

Healthy Nutritious Recipes
from Montasio Moments

Montasio-Momente