

L'ACCOPPIATA VINCENTE



Naturizia



Lasciati ispirare dalle nostre ricette



Insalata Naturizia e Ciliegie Santa Lucia insieme per aggiungere più sapore alla tua estate!

Pratiche, genuine, fresche: l'abbinamento delle Ciliegie di mozzarella Santa Lucia e le insalate Naturizia porta sulla tua tavola una ventata di creatività, allegria, sapore e benessere.

Buon appetito!



Naturizia



Totanetti saltati alla Malvasia delle Lipari

con albicocche e Ciliegie Santa Lucia

Le nuances dei tramonti che accendono gli orizzonti delle isole Eolie ed i sapori marinari e fruttati che rendono versatile il mix con carote **Deliziosa Naturizia**.

L'insalata con Totanetti sfumati alla Malvasia delle Lipari e albicocche è ideale per una cena informale dopo una giornata di mare, coniuga la facilità d'esecuzione alla freschezza delle **Ciliegie Santa Lucia**.

CONSIGLI

Totani ed albicocche sono rimineralizzanti e digeribili. I molluschi contengono proteine di alto valore nutrizionale, ferro e vitamina B12, sommati alla vitamina C, al potassio ed al beta-carotene delle albicocche e delle carote del mix **Deliziosa**, risultano una scelta smart.

 Tempo di preparazione
15 MINUTI

 Difficoltà
FACILE

 Occasione
PRANZO / CENA

 Porzioni per
2 PERSONE

INGREDIENTI

N. 1 confezione di Deliziosa Naturizia
N. 1 confezione di Ciliegie Santa Lucia
500 g. di totanetti o calamari spillo
N. 6 albicocche
70 ml. di Malvasia delle Lipari
Olio evo, sale, pepe q.b.

Per il dressing

Menta
Olio evo
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

01. Scaldare una padella antiaderente, saltare velocemente i totanetti puliti, tamponati su carta per alimenti e unti di olio evo; sfumare con la Malvasia delle Lipari, salare, pepare e lasciare intiepidire.

02. Comporre l'insalata con le Ciliegie Galbani sgocciolate, le albicocche denocciolate ed i totanetti, salate con parsimonia e servire con l'emulsione del fondo di cottura alla Malvasia, olio evo, pepe e menta.



Insalata con peperoni e pesche gialle

Solare e caleidoscopica, l'insalata accoglie le analogie fruttate dei peperoni e delle pesche, la croccantezza tannica delle noci e la mineralità iodata dei capperi per caratterizzare le **Ciliegie Santa Lucia**. Menta, basilico, prezzemolo e agrumi creano il dressing mediterraneo di accompagnamento.

CONSIGLI

I peperoni crudi preservano la vitamina C, vitamina termolabile che ha un ruolo fondamentale anche nella coagulazione.

 Tempo di preparazione
10 MINUTI

 Difficoltà
FACILE

 Occasione
PRANZO / CENA

 Porzioni per
2 PERSONE

INGREDIENTI

N. 1 confezione di Ciliegie Santa Lucia
N. 1 ciotola di Gioiosa Naturizia
N. 1 peperone giallo
N. 1 pesca gialla

50 g. di noci
Menta
Basilico
Prezzemolo
Succo di agrumi
Sale, pepe e olio evo q.b.

PREPARAZIONE

- 01.** Preparare la salsa frullando le erbe, il succo di agrumi, l'olio evo, il sale ed il pepe.
- 02.** Alternare all'insalata i filetti di peperone, le fette di pesca, il mais, i capperi e le noci.
- 03.** Completare con le Ciliegie Santa Lucia sgocciolate, il dressing e servire.



Poke bowl

con riso Venere, ciliegie e bottarga

Riso, verdure fresche, il tocco croccante dei mirtilli rossi, l'abbinamento insolito tra le due ciliegie e l'accento umami della bottarga: così semplice da comporre e così versatile da proporre.

La poke bowl può facilmente servirvi per un pranzo fuori casa o si può preparare per stupire chi desidera un pasto fit ma intrigante.

CONSIGLI

Riso Venere, ciliegie e mirtilli rossi possono essere annoverati tra i superfood, contengono infatti i nutraceutici più efficaci, come il gamma-orizanol, gli antocianosidi ed oligoelementi essenziali.

