



Pierre Fabre
Pharma



ATTIVI CONTRO LA CARENZA DI FERRO

Gustose ricette ricche di ferro

www.carenza-ferro.ch



Per 2 persone

INGREDIENTI:

- 150 g di bresaola
- 10 olive nere denocciolate
- 1-2 cetriolini
- 1 scalogno piccolo
- ½ mazzetto di prezzemolo liscio
- 50 g di panna acida (I)
- 30 g di senape grezza
- 100 g di lenticchie Beluga
- 1 carota
- ½ finocchio piccolo
- 50 g di panna acida (II)
- 2 cucchiaini di chicchi di melagrana
- un po' di succo di limetta
- aceto balsamico
- olio d'oliva
- sale, pepe
- 50 g di valeriana, lavata e mondata
- 20 g di semi di zucca, tostati

Dinner for two -

BIS DI TARTARE CON INSALATA VALERIANA

Preparazione:

- Tagliare la bresaola in fette sottilissime
- Tritare finemente le olive e i cetriolini
- Sbucciare lo scalogno e ridurlo a cubetti
- Tritare finemente il prezzemolo
- Mescolare il tutto con la panna acida (I) e la senape e insaporire con sale e pepe
- Lessare le lenticchie in acqua per 30 minuti circa
- Tagliare a brunoise la carota e il finocchio e cuocerli insieme alle lenticchie per gli ultimi 5 minuti. Scolare e far raffreddare.
- Mescolare le lenticchie raffreddate con la panna acida (II) e i semi di melagrana e insaporire con sale e pepe
- Per il condimento, mescolare un po' di succo di limetta, l'aceto balsamico e l'olio d'oliva, insaporire con sale e pepe e distribuire sull'insalata insieme ai semi di zucca tostati
- Servire la tartare con l'insalata

Contenuto di ferro: ca. 25 mg



Un piatto divino in Francia -

SOCCA DI NIZZA CON PASTA D'ACCIUGHE

Preparazione:

- Mescolare la farina con il sale, 2 cucchiaini di olio d'oliva e 6 dl d'acqua su una teglia e lasciare in posa per 30 minuti
- Sbucciare la cipolla, aprirla a metà e tagliarla ad anelli piccoli
- Tritare finemente il prezzemolo
- Per la pasta d'acciughe, impastare le acciughe, la scorza grattugiata e un po' di succo di limetta, l'aglio e l'olio (I) nell'impastatrice. Insaporire con il pepe
- Riscaldare il forno a 200 °C
- Oliare bene (II) 2 teglie da forno rotonde, mescolare ancora la pasta e versarla nelle due teglie, distribuirvi sopra la cipolla
- Indorare per 7-10 minuti nel forno ben caldo. All'occorrenza, alla fine „arrostire“ ancora un po' sotto il grill.
- Spennellare un po' di pasta d'acciughe sulla socca, cospargerla di prezzemolo e con gli anelli di cipolla restanti e servire immediatamente

SUGGERIMENTO:

- Prima di impastarle, sciacquare le acciughe e farle asciugare tamponando, perché non risultino troppo salate
- Cuocere la socca nella padella ben oleata

Contenuto di ferro: ca. 25 mg

Per due teglie tonde

INGREDIENTI:

- 300 g di farina di ceci
- 1 presa di sale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla rossa
- ½ mazzetto di prezzemolo
- 2 barattoli di acciughe in olio d'oliva, sgocciolate (180 g)
- limetta, scorza grattugiata e succo
- 1 dl ca. di olio d'oliva (I)
- 1 spicchio d'aglio, sbucciato e tritato grossolanamente
- pepe da macinare sul momento
- 3-4 cucchiaini di olio d'oliva (II)





Per 2 persone

INGREDIENTI:

- 100 g di ceci
- 100 g di quinoa rossa
- 1 barbabietola, lessata
- 1 mela
- 1 pera
- ½ mazzetto di menta (I)
- 40 g di mandorle
- 1 dl di succo di mela
- ½ dl di latte di cocco
- ½ mazzetto di menta (II)
- ½ limetta, succo
- sale, pepe

Lunch vegetariano -

INSALATA ENERGETICA NEL BICCHIERE

Preparazione:

- Lasciare in ammollo i ceci in acqua per una notte. Scolarli e cuocerli in acqua per 1 ora circa. Scolare e far raffreddare
- Sciacquare la quinoa con acqua fredda e portarla a ebollizione in una quantità d'acqua doppia. Abbassare il fuoco, cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Togliere dal fuoco e far rinvenire per altri 10 minuti. Far raffreddare
- Ridurre la barbabietola a cubetti
- Lavare la mela e la pera e ridurle a cubetti
- Tagliare le foglie di menta (I) a strisce piccole
- Tritare le mandorle
- Per la salsa, versare in un recipiente alto il succo di mela, il latte di cocco e le foglie di menta (II) e ridurre in crema. Insaporire con sale e pepe
- Distribuire la salsa in due bicchieri e riempirli con il resto degli ingredienti. Chiudere col coperchio e conservare al fresco fino al consumo

SUGGERIMENTO:

- In alternativa ai ceci secchi, usare i ceci in barattolo
- L'insalata può essere preparata benissimo la sera prima

Contenuto di ferro: ca. 25 mg



COSTINE D'AGNELLO GRIGLIATE CON INSALATA DI MELAGRANE E QUINOA E PESTO DI PREZZEMOLO

Preparazione:

- Preriscaldare il grill
- Per la marinatura, tritare in un mortaio le erbe, i semi di senape, il sale marino e il pepe. Aggiungere l'olio d'oliva e mescolare bene
- Spennellare le costine d'agnello con la marinatura
- Grigliare le costine d'agnello su entrambi i lati sul grill ben caldo (temperatura interna 53 °C), togliere dal grill e farle rinvenire per 5 minuti avvolte in una pellicola d'alluminio
- Per l'insalata, lavare bene la quinoa, portarla a ebollizione e cuocerla quindi nel brodo vegetale per 15 minuti
- Togliere la pentola dal fuoco e far raffreddare
- Tagliare la melagrana a metà e togliere i chicchi
- Lavare il prezzemolo e la menta, asciugarli bene scuotendoli e tritarli
- Per la salsa, spremere l'arancia, mescolarla con l'olio d'oliva e insaporire con il sale marino
- Mescolare tutti gli ingredienti con la salsa
- Per il pesto, inserire tutti gli ingredienti in un bicchiere alto da mixer e frullare brevemente
- Affettare le costine d'agnello e servire con insalata di quinoa e pesto di prezzemolo

Per 2 persone

INGREDIENTI PER LE COSTINE D'AGNELLO:

1 costina d'agnello da 400 g
 1 spicchio d'aglio, tritato grossolanamente
 1 rametto di rosmarino, aghi sciolti
 1 rametto di timo, foglie sciolte
 alcune foglie di salvia fresca
 ½ cucchiaino di semi di senape
 sale marino grosso
 pepe
 olio d'oliva

INGREDIENTI PER L'INSALATA:

100 g di quinoa
 2,5 dl di brodo vegetale
 1 melagrana
 2 cucchiaini di prezzemolo liscio
 2 cucchiaini di menta
 1 arancia
 olio d'oliva
 sale marino

INGREDIENTI PER IL PESTO:

20 g di prezzemolo liscio
 2 cucchiaini di mandorle, macinate
 3-4 cucchiaini di olio d'oliva
 2 cucchiaini di parmigiano
 sale marino
 pepe

Contenuto di ferro: ca. 20 mg



Pierre Fabre
Pharma

Pierre Fabre Pharma SA | Hegenheimermattweg 183 | 4123 Allschwil
www.pierre-fabre.ch | eisen.ch@pierre-fabre.com