**FOCUS 1.**

**5 IDEE PER UNA “DIETA DEL BUON UMORE” LEGGERA E GUSTOSA**

**1.PENNE INTEGRALI, BRESAOLA, EMMENTALER, POMODORI SECCHI ED ERBA CIPOLLINA**

INGREDIENTI: 350 gr di penne integrali, 200 gr di Bresaola della Valtellina IGP, 100 gr di Emmentaler DOP, 50 gr di pomodorini secchi, Burro q.b., Erba cipollina q.b.

PREPARAZIONE: Mettere a bollire una pentola di acqua salata. Tagliare il formaggio a dadini. Tagliare la Bresaola della Valtellina IGP a striscioline. Tritare finemente l’erba cipollina. Cuocere le penne e poi condirle in un tegame col burro fuso, la bresaola cruda, i pomodorini tagliati a pezzetti, l’Emmentaler e l’erba cipollina. Far saltare e servire caldo.

**2.TAGLIOLINI ALLA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

INGREDIENTI: 400 gr di tagliolini freschi, 120 gr di Bresaola della Valtellina IGP, 80 gr di insalata trevisana o rucola, Panna q.b., Burro q.b., Grana Padano q.b.

PREPARAZIONE: Cuocere i tagliolini in abbondante acqua salata. Far rinvenire in una padella dai bordi alti l’insalata tagliata grossolanamente. Aggiungere la panna e la bresaola tagliata a striscioline larghe come i tagliolini. Addensare con un mestolo di legno e versare i tagliolini appena scolati. Servire con il grana e, volendo, un pizzico di noce moscata.

**3. RISOTTO CON BRESAOLA, MELA E PORRI**

INGREDIENTI: 320 grammi di riso, 1 l di brodo vegetale, 350 gr di mele, 100 gr di Bresaola della Valtellina IGP, 50 gr di porri, 50 gr di burro, 100 gr di Grana Padano, Vino bianco q.b.

PREPARAZIONE: Scaldare il burro in padella e aggiungere i porri facendoli insaporire. Aggiungere le mele tagliate a cubetti piccoli e insaporire. Aggiungere il riso e rosolare per alcuni minuti sfumando con il vino bianco. Aggiungere il brodo coprendo il riso e lasciar cuocere per 15 minuti. A cottura ultimata aggiungere il formaggio e la bresaola tagliata a julienne e mantecare il risotto per un minuto (al posto del Grana si può utilizzare il Bitto o un formaggio grasso). Servire il piatto aggiungendo alcune striscioline di bresaola fresca per guarnire.

**4.L’INTEGRALISTA**

INGREDIENTI: Pizza di pasta integrale, Bresaola della Valtellina IGP, Mozzarella, Funghi sott’olio, Provolone Valpadana DOP dolce.

CARATTERE: Questa è una pizza che gioca sugli opposti. La pasta integrale leggermente amarognola si lega al dolce della Bresaola e della Provolone Valpadana DOP. Un mix che grazie al sapore di sottobosco dei funghi ci regala un interessante equilibrio.

**5. LA ROTONDA**

INGREDIENTI: Bresaola della Valtellina IGP, Valeriana, Fichi secchi, Pomodorini secchi, Mozzarella di bufala campana DOP, Crostini ai 7 cereali, Olio EVO, Aceto balsamico.

PREPARAZIONE: Lavare e asciugare la valeriana. Tagliare a pezzetti i fichi secchi, i pomodori secchi e la mozzarella. Tagliare la bresaola a julienne. Rompere i crostini in pezzetti. Fare una salsa con l’olio e l’aceto balsamico, con cui condire tutti gli ingredienti dopo averli uniti tra loro.

**Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò Tel. 324 8175786 – i.calo@inc-comunicazione.it