 Tempo di preparazione
60 MINUTI

 Difficoltà
MEDIA

 Occasione
PRANZO / CENA

 Porzioni per
2 PERSONE

INGREDIENTI

N. 1 ciotola Curiosa di Naturizia
N. 1 confezione Poker di Naturizia
N. 1 confezione di Ciliegie Santa Lucia
150 g. di ciliegie

150 g. di riso Venere
40 g. di bottarga di muggine
Sale, pepe, aceto di lamponi, olio evo q.b.

PREPARAZIONE

- 01.** Lessare il riso e raffreddarlo velocemente in acqua fredda.
- 02.** Denocciolare le ciliegie, mescolare le insalate e disporle in due ciotole capienti.
- 03.** Completare le poke bowl suddividendo il riso Venere, le ciliegie denocciolate, le mozzarelle Ciliegie Santa Lucia, i mirtilli rossi e la bottarga, condire l'emulsione di aceto di lamponi, poco sale, pepe, olio evo e servire.



Insalata di fusilli allo zafferano

con sgombro alla mediterranea

Per chi non sa rinunciare alla pasta, ecco come trasformarla in un piatto unico bilanciato: pesce azzurro, melanzane, mandorle tostate e pomodori secchi per dare brio e croccantezza all'insalata.

CONSIGLI

Il pesce azzurro è fonte di proteine nobili ed acidi grassi essenziali che regolano il metabolismo lipidico e proteggono il sistema cardiovascolare. Necessari fin dalla prima infanzia per lo sviluppo del sistema nervoso.

 Tempo di preparazione
40 MINUTI

 Difficoltà
MEDIA

 Occasione
PRANZO / CENA

 Porzioni per
2 PERSONE

INGREDIENTI

N. 2 ciotole Mista Ricca Naturizia
N. 1 confezione di Ciliegie Santa Lucia
80 g. di fusilli
Zafferano
N. sgombro fresco a filetti

N. 1 melanzana Seta
50 g. di pomodori secchi
40 g. di mandorle tostate
Olio di arachide per la frittura, sale, pepe,
erbe aromatiche, olio evo q.b.

PREPARAZIONE

- 01.** Tagliare la melanzana a bastoncini e friggerla, scolarli e salarli.
- 02.** Scottare i filetti di sgombro unti d'olio evo, ponendo la pelle a contatto di un foglio di carta forno, in padella per due minuti, girare i filetti e proseguire la cottura.
- 03.** Lessare al dente i fusilli in acqua salata e zafferano, scolarli, condirli con le melanzane fritte, i pomodori secchi e le mandorle.
- 04.** Comporre l'insalata assemblando le preparazioni di fusilli e sgombro, completare con le Ciliegie Santa Lucia sgocciolate, un filo di olio evo e servire.



Eoliana

Pomodori rossi a donare l'enfasi della passionalità estiva, verdi per la freschezza minerale, la cipolla rossa, i capperi e i cucunci per completare il ritratto eoliano, che profuma di origano e di brezza: l'insalata eoliana nobilita il pane raffermo ma può essere preparata anche utilizzando le friselle.

CONSIGLI

I cucunci sono fonte vegetale di acidi grassi essenziali omega-3 e di antiossidanti, possono arricchire antipasti, primi piatti e secondi, aggiungendoli a fine cottura.

 Tempo di preparazione
10 MINUTI

 Difficoltà
FACILE

 Occasione
PRANZO / CENA

 Porzioni per
2 PERSONE

INGREDIENTI

N. 1 confezione di insalata Tropea Naturizia
N. 1 confezione di Ciliegie Santa Lucia
N. 2 pomodori rossi
N. 1 pomodoro verde
Mezza cipolla rossa

30 g. di capperi
50 g. di cucunci
60 g. di pane tostato
Origano, aceto, olio evo, sale, pepe q.b.

PREPARAZIONE

- 01.** Affettare la cipolla rossa e lasciarla in acqua fredda durante la preparazione.
- 02.** Tagliare i pomodori, a spicchi quelli rossi, a filetti quello verde, senza scartare i semi e l'acqua di vegetazione, condirli in una ciotola con sale, pepe, origano ed olio evo.
- 03.** Amalgamare le briciole di pane ai pomodori.
- 04.** Comporre l'insalata alternando Naturizia, il pane ai pomodori, la cipolla e le Ciliegie Santa Lucia sgocciolate, i capperi e i cucunci.
- 05.** Condire con un'emulsione di aceto, sale, pepe e olio evo e servire.





