchiaini di olio E.V.O.

Per il ripieno:

- 100g lombo di maiale
- 100g prosciutto crudo
- 100g mortadella di Bologna (unico pezzo)
- 150g formaggio stagionato grattugiato
- 1 uovo
- 25g burro
- 2 cucchiaini di trito: rosmarino, aglio, sale e pepe
- Noce moscata (q.b.)
- Sale (q.b.)

Per il brodo:

- 2 Dadi Classici Knorr

Procedimento:

- Inizia dal ripieno: condisci il lombo di maiale con il trito aromatico e lascialo insaporire (possibilmente per qualche ora), poi cuocilo nel burro a fuoco dolcissimo. Con un coltello, trita finemente il prosciutto, la mortadella e il lombo di maiale ormai freddo. Impasta accuratamente con il formaggio grattugiato, l'uovo e un pizzico di noce moscata, poi lascia riposare in frigorifero per 12 ore.
- Ora la pasta: in una spianatoia, impasta la farina con le uova, un pizzico di sale e un cucchiaino di olio E.V.O. Forma una sfera di pasta, ungila con l'olio rimasto e lasciala riposare per circa 20 minuti a temperatura ambiente. Stendi la pasta fino ad ottenere una sfoglia sottile e prepara i tortellini con la tecnica dell'anello intorno al dito: prima di tutto taglia la pasta in quadratini, poi posiziona il ripieno al centro e chiudi la pasta in un triangolino, assicurandoti di chiudere bene i bordi. Infine chiudi il triangolino pizzicando i due bordi di pasta intorno alla punta del dito.
- Prepara il brodo sciogliendo 2 Dadi Classici Knorr in 1L d'acqua bollente e cuoci i tortellini nel brodo per 3-4 minuti.

24

Knorr



25

Knorr
Buon | **Prendici**
Cibo | *più gusto*

RISOTTO CREMOSO AI FUNGHI PORCINI

Difficoltà: media
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 25 minuti

Ingredienti:

- 360g riso
- 300g funghi porcini freschi
- 80g funghi porcini secchi
- ½ cipolla in cubetti
- 80ml vino bianco
- 1 spicchio d'aglio
- 10 foglie di timo
- 2 vaschette di Cuore di Brodo Vegetale Knorr (o Funghi Porcini)
- 200g formaggio grattugiato
- 2 cucchiari di olio E.V.O.
- 60g burro

Procedimento:

- Aggiungi i funghi secchi in acqua tiepida. Pulisci i funghi freschi con un panno umido, tagliali a cubetti.
- In una padella larga versa un cucchiaio di olio E.V.O., aggiungi uno spicchio d'aglio e fai soffriggere per 2 minuti a fuoco dolce. Saltaci dentro i funghi, aggiungendo una vaschetta di Cuore di Brodo Vegetale Knorr direttamente in cottura e le foglie di timo. Cuoci per 7-8 minuti.
- Prepara il brodo sciogliendo l'altra vaschetta di Cuore di Brodo Vegetale Knorr in 800ml d'acqua bollente.
- In una pentola versa un cucchiaio di olio E.V.O., 30 g di burro e la cipolla in cubetti, cuoci a fuoco dolce per 3 minuti, poi aggiungi il riso e tostalo per 5 minuti.
- Sfuma con il vino bianco e fallo evaporare, aggiungi i funghi saltati e quelli secchi strizzati. Cuoci per 2 minuti a fuoco medio, quindi aggiungi tutto il brodo caldo.
- Cuoci per 15-17 minuti. Spengi il fuoco, copri con un panno e fai riposare per un minuto. Aggiungi il resto del burro e il formaggio grattugiato. Manteca per un minuto prima di servire.

Knorr



MINISTRINA IN BRODO CON VERDURE

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 15 minuti

Ingredienti:

- 100g carote
- 100g spinaci
- 150g zucchine
- 220g pastina
- 2 Dadi Vegetali Knorr
- 1 cucchiaio di olio E.V.O.
- Formaggio grattugiato

Procedimento:

- Inizia lavando e asciugando le verdure. Sbuccia le carote, lava le zucchine e puliscile, quindi tagliale in cubetti piccolissimi. Lava e sminuzza con le mani le foglie di spinaci.
- In una pentola, porta l'acqua a bollore e aggiungi i due Dadi Vegetali Knorr, le carote e le zucchine, poi aggiungi la pastina e cuoci secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
- A fine cottura aggiungi le foglie di spinaci e fai riposare a fuoco spento per un minuto.
- Servi aggiungendo un filo di olio E.V.O. e del formaggio grattugiato.

Knorr



DAL 1938
Knorr

Knorr

Buon | **Prendici**
Cibo | *più gusto*

RISOTTO CREMOSO ALLO ZAFFERANO E ZUCCHINE

Difficoltà: medio-facile

Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione e cottura: 25 minuti

Ingredienti:

- 360g riso arborio
- 2 bustine di zafferano in polvere (opzionale)
- ½ cipolla a cubetti
- 1 noce di burro
- 50ml di vino bianco
- 250g zucchini
- 2 vaschette di Cuore di Brodo Vegetale Knorr
- 80g formaggio grattugiato
- 2 cucchiari di E.V.O.

Procedimento:

- Prepara il brodo, sciogliendo 2 vaschette di Cuore di Brodo Vegetale Knorr in 1L d'acqua bollente.
- In una pentola aggiungi 1 cucchiaio di olio E.V.O., una noce di burro e mezza cipolla tagliata a cubetti, soffriggi per 5 minuti a fuoco basso, poi aggiungi il riso e fallo tostare per circa 4 minuti, continuando a mescolarlo. Sfuma con il vino bianco, lascialo evaporare e aggiungi il brodo caldo fino a coprire il riso. Aggiungi lo zafferano in polvere. Continua ad aggiungere il brodo caldo, poco alla volta, girando e continuando la cottura a fuoco lento per 15-17 minuti.
- Intanto, lava e taglia le zucchini a fettine e cuocile in una padelle calda con un cucchiaio di olio E.V.O. a fuoco alto per circa 7 minuti.
- A 2 minuti dalla fine della cottura del risotto, aggiungi le zucchini. Spegni il fuoco e manteca con burro e formaggio.

Knorr



PASTA E FAGIOLI

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti:

- 320g ditaloni rigati
- 800g fagioli borlotti precotti
- 250g passata di pomodoro
- 30g cipolla dorata
- 1 gambo di sedano
- 30g carote
- 1 spicchio di aglio
- 1 Dado Classico Knorr
- 3 rametti di rosmarino
- 10g di olio E.V.O.
- pepe nero

Procedimento:

- Prepara una base di soffritto con sedano carote e cipolla tagliati a cubetti.
- In una pentola capiente versa l'olio E.V.O., aggiungi i vegetali da soffritto e lo spicchio di aglio senza camicia, quindi cuoci a fiamma dolce per 8 minuti. Aggiungi i fagioli scolati e sciacquati.
- Aggiungi quindi un mestolo pieno di acqua calda, la passata di pomodoro, il Dado Classico Knorr e cuoci per 15 minuti a fuoco medio.
- Rimuovi 2 mestoli di fagioli dalla pentola e frulla il resto con un frullatore a immersione. Aggiungi la pasta e copri con acqua calda. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Una volta cotta la pasta, aggiungi la parte di fagioli separata precedentemente, il rosmarino tritato, copri con un coperchio e fai riposare a fiamma spenta per 5 minuti.
- Prima di servire, aggiungi un filo di olio E.V.O. e una macinata di pepe nero

Knorr



Knorr

Buon | Prendici
Cibò | più gusto

POLPETTE AL SUGO

Difficoltà: facile
Porzioni: 6 persone

Tempo di preparazione: 30 minuti
Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti:

Polpette

- 200g pane secco
- 200ml latte
- 400g carne macinata di vitello
- 200g carne macinata di manzo
- 200g carne macinata di maiale
- 3 uova
- 300g pane grattugiato
- 10g Granulare Classico Knorr
- 1 cucchiaio di olio E.V.O.

Polpette

- 1 lattina di polpa di pomodoro
- 1 carota
- ½ cipolla bianca
- 1 gambo di sedano
- ½ cucchiaio (5g) Granulare Vegetale Knorr
- 1 cucchiaio di olio E.V.O.

Procedimento:

- Intingi il pane nel latte e lascia che si ammorbidisca, poi strizzalo. Mischia la carne macinata in una ciotola e aggiungi un uovo, il pane ammorbidito e il Granulare Classico Knorr. Mescola bene e inizia a creare delle piccole polpette di carne. Intingi le polpette nelle uova e poi passale nel pane grattugiato.
- Cuoci le polpette in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti.
- Crea un mix di carote, sedano e cipolla per fare il soffritto.
- In una padella, aggiungi l'olio E.V.O. e le verdure e lascia cuocere per 8 minuti a fuoco leggero. Aggiungi la polpa di pomodoro e il Granulare Vegetale Knorr e cuoci per 15 minuti a fuoco basso.
- Infine, aggiungi le polpette nella salsa di pomodoro e lascia cuocere per altri 2 minuti.

Knorr



ZUPPA DI CECI

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti:

- 1 kg ceci precotti scolati
- 100g cipolla dorata
- 30g carote
- 1 gambo di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 2 rametti di rosmarino
- 2 foglie di alloro
- 2 Dadi Classici Knorr
- 2 cucchiaini di olio E.V.O.
- Pepe nero (q.b.)

Procedimento:

- Inizia sbucciando la carota, il sedano e la cipolla e tagliali in cubetti.
- In una pentola versa l'olio E.V.O., aggiungi lo spicchio d'aglio senza camicia, le verdure tagliate e fai soffriggere a fiamma bassa per 10 minuti.
- Aggiungi i ceci e lascia cuocere per un paio di minuti a fiamma media, poi aggiungi il rosmarino e le foglie di alloro legati insieme con uno spago. Lascia insaporire per un minuto poi aggiungi 1L d'acqua e i 2 Dadi Classici Knorr.
- Cuoci per 20 minuti a fiamma bassa. Poi rimuovi le erbe e togli dalla pentola circa 1/3 dei ceci. Frulla il resto frullalo con un frullatore immersore.
- Aggiungi i ceci interi e fai cuocere a fiamma bassa per altri 5 minuti fino ad ottenere la densità desiderata.
- Fai riposare un paio di ore e scaldala prima di gustarla. Guarnisci il piatto con un filo di olio E.V.O.

