



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE003230 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 21 Feb 2020 alle ore 11:30

da GIUSEPPE DADDIO

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno, Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice

Infusi di agrumi con ratatouille di ortaggi e frutta, insalatine di erbe spontanee

Infusi di agrumi con ratatouille di ortaggi e frutta, insalatine di erbe spontanee, un pre-dessert ideato per il "Menu dei desideri" presentato nell'ambito del Congresso nazionale sull'obesità OPERA tenutosi a Napoli dal 13 al 15 febbraio diretto dalla prof.ssa Annamaria Colao. Gli autori del menu, assieme allo chef Daddio, sono Francesca Marino (nutrizionista) Luciano Pignataro (giornalista gastronomico).

Tempo di preparazione: 1 ore

Ingredienti per 10 persone

150 g Succo di arancia
150 g Succo di pompelmo
150 g Succo di mandarino
150 g Succo di limone
20 g Miele d'arancia
50 g Sedano rapa
50 g Finocchi
50 g Carota
100 g Ananas
50 g Mango
50 g Kiwi
50 g Mela Smith
200 g Frutti di bosco
Q.b. Menta
Q.b. Insalatina di erbe

Preparazione

Riunire i succhi di agrumi in una ciotola, tagliare gli ortaggi e le frutta pulita a piccoli cubetti, lasciar marinare con la menta per circa 2 ore.

Servire con i frutti di bosco e la menta fresca.