Insalata di polpo e patate

Un classico abbinamento che trova nell'umoralità delle olive nere e nella piccantezza della rucola e della cipolla rossa la veracità delle preparazioni marinare. La preparazione dell'insalata di polpo può essere velocizzata cuocendo con anticipo il mollusco, conservandolo in frigo fino al momento dell'uso. Per assaporare al meglio i componenti, l'insalata di polpo e patate andrebbe servita tiepida.

CONSIGLI

Le patate sono fonte di carboidrati, una valida alternativa nutrizionale a pane e pasta. Ricchissime di potassio, magnesio e calcio, contengono anche preziosi antiossidanti come carotenoidi, quercetina e luteina.

 Tempo di preparazione
50 MINUTI

 Difficoltà
MEDIA

 Occasione
PRANZO / CENA

 Porzioni per
2 PERSONE

INGREDIENTI

N. 1 polpo da 800 g. circa
300 g. di patate gialle
N. 1 confezione di Rucola Naturizia
N. 1 confezione di Ciliegie Santa Lucia

Mezza cipolla rossa
40 g. di olive nere infornate
30 g. di capperi
Sale, pepe, aceto di mele, olio evo q.b.

PREPARAZIONE

- 01.** Lessare il polpo per venti minuti in acqua bollente salata, spegnere il fuoco e lasciar riposare altri 20 min. in immersione prima di sgocciolarlo e tagliarlo in pezzi.
- 02.** Nel frattempo pelare le patate, tagliarle delle dimensioni di un boccone e cuocerle al vapore.
- 03.** Affettare la cipolla rossa e lasciarla per qualche minuto in acqua fredda, denocciolate le olive nere.
- 04.** Comporre l'insalata alternando alla rucola il polpo, le patate al vapore, le Ciliegie Santa Lucia sgocciolate, le olive nere, la cipolla tamponata con carta da cucina.
- 05.** Condite con un'emulsione di aceto di mele, capperi, sale, pepe e olio evo e servire.



Caesar Salad

con ciliegie Santa Lucia
alle spezie tandoori

Il successo e la popolarità della **Caesar salad** stanno nell'armonia tra la delicatezza dell'insalata valeriana, che in questa variante sostituisce la classica lattuga per bilanciare le spezie tandoori, utilizzate per caratterizzare le **Ciliegie Santa Lucia**, la croccantezza dei crostini e la leggerezza del pollo arrosto. Il dressing ai capperi rende sofisticato l'assaggio.

CONSIGLI

I capperi sono ricchissimi di antiossidanti ed oligoelementi, andrebbero sempre abbinati alle carni.

 Tempo di preparazione
10 MINUTI

 Difficoltà
FACILE

 Occasione
PRANZO

 Porzioni per
2 PERSONE

INGREDIENTI

N. 1 confezione di Valeriana Naturizia
N. 1 confezione di Ciliegie Santa Lucia
300 g. di pollo arrosto
10 g. di spezie tandoori
60 g. di crostini di pane
Sale e pepe q.b.

Per il dressing

40 g. di olio evo
Succo di un limone
20. g di senape
40. g di Parmigiano Reggiano grattugiato
40. g di capperi dissalati
2 filetti di acciughe sott'olio
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

- 01.** Preparare il dressing emulsionando tutti gli ingredienti.
- 02.** Sfilacciare il pollo arrosto, tamponare le mozzarelle Ciliegie Galbani con carta per alimenti e spolverarle con la polvere di spezie tandoori.
- 03.** Comporre l'insalata alternando alla valeriana il pollo, le Ciliegie Santa Lucia, i crostini e condire con la salsa al Parmigiano al momento di servire.