Knorr



VERDURE ARROSTITE AL FORNO

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 35 minuti

Ingredienti:

- 500g di patate
- 2 carote
- 200 g di zucchine
- 1 melanzana
- 2 piccole rape
- 1 peperone (rosso o giallo)
- 1 cipolla
- ½ spicchio di aglio
- 4 cucchiaini di olio E.V.O.
- 1 cucchiaino di Granulare Vegetale Knorr
- Pepe nero
- Paprika dolce
- Rosmarino fresco

Procedimento:

- Lava e taglia tutte le verdure a spicchi e versale in una ciotola.
- Aggiungi l'olio E.V.O., il Granulare Vegetale Knorr, il pepe nero, la paprika e il rosmarino e mescola bene.
- Versa le verdure in una teglia da forno foderata con della carta da forno. Lascia cuocere in forno preriscaldato a 180°C fino a quando le verdure non saranno croccanti (circa 30-35 minuti).
- Servi le verdure di accompagnamento al vostro pranzo o cena oppure anche come snack da aperitivo con una salsa a piacere.

Knorr



TAGLIATELLE AL RAGÙ

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 2 ore

Ingredienti:

- 30 ml olio E.V.O.
- 150 gr di cipolla bianca
- 100 g di carote
- 75 g di sedano
- 450 g carne di manzo macinata
- 1 barattolo di polpa di pomodoro (450 g)
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 500 ml di acqua
- 10g Granulare Classico (o Ricco)
- Pepe nero
- 400 g tagliatelle

Procedimento:

- Taglia la cipolla, le carote e il sedano a cubetti.
- In un tegame versa l'olio E.V.O., la cipolla, le carote e il sedano. Soffriggi a fuoco dolce finché le verdure non inizieranno a diventare dorate.
- Aggiungi la carne macinata e rosola a fiamma media.
- Aggiungi quindi il concentrato di pomodoro, la polpa di pomodoro, il pepe nero e il Granulare Classico (o Ricco) Knorr. Mescola bene e aggiungi l'acqua. Abbassa il fuoco e lascia cuocere almeno per un paio d'ore a fiamma bassa. Se necessario, aggiungi altra acqua durante la cottura.
- Versa le tagliatelle in abbondante acqua bollente e salata. Cuoci al dente, scola le tagliatelle e uniscile alla salsa.

Knorr



DAL 1838
Knorr

Buon | **Prendici**
Cibo | *più gusto*

GNOCCHI CON ZUCCHINE IN SALSA ROSSA

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti:

- 15 ml olio E.V.O.
- 1 cipolla rossa
- 1 peperone rosso
- 1 spicchio di aglio
- 1 barattolo di pomodori datterini (410g)
- 200 g di passata di pomodoro
- 10g Granulare Vegetale Knorr
- 400 g di zucchini
- 500 g gnocchi

Procedimento:

- Trita finemente la cipolla rossa, taglia il peperone rosso in striscioline sottili e le zucchini a mezza luna. Poi schiaccia l'aglio con la camicia.
- In un tegame versa l'olio E.V.O. e aggiungi l'aglio schiacciato. Lascia imbiondire l'aglio a fuoco dolce per un paio di minuti, quindi togliilo. Versa nella stessa padella la cipolla e il peperone e falli soffriggere finché non saranno diventati morbidi. Aggiungi le zucchini e fai cuocere per 3 minuti.
- Aggiungi quindi i pomodori datterini e la passata, il Granulare Vegetale Knorr e ½ bicchiere di acqua e inizia la cottura a fuoco dolce. Dopo 5 minuti schiaccia i pomodorini con l'aiuto di un cucchiaino di legno e fai cuocere per altri 10 minuti.
- Cuoci gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Scola gli gnocchi e aggiungili alla salsa, mescolando bene prima di servire.

Knorr



DAL 1938
Knorr

Buon | **Prendici**
Cibo | **più gusto**

Le Ricette dal MONDO del BuonCibo

 **Buon** | **Prendici**
Cibo  | *più gusto*

RAMEN CON POLLO, BIETA COSTA E FUNGHI

Difficoltà: facile
Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di olio di semi di girasole
- 1 petto di pollo, tagliato a strisce (insaporito con sale e pepe nero)
- 3 spicchi d'aglio
- Un pezzo di zenzero grattugiato
- 2 scalogni medi
- 200 g di bieta costa
- 200 g di funghi
- 2 tazze d'acqua
- 1 Dado Vegetale (o Delicato) Knorr
- 1 peperoncino frantumato
- 2 cucchiaini di miso

Guarnizione:

- 2 uova
- 2 porzioni di noodles
- 500 ml d'acqua
- 1 cipollotto
- ½ tazza di chicchi di mais
- 1 cucchiaino di burro

Procedimento:

- In una padella media, scaldi l'olio, aggiungi il pollo e rosola fino a quando non sarà cotto e dorato. Togli il pollo e aggiungi lo scalogno a cubetti, l'aglio tritato, lo zenzero e i funghi a fette. Soffriggi per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando il preparato non inizierà a prendere colore.
- Aggiungi le foglie bieta costa e lascia cuocere finché non diventeranno morbide. Poi togli le e mettile da parte.
- Nella stessa padella aggiungi l'acqua, il Dado Vegetale Knorr e il miso e lascia cuocere fino a ebollizione. Cuoci per 5 minuti poi spegni il fuoco e tieni il preparato pronto all'uso. Aggiungi il peperoncino a piacere.
- Per preparare le uova sode, porta l'acqua a ebollizione in una pentola, quindi aggiungi delicatamente le uova e fai bollire senza coperchio per 7 minuti. A fine cottura, mettile a bagno in acqua fredda, abbastanza a lungo da farle raffreddare. Sbuccia le uova sotto l'acqua corrente.
- Per il mais, sciogli in una padella il burro e, quando sarà diventato leggermente dorato, aggiungi i chicchi di mais e mescola finché non si saranno scaldati.
- Porta a ebollizione 500 ml d'acqua e versa i noodles nell'acqua bollente, fai bollire fino a cottura e poi scolali.
- Versa i noodles in una ciotola, aggiungi il brodo caldo con i funghi, il mais, il pollo, la bieta costa a fette, una manciata di cipollotto fresco affettato e le uova sode tagliate a metà.

Knorr



DAL 1938
Knorr

Buon | **Prendici**
Cibo | **più gusto**

RAMEN CON TOFU, BIETA COSTA E FUNGHI

Difficoltà: facile
Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di olio di semi di girasole
- 200 g di tofu
- 3 spicchi d'aglio
- Un pezzo di zenzero grattugiato
- 2 scalogni medi
- 1 cucchiaino di burro
- 200 g di bieta costa
- 200 g di funghi misti
- 2 tazze d'acqua
- 1 Dado Vegetale Knorr
- 1 peperoncino frantumato
- 2 cucchiaini di miso

Guarnizione:

- 2 uova
- 2 porzioni di noodles
- 500 ml d'acqua
- 1 cipollotto
- ½ tazza di chicchi di mais
- 1 cucchiaino di burro

Procedimento:

- In una padella media scaldi l'olio, aggiungi il tofu a fette e rosola delicatamente su tutti i lati. Togli il tofu dalla padella e aggiungi lo scalogno a cubetti, l'aglio tritato, lo zenzero e i funghi a fette. Soffriggi per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando il preparato non inizierà a prendere colore.
- Aggiungi le foglie di bieta costa e lascia cuocere finché non diventeranno morbide. Poi toglila dalla padella e mettila da parte.
- Nella stessa padella aggiungi 500 ml d'acqua, il Dado Vegetale Knorr, il miso e lascia cuocere fino ad ebollizione. Cuoci per 5 minuti poi spegni il fuoco e tieni il preparato pronto all'uso. Aggiungi il peperoncino a piacere.
- Per preparare le uova sode, porta l'acqua a ebollizione in una pentola, quindi aggiungi delicatamente le uova e fai bollire senza coperchio per 7 minuti. A fine cottura, mettile a bagno in acqua fredda, abbastanza a lungo da farle raffreddare. Sbuccia le uova sotto l'acqua corrente.
- Per il mais, sciogli in una padella il burro e, quando sarà diventato leggermente dorato, aggiungi i chicchi di mais e mescola finché non si sarà scaldato.
- Porta a ebollizione 500 ml d'acqua e versa i noodles nell'acqua bollente, fai bollire fino a cottura e poi scolali.
- Versa i noodles in una ciotola, aggiungi il brodo caldo con i funghi, il mais, il tofu a fette, la bieta costa a fette, una manciata di cipollotto fresco affettato e le uova sode tagliate a metà.

48

Knorr



DAL 1838
Knorr

Buon | **Prendici**
Cibo | **più gusto**

49

POLLO AL CURRY THAILENDESE

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti:

- 500 g di petto di pollo
- 1 cucchiaio di olio di cocco (o olio di semi di girasole)
- 1 peperone rosso
- 1 porro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchi di pasta di curry rossa
- 1 lattina di latte di cocco (400 ml)
- 10g Granulare Pollo Knorr (un cucchiaio colmo)

Guarnizione:

- 3 cucchi di coriandolo fresco
- Riso integrale bollito da accompagnare

Procedimento:

- Scalda l'olio a fuoco medio-alto in una padella capiente. Aggiungi il pollo a fette e scotta fino a doratura su entrambi i lati. Poi trasferisci il pollo su un piatto.
- Abbassa la fiamma e aggiungi il peperone e il porro tagliati a fette sottili, l'aglio tritato, lo zenzero e mescola. Cuoci per 2 minuti fino a quando il composto non sarà leggermente morbido.
- Aggiungi la pasta di curry e cuoci per altri 5 minuti, mescolando spesso.
- Versa lentamente il latte di cocco, aggiungi il Granulare Pollo Knorr e mescola fino a quando non si sarà sciolto.
- Aggiungi il pollo in padella e lascia sobbollire a fuoco basso per 10-15 minuti finché la salsa non si sarà addensata o fino alla consistenza desiderata.
- Servi su un letto di riso bollito e condisci con coriandolo tritato.

Knorr



ZUPPA DI ZUCCA THAILENDESE PROFUMATA AL COCCO

Difficoltà: facile
Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di olio E.V.O.
- 1 cipolla
- 600 g di zucca
- 1 peperone rosso
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di polvere di curry
- 400 ml di latte di cocco
- 1 L di acqua
- 1 Dado Vegetale Knorr

Guarnizione:

- 80 gr yogurt greco
- 10 gr di erba cipollina

Procedimento:

- Taglia la cipolla, il peperone e la zucca a cubetti da circa 1 cm di lato.
- Riscalda il forno a 180°C, versala la zucca in una teglia da forno, cospargila con metà dell'olio E.V.O. e spolvera sopra il Dado Vegetale Knorr sbriciolato. Inforna e lascia cuocere fino a quando la zucca non sarà morbida e dorata.
- Versa il restante olio E.V.O. in una padella larga e salta le cipolle e il peperone a fiamma media per 3 minuti.
- Aggiungi il curry e l'aglio e lascia cuocere per un altro minuto, quindi spegni il fuoco.
- Versa la zucca e le verdure preparate in padella in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio. Aggiungi il latte di cocco e l'acqua fino ad ottenere la consistenza desiderata.
- Versa il composto nella padella, se necessario aggiungi altra acqua per aggiustare la consistenza, quindi condisci con sale e pepe.
- Servi la vellutata di zucca aggiungendo dello yogurt greco e dell'erba cipollina come guarnizione.

