



Semplicemente buono

Ricette con il





Semplicemente buono

Ricette con il
♥

Presentazione „Taste of Babs“	4
Lo smaltimento corretto dei vasetti yogurt Mila.....	5
Barrette per la merenda.....	6
Tartare di salmone	9
Fagottini con „Stelvio DOP“	10
Quiche con SKYR e zucchine	13
Risotto al mascarpone con piselli e prosciutto crudo	14
Curry vegetariano con SKYR.....	17
Torta di riso al latte con fragole	18
Yogurt-Pancakes	21
La mia ricetta.....	22



PRESENTAZIONE

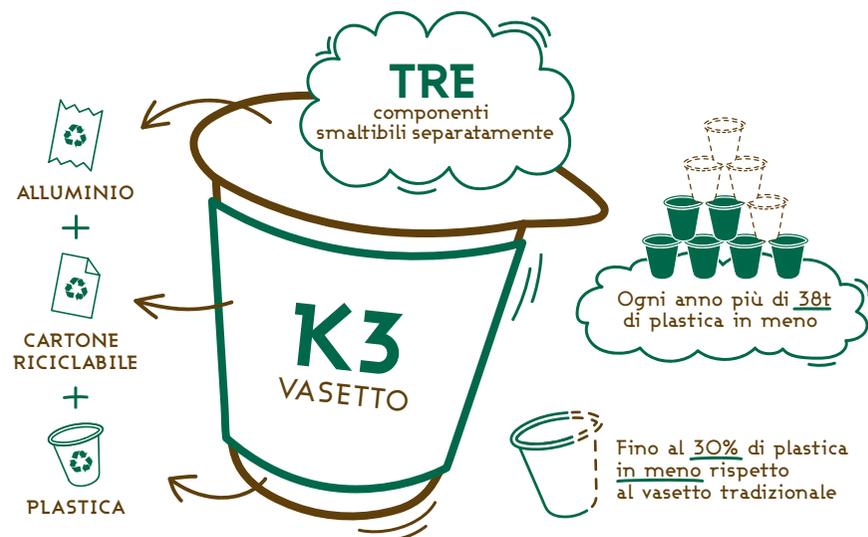


BARBARA
PRAST
„TASTE OF BABS“

Le sue passioni sono la fotografia di alimenti e il food-styling, ama la creatività in cucina e il suo cuore batte per la cucina. Tre anni fa ha iniziato con il suo blog alimentare "Taste of Babs" e subito dopo ha ricevuto l'offerta di scrivere un libro di cucina. Spesso raccoglie le idee per le sue foto e i suoi piatti durante i suoi viaggi e in diversi ristoranti internazionali. Inoltre, la nutrizione consapevole, la regionalità e la sostenibilità hanno un ruolo importante nelle sue ricette.

#tasteofbabs

LO SMALTIMENTO CORRETTO DEI VASETTI YOGURT MILA



BARRETTE PER LA MERENDA

Barbara Prast

INGREDIENTI PER CA. 15 BARRETTE

- 120 ml Latte Fieno Mila
- 100 g mousse di mela (non zuccherato)
- 1 uovo
- 3 cucchiai miele
- 2 cucchiai pasta di mandorle
- 1 cucchiaino vaniglia
- ½ banana
- 80 g fiocchi d'avena
- 40 g farina di farro
- 2 cucchiai cannella
- 1 cucchiaino lievito in polvere
- 1 cucchiaino sale



per decorare

- 50 g cioccolato fondente

PREPARAZIONE

Frullare il latte, il mousse di mela, l'uovo, il miele, la pasta di mandorle, la vaniglia e la banana in un contenitore alto. Aggiungere gli altri ingredienti e mescolare bene. Ungere una casseruola, versare l'impasto e cuocere in forno statico preriscaldato a 180°C per 30 minuti. Quando si è raffreddato, tagliare in barrette e decorare con del cioccolato fuso.





TARTARE DI SALMONE

Stefano Cavada

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g salmone fresco
- 150 g Mila SKYR Bianco
- 1 limone (succo e scorza)
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 4 arance (polpa e scorza)
- Qualche chicco di melograno
- Prezzemolo tritato
- Sale
- Pepe



PREPARAZIONE

Tagliare il salmone a cubetti, metterlo a marinare in una ciotola con il succo di limone, l'olio, il sale e il pepe e lasciarlo riposare per mezz'ora in frigorifero. Grattugiare un po' di scorza degli agrumi, mettere da parte e tritare la polpa delle arance. Togliere il salmone dalla marinatura e condirlo con un po' di succo di limone, la scorza degli agrumi, i pezzi di arancia, lo SKYR, sale, pepe e un filo d'olio. Mescolare e impiattare aiutandosi con un anello. Aggiungere qualche ciuffetto di SKYR, qualche chicco di melograno e un po' di prezzemolo tritato.

FAGOTTINI CON „STELVIO DOP“

Stefano Cavada

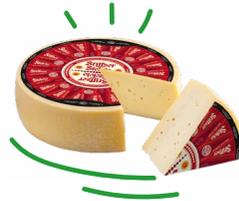
INGREDIENTI PER CA. 15 FAGOTTINI

per l'impasto

- 500 g farina manitoba
- 3,5 g lievito di birra disidratato (o ½ cubetto lievito fresco)
- 320 ml acqua
- 1 cucchiaino sale

per la farcitura

- 300 ml besciamella
- 100 g „Stelvio DOP“ (grattugiato)
- 80 g prosciutto cotto (a dadini)
- 70 g piselli
- 50 ml passata di pomodoro
- Origano essiccato



PREPARAZIONE

In una ciotola mescolare la farina manitoba con il lievito di birra disidratato. Aggiungere l'acqua e il sale e continuare ad impastare (a mano o con la planetaria) fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lasciare lievitare per 2 ore a temperatura ambiente. Nel frattempo incorporare alla besciamella lo „Stelvio DOP“ grattugiato, il prosciutto cotto a dadini e i piselli. Stendere l'impasto con l'aiuto di un mattarello e ritagliare dei dischi del diametro di circa 12 cm. Tirare leggermente ogni disco con le mani per allargarlo. Aggiungere al centro un cucchiaino di farcitura alla besciamella e richiudere a metà il disco di impasto, sigillando bene con le dita tutto il bordo. Adagiare i fagottini su una teglia rivestita con la carta da forno. Mescolare la passata di pomodoro con l'origano e spalmarne un cucchiaino raso su ogni fagottino. Cuocere in forno statico a 230°C (210°C ventilato) per 18 minuti.



video ricetta:
www.mila.it

QUICHE CON SKYR E ZUCCHINE

Stefano Cavada

INGREDIENTI PER 1 QUICHE

- 1 rotolo pasta brisée
- 50 ml Latte Fieno Mila
- 150 g Mila SKYR Bianco
- 1 uovo
- 2 cucchiari formaggio duro grattugiato „Gran Spicchio” Mila
- Sale
- Pepe
- ½ cipolla
- 1 zuccina
- 2 cucchiari olive taggiasche
- Erba cipollina



PREPARAZIONE

Affettare la cipolla, tagliare la zuccina a cubetti e rosolarla in una padella antiaderente con un goccio d'olio extra vergine d'oliva. A parte mescolare in una ciotola lo SKYR, l'uovo, il latte, il formaggio, il sale, il pepe e l'erba cipollina. Imburrare una pirofila rotonda e adagiarsi un disco di pasta brisée. Farla aderire uniformemente alla pirofila e rifinire i bordi. Disporre le cipolle e le zucchine sulla pasta brisée e versare il composto di SKYR. Cospargere con le olive taggiasche e l'erba cipollina. Infornare a 180°C forno statico (160°C ventilato) per 30 minuti.



video ricetta:
www.mila.it

RISOTTO AL MASCARPONE CON PISELLI E PROSCIUTTO CRUDO

Julia Morat

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 5 cucchiaini olio di semi
- 1 scalogno
- 320 g riso integrale
- 220 g piselli (surgelati)
- 800 ml brodo caldo
- 130 g prosciutto crudo (a fette leggermente spesse)
- 200 g mascarpone Mila → 
- Sale
- Erba cipollina

PREPARAZIONE

Scaldare 3 cucchiaini d'olio in una casseruola, pelare e tritare finemente lo scalogno e far soffriggere lentamente per 2 minuti. Unire il riso e fare tostare per un altro paio di minuti. Aggiungere i piselli e metà del brodo, salare e portate a bollore. Quindi mettere il fuoco al minimo e fare cuocere con il coperchio per ca. mezz'ora, mescolando ogni tanto e aggiungendo altro brodo fino a cottura del riso. Nel frattempo tagliare a pezzetti le fette di prosciutto crudo. Scaldare una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini di olio, aggiungere il prosciutto crudo, farlo rosolare a fuoco medio-alto, fino a quando sarà croccante e togliere dal fuoco. Quando il riso sarà cotto, aggiungere il mascarpone e mantecate fino ad amalgamare bene il tutto. Quindi incorporare il prosciutto crudo, tenendone da parte un po' per decorare i piatti. Servire il risotto guarnito con il prosciutto crudo restante e dell'erba cipollina tritata.



Dal libro
 „PASSIONE COOKING
 ...in cucina con Julia”
 di Julia Morat

CURRY VEGETARIANO CON SKYR

Stefano Cavada

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 cipolla
- 3 cucchiai olio extra vergine d'oliva
- 1 lattina ceci (sgocciolati e sciacquati)
- 180 g taccole o fagiolini
- ¼ cavolfiore (a pezzetti)
- 150 g champignon (affettati)
- * ◦ 2 cucchiai curry in polvere
- 400 ml brodo vegetale
- 1 cucchiaino concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino salsa di soia
- Qualche goccia salsa worchester
- 2 cucchiai amido di mais

per servire

- 150 g Mila SKYR
- Riso basmati cotto
- Prezzemolo



PREPARAZIONE

Affettare la cipolla e rosolarla in un tegame per alcuni minuti finché ben dorata. Aggiungere i ceci, le taccole, il cavolfiore e i funghi champignon. Aggiungere il curry in polvere e cuocere per un paio di minuti. Versare il brodo vegetale e aggiungere il concentrato di pomodoro, la salsa di soia e la salsa worchester. Mescolare e lasciare cuocere per 30 minuti con il coperchio socchiuso. A fine cottura sciogliere l'amido di mais con uno o due cucchiaini di acqua e aggiungerlo al curry mescolando. Servire il curry aggiungendo un cucchiaino di SKYR, una spolverata di prezzemolo su ogni porzione e accompagnandolo con il riso basmati cotto.

TORTA DI RISO AL LATTE CON FRAGOLE

Julia Morat

INGREDIENTI PER 12 PORZIONI
(Ø FORMA: 22-24 CM)

per la base

- 240 g biscotti integrali
- 120 g burro Mila
- 1 cucchiaio zucchero di canna



per il ripieno

- 1 l Latte Fieno Mila
- 70 g zucchero
- ½ limone (scorza)
- 2 pizzichi cannella
- 1 baccello vaniglia
- 240 g riso Carnaroli
- 50 g uvetta
- 300 g Mila SKYR Bianco
- 50 g burro Mila

per la salsa

- 400 g fragole
- 1-2 cucchiai zucchero
- 1 limone (succo)
- 1 cucchiaio amido di mais
- 200 g lamponi

PREPARAZIONE

Portare a bollire il latte, lo zucchero, la scorza di limone, la cannella, i semi e il baccello di vaniglia. Versare il riso e l'uvetta e cuocere per 25 minuti. Unire lo SKYR e il burro e amalgamate il tutto. Preriscaldare il forno a 180°C (ventilato). Tritare i biscotti, unire lo zucchero e mescolare bene con il burro fuso. Trasferire il composto in una tortiera (22-24 cm) imburrata e compattarlo. Infornare a 180°C per 15 minuti. Versare il riso tiepido e lasciare riposare in frigo per 3 ore. Cuocere le fragole a pezzi per 5 minuti con lo zucchero, il succo di limone e l'amido di mais. Unire i lamponi e servire la torta guarnita con la salsa calda.



Dal libro:
"PASSIONE COOKING"
...in cucina con Julia"
di Julia Morat

YOGURT-PANCAKES

Stefano Cavada

INGREDIENTI PER CA. 12 PANCAKES

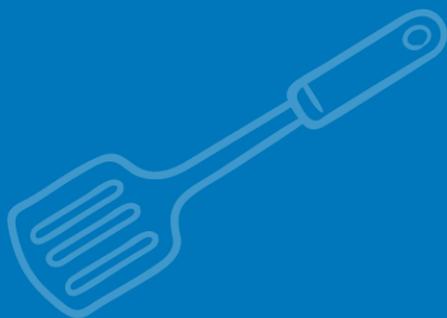
- 200g yogurt intero Bianco Mila →
- 2 cucchiaini zucchero di canna
- 2 uova
- 70 ml Latte Fieno Mila
- 210 g farina (tipo OO)
- 1 cucchiaino lievito in polvere per dolci
- ½ cucchiaino bicarbonato
- 1 pizzico di sale
- Burro Mila
- Sciroppo d'acero



PREPARAZIONE

In una ciotola mescolare lo yogurt, lo zucchero di canna, le uova e il latte con l'aiuto di una frusta. A parte mescolare la farina con il lievito in polvere per dolci, il bicarbonato e il sale. Setacciare la miscela di farina e incorporarla in tre volte agli ingredienti liquidi, sempre mescolando con una frusta. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-basso. Aggiungere un fiocco di burro e ungere uniformemente la padella. Versare un cucchiaio abbondante di pastella per ogni pancake, cercando di dargli una forma tonda del diametro di circa 8 cm. Cuocere finché la base del pancake sarà cotta e capovolgerlo con l'aiuto di una spatola. Impilare i pancakes su un piattino e servirli con lo sciroppo d'acero.

video ricetta:
www.mila.it



Via Innsbruck 43, I-39100 Bolzano
www.mila.it