

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La dieta della zia, giorno 11: Croissant, zuppa con funghi e paprika, battuta di Chianina

Redazione · Wednesday, October 6th, 2021

-Il suo peso è rimasto invariato non abbiamo fatto progressi!

Non abbiamo? Perché adesso mi volete far credere che per solidarietà lui mangia quello che mi prescrive?

Va beh, comunque, torno a casa con una nuova alimentazione ricca di prodotti di stagione... vi devo dire interessante!

Ragazzi devo partire con il piede giusto stavolta! Quindi visto che ormai lo sapete quasi tutti qui a Legnano... per le prossime settimane non vi auto invitare a cena devo seguire un alimentazione controllata!

-ciao! Allora noi s'arriva giovedì!

-Bene! Sono felice di vedervi!

-si mangia da te vero?

-mah, veramente avrei appena iniziato l'ennesima dieta e...

-ma che discorsi fai?!? Si so' lette le tu' ricette, ci si allentano i punti anche solo a legge'..

-no, è che... stavolta vorrei..

– cosa fatta capo, si mangia da te! Suvvia...

E suvvia... forse dovevo scriverlo anche sulla **Gazzetta di Siena...**

Il menù della serata prende spunto dalla nuova alimentazione... e visto che mio marito è tornato a casa con un cesto di funghi regalati da un collega...

Croissant con porcini pinoli taleggio e paprika dolce

Zuppa di funghi alla paprika

Battuta di Chianina aromatizzata alla paprika affumicata

Vi state chiedendo perché c'è paprika ovunque?

Primo perché l'ho comprata quest'estate in Spagna e... non l'ho mai usata..

Secondo perché fa bene...ovvio...



La paprika è una spezia ottenuta dalla macinazione di peperoni essiccati. Ne esistono diverse varietà dolce piccante e affumicata.

E' ricca di antiossidanti come la vitamina A , la vitamina C, i terpeni, il licopene e il beta carotene. Possiede svariate proprietà delle quali può beneficiare il nostro organismo:

Digestive grazie ai terpeni che stimolano la digestione attraverso l'aumento della secrezione gastrica.

Ottima per la vista grazie alla vitamina A e ai betacarotenoidi.

Si dice che abbia proprietà antitumorali grazie al licopene, il beta carotene e le vitamine A e C potenti antiossidanti capaci di inattivare le molecole responsabili dell'innesto dei tumori (radicali liberi).

L'azione antiossidante della paprika è utile anche sulla pelle infatti contrasta i radicali liberi che causano danni cellulari e tessutali come rughe e macchie. La vitamina C invece è essenziale per la costruzione di nuove fibre di collagene.

È curioso sapere che viste tutte le sue proprietà il popolo turco la usava in antichità come medicinale.

Ma veniamo alla cena...

Per fare i croissant ho utilizzato una sfoglia già pronta e l'ho farcita sigillandola bene e facendola cuocere per 20 minuti a 180 gradi.

Per la zuppa invece occorrono:

1kg di funghi freschi (porcini, finferli, champignons)

2 cucchiaini di paprika dolce e uno di paprika affumicata

1/2 cipolla

Burro

600g di brodo

300g di latte

2 patate medie

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

Sale e pepe

Vino bianco per sfumare

Fate soffriggere la cipolla con il burro aggiungete poi il mix di funghi e la paprika

Sfumate con un goccio di vino bianco dopo di che unite brodo, latte, patate e concentrato di pomodoro.

Cuocere per venti minuti circa dopo di che frullare le patate con un po' di brodo e rimescolare il tutto. Aggiungere sale pepe e a piacere per completare il piatto un po' di prezzemolo e paprika.

Per la battuta di carne condire con olio pepe sale e paprika affumicata.

Io dovrei mangiare solo carne e verdura, ma come al solito mi sa che assaggerò tutto.

This entry was posted on Wednesday, October 6th, 2021 at 12:40 pm and is filed under [Legnano](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or trackback from your own site.