Knorr



Riscopri tutte le ricette
delle precedenti edizioni

 **Buon** | **Prendici**
Cib  | *più gusto*

MINI BURGER DI MIGLIO E CIME DI RAPA SU CREMA DI CANNELLINI



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 25 min

Tempo di cottura: 30 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 250 g di miglio
- 500 ml di acqua
- 200 g di cime di rapa
- 1 spicchio di aglio
- Peperoncino
- 1/2 cucchiaino di Brodo Granulare Vegetale Knorr
- 60 g Insalata a taglio
- 300 g di cannellini lessati
- 2 spicchi di aglio
- 1 dado vegetale
- Olio E.V.O.
- Olio per frittura (arachidi)
- Pan grattato
- 2 uova
- Melograno (facoltativo)

Procedimento:

- Sciacqua bene il miglio sotto l'acqua fredda.
- In una pentola versa un cucchiaino di olio E.V.O. e aggiungi, aggiungi il miglio e tostalo per 2 minuti a fiamma bassa. Nel frattempo, metti a bollire una pentola con 500 ml di acqua e scioglilo dentro un Dado Vegetale Knorr.
- Aggiungi il brodo al miglio e cuoci per circa 20 minuti a fiamma bassa, fino a quando il brodo non sarà completamente evaporato. Stendi il miglio su un piano per farlo freddare.
- Mentre cuoce il miglio, sciacqua le cime di rapa già pulite, e cuocile in abbondante acqua bollente. Scolale e falle raffreddare sotto l'acqua fredda, poi tagliale in piccoli pezzi.
- In una padella versa un cucchiaino di olio E.V.O. e aggiungi uno spicchio di aglio schiacciato. Dopo aver imbiondito l'aglio, rimuovilo, e saltaci dentro le cime di rapa. Aggiusta di sale e aggiungi peperoncino a tuo piacere.
- In una ciotola unisci le cime di rapa al miglio, quindi forma dei piccoli burger con le mani. Passali nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Falli riposare per 20 minuti in frigo coperti con la pellicola, facendo attenzione a non sovrapporli.
- Nel frattempo, prepara la crema di cannellini. Versa un cucchiaino di olio E.V.O. in un tegame, aggiungi uno spicchio di aglio schiacciato e fallo imbiondire a fiamma bassa. Rimuovilo e versa nel tegame i cannellini lessati, aggiungi il brodo granulare vegetale, un bicchiere di acqua calda e fai cuocere per 5 minuti a fiamma bassa. A fine cottura frulla con frullatore a immersione e aggiusta di pepe.
- Prepara un pentolino per la frittura con l'olio di arachidi, portalo a temperatura (circa 170°C) e friggici dentro i burger di miglio di modo che siano belli dorati.
- Impiatta ponendo la crema di cannellini alla base del piatto (anche fredda) dell'insalatina a taglio e i burger adagiati sull'insalata. Aggiungi del melograno a piacere.



CARCIOFI RIPIENI DI SPINACI E RICOTTA CON ERBE AROMATICHE



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 25 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 4 carciofi
- 200 g spinaci
- 100 g ricotta di pecora
- Dado Zero Sale Vegetale Knorr
- 100 g pangrattato di farro
- 1 cucchiaio di olio E.V.O.
- 1 cucchiaio di timo tritato
- 1 limone
- 1 cucchiaino di menta tritata

Procedimento:

- Pulisci i carciofi dalle foglie esterne più dure, fino ad arrivare al cuore. Taglia il gambo fino a 2 cm di lunghezza. Taglia a metà i carciofi e riponili in acqua acidula (con succo di limone)
- Lava e taglia gli spinaci in strisciole
- In una padella versa l'olio E.V.O. e cuoci gli spinaci per 1 minuto. Poi asciugali.
- Mescola gli spinaci in una ciotola con la ricotta di pecora e 1 pizzico di sale
- Mescola il pangrattato di farro con le erbe tritate e 1 cucchiaio di olio E.V.O.
- Rimuovi la parte centrale dei carciofi, riempi con il composto di ricotta e copri con la panatura alle erbe.
- Nel frattempo prepara un brodo con il Dado Zero Sale Vegetale Knorr e 250 ml di acqua bollente.
- Disponi i carciofi in una pirofila foderata con carta da forno, e versa al suo interno il brodo. Copri con carta argentata e cuoci in forno per 15 minuti a 18°C.
- Rimuovi la carta argentata e finisci la cottura per altri 5 minuti.



PANCAKES DI CAVOLFIORI CON SALTATA DI VERDURE E SESAMO



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 25 min
Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 200 g cimette di cavolfiore
- 50 g farina 00
- 150 ml latte
- 2 uova
- 1 cucchiaino lievito in polvere per ricette salate
- 1 zuccina
- 1 carota
- 20 g di sesamo tostato
- 1 cuore di brodo vegetale
- 1 Dado Zero Sale Vegetale Knorr
- 40 g di soffritto pronto cipolla
- 2 g di sale
- 1 rametto di timo
- 10 g burro

Procedimento:

- Sciogli il Cuore di Brodo Vegetale Knorr in 500 ml di acqua bollente e fai bollire le cimette di cavolfiore per 4 minuti. Scolale e lascia raffreddare.
- Trita il cavolfiore in un mixer in modo grossolano, mettilo in una ciotola con la farina, i rossi d'uovo il latte e il lievito. Monta gli albumi e aggiungi all'impasto mescolando dal basso verso l'alto per ottenere un composto omogeneo.
- Lava e taglia in cubetti la zuccina e la carota sbucciate. In una padella aggiungi il soffritto alla cipolla, scaldalo qualche secondo a fiamma bassa, quindi aggiungi la zuccina e la carota e il dado zero sale sbriciolato. Fai saltare a fuoco medio per 7 minuti, aggiungi le foglioline di timo fresco.
- Ungi leggermente una padellina con il burro, scaldala a fuoco medio e inizia a cuocere i pancake versando mezzo mestolo di composto di cavolfiore e lasciandoli cuocere 2 minuti per lato.
- Servi impilando i pancake in una torre, ricoperta con la saltata di verdure e cosparsa di sesamo tostato.



PASTA ALLA NORMA CON POMODORINI ARANCIONI



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 20 min



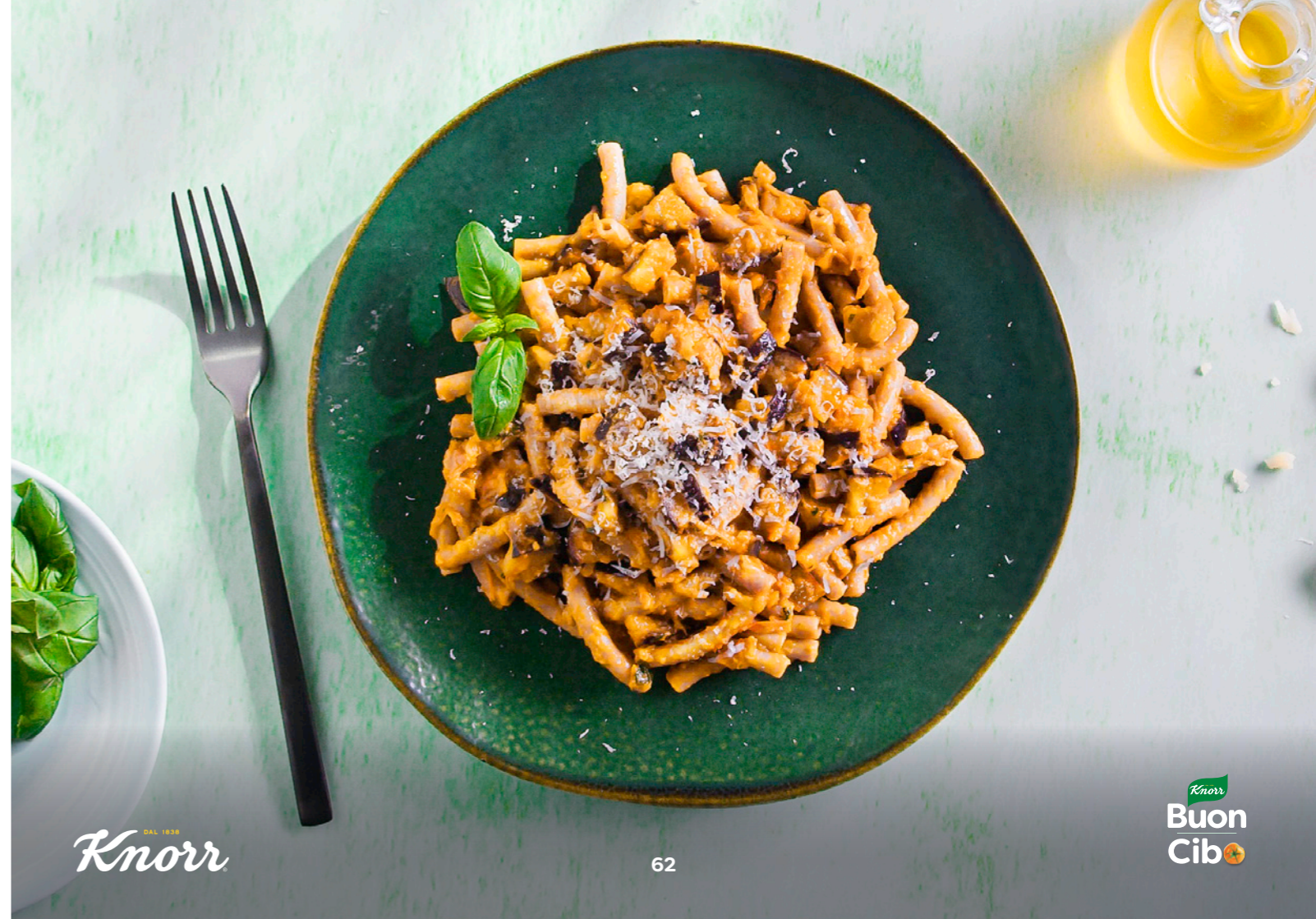
Portate: 4

Ingredienti:

- 320 g di pasta
- 500 g pomodori freschi arancioni (F50)
- 2 melanzane
- soffritto (1 carota in cubetti; 1 gambo di sedano in cubetti; ½ cipolla bianca in cubetti)
- 2 cucchiaini di olio E.V.O.
- Olio per friggere
- 8-10 foglie di basilico
- 160 g di "Cacioricotta"
- 1 Dado Vegetale Knorr

Procedimento:

- Lava e taglia in fette le melanzane (1/2 cm di lato), quindi mettile sotto sale per 1h. Quindi lavale e strizzale.
- Tagliale in cubi e friggile in abbondante olio.
- Prepara la salsa di pomodoro, mettendo i vegetali in una pentola con l'olio E.V.O. Falli soffriggere per 8 minuti, quindi aggiungi i pomodori e il Dado Vegetale Knorr. Fai cuocere a fuoco lento per 30 minuti. Passa la salsa e aggiungi le foglie di basilico.
- Aggiungi le melanzane alla salsa di pomodoro.
- Cuoci la pasta in abbondante acqua salata, scolala e mescolala con la salsa.
- Aggiungi direttamente sul piatto il cacioricotta a scaglie.
- Opzionale crescione in aggiunta come guarnizione.



