

*Comunicato stampa Novara, 30/3/2021*

**10 ricette fresche e leggere per rimettersi in forma con gusto e allegria**

Creme, da gustare calde o fredde, insalate ricche e coloratissime, ma anche ricette di ispirazione internazionale come un fresco gazpacho o il cous cous con arance. Ad aumentare il senso di sazietà ci pensano i cereali adatti a sostituire la pasta, mentre ad aggiungere gusto ci pensa, il Gorgonzola Dop!

**CREMA CON MINESTRONE, GORGONZOLA DOP PICCANTE, FRUTTA SECCA E SEMI ED ERBETTE FRESCHE**

# 

**DOSI PER 2 PERSONE**

INGREDIENTI

* 60 gr di Gorgonzola DOP Piccante
* 600 gr di minestrone misto
* 100 ml di panna fresca
* peperoncino secco
* frutta secca mista
* semi di zucca
* erbe aromatiche
* olio evo
* sale
* pepe

Versate il minestrone in una casseruola e riscaldatelo a fuoco dolce. Spegnete il fuoco e unite un pizzico di peperoncino, una presa di sale e la panna. Frullate il minestrone con l’aiuto di un minipimer fino ad ottenere una crema liscia.

In una padella antiaderente fate tostare la frutta secca ed i semi di zucca finché non si saranno abbrustoliti. Tenete da parte.

Tagliate il Gorgonzola DOP Piccante a cubetti e tenetelo da parte per la guarnizione.

Servite la crema di minestrone guarnendola con il Gorgonzola DOP Piccante, la frutta ed i semi tostati, delle erbette fresche ed un filo d’olio evo.

**BICCHIERINI CON CREMA DI PISELLI GIA’ COTTI, GORGONZOLA DOP**

**E CHIPS DI PANE**

# 

**DOSI PER 6 PERSONE**

INGREDIENTI

* 120 gr di Gorgonzola DOP
* 600 gr pisellini cotti
* 100 ml di panna fresca
* menta
* olio evo
* sale
* pepe rosa
* pane raffermo

In un mixer unite i pisellini cotti, qualche fogliolina di menta, la panna fresca, un pizzico di pepe rosa e sale. Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Tagliate a fette sottili il pane raffermo, trasferitelo su una teglia da forno, unite un filo d’olio e fatelo dorare in forno preriscaldato a 200° per 5 minuti Tenete da parte.

Trasferite il composto nei bicchierini monoporzione, unite il Gorgonzola DOP e guarnite con le chips di pane e delle foglioline di menta.

**MIX CEREALI CON GORGONZOLA DOP PICCANTE, POMODORINI,**

**OLIVE, PESTO E MENTA**



### Ingredienti per 4 persone

* 320 gr di Mix di cereali
* 200 gr di Gorgonzola DOP piccante
* 12 Pomodorini ciliegino
* Olive taggiasche
* Olio evo
* Sale
* Pepe
* Pesto di basilico
* Menta fresca

### Preparazione

* Fate cuocere il mix di cereali in abbondante acqua salata per il tempo scritto sulla confezione.
* Nel frattempo preparate il condimento.
* Mondate i pomodorini e tagliateli in 4 e tagliate il Gorgonzola DOP piccante in cubetti.
* Versateli in una capiente boule.
* Aggiungete le olive taggiasche, ed aggiustate di olio sale e pepe.
* Scolate i cereali direttamente nella ciotola mescolate bene ed aggiungete il pesto.
* Servite tiepido o freddo guarnendo con menta fresca.

**VIDEORICETTA:** [**https://www.gorgonzola.com/ricette/primi-piatti/mix-cereali-con-gorgonzola-dop-piccante-pomodorini-olive-pesto-e-menta/**](https://www.gorgonzola.com/ricette/primi-piatti/mix-cereali-con-gorgonzola-dop-piccante-pomodorini-olive-pesto-e-menta/)

**INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO, MELA, CITRONETTE,**

**GORGONZOLA DOP PICCANTE E NOCI**



### Ingredienti per 4 persone

* 200 gr di Gorgonzola DOP piccante
* ½ cavolo cappuccio
* 2 mele rosse
* 50 gr di succo di limone
* 70 gr d'olio evo
* sale
* pepe
* noci tritate

### Preparazione

* Iniziate preparando la citronette.
* In una ciotolina versate il succo di limone con il sale ed il pepe.
* Iniziate a mescolare con una frusta ed unite l’olio evo al filo fino ottenere un composto leggermente denso.
* Mondate il cavolo cappuccio e le mele e tagliatele a listarelle.
* Trasferiteli in una ciotola ed irrorate con la citronette.
* Tagliate il gorgonzola a cubetti ed unitelo alla ciotola.
* Unite le noci tritate, mescolate bene e servite l’insalata di cavolo cappuccio.

