

# Menù

## I sapori della disfagia

Antipasto

Gazpacho

Primo piatto

Vellutata di zucca e amaretti

Secondo piatto

Hummus di lenticchie

Zabaione salato

Dessert

Mousse al cioccolato con ganache  
al cioccolato

Lemon curd



# Antipasto

## Gazpacho

Ingredienti per due persone:

300g di pomodori

75g di peperoni verdi/rossi

30g di cetrioli

30g di cipolla rossa

75g di mollica di pane raffermo

1 cucchiaino di aceto

1,5 cucchiaini di olio extravergine

1/2 spicchio di aglio

sale

pepe



Tempi di preparazione:

20 minuti

## Procedimento:

1. Ammorbidire il pane con 1 bicchiere di acqua circa e l'aceto
2. Lavare le verdure, tagliarle e porle nell'omogenizzatore con sale, pepe, olio, aglio
3. Riporre la zuppa in frigor dove dovrà raffreddarsi almeno per 2 ore.
4. Servire il Gazpacho freddo

## Consigli:

- Frullare a più step per ottenere una consistenza omogenea.
- Passare al colino il preparato in modo da rimuovere tutte le scorie
- La quantità di pane porta ad una consistenza più o meno densa
- Personalizzare la ricetta aumentando o diminuendo la quantità di aglio e cipolla



## Primo piatto

### Vellutata di zucca e amaretti

Ingredienti per due persone:

300 g di zucca

4 amaretti

1 patata

1 porro

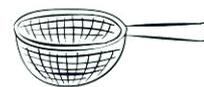
500 ml di panna fresca

500 ml di brodo vegetale

olio extravergine q.b.

sale

pepe



Tempi di preparazione:

30 minuti

## Procedimento:

1. Lavare e sbucciare patata, porro, zucca
2. Soffriggere il porro in una pentola con olio d'oliva
3. Aggiungere la zucca e la patata, gli amaretti e far insaporire
4. Aggiungere il brodo vegetale e far cuocere per 30 minuti circa
5. Versare la panna fresca, aggiustare con sale e pepe
6. Frullare con minipimer ad infusione fino a raggiungere una consistenza omogenea.

## Consigli:

- Tagliare le verdure in piccoli pezzi aiuta a cuocere più velocemente, quindi meno tempo impiegato in cucina
- Più o meno brodo oppure più o meno tempo di cottura da' la consistenza più o meno densa
- Se serve si può passare col colino la vellutata dopo averla frullata per evitare pezzi rimasti



## Secondo piatto

### Hummus di lenticchie

Ingredienti per due persone:

280g di lenticchie precotte

1 fetta di limone sottile

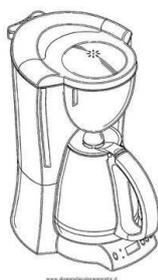
paprika dolce q.b.

4 cucchiaini di olio extravergine

1 cucchiaino di tahina

sale

Aglione in polvere q.b.



Tempi di preparazione:

15 minuti

## Procedimento:

1. Versare le lenticchie precotte nel mixer
2. Aggiungere olio extravergine, paprika, tahina, aglio in polvere, succo di limone, sale e continuare a frullare
3. Spostare il composto in un colino e passarlo in modo da espellere tutti i tegumenti del legume
4. Servire freddo

## Consigli:

- I legumi precotti sono più semplici da frullare
- Aumentando la quantità di olio e limone si aumenta la viscosità del prodotto



## Secondo piatto

### Zabaione salato

**Ingredienti per due persone:**

2 tuorli

aceto balsamico q.b.

un cucchiaino di zucchero di  
canna

sale q.b.



**Tempi di preparazione:**

10 minuti

## Procedimento:

1. Montare i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale
2. Mettere il preparato a bagnomaria facendo attenzione che l'uovo non cuocia
3. Servire il preparato aggiungendo l'aceto balsamico





## Dessert

### Mousse al cioccolato con ganache al cioccolato

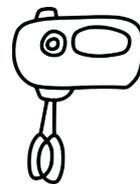
Ingredienti per due persone:

#### GANACHE

80 g di cioccolato fondente  
40 g di panna fresca liquida

#### MOUSSE

100 g di cioccolato al latte  
100 g di panna fresca liquida



Tempi di preparazione:

20 minuti

## Procedimento:

### GANACHE

1. Tagliare finemente il cioccolato fondente
2. Versare la panna fresca in un pentolino e scaldarla senza raggiungere il bollore
3. Versare il cioccolato nella panna e mescolare con una frusta fino a che il cioccolato si sia sciolto senza la presenza di grumi. Riporre in frigorifero

### MOUSSE

1. Tritare il cioccolato al latte e scioglierlo a bagnomaria
2. Montare la panna fresca
3. Unire cioccolato fuso una volta intiepidito con la panna
4. Assemblare ganache e mousse e lasciare riposare in frigorifero

## Consigli:

- Se non si mette in frigorifero si può consumare subito con una consistenza più cremosa, se si lascia in frigorifero diventa solido-morbida (anche la ganache)



# Dessert

## Lemon curd

Ingredienti per due persone:

3 limoni

3 uova

2 tuorli

220 g di zucchero

100 g di burro

30 g di amido di mais (maizena)



Tempi di preparazione:

10 minuti

## Procedimento:

1. Spremere i limoni e aggiungere la maizena al succo di limone
2. Tagliare il burro a pezzi e scioglierlo a bagnomaria a fuoco dolce
3. Aggiungere lo zucchero
4. A parte sbattere le uova con una frusta e versarle nel composto di burro continuando a mescolare
5. Aggiungere anche il succo di limone con maizena
6. Proseguire mescolando evitando la formazione di grumi

## Consigli:

- Usare il colino per rimuovere eventuali grumi
- Una cottura prolungata e il riposo in frigorifero permettono di ottenere la consistenza semi-solida

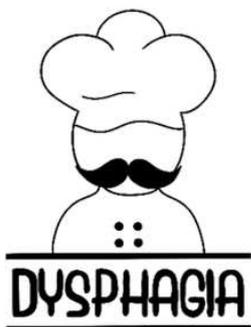


## Importante:

Le ricette proposte in questo menù hanno l'obiettivo di dare spunti per ottenere nuove occasioni di convivialità e di scoperta di gusti piacevoli con consistenze omogenee.

Ogni ricetta qui proposta è da personalizzare sul soggetto disfagico affidandosi ai propri professionisti di riferimento, come il logopedista e il dietista.

Claudia Malaguzzi  
Dysphagiafoods



Serena Alessio  
Logopedista  
Cooperativa ProgettAzione