POLPETTE AL SUGO CON QUINOA



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 20 min

Tempo di cottura: 30 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 200 g pane secco
- 200 ml latte
- 400 g carne macinata di vitello
- 200 g di carne macinata di manzo
- 200 g di lucanica
- 1 uovo
- Farina 00
- 10 g di Brodo Granulare Classico Knorr
- 1 cucchiaio di olio E.V.O.
- Salsa di pomodoro**
- 400 g di pomodorini gialli
- 1 carota
- ½ cipolla bianca
- 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaio di olio E.V.O.
- ½ cucchiaio di brodo granulare classico
- 1 cucchiaio di ricotta di pecora
- 150 g di quinoa

Procedimento:

- Immergi il pane secco nel latte fino a che non sarà completamente ammolato e strizzalo.
- Metti in una ciotola tutta la carne macinata e priva la lucanica del budello, aggiungendolo al resto della carne. Forma un impasto omogeneo. Aggiungi un uovo, il pane e il Brodo Granulare Classico Knorr. Impasta il tutto e crea delle polpette.
- Passale polpette nella farina e falle riposare per 10 minuti
- Nel frattempo, prepara la salsa di pomodoro. Sbuccia e taglia in cubetti la cipolla e la carota. Taglia in cubetti anche il sedano. Versa in una pentola l'olio E.V.O., aggiungi le verdure in cubetti e soffriggi a fuoco basso per 5 minuti. Aggiungi i pomodorini tagliati a metà e cuocere a fiamma moderata per 20 minuti.
- A fine cottura aggiungi la ricotta e frulla tutto con un frullatore a immersione per dare un bel colore arancione.
- Cuoci la quinoa in abbondante acqua bollente seguendo le indicazioni sul pacco.
- Infine, cuoci le polpette in padella con un cucchiaio di olio E.V.O. rosolandole bene da entrambi i lati e lasciandole cuocere per 10 minuti a fiamma moderata girando di tanto in tanto.



SALMONE CON ASPARAGI AL FORNO



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 4 trancetti di salmone da 200g senza pelle
- 3 carote gialle
- 1 patata arancione
- 2 mazzi di asparagi verdi
- 10 g capperi dissalati
- 30 g di olive tagiasche denocciolate
- 20 g di sesamo tostato
- 2 cucchiaini di olio E.V.O.
- 1 cucchiaino di Brodo Granulare Vegetale Knorr
- Basilico
- 1 spicchio di aglio
- Pepe nero

Procedimento:

- Sbuccia e taglia in quarti le carote e la patata arancione.
- Spella il tronco degli asparagi con un pelapatate partendo da 2 cm sotto la punta
- Trita grossolanamente i capperi e le olive tagiasche.
- Unisci il trito all'olio E.V.O. e al sesamo tostato. Aggiungi il Brodo Granulare Vegetale Knorr e mescola in modo da ottenere una marinatura omogenea.
- Sbollenta gli asparagi in un pentolino alto e stretto con acqua bollente, in modo che le punte restino fuori dall'acqua per 3 minuti.
- Sbollenta le carote e le patate in una pentola con acqua bollente per 5 minuti.
- Scotta i trancetti di salmone su una padella antiaderente ben calda solo dalla parte della pelle per 2 minuti.
- Disponi in una pirofila ricoperta con carta da forno i vegetali e spennali con la marinatura precedentemente preparata.
- Adagia i trancetti di salmone sopra le verdure e spennella generosamente anch'essi con la marinatura.
- Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 10 minuti.
- Alla fine, aggiungi basilico fresco e una macinata di pepe nero.



TAGLIOLINI DI FARRO CON CARCIOFI



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 320 g tagliolini di farro freschi
- 4 carciofi
- 5 g zenzero fresco
- ½ spicchio di aglio fresco
- 1 limone
- Buccia di ½ lime
- 10 foglie di menta
- 3 gherigli di noci
- 1 Dado Zero Sale Vegetale Knorr

Procedimento:

- Elimina le foglie esterne dei carciofi, taglia i gambi tenendo 2 cm, dimezza i carciofi e tagliali in fettine, quindi mantienili in acqua acidula (con succo di limone).
- In una padella versa l'olio E.V.O. e lo spicchio di aglio, fai imbiondire a fiamma dolce per 2 minuti poi rimuovi l'aglio e aggiungi i carciofi.
- Cuoci i carciofi per 5 minuti, aggiungendo il Dado Zero Sale Knorr e un bicchiere di acqua. Gira di tanto in tanto e aggiungi lo zenzero grattugiato e le foglie di menta. Tieni da parte.
- Cuoci i tagliolini in acqua bollente e salta seguendo le indicazioni sulla busta. Scola e aggiungi alla padella con i carciofi.
- Salta la pasta con il condimento e aggiungi alla fine la buccia di lime grattugiata e i gherigli di noci tritati.



VERDURE DI PRIMAVERA AL FORNO



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 10 min
Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 3 carote viola
- 3 carote gialle
- 6 cipollotti
- 200 g di pomodorini arancioni
- 200 g di cime di rape
- 200 g di cavolfiore
- 1 cucchiaio + 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- 40 g di sesamo tostato
- 150 g di yogurt
- 1 cucchiaio di Brodo Granulare Vegetale
- Mentuccia (opzionale)
- Pepe nero

Procedimento:

- Lava i cavolfiori e tagliali in rosette.
- Lava le cime di rapa e tagliale in cimette.
- Sbuccia i cipollotti, elimina la parte più verde e tagliali a metà per la lunghezza.
- Taglia a metà i pomodorini gialli.
- Sbuccia e taglia in quarti le carote viola e quelle gialle. In una pirofila foderata con carta da forno disponi tutte le verdure, versa 1 cucchiaio di olio E.V.O. e spolvera il Brodo Granulare Vegetale Knorr e 35g di sesamo tostato. Mescola bene in modo da distribuire il condimento in modo uniforme.
- Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.
- A parte prepara una salsetta con yogurt al quale aggiungi un cucchiaino di olio E.V.O., una macinata di pepe nero e della mentuccia fresca e la restante parte di sesamo tostato.



FETTUCCINE CON RAGÙ DI LENTICCHIE



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 30 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 120 g lenticchie rosse
- 10 g funghi secchi
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla dorata
- 3 pomodori
- 2 foglie di alloro
- 15 g concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 1 Dado Vegetale Knorr
- 400 g tagliatelle fresche

Procedimento:

- Lavare, sbucciare e tagliare in cubetti piccolo la carota e il sedano. Spellare e tagliare in cubetti la cipolla.
- Sciacquare le lenticchie.
- Lavare e tagliare in cubetti i pomodori.
- Mettere i funghi secchi in una ciotolina con dell'acqua tiepida per 10 minuti, quindi strizzarli e tritarli.
- Preparare un bordo facendo sciogliere un Dado Vegetale Knorr in 500 ml di acqua bollente.
- In una pentola versare l'olio extra vergine di oliva, aggiungere i vegetali in cubetti, tranne i pomodori, e iniziare a cuocere a fuoco molto dolce per 10 minuti. Aggiungere le foglie di alloro, il concentrato di pomodoro e le lenticchie, cuocere per 1 minuto girando bene.
- Aggiungere i pomodori, i funghi tritati e cuocere per altri 2 minuti a fuoco medio.
- Aggiungere un mestolo di brodo e portare a bollore. Cuocere per 30 minuti aggiungendo brodo all'abbisogna.
- Nel frattempo, cuocere la pasta in acqua bollente e salata.
- Scolarla e mescolarla con la salsa. Aggiungere Parmigiano secondo il gusto.



ARANCINI CON SPINACI E SESAMO



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 25 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 500 g di riso Arborio
- 1,25l di acqua
- 2 vaschette di Cuore di Brodo Vegetale Knorr
- 50 g di burro
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 1 busta di zafferano
- 200 g di spinaci
- ½ spicchio d'aglio
- 80 g di piselli
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 40 g di besciamella
- Panure
- Farina 00
- Acqua
- 20 g di sesamo
- Pangrattato

Procedimento:

- In una pentola sciogliere il Cuore di Brodo Knorr in acqua bollente, poi aggiungete il riso e fatelo cuocere, seguendo le istruzioni sulla confezione o fino a quando non assorbirà tutto il brodo.
- Aggiungere il burro, lo zafferano. Lasciar raffreddare.
- Nel frattempo lavare gli spinaci. In una padella versare l'olio extravergine di oliva, aggiungere l'aglio, farlo scaldare per 2 minuti a fuoco basso poi aggiungere gli spinaci e far cuocere per 4 minuti. Scolarli e strizzarli.
- In una pentola cuocere i piselli in acqua bollente. Mescolare spinaci, piselli e besciamella.
- Formare una pallina con il riso (80g-100g). Schiacciare la mano e al centro aggiungere un po' di ripieno. Quindi chiudere la pallina con una piccola "montagna" in alto.
- Per la panure creare un impasto con farina e acqua (semi denso) e un mix con pangrattato e sesamo.
- Immergere la pallina di riso nella miscela di farina e poi nel pangrattato. Quindi friggere in olio di semi di arachidi caldo (170°C) fino a doratura.



