

PASTICCIO

guadagna - salute!



pochi
grassi



pochi
grassi
saturi



fibre
antiossidanti
e vitamine

TIPOLOGIA

Metodo di cottura

Stagionalità

PIATTO UNICO

stufatura, al forno

tutto l'anno



Ingredienti x 4 persone

Ingredienti per la pasta integrale fresca (è possibile utilizzare anche sfoglie di pasta integrale secca da 500g):
farina integrale g 500, uova g 180 (n. 3), olio extravergine d'oliva g 10, sale fino g 10, un po' d'acqua se serve.

Ingredienti per ragù di pollo e verdure:

250 gr. fettine di petto di pollo, 1 grossa cipolla rossa e 2 carote, 1 gambo di sedano, 100 gr. funghi champignon o più, 1 zuccina grande o più, rosmarino, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, poco sale

Ingredienti per la besciamella: 1 litro di latte parzialmente scremato, 80 grammi di farina, una grattata di noce moscata, poco sale

PER PORZIONE:

CALORIE	322
PROTEINE	g 19,6
LIPIDI	g 8
GLUCIDI	g 45,7

Procedimento

Procedimento per la pasta fresca:

disporre la farina a fontana. Sgusciare le uova su un piatto e versarle al centro della fontana con il sale e l'olio extravergine. Iniziare a sbattere le uova con una forchetta e quindi impastare a mano fino a che non si forma un composto omogeneo.

Coprire la pasta con carta pellicola e far riposare in frigorifero per un'ora.

Con la pasta creare delle sfoglie di pasta spesse 1,5 mm, sbollentarle e raffreddarle.

Procedimento per il ragù di pollo e verdure:

pelare la cipolla e le carote. Pulire il gambo di sedano eliminando filamenti e foglie più grosse. Lavare le verdure e tritarle. Stufare a fuoco molto basso il trito in un'ampia padella con un po' d'acqua e/o vino bianco.

Nel frattempo, tagliare le fettine di pollo in pezzettini, grossolanamente. Unire il pollo alle verdure. Lasciare insaporire la carne di pollo per qualche istante.

A questo punto aggiungere 2 mestoli d'acqua (o brodo vegetale) e lasciare cuocere lentamente il ragù fino a quando la carne del pollo non inizierà a sfaldarsi.

Rispetto alla ricetta tradizionale, hai risparmiato...

- più della metà delle calorie di una fetta di pasticcio "classico", perché hai ridotto i grassi aggiunti ed aumentato la dose di ingredienti "leggeri", come la verdura;
- circa l'85% dei grassi, evitando l'aggiunta di burro, controllando l'olio e il formaggio aggiunto, prevedendo ingredienti magri (carne, latte).