



Menù della Dieta Mediterranea

Un menù di terra che valorizza l'autenticità e la stagionalità dei prodotti locali della zona di Caserta, con un buon equilibrio tra gusto e nutrizione. La cicoria è ricca di fibre, che supportano la digestione, folati e antiossidanti come la vitamina C. Per preservarne i micronutrienti, è consigliata una breve cottura al vapore prima di ripassarla in padella. La Mozzarella di Bufala Campana DOP, eccellenza del territorio, e la ricotta di bufala, forniscono proteine e calcio importanti per la salute delle ossa. Le castagne apportano carboidrati complessi, energia a rilascio lento ideale per un secondo piatto sostanzioso. La mela annurca è nota per il suo contenuto di polifenoli, che supportano il sistema cardiovascolare.

Antipasto

Mozzarella di Bufala Campana DOP al limone con sedano e pomodori ricci arrostiti

Ingredienti per 4 persone

200 g di mozzarella di Bufala Campana DOP

300 g di pomodori ricci

100 g di sedano

Scorze di limone non trattato

Timo fresco

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Preparazione

Tagliare i pomodori in senso longitudinale e il sedano a losanghe.

Arrostite i pomodori e il sedano in due diverse padelle antiaderenti con l'olio per un paio di minuti. Tagliare la mozzarella a fette e disporre nei piatti una fetta di pomodoro, una fetta di mozzarella e il sedano arrostito a formare due strati,

Guarnite con qualche scorza di limone e con timo.

Valori nutrizionali per 1 porzione

Energia: 195 Kcal

Proteine: 9,9 g

Lipidi: 14,9 g

Carboidrati totali: 4,3 g

Fibra totale: 2,4 g

Primo piatto: Paccheri integrali con crema di zucca lunga napoletana e prosciutto crudo croccante

Ingredienti per 4 persone

320 g di paccheri integrali

500 g di zucca lunga napoletana

100 g di prosciutto crudo di maiale nero casertano

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

1 spicchio d'aglio

Sale e pepe q.b.

Scorza di limone grattugiata (opzionale, per una nota fresca)

Preparazione

Pulire la zucca lunga napoletana, tagliarla a cubetti e cuocerla in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio e uno spicchio d'aglio fino a quando sarà tenera. Rimuovere l'aglio e frullare la zucca fino a ottenere una crema liscia. Aggiustare di sale e pepe. Tagliare il prosciutto a strisce sottili e renderlo croccante in una padella antiaderente, finché non diventa leggermente dorato. Mettere da parte su carta assorbente per eliminare l'eccesso di grasso. Portare a ebollizione abbondante acqua e cuocere i paccheri al dente. Scolare i paccheri e versarli direttamente nella padella con la crema di zucca, mescolando delicatamente per amalgamare il tutto. Dividere i paccheri nei piatti, aggiungere sopra il prosciutto croccante e, se gradito, una leggera grattugiata di scorza di limone per una nota fresca che contrasta con la dolcezza della zucca.

Valori nutrizionali per 1 porzione

Energia: 381 Kcal

Proteine: 19,4 g

Lipidi: 5,8 g

Carboidrati totali: 57,3 g

Fibra totale: 9,2 g

Secondo piatto: Guancia di vitello brasata al Galluccio rosso

Ingredienti per 4 persone:

4 guance di vitello (circa 600 g)

500 ml di vino Galluccio rosso DOC

1 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano

20 g di burro

Sale un pizzico

pepe q.b.

Preparazione

Tritare cipolla, carota e sedano. Rosolare le guance di vitello in una casseruola con il burro fino a doratura. Aggiungere le verdure tritate e farle appassire insieme alla carne. Versare il vino e lasciar cuocere a fuoco lento per circa 2-3 ore, finché le guance saranno morbide.

Servire la guancia di vitello con una riduzione del sugo di cottura al vino.

Valori nutrizionali per 1 porzione

Energia: 276 Kcal

Proteine: 33,3 g

Lipidi: 8,8 g

Carboidrati totali: 15,3 g

Fibra totale: 3 g

Contorno: Cicoria ripassata con aglio dell'Ufita e peperoncino

Ingredienti per 4 persone

800 g di cicoria

2 spicchi di aglio dell'Ufita

1 peperoncino fresco

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Sale un pizzico

Valori nutrizionali per 1 porzione

Energia: 79 Kcal

Proteine: 2,8 g

Lipidi: 5,4 g

Carboidrati totali: 1,4 g

Fibra totale: 7,2 g

Preparazione

Lessare la cicoria in abbondante acqua salata per 5-7 minuti e scolarla.

In una padella, scaldare l'olio e aggiungere l'aglio e il peperoncino. Quando l'aglio sarà dorato, aggiungere la cicoria e saltarla a fuoco vivace per alcuni minuti.

Aggiustare di sale e servire caldo.

Dolce

Mousse allo yogurt colato con Nocciole di Giffoni e Mela Annurca

Ingredienti per 4 persone

300 g di yogurt colato al naturale

40 g di zucchero a velo

Scorza grattugiata di mezzo limone biologico

30 g di Nocciole di Giffoni IGP

2 Mele Annurche IGP

Preparazione:

Mettere lo yogurt in un recipiente ed aggiungere lo zucchero a velo e la scorza di limone fino a ottenere una crema liscia allo yogurt. Coprire la crema con la pellicola e lasciare riposare in frigorifero per almeno un'ora. Tostare e tritare grossolanamente le nocciole. Comporre il dolce tagliando le mele annurche a fettine e riponendole alla base di coppette individuali, distribuire un cucchiaio generoso di crema allo yogurt sopra e guarnire con la granella di nocciole tritate e tostate. Decorare con qualche nocciola intera per un tocco finale.

Valori nutrizionali per 1 porzione

Energia: 162 Kcal

Proteine: 8,9 g

Lipidi: 4,8 g

Carboidrati totali: 20,7 g

Fibra totale: 2,6 g