RISOTTO ALLO ZAFFERANO, SPINACI CROCCANTI E SESAMO TOSTATO



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 25 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 360 gr di riso Arborio
- 2 bustine di zafferano in polvere
- 2 Cuore di Brodo Vegetale Knorr
- 1/2 cipolla tritata
- 80 g di parmigiano grattugiato
- Olio extravergine d'oliva
- 1 noce di burro
- 50 ml di vino bianco
- 140 g di germogli di spinaci
- 20 g di sesamo

Procedimento:

- Preparare il brodo sciogliendo 2 vaschette di Cuore di Brodo Vegetale Knorr in 1 l di acqua bollente.
- In una pentola mettere l'olio extravergine di oliva, 1 noce di burro e 1/2 cipolla tritata, far stufare per 5 minuti a fuoco basso, poi aggiungere il riso, far tostare il riso per circa 4 minuti, rigirandolo continuamente. Sfumare con il vino bianco, farlo evaporare e aggiungere il brodo caldo a copertura, quindi aggiungere le due bustine di zafferano.
- Aggiungere il brodo sempre caldo, di tanto in tanto, rigirando e continuare la cottura a fuoco basso per 15-17 minuti.
- Nel frattempo, far tostare il sesamo in una padella antiaderente per qualche minuto a fuoco molto basso e lavare e mondare i germogli di spinaci e farli saltare velocemente in una padella calda a fuoco vivo irrorando con un cucchiaio di olio extravergine di oliva.
- A fine cottura mantecare il risotto con una noce di burro e parmigiano. Comporre il piatto aggiungendo i germogli di spinaci e il sesamo tostato.



ZUPPA TOSCANA CON POLPETTE DI RISO/FARRO



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 45 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 300 gr di cavolo nero
- 250 gr di patate
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 1 cipolla dorata
- 250 gr fagioli dall'occhio nero

- 80 gr di polpa di pomodoro
- prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- peperoncino
- 1 Dado Vegetale Knorr

Per le polpette

- 50 g di riso arborio

- 1 cucchiaio di brodo granulare vegetale knorr
- 50 g di farro a cottura rapida
- 1+1 uova
- pangrattato
- ½ rametto di rosmarino
- 100 g di funghi

Procedimento:

- Tagliare a fettine la cipolla, le carote e il sedano e stufare il tutto in una pentola con olio extravergine di oliva.
- Aggiungere il cavolo cappuccio tagliato a listarelle e privato della maggior parte delle nervature bianche dure.
- Aggiungere le patate tagliate a dadini, le bietole, il pomodoro.
- Cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti, mescolando spesso e aggiungere il peperoncino.
- Aggiungere un pizzico di prezzemolo tritato finemente, mescolare e coprire con 500 ml di acqua bollente e un Dado Vegetale Knorr. Lasciare sobbollire per circa 30 minuti, prendere e frullate un quarto della zuppa e rimettetela nella casseruola. Nel frattempo cuocere in una pentola nel latte il riso e il farro seguendo le istruzioni sulla confezione. Lasciateli raffreddare.
- Lavare e tagliare a cubetti i funghi. Cuocerli in una padella calda per 6 minuti.
- Mescolare in una ciotola i cereali, i funghi, un po' di rosmarino tritato finemente e 1 cucchiaino di brodo vegetale granulare knorr. Aggiungere un uovo e mescolare bene.
- Formare delle palline con l'impasto, passarle nelle uova e poi nel pangrattato. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 8 minuti. Mantenerle chiare non scure.
- Impiattare la zuppa con sopra 3-4 palline di cereali.



PASTA DI FARRO CON PESTO DI SPINACI



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 15 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 400 g di fettuccine di farro
- 5 g di Brodo Vegetale Granulare Knorr
- Spinaci 100 g
- 30 g di olio E.V.O.
- Rucola 50 g
- Parmigiano grattugiato 100 g
- Parmigiano grattugiato 100 g
- Pecorino (grattugiato) 50 g
- 40 g di noci
- Aglio 1 spicchio

Procedimento:

- Tostare le noci in padella per 3 minuti a fuoco dolce.
- In un frullatore unire l'olio extravergine di oliva, il Brodo Granulare Knorr e l'aglio e far amalgamare per 30 secondi.
- Aggiungere nel frullatore le noci e ¼ di spinaci lavati e ¼ di rucola lavata. Mescolare fino a quando le foglie iniziano a frullarsi. Proseguire con altri ¼ di spinaci e ¼ di rucola. Mescolare. E ancora, fino alla fine delle foglie. Alla fine, aggiungere il formaggio grattugiato. Mescolare e mettere in un barattolo. Lasciar stabilizzare per 1 ora in frigorifero.
- In una pentola con acqua bollente salata cuocere la pasta di farro seguendo le istruzioni sulla confezione. Scolarla e mescolarla al pesto.
- Mescolare fuori dal fuoco.
- Guarnire il piatto con una crema di noci sopra.



ARROSTICINI DI VERDURE



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 20 min
Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 4 zucchine
- 4 carote
- 60 pomodori arancioni
- 5 foglie di salvia
- 1 mazzetto di rosmarino
- 2 cucchiai di olio E.V.O.
- 1 cucchiaino da tè (5 g) di Brodo Vegetale Granulare Knorr
- 1 cipolla rossa
- 1 peperone giallo
- 20 g di sesamo

Procedimento:

- Lavare e tagliare le zucchine a cubetti (1 cm di lato).
- Lavare, sbucciare e tagliare a cubetti (di 1 cm di lato) le carote. Cuocere in acqua bollente per 4 minuti.
- Tagliare il peperone a quadratini (1 cm di lato).
- Lavate e tagliate a metà i pomodorini arancioni.
- Eliminate i 2 strati esterni di cipolla e dividete in strati separati, quindi tagliate a quadrati (1 cm di lato).
- Lavare e tritare le erbe aromatiche. Mettere in una ciotola, aggiungere il Brodo Granulare Knorr, l'olio extravergine di oliva e il sesamo. Lasciar riposare per 5 minuti.
- Creare 16 spiedini, utilizzando le verdure preparate. Spalmate l'olio aromatizzato con un pennello su tutta la superficie degli spiedini. Quindi grigliarli 2 minuti per lato, o finché non saranno dorati da ogni lato.



POLPETTE VEGETARIANE CON SALSA



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

Ingredienti:

- Polpettine vegetariane**
- 400 g di spinaci
 - 3 patate
 - 1 carota
 - 5 foglie di basilico
 - 1+2 uova

- 10 g di Brodo Vegetale Granulare Knorr
- 1 cucchiaio di E.V.O.
- ¼ di spicchio d'aglio

Salsa di pomodoro

- 1 barattolo di polpa di pomodoro
- 1 carota

- ½ cipolla bianca
- 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaio di olio E.V.O.
- ½ cucchiaio di Brodo Vegetale Granulare Knorr

Procedimento:

- Lavate gli spinaci e cuoceteli per 3 minuti su una padella larga ben calda. Quindi scolateli, strizzateli, fateli raffreddare e tritateli.
- Lessate le patate con la buccia fino a renderle morbide. Quindi sbucciatele e schiacciatele.
- Sbucciate e tagliare la carota a cubetti e fatela bollire per 5 minuti.
- Mettete tutte le verdure in una ciotola, aggiungete l'aglio tritato finemente, alcune foglie di basilico, il Brodo Granulare Knorr, 1 uovo e 1 cucchiaio di pangrattato. Fate un impasto. Formate delle polpette, passatele nelle uova e poi nel pangrattato per creare una panure intorno. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 10 minuti.

La salsa:

- Create un mix per soffritto con carota, sedano e cipolla.
- In una pentola mettete l'olio E.V.O. le verdure, fate cuocere per 8 minuti a fuoco gentile, poi aggiungete il pomodoro, il Brodo Granulare Knorr e fate cuocere per 15 minuti a fuoco basso.
- Alla fine, terminare la cottura delle polpette di verdure nella salsa per 2 minuti.



HAMBURGER VEGETARIANO



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 10 min
Tempo di cottura: 25 min



Portate: 4

Ingredienti:

- burger
- 100 g di lenticchie rosse
- 200 g di spinaci
- 2 patate
- ½ cipolla dorata
- 1 uovo
- 10 g di Brodo Vegetale Knorr in polvere
- 1 cucchiaio di olio E.V.O.
- 60 g di soffritto crudo (carota sedano e cipolla a cubetti)
- 60 g di cavolo viola
- 30 g di rucola
- 4 fette di formaggio svizzero
- 4 panini al latte con sopra il sesamo
- 4 cucchiaini di salsa di pomodoro

Procedimento:

- Lavate gli spinaci e cuoceteli per 3 minuti su una padella larga ben calda. Quindi scolateli, strizzateli, rfateli raffreddare e tritateli.
- Lessare le patate con la buccia fino a renderle morbide. Quindi sbucciatele e schiacciatele.
- In una pentola mettete il soffritto di verdure e l'olio E.V.O. Cuocete per 8 minuti a fuoco molto dolce poi aggiungete le lenticchie una volta lavate e un bicchiere d'acqua tiepida. Cuocete per 20 minuti a fuoco basso o fino a quando l'acqua sarà completamente evaporata. Schiacciarle.
- Mettere tutte le verdure in una ciotola, il Brodo Granulare Knorr, 1 uovo e 1 cucchiaio di pangrattato. Fare un impasto.
- Creare 4 burger. Lasciarli riposare per 10 minuti. Poi cuocerli in una padella a fuoco medio su entrambi i lati.
- Tagliare il cavolo cappuccio a fettine sottili e formare il panino: fondo del panino, salsa di pomodoro, burger, formaggio, cavolo cappuccio e rucola.
- Chiudere con la parte superiore del panino.



GNOCCHETTI AL GRANO SARACENO CON BIETOLE E SALSA DI CAPRINO



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 20 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 500 g di patate lesse
- 200 g di farina di grano saraceno
- 1 goccio di latte
- 1 uovo
- 200 g di bietole
- 250 ml di latte
- 300 g di caprino
- 10 g di origano
- Olio EVO
- Sale
- Pepe
- Cuore di Brodo Vegetale Knorr

Procedimento:

- Schiacciare per bene le patate con l'aiuto di uno schiacciapatate.
- Aggiungere la farina e il goccio di latte, l'uovo e regolare di sale e impastare fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciare riposare per una decina di minuti in frigorifero.
- Stendere l'impasto creando un cilindro allungato e tagliare il cilindro forma di gnocchetti.
- In una vaporiera, cuocere le bietole. Preparare la salsa al caprino versando in una padella il latte, il caprino e una grattata di pepe.
- Mescolare fino a che il caprino risulti completamente sciolto, quindi aggiungere l'origano e far restringere leggermente la salsa.
- Cuocere gli gnocchetti in acqua bollente salata; quando vengono a galla, scolarli e versarli nella padella con il caprino aggiungendo anche il Cuore di Brodo Vegetale Knorr.
- Mantecare bene mettendo nella padella anche le bietole al vapore.
- Completare con una grattata di pepe ed impiattare.