Scaccia ragusana

con misticanza saltata
e Ciliegie Santa Lucia

La preparazione della migliore Scaccia è contesa da sempre tra Modica e Ragusa, sono tante le varianti, che nel periodo pasquale prevedono anche la carne d'agnello: dalla più diffusa con pomodoro e Ragusano alla più caratteristica con prezzemolo e cipolla, la Scaccia è la regina dello street food ibleo. Si realizza in pochi passaggi, ottenendo sfoglie simili ad una raffinata brisée che valorizzano ogni ripieno.

CONSIGLI

L'indivia riccia ed il radicchio sono fonti di inulina, fibra solubile utile per il benessere intestinale.

 Tempo di preparazione
90 MINUTI

 Difficoltà
MEDIA

 Occasione
BRUNCH

 Porzioni per
2 PERSONE

INGREDIENTI

Per la sfoglia

250 g. di semola rimacinata
5 g. di lievito di birra
150 ml. di acqua tiepida
30 g. di olio evo Tonda Iblea
2 g. di sale

Per il ripieno

N. 2 confezioni di Mista Saporita Naturizia
N. 2 confezioni di Ciliegie Santa Lucia
N. 2 spicchi di aglio Rosso di Nubia
N. 4 filetti di acciughe
50 g. di olive nere denocciolate
Peperoncino, sale, olio evo q.b.

PREPARAZIONE

01. In planetaria col gancio ad uncino o su una spianatoia a mano, lavorare tutti gli ingredienti della sfoglia, fino ad ottenere un panetto liscio. Coprire e lasciar lievitare per un'ora.

02. Per il ripieno, saltare in una padella antiaderente l'insalata in olio insaporito con aglio, acciughe e peperoncino, salare con moderazione e proseguire la cottura finché le verdure saranno stufate, scolarle dall'eventuale liquido, aggiungere le olive e lasciar raffreddare.

03. Preriscaldare il forno a 200° C. Stendete la sfoglia ottenendo due strisce dello spessore di 2 mm, disponete sulla superficie le verdure, le Ciliegie Santa Lucia tagliate a metà e piegate portando al centro i lembi esterni. Condite con altre verdure e Ciliegie Santa Lucia e ripiegate a libro.

04. Ungete la superficie di olio evo, praticate dei fori per agevolare la cottura ed infornate in modalità statica per 16 minuti o fino ad intensa colorazione.

05. Sfornare e servire tiepide.



Gazpacho

di spinacini, kiwi e cetrioli con
Ciliegie Santa Lucia croccanti

Reidratante, vitaminico e curioso, il gazpacho di **spinacino Naturizia**, cetrioli, kiwi e menta diventa una portata scenografica per iniziare anche una cena formale.

Rinfrescante, fruttato e semplice da realizzare, può essere preparato anche con qualche ora di anticipo e conservato in frigo.

La panure aromatica e croccante delle **Ciliegie Santa Lucia** vivacizza l'assaggio.

CONSIGLI

Gli spinacini crudi ed i kiwi sono ricchissimi di vitamina C e fibre, andrebbero consumati spesso durante la settimana.

 **Tempo di preparazione**
15 MINUTI

 **Difficoltà**
FACILE

 **Occasione**
PRANZO / CENA

 **Porzioni per**
2 PERSONE

INGREDIENTI

N. 1 confezione di Spinacino Naturizia

N. 2 fette di pane raffermo

N. 2 cetrioli

N. 3 kiwi

N. 1 cipolla rossa piccola

20 ml. di aceto di mele

Menta

Sale, pepe, olio evo, acqua fredda q.b.

Per la panure aromatica

N. 2 fette di pane tostato

50 g. di pistacchi tostati

40 g. di capperi dissalati

Erbe mediterranee

PREPARAZIONE

01. Affettare la cipolla e tenerla in acqua fredda fino al momento d'uso, pelare i kiwi ed i cetrioli, frullare tutti gli ingredienti, aggiungendo poca acqua fredda per regolare la consistenza vellutata del gazpacho.

02. Tritare tutti gli ingredienti della panure aromatica nel mixer fino ad ottenere delle briciole; roteate le Ciliegie Galbani nel composto rivestendole completamente.

03. Versare il gazpacho nei piatti fondi, disporre sulla superficie le Ciliegie croccanti, completare con olio evo e servire.



naturizia.it 

Food, photo & styling: **Rossana Brancato**
Chef: **Agata Di Fedè**
Comunicazione & Design: **Industria01**