**VIDEORICETTA:** [**https://www.gorgonzola.com/ricette/secondi-piatti/insalata-di-cavolo-cappuccio-mela-citronette-gorgonzola-dop-piccante-e-noci/**](https://www.gorgonzola.com/ricette/secondi-piatti/insalata-di-cavolo-cappuccio-mela-citronette-gorgonzola-dop-piccante-e-noci/)

**INSALATA DEL BUONGUSTAIO**



### Ingredienti per 4 persone

* 150 g di Gorgonzola DOP piccante
* 500 g d'Asparagi
* 300 g di Patate novelle
* 1 rametto di Rosmarino
* 300 g di Scarola
* 1 cucchiaio di Senape
* 4 Uova
* 5 cucchiai d'Olio extravergine d'oliva della Riviera Ligure
* Sale

### Preparazione

* Lavate e pulite gli asparagi, legateli in un mazzo stretto e pareggiate la lunghezza dei gambi. Collocateli nell'asparagiera oppure in una pentola lunga e stretta, con l'acqua che arriva sotto le punte e lessateli per circa 20 minuti.
* Tagliate solo le punte ed eliminate il gambo bianco. Fate rassodare le uova per 8 minuti dall'inizio del bollore, sgusciatele e dividetele a spicchi.
* Lessate le patate per 10 minuti a partire dal bollore, quindi sbucciatele, asciugatele e fatele saltare in una padella antiaderente per 10 minuti con 1 cucchiaio di olio extravergine e rosmarino tritato.
* Tagliate a dadini il gorgonzola, lavate la scarola e, con le mani, spezzettate le foglie grossolanamente. Riunite in una ciotola capiente l'insalata, le patate, gli asparagi, le uova, salate a piacere, aggiungete il gorgonzola e mescolate delicatamente.
* Emulsionate con la frusta l'olio extravergine di oliva restante con la senape, condite l'insalata e servitela.

**INSALATA DI POMODORI COLORATI, OLIO ALLE ERBE,**

**GORGONZOLA DOP PICCANTE E CROUTONS DI PANE**

# 

### Ingredienti per 4 persone

* 8 fette di pane posato
* 300 gr di pomodori misti
* Olio evo
* Erbe aromatiche miste
* 200 gr di Gorgonzola DOP piccante
* sale
* pepe nero

### Preparazione

* Mondate i pomodori e tagliateli a spicchi.
* Trasferiteli in una boule e tenete da parte.
* Tagliate a cubetti il pane, trasferiteli su una teglia da forno, unite un filo d’olio evo e fare cuocere in forno a 200° fino a doratura.
* Nel frattempo preparate l’olio alle erbe.
* In un bicchiere per mixer unite le erbe aromatiche, 2 tazzine di caffè di olio evo, sale e pepe.
* Frullate finché l’olio non sarà di un verde acceso.
* Tagliate il Gorgonzola DOP piccante a cubetti e unitelo ai pomodori.
* Unite I croutons nella boule, e condite il tutto con l’olio alle erbe. Servite subito.

**VIDEORICETTA**: <https://www.gorgonzola.com/notizie-comunicati/insalata-di-pomodori-colorati-olio-alle-erbe-gorgonzola-dop-piccante-e-croutons-di-pane/>

**INSALATA DI FARRO PERE E GORGONZOLA DOP**



### Ingredienti per 4 persone

* 60 g di Gorgonzola DOP piccante
* 1 cucchiaino d'Aceto bianco
* 300 g di Farro
* 1 cucchiaio di Miele
* 4 cucchiai d'Olio extravergine d'oliva della Riviera Ligure
* 2 Pere
* 1 mazzetto di Rucola
* Sale
* Pepe

### Preparazione

* Sciacquate il farro e lessatelo in abbondante acqua salata per 45 minuti circa (o per il tempo indicato sulla confezione). Sgocciolatelo, lasciatelo intiepidire e trasferitelo in una ciotola capiente.
* Mescolate l'olio extravergine in una ciotolina con l'aceto, il miele, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe, mescolate e tenete da parte. Lavate la rucola, sgocciolatela e spezzettatela grossolanamente. Tagliate il gorgonzola a pezzetti.
* Lavate le pere senza sbucciarle, asciugatele, tagliatele a spicchi, eliminate il torsolo e poi riducetele a fettine molto sottili.
* Aggiungete al farro le foglie di rucola, le fettine di pera e i pezzetti di gorgonzola, condite con la salsina al miele e servite.
* Se vi piace, potete arricchire l'insalata con 4-5 gherigli di noce sminuzzati grossolanamente.

**GAZPACHO CON GORGONZOLA DOP**

# https://www.gorgonzola.com/wp-content/uploads/2018/07/gazpacho-375x195.jpg

Il Gorgonzola aggiunge alla freschezza saporita delle verdure un tocco stuzzicante e nuovo. Un gazpacho dall’italianissima personalità.

### Ingredienti per 4 persone

* 100 g di Gorgonzola DOP piccante
* 1 Peperone rosso
* 1 spicchio d'Aglio
* 500 g di Pomodori
* 1 Cetriolo
* 1/2 Cipolla
* 50 g di Pane casereccio secco
* Sale
* Olio extravergine d'oliva

Preparazione15 minuti

### Preparazione

* Ammorbidire il pane in una ciotola.
* Tagliare i pomodori in 4 parti ed eliminare i semini, sbucciare il cetriolo e tagliatelo a pezzetti, pulite il peperone eliminando i semini e tagliarlo a falde.
* Mettere tutto in un mixer insieme alla cipolla e all’aglio. Frullare bene il tutto.
* Aggiungere al mix di verdure il pane ben strizzato, unire l’olio ed il sale e continuare a mixare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
* Mettere a riposare il gazpacho in frigo per qualche ora.
* Nel frattempo tagliate il Gorgonzola a dadini. Versate ora il composto freddissimo in bicchieri o in piatti fondi e aggiungere il Gorgonzola tagliato come ultimo tocco.

**COUSCOUS CON GORGONZOLA DOP PICCANTE, ARANCE, OLIVE TAGGIASCHE, MENTA, FINOCCHIO A VELO**



Africa e Italia si raccontano con una ricetta fresca, piena di colori e profumi. I sapori uniscono continenti diversi e il Gorgonzola fa da ambasciatore

*(ricetta di Gianpiero Cravero)*

### Ingredienti per 4 persone

* 200 g di Gorgonzola DOP piccante
* 320 g di Couscous precotto
* 640 g d'Acqua
* 1 Arancia bionda grande
* 1 Finocchio
* 2 cucchiai d'Olive taggiasche
* 2 rametti di Menta fresca
* 2 cucchiai d'Olio extravergine d'oliva
* Sale
* Pepe nero

### Preparazione

* Versate il couscous in una ciotola, unite una presa di sale, l’olio evo e mescolate bene. Versate l’acqua bollente e coprite la ciotola con un coperchio. Attendete circa 2 minuti e poi sgranate il couscous con l’aiuto di una forchetta. Lasciatelo da parte a raffreddare.
* Nel frattempo mondate il finocchio, tagliatelo prima in 4 parti e poi a velo con l’aiuto di una mandolina.
* Sbucciate l’arancia e tagliatela a vivo ottenendo degli spicchi.
* Unite al couscous il finocchio, i spicchi di arancia, le olive taggiasche, il gorgonzola piccante sbriciolato e le foglie di menta fresca tritate. Aggiustate di pepe e mescolate bene.

Servite il couscous con un filo d’olio evo e delle foglie di menta fresca.

**Guarda la video ricetta: https://www.gorgonzola.com/ricette/primi-piatti/couscous-gorgonzola-piccante-arance-olive-taggiasche-menta-finocchio-velo/**

**MANZO, POLLO E VERDURE CON GORGONZOLA DOP**



### Ingredienti per 4 persone

* 150 g di Gorgonzola DOP piccante
* 150 g di Filetti di manzo
* 1 Lime
* 1 Cipolla rossa
* 100 g di Petto di pollo
* 3 Pomodori pachino IGP
* 1 Avocado
* 100 g di Mais
* 3 cuori di Lattuga
* 4 fette di Pancarrè
* foglie di Menta
* 50 ml di Vino bianco
* Olio extravergine d'oliva
* Sale
* Pepe

Preparazione20 minuti

Cottura30 minuti

Tempo totale50 minuti

### Preparazione

* Fare cuocere il pollo fino a quando non diventa bello croccante.
* Tagliare a fettine sottili la cipolla, fatela appassire in una padella con un filo di olio, aggiungere i dadini di manzo e far dorare esternamente.
* Tagliare i pomodori a dadini togliendo i semi.
* Tagliare a dadini l’avocado, porlo in una ciotola irrorandolo con il succo di un lime.
* Tagliare a dadini il Gorgonzola piccante. Far tostare il pancarrè e tagliarlo a dadini.
* Sgocciolare il mais e mischiarlo ai dadini di pollo.
* Servire con la lattuga sul fondo e gli ingredienti a dadini.
* Per ultimo lasciate il Gorgonzola.
* Condite con un filo di olio e foglie di menta.

CONSORZIO PER LA TUTELA DEL FORMAGGIO GORGONZOLA

Via Andrea Costa, 5/c – 28100 NOVARA

**UFFICIO STAMPA:**

**Manuela Adinolfi +39.349.6344593**

[ufficiostampa@gorgonzola.com](mailto:ufficiostampa@gorgonzola.com)

Per informazioni e foto in alta risoluzione: <https://we.tl/t-QO0uGcOudt>

[Gorgonzola.com](https://www.gorgonzola.com/)