



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

BREAST UNIT
PIACENZA



ARMONIA
ASSOCIAZIONE
PER LA LOTTA CONTRO
I TUMORI AL SENO



GUSTA LA PREVENZIONE LA SALUTE È NEL PIATTO

Mercato Coperto di Campagna Amica
via Farnesiana 17, Piacenza

ALICI MARINATE

Ingredienti

Acciughe (alici) (abbattute) 500 g
Due spicchi di aglio
Prezzemolo q.b
Olio extravergine d'oliva q.b
origano q.b
Peperoncino piccante q.b
120 ml aceto di vino bianco
sale fino q.b

Procedimento per la pulitura delle alici

Per la preparazione delle alici (acciughe) marinate è necessaria una pulizia precisa.

Iniziare con eviscerare le alici, togliere la testa e porle nel colino.

Dopo che tutte le acciughe saranno pulite sciacquare con abbondante acqua fredda lasciando le acciughe nel colino.

Riprendere le acciughe, aprire a libro, lasciare scorrere il pollice in corrispondenza della lisca centrale, arrivare fino alla coda e togliere la lisca con decisione, disporre su di un vassoio coperto con carta da forno; a questo punto porre in freezer a una temperatura di -10°. Lasciare che si congelino per bene, a questo punto togliere le alici dal vassoio riporre in un sacchetto e lasciare in freezer per una settimana.

Procedimento per la marinatura:

Togliere le alici dal gelo e lasciare che si scongelino e iniziare con la marinatura.

Munirsi di un contenitore rettangolare, poggiare in fila ordinate le alici, cospargere leggermente con sale fino e aceto bianco, continuare a sovrapporre una sopra l'altra continuando a cospargere di sale e aceto.

Continuare fino a che le acciughe non saranno tutte marinate.

Lasciare in marinatura per 12 ore.

Trascorso il tempo, colare le acciughe in un colino, lasciare che si asciugano leggermente e condire con un trito di aglio, peperoncino piccante, origano e olio evo.

Se si intendono conservare le acciughe per più giorni porre in un contenitore sistemare tutte in fila coprire con il trito di spezie e olio evo. Le alici devono rimanere sempre coperte di olio.



PANE CON CURCUMA E SEMI

Ingredienti

500 gr di farina 00
30 gr di semi di lino
30 gr di semi di girasole
50 gr di curcuma
7 gr di lievito di birra
10 gr di zucchero
7 gr di sale fino
30 gr di olio evo
60% di acqua

Procedimento

Per il pane alla curcuma per prima cosa prendere una ciotola capiente e mescolare la farina i semi e la curcuma.

Dopo aver mescolato la farina al resto degli ingredienti, prendere il lievito sbriciolare in una piccola ciotola e aggiungere lo zucchero, mescolare fino a che il lievito e lo zucchero si saranno sciolti.

Misurare l'acqua versare il lievito sciolto e mescolare con cura.

Versare la farina nella ciotola della planetaria e versare l'acqua e iniziare ad impastare.

Quando l'impasto si sarà incordato aggiungere il sale e l'olio, impastare ancora per 5 minuti, Spegner l'impastatrice, prendere l'impasto dalla ciotola della planetaria, dare le pieghe e lasciare che spunti coperto con una ciotola evitando che la superficie non si secchi.

Lasciare spuntare per circa un'ora, trascorso il tempo si noterà che l'impasto sarà alto e gonfio. Formare le pagnotte con raschietta evitando di lavorare l'impasto, porre i pezzi di pane direttamente su placca da forno o in una teglia da plumcake.

Scaldare il forno a 180° infornare e cuocere per 40 minuti.

Lasciare intiepidire e servire a fette.



PER INFORMAZIONI