TAGLIATELLE DI FARRO, STRACCIATELLA E CIME DI RAPA



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 35 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 320 g di tagliatelle di farro
- 1 mazzo di cime di rapa (300 g)
- 160 g di straciatella
- Olio EVO
- Sale
- Pepe
- Dado Zero Sale Vegetale Knorr

Procedimento:

- Condire la straciatella con olio, sale, pepe e frullarla con il mixer ad immersione, fino ad ottenere una crema liscia.
- Bollire una parte delle cime di rapa in abbondante acqua, scolarle e strizzarle bene.
- Tritarle a coltello e conservarle.
- In una padella, aggiungere un filo d'olio e piastrare le rimanenti cime di rapa. Una volta pronte, toglierle dalla padella ed in quest'ultima aggiungerci una parte di acqua di cottura della cime di rapa lessate.
- Cuocere le tagliatelle nella rimanente acqua di cottura.
- A metà cottura, scolare le tagliatelle e versarle nella padella con l'altra acqua di cottura, aggiungere le cime tritate e portare a cottura, aggiungendo un filo d'olio e, a necessità, altra acqua.
- Mantecare le tagliatelle con una parte della crema di straciatella ed il Dado Zero Sale Vegetale Knorr.
- Servire mettendo alla base la crema, quindi le tagliatelle e completare con le cime di rapa piastrate.



INSALATA DI RISO SELVATICO CON BURGER VEGETALE



Difficoltà: media



Tempo di preparazione: 60 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 100 g di lenticchie
- 100 g ceci
- 100 g di fagioli bianchi
- 1 patata lessa
- Parmigiano grattugiato q.b.
- 240 g di riso selvatico
- 1 mazzetto di spinaci (50 g a persona)
- 100 g di piselli
- 160 g di lenticchie (senza ammollo)
- 1 melograno
- 80 g di pecorino
- Brodo Granulare di Pollo/Vegetale Knorr
- Olio per frittura (monoseme)
- Olio EVO
- Sale
- Pepe

Procedimento:

- Per preparare i Burger vegetali passare i legumi e la patata all'interno del trita carne. Lavorare la massa ottenuta aggiungendo una grattata di parmigiano, un filo d'olio e regolare di sale pepe. Formare gli hamburger e tenerli da parte a riposare in frigorifero.
- In una pentola con acqua bollente, aggiungere il Brodo Granulare di Pollo/Vegetale Knorr e versare il riso selvatico, portare a cottura, scolare e porre su una placca da forno.
- Cuocere le lenticchie in acqua leggermente salata, quindi scolarle e disporle su un'altra placca da forno.
- Infornare le due placche a 100° per massimo 20 minuti.
- Sbollentare i piselli nell'acqua delle lenticchie per un paio di minuti e lasciare raffreddare in acqua fredda.
- Bollire gli spinaci, strizzarli bene e tagliarli velocemente a coltello.
- Sgranare il melograno e scagliare il pecorino.
- Una volta pronte le lenticchie ed il riso, estrarle dal forno e friggerle velocemente in olio ben caldo (prima le lenticchie poi il riso).
- Impanare i burger vegetali con riso fritto (se i chicchi dovessero essere troppo grossi, romperli velocemente con il coltello) e cuocerli in una padella con un filo d'olio; una volta pronti, panarli con il riso fritto.
- In una ciotola, unire il riso bollito con il melograno, le lenticchie soffiate, gli spinaci, i piselli interi, il pecorino; mescolare e condire il tutto con olio extravergine. Servire in abbinamento al burger vegetale panato.



ORECCHIETTE CON SPINACI, FRIGGITELLI E FIORI DI ZUCCA CROCCANTI



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 40 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 400 g di spinaci
- 320 g di orecchiette
- 80 g di friggitelli
- 10 fiori di zucca
- 1 vaschetta di Cuore di Brodo Vegetale Knorr
- 10 ml di olio extra vergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- Maizena
- 15 ml di olio di semi di arachidi

Procedimento:

- Lavare e tagliare i friggitelli in striscioline.
- Lavare e tagliare gli spinaci in striscioline.
- In una padella larga, versare l'olio extravergine di oliva, aggiungere lo spicchio di aglio a farlo imbiondire per un paio di minuti, quindi aggiungere i friggitelli a cuocere a fuoco medio per 5 minuti. Aggiungere gli spinaci e il Cuore di Brodo Knorr e cuocere per 2 minuti.
- Dividere i fiori di zucca in petali, passarli nella Maizena e friggere i petali in olio di semi di arachidi ben caldo per 30 secondi, quindi scolarli.
- Cuocere le orecchiette in abbondante acqua bollente, scolarle e saltarle nella padella con le verdure per un paio di minuti.
- Impiattare aggiungendo i fiori di zucca sopra.

DAL 1838
Knorr

93

**Buon
Cib**

DAL 1838
Knorr

94



**Buon
Cib**



TONNARELLI CON PUREA DI ASPARAGI E FAVE E RAGÙ DI VERDURE



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 40 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 320 g di tonnellari
- 1 mazzo di asparagi
- 150 g di fave sgusciate (oppure piselli)
- 2 carote
- 2 zucchine
- ½ peperone rosso
- ½ cipolla di Tropea
- 50 g di spinaci
- 1 Dado Zero Sale Vegetale Knorr
- 10 cl di olio extra vergine di oliva
- 2 g di sale fino
- 1 g di pepe nero macinato
- 10 foglie di basilico

Procedimento:

- Cuocere in una pentola con un paio di bicchieri di acqua bollente e un Dado Zero Sale Vegetale Knorr le fave sgusciate per 35 minuti schiumando all'occorrenza.
- Spellare gli asparagi e rimuovere la parte alla base legnosa, tagliare a rondelle gli asparagi e cuocerli in acqua bollente per 8 minuti, quindi scolarli. Unire gli asparagi con le fave aggiungendo un cucchiaio di olio extravergine di oliva e frullare per creare una crema.
- Pelare le carote e le cipolle, lavare le zucchine e il peperone. Tagliare in piccoli cubi. Lavare e tagliare in striscioline gli spinaci. Cuocere la cipolla con un cucchiaio di olio extravergine di oliva a fuoco basso per 5 minuti, aggiungere poi tutte le altre verdure, il sale il pepe e il basilico, cuocendo per 6 minuti a fuoco medio.
- Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente. Saltarla con le verdure e aggiungere la crema di asparagi e fave.



CANNELLONI DI CAVOLFIORI E SPINACI, GRATINATI AL FORNO



Difficoltà: media



Tempo di preparazione: 50 min



Portate: 4

Ingredienti:

- Pasta fresca per confezionare 16 cannelloni
- 300 g di cavolfiore
- 100 g di ricotta di mucca
- 100 g di spinaci
- 250 ml di Passato Tradizionale in brick Knorr
- 5 g di Granulare Vegetale Knorr
- 1 cucchiaino di maizena
- 300 ml di latte scremato
- 20 g di parmigiano grattugiato

Procedimento:

- Tagliare il cavolfiore in piccoli pezzi e cuocerlo in acqua bollente per 10 minuti. Scolare e tenere da parte l'acqua.
- Nella stessa acqua sbollentare la pasta per un minuto e asciugarla stendendola su un canavaccio.
- Lavare e tagliare gli spinaci in striscioline. Cuocerli in una padella ben calda con olio extravergine di oliva per 2 minuti, aggiungere il cavolfiore e il Granulare Vegetale Knorr. Cuocere per altri 2 minuti.
- In un pentolino versare 250 ml di latte e portarlo a bollire. In una tazza versare la maizena e il latte rimanente, mischiarli e aggiungerli al latte bollente girando con una frusta per 15 secondi e spegnere il fuoco. Aggiungere al Passato Tradizionale Knorr e mescolare bene.
- Aggiungere la ricotta al composto con il cavolfiore, riempire la pasta e girare 16 cannelloni. In una teglia da forno versare un po' del mix con il Passato Tradizionale, aggiungere in fila i cannelloni e coprire con il resto del passato di verdure. Coprire con del parmigiano grattugiato e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti.



SFORMATINO DI SPINACI CON OLIVE TAGGIASCHE, CAPPERI, POMODORINI



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 40 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 600 g di spinaci
- 20 g di olive taggiasche denocciolate
- 5 g di capperi
- 70 g di pomodorini
- Le foglie di 2 rametti di origano fresco
- 1 Dado Vegetale Knorr
- 20 g di pangrattato
- 10 ml di olio extra vergine di oliva

Procedimento:

- Lavare gli spinaci.
- Tagliare le olive a metà.
- Sciacquare i capperi e tritarli.
- Lavare e tagliare i pomodori ciliegia in quarti.
- In una padella versare l'olio extravergine di oliva, aggiungere gli spinaci e cuocere a fiamma viva per 2 minuti. Aggiungere le olive, i capperi, i pomodori e il Dado Vegetale Knorr e cuocere per altri 4 minuti a fiamma media. Spostare tutto in una ciotola, aggiungere il pangrattato e le foglie di origano.
- Riempire 4 stampini e passare in forno preriscaldato a 180° per 7 minuti.



CESTINO DI GRANA CON ERBE DI CAMPO, SPINACI, POMODORI SECCHI E MANDORLE



Difficoltà: media



Tempo di preparazione: 40 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 200 g di bietole
- 200 g di spinaci
- 100 g di cicoria di campo
- 15 g di pomodori secchi
- 10 mandorle spellate
- 10 ml di olio extra vergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- 1 Dado Zero Sale Vegetale Knorr
- 40 g di grana grattugiato

Procedimento:

- Lavare separatamente in acqua le bietole, gli spinaci e la cicoria.
- Cuocere la cicoria e le bietole in acqua bollente per 10 minuti, scolare e freddare.
- In una padella versare l'olio extravergine di oliva, imbiondire l'aglio per un paio di minuti a fiamma dolce e rimuoverlo, aggiungere gli spinaci, cuocere per 2 minuti quindi aggiungere le altre verdure, il Dado Zero Sale Knorr e cuocere per 6 minuti. Aggiungere i pomodori secchi tritati.
- In una padella tostare le mandorle per 3 minuti.
- In una piccola padella disporre $\frac{1}{4}$ del Parmigiano e cuocere a fiamma dolce. Una volta sciolto girare la cialda e continuare a cuocere per 15 secondi. Appoggiare la cialda su una tazza capovolta per dare la forma e utilizzarla come una coppa. Ripetere per 4 volte.



CREMA DI ASPARAGI CON GNOCCHETTI DI FARRO E QUINOA



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 40 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 2 mazzi di asparagi
- 100 g di farina di farro
- 100 g di farina di quinoa
- 100 ml di acqua tiepida
- 2 g di zenzero grattugiato
- 1 Dado Vegetale Knorr
- 6 foglie di menta fresca

Procedimento:

- Spellare gli asparagi, rimuovere la parte legnosa alla base e tagliarli in rondelle. Cuocere in acqua bollente per 8 minuti, quindi in un pentolino versare l'olio extravergine, aggiungere l'aglio e scaldare per 2 minuti a fuoco basso, aggiungere gli asparagi, lo zenzero grattugiato, il Dado Vegetale Knorr, un bicchiere di acqua e cuocere per 5 minuti. Quindi frullare tutto.
- In una ciotola mischiare le farine, aggiungere l'acqua tiepida e formare un impasto. Dividere l'impasto in piccoli pezzi, creare dei "serpentelli" e tagliare dei piccoli gnocchi.
- Cuocere gli gnocchi in acqua bollente per 4-5 minuti.
- Impiattare la crema di asparagi, aggiungendo gli gnocchi e qualche foglia di menta fresca.



RISO SELVATICO, ASPARAGI, GHERIGLI DI NOCI, LIMONE E MENTUCCIA



Difficoltà: media



Tempo di preparazione: 40 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 320 g di riso selvatico
- 2 mazzetti di asparagi selvatici
- ½ spicchio di aglio
- 10 ml di olio extra vergine di oliva
- 2 vaschette di Cuore di Brodo Verdure Knorr
- La scorza di ¼ di limone non trattato
- 20 g di gherigli di noci
- ½ cipolla bianca
- ½ bicchiere di vino bianco
- 6 foglie di mentuccia

Procedimento:

- Rimuovere la parte legnosa dal fondo degli asparagi, tagliarli in rondelle mantenendo i 3 cm di punta. Cuocere in una pentola con acqua bollente per 6 minuti.
- In una pentola versare 1,4 l di acqua, portare a bollore e diluirci dentro 2 Cuore di Brodo Vegetali Knorr. Cuocerli dentro il riso selvatico seguendo le istruzioni sul pacco.
- In una padella versare l'olio extravergine di oliva, aggiungere la cipolla tagliata in cubetti e l'aglio, quindi scaldare per 3 minuti e rimuovere l'aglio. Continuare a cuocere per 5 minuti, aggiungere gli asparagi e il riso e cuocere a fiamma media per 6 minuti. Aggiungere la buccia di limone, la mentuccia e i gherigli di noce.



ZUCCA AL FORNO CON SEMI DI SESAMO



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 40 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 1 zucca mantovana da circa 2kg
- 250 g di quartirolo
- 8 g di semi di sesamo
- 1 mazzetto di basilico
- 2 g origano disidratato (secco)
- 15 g Olio evo
- 2 g Sale (dosalo a tuo piacere)
- 2 g Pepe
- 4 g di Dado Zero Sale Vegetale Knorr

Procedimento:

- Preriscaldare il forno a 200°.
- Pulire la zucca dalla pelle, tagliarla a metà e prelevare i semi.
- Mettere i semi di zucca in una ciotola capiente e coprirli con acqua fresca. I semi andranno sul fondo e le impurità verranno a galla. Eliminare le impurità, togliere l'acqua dalla ciotola e asciugare i semi di zucca.
- Tagliare la zucca a fette abbastanza sottili. Condire le fette di zucca con olio, sale, pepe, origano disidratato e il Dado Zero Sale Vegetale Knorr sbriciolato. Mescolare bene la zucca per far sì che tutti gli ingredienti si amalgamino.
- Trasferire la zucca su una teglia con carta forno e infornare per circa 35/40 minuti girando a metà cottura.
- Una volta pronta la zucca toglierla dal forno e spegnerlo. A forno spento inserire su un'altra teglia i semi di sesamo e quelli di zucca e farli tostare per circa 15 minuti.
- Una volta pronti anche i semi disporre la zucca in una capiente ciotola.
- Cospargerla con la fetta sbriciolata, foglie di basilico e semi di sesamo e di zucca.
- Condire con un filo d'olio Evo e servire.



CREMA DI CAVOLO ROMANESCO E FAGIOLI DALL'OCCHIO



Difficoltà: media



Tempo di preparazione: 20 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 1 cavolo romanesco
- 200 g di fagioli già ammollati
- 1/2 scalogno
- 1 cucchiaio di finocchietto selvatico
- 8 g di Brodo Granulare Vegetale 100% ingredienti Naturali Knorr
- 10 g Olio evo
- 2 g Sale
- 1,5 g Pepe

Procedimento:

- Preparare la crema partendo dai fagioli.
- Metterli a mollo in acqua fresca e lasciarli per almeno una notte.
- Mettere sul fuoco una pentola di acqua e portare a bollore.
- Aggiungere il Brodo Granulare Vegetale 100% Ingredienti Naturali Knorr, lo scalogno, i fagioli e il cavolo romanesco. Lasciar cuocere fino a che il cavolo e i fagioli non risultino totalmente cotti.
- Prelevare un pochino di acqua di cottura e mettere in ammollo anche il finocchietto selvatico. Una volta cotte le verdure e i legumi trasferirli nel mixer e frullarli aggiungendo se necessario un po' di acqua di cottura.
- Aggiungere alla frullata anche il finocchietto selvatico e regolare di sale e pepe.
- Frullare nuovamente e una volta raggiunta una consistenza liscia impiattare in una ciotola con un filo d'olio evo e servire.



RISOTTO ALLA CREMA DI BROCCOLO



Difficoltà: media



Tempo di preparazione: 20 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 320 g di riso carnaroli
- 1 broccolo
- 1/2 bicchiere di vino bianco aromatico
- 1 cucchiaio di Soffritto Cipolla Knorr
- 100 g di formaggio caprino fresco
- 20 g di parmigiano
- 3 g di Sale
- 1 g di pepe
- 8 g di olio evo

Procedimento:

- Come prima cosa mettere sul fuoco una pentola con all'interno il broccolo, colmarla d'acqua e portare a bollore.
- Nel frattempo, in un pentolino basso e largo far soffriggere il Soffritto Cipolla Knorr.
- Inserire il risotto e farlo tostare girandolo velocemente.
- Una volta ben tostato il riso sfumare con il vino bianco e lasciar assorbire totalmente il liquido.
- Una volta cotto il broccolo toglierlo dall'acqua e tenerlo da parte.
- Utilizzare l'acqua di cottura del broccolo per portare a cottura il riso.
- Nel frattempo, frullare il broccolo fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
- A metà cottura inserire nel riso la crema di broccolo.
- Una volta portato a cottura il riso toglierlo da fuoco e lasciarlo riposare un paio di minuti.
- Successivamente mantecarlo con olio, caprino, parmigiano e servire.



POLPETTINE AGLI SPINACI E CECI



Difficoltà: media



Tempo di preparazione: 25 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 250 g di spinaci
- 300 g di ceci ammollati
- 50 g di quinoa
- 1 cucchiaino da caffè di zafferano italiano in pistilli
- 1 bicchiere di Brodo Vegetale 0,3% di sale Knorr
- Pan grattato q.b. (circa 200g dipende da grandezza polpette e dalla panatura che si vuole fare ad es. doppia panatura 200g non bastano)
- 2 uova
- 30 g Olio evo
- 3 g Sale
- 2 g Pepe

Procedimento:

- Mettere sul fuoco una pentola d'acqua con il bicchiere di Brodo Vegetale 0,3% di sale Knorr e portare a bollore.
- Sbianchire gli spinaci per 30 secondi e raffreddarli in acqua e ghiaccio e tenere da parte. Nella stessa acqua tuffare i ceci e lasciarli cuocere fino a che non saranno morbidi. Una volta pronti scolarli conservando l'acqua.
- Passare i ceci al trita carne e ottenere un composto granuloso. Tenere da parte in una ciotola.
- Tritare gli spinaci con il coltello e unirli ai ceci. Aggiungere anche la quinoa bollita e lo zafferano. Regolare di sale e di pepe.
- Mischiare il composto fino a quando risulti ben omogeneo e lasciar raffreddare completamente. Nel frattempo, prendere un mestolo di acqua di cottura dei ceci. Emulsionarla con le fruste elettriche versandovi all'interno olio evo a filo. Tenere da parte la salsa ottenuta.
- Dividere l'impasto di ceci in piccole palline. Schiacciarle leggermente e passarle in uovo sbattuto e pangrattato.
- Spennellare le polpettine di olio evo e cuocere in forno a 180° per circa 15 min.
- Una volta ben dorati scolarli su carta assorbente e servirli insieme alla salsa.



CAVOLFIORE, SALSA AL SESAMO E UOVO IN CAMICIA



Difficoltà: media



Tempo di preparazione: 30 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 1 cavolfiore
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- 1 cucchiaio colmo di salsa di sesamo
- 1/2 Cuore di Brodo Vegetale Knorr
- 4 uova
- 1 goccio di aceto di mele
- Qualche filo di barba di finocchio
- 20 g di Olio evo

Procedimento:

- Preriscaldare il forno a 200° gradi.
- Lavare e asciugare il cavolfiore. Preparare un condimento con olio, zucchero, Cuore di Brodo Vegetale Knorr, 1 goccio d'aceto.
- Cospargere il cavolfiore con il condimento in modo uniforme, avvolgere il tutto nella carta forno e infornare per 30 min. A metà cottura inserire nel forno una piccola ciotola di vetro temperato o di acciaio con dell'acqua all'interno.
- Preparare l'uovo in camicia. Prelevare la ciotola dal forno e inserire l'uovo all'interno dell'acqua. Riportare al forno e lasciar cuocere per 4 min.
- Una volta portato a cottura il tutto togliere dal forno, tagliare il cavolfiore a fette spesse, impiattare con l'uovo, guarnire con la barba di finocchio e salsa di sesamo.



CHIPS DI CAVOLO NERO CON SALSA AI CECI



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 400 g di cavolo nero
- 5 g di semi di lino
- 4,5 g di Brodo Granulare Vegetale Knorr
- 100 g di ceci già lessati
- 50 g di pesto
- 25 g Olio evo

Procedimento:

- Preriscaldare il forno a 185°.
- Lavare asciugare le foglie del cavolo nero. Privarle della costa bianca centrale e disporle su una teglia da forno foderata di carta forno.
- In una coppetta mettere i semi di lino, l'olio evo*, Il Brodo Granulare Vegetale Knorr e 1 grattata di pepe.
- Spennellare con il condimento ottenuto le foglie di cavolo in modo omogeneo.
- Infornare per massimo 10 minuti o fino a che le foglie di cavolo non risultino ben croccanti. È importante non farle bruciacchiare.
- Frullare i ceci con un filo d'olio Evo. Aggiungere alla frullata il pesto così da tenere una salsa densa.
- Servire le chips con la salsa ai ceci.

*Lo Chef Roberto Valbuzzi consiglia di variare le grammature di olio e sale in base alla qualità utilizzata



AMARANTO E VERDURE



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 30 min



Portate: 4

Ingredienti:

- 360 g di amaranto italiano
- 1 carota
- 1 zucchina
- 1 piccolo peperone dolce
- 1 cucchiaio di miele d'acacia
- 1 pizzico di peperoncino
- 1 stecca di vaniglia
- 1 cucchiaio di aceto
- 1/2 cucchiaino di Brodo Granulare Gusto Ricco Knorr
- 1/2 cucchiaino di fecola di patate
- 20 g Olio evo
- 3 g Sale
- 2 g Pepe

Procedimento:

- Tagliare a cubetti piccoli e regolari tutte le verdure.
- Trasferirle in un sacchetto sottovuoto e condirle con olio, stecca di vaniglia, un cucchiaio di aceto, sale, pepe, miele d'acacia, un pizzico di peperoncino e un cucchiaio d'acqua.
- Chiudere il sacchetto e cuocere in acqua a 85° (quando l'acqua sta per sobbollire - non bollire intenso) per 20 minuti.
- Nel frattempo, preparare l'amaranto mettendolo sottovuoto insieme a un cucchiaio d'olio, 1 bicchiere d'acqua e il Brodo Granulare Gusto Ricco Knorr.
- Cuocere anche questo a 85° (quando l'acqua sta per sobbollire - non bollire intenso) per 20 minuti.
- Una volta pronte le tue preparazioni mettere in una ciotola l'amaranto e le verdure avendo cura di tenere da parte il fondo di cottura delle verdure.
- Trasferire il fondo di verdure in un pentolino e portarlo a bollore. Durante il bollore aggiungere la fecola di patate disciolta in acqua lasciar bollire per un minuto. Spegner e lasciare raffreddare la salsa. Impiattare mettendo sulla base del piatto la salsa di verdure e al centro l'amaranto condito.



RISOTTO VEGETARIANO CON ROBIOLA E FIORI DI ZUCCA

Il risotto vegetariano con robiola e fiori di zucca è veloce da preparare, semplice e gustoso.

Utilizza il Risotto Primavera Knorr per una ricetta veloce e 1 cucchiaino di Maizena per rendere il piatto ancora più cremoso.



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

INGREDIENTI:

- 2 pacchi di Risotto Primavera Knorr
- 2 cucchiaini di pesto alla genovese
- 4 fiori di zucca
- 80 g di robiola fresca e morbida
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- olio per friggere
- 1 cucchiaino di Maizena

PREPARAZIONE:

In una ciotola mischiare la robiola con l'olio extravergine di oliva. Aggiungere del pepe nero e mettere in sac-à-poche. Separare i fiori in petali privati del pistillo, spolverateli con la Maizena.

Friggere i fiori in abbondante olio caldo per 30 secondi. Asciugarli bene su carta assorbente. In una pentola versare 1l di acqua fredda, aggiungere due pacchi di Risotto Primavera Knorr e mettere sul fuoco. Portare a bollore e far cuocere a fiamma dolce per 12 minuti girando di tanto in tanto.

Spengere il fuoco e far freddare per 5 minuti. Aggiungere il pesto e mescolare bene. Riempire i bicchierini con il risotto, aggiungere la robiola e guarnire con i fiori di zucca.



CARBONARA DI ZUCCHINE CON FIORI DI ZUCCA

La carbonara di zucchini con fiori di zucca è la versione estiva di una ricetta che tutti amiamo, per un piatto dal sapore unico.

Utilizza il Brodo Granulare Vegetale Knorr e la Maizena per un piatto sano e gustoso.



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

INGREDIENTI:

- 4 zucchine
- 3 uova
- 1 cucchiaio di Maizena
- 320 g di spaghetti
- 1 cucchiaio di Brodo Granulare Vegetale Knorr
- 40 g di pecorino romano
- 20 g di parmigiano reggiano
- pepe nero
- ½ cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 2 fiori di zucca
- olio per frittura

PREPARAZIONE:

Lavare e tagliare le zucchine in piccoli bastoncini. Spolverare con la Maizena e mescolare bene. Aggiungere quindi l'olio extra vergine di oliva. Disporre le zucchine ben larghe su una placca da forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 10 minuti o finché le zucchine non diventino dorate. Tenere da parte. In una ciotola aprire le uova, aggiungere i formaggi grattugiati, il pepe nero e le zucchine. Mescolare per ottenere una crema morbida. Dividere i fiori in petali, rimuovendo il picciolo, spolverarli con un po' di Maizena e friggerli in olio ben caldo per 30 secondi. Cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolarla bene, aggiungerla alla crema e mescolare velocemente. Impiattare aggiungendo i fiori fritti.



ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA

Le orecchiette con cime di rapa sono un primo sano e nutriente.

Utilizza una vaschetta di Cuore di Brodo Vegetale Knorr per un piatto saporito.



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

INGREDIENTI:

- 500 g cime di rapa
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- peperoncino
- 210 g di orecchiette di farro
- 1 vaschetta di Cuore di Brodo Vegetale Knorr

PREPARAZIONE:

Lavare e pulire le cime di rapa. Cuocerle in acqua bollente per 15 minuti. Scolarle conservando l'acqua. In una padella versare l'olio, aggiungere gli spicchi di aglio e farli imbiondire a fuoco dolce per 2 minuti. Aggiungere le cime di rapa e la vaschetta di Cuore di Brodo Knorr. Aggiungere il peperoncino e cuocere a fiamma viva per 5 minuti. Nella pentola con l'acqua di cottura delle cime di rapa portata a bollore, cuocere le orecchiette seguendo le istruzioni sul pacco. Scolarle e aggiungerle alla padella con le cime di rapa. Saltare per due minuti.



PARMIGIANA CON POMODORI GIALLI

La parmigiana con pomodori gialli è un piatto estivo buonissimo.

Utilizza una vaschetta di Cuore di Brodo Vegetale Knorr per un piatto ricco di gusto.



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 60 min



Portate: 4

INGREDIENTI:

- 1,5 kg melanzane
- 1 kg pomodori gialli
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 400 g mozzarella
- 200 g parmigiano reggiano
- olio di arachidi
- 1 vaschetta di Cuore di Brodo Vegetale Knorr

PREPARAZIONE:

Lavare e tagliare le melanzane in fette, cospargerle con del sale grosso e posizionarle sovrapposte con un peso. Farle riposare 1 ora poi sciacquarle e strizzarle. In un tegame versare l'olio di arachidi. Scaldarlo bene e friggerci le melanzane. Pulire e tagliare in cubi cipolla, carota e sedano. In una pentola versare l'olio extravergine di oliva, le verdure e soffriggere per 8 minuti a fiamma bassa. Aggiungere poi i pomodori gialli lavati e tagliati in cubi. Aggiungere la vaschetta di Cuore di Brodo Vegetale. Cuocere per 50 minuti a fiamma dolce e tenere da parte. Tagliare la mozzarella in cubi. In una pirofila da forno posizionare poca salsa di pomodoro, formare uno strato con le fette di melanzane, aggiungere salsa di pomodoro, mozzarella e parmigiano. Proseguire poi con un altro strato, fino a finire gli ingredienti. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti. Far freddare leggermente prima di servire.



PASTA ALLA NORMA CON POMODORINI GIALLI

La pasta alla norma con pomodorini gialli è un primo facile e gusto, perfetto da fare in vacanza. Utilizza un Dado Vegetale Knorr per dare un sapore ancora più intenso.



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

INGREDIENTI:

- 320 g di pasta
- 500 g pomodori freschi gialli
- 2 melanzane
- soffritto (1 carota in cubetti; 1 gambo di sedano in cubetti; ½ cipolla bianca in cubetti)
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- olio per friggere
- 8-10 foglie di basilico
- 160 g di “cacioricotta”
- 1 Dado Vegetale Knorr

PREPARAZIONE:

Lavare e tagliare in fette le melanzane (1/2 cm di spessore), quindi metterle sotto sale per 1h. Quindi lavarle e strizzarle. Tagliarle in cubi e friggerle in abbondante olio. Preparare la salsa di pomodoro, mettendo i vegetali in una pentola con l'olio extra vergine di oliva. Farli soffriggere per 8 minuti, quindi aggiungere i pomodori e il Dado Vegetale Knorr. Far cuocere a fuoco lento per 30 minuti. Passare la salsa e aggiungere le foglie di basilico. Aggiungere le melanzane alla salsa di pomodoro. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e mescolarla con la salsa. Aggiungere direttamente sul piatto il cacioricotta a scaglie.

DAL 1838
Knorr

129

Knorr
**Buon
Cib**



Knorr

130

Knorr
**Buon
Cib**

POMODORI CON IL RISO

I pomodori con il riso sono un piatto immancabile in estate, perfetti anche da portare in spiaggia. Utilizza il Risotto al Pomodoro Knorr per un piatto buono e ancora più veloce.



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

INGREDIENTI:

- 24 pomodori gialli di media grandezza
- 1 pacco di Risotto al Pomodoro Knorr
- 10 foglie di basilico
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- pepe nero

PREPARAZIONE:

Lavare e rimuovere la sommità dei pomodori. Rimuovere l'interno dei pomodori con un cucchiaino e metterlo in una ciotola. Frullarlo con un frullino a immersione aggiungendo dell'olio extra vergine di oliva. Aggiungere nella ciotola il Risotto al Pomodoro Knorr, le foglie di basilico spezzettate e il pepe nero. Mescolare bene. Riempire i pomodori con il mix di riso e disporli in una teglia da forno. Coprire con le sommità dei pomodori. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti.



ZUCCHINE RIPIENE E GRATINATE

Le zucchine ripiene e gratinate sono un secondo sfizioso e perfetto per le serate d'estate.
Utilizza un cucchiaino di Granulare Vegetale Knorr per dare un sapore intenso.



Difficoltà: facile



Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 20 min



Portate: 4

INGREDIENTI:

- 8 zucchine
- 1 carota
- ½ peperone rosso
- 1 porro
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato

- 1 cucchiaino (10g) di Granulare Vegetale Knorr
- 1 di olio extra vergine di oliva
- 4 cucchiaini di pane grattugiato al farro

PREPARAZIONE:

Pulire e tagliare a metà le zucchine. Scavare il centro con un cucchiaino. Tagliare la parte interna delle zucchine in cubetti. Sbucciare e tagliare le carote in cubetti. Lavare e tagliare il peperone e il porro in cubi. Mescolare in una ciotola tutti i vegetali, aggiungere l'olio e il Granulare Vegetale Knorr. Mescolare bene. Riempire le zucchine scavate con il mix di vegetali. Mischiare il pane grattugiato con il prezzemolo e l'aglio tritato. Ricoprire la sommità delle zucchine con la panatura. Posizionare le zucchine su una placca da forno e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 12 minuti.



Siamo arrivati alla fine del nostro percorso,
ma ricordati che questo è soltanto l'inizio!
Speriamo davvero che tu scelga di mettere in pratica i consigli
del Movimento del BuonCibo ogni giorno, per continuare a costruire tutti insieme
un futuro più gustoso, sano e sostenibile, a partire dalle nostre tavole.

BuonCibo a tutti

DAL 1838
Knorr

Knorr
**Buon
Cibo** 



Buon

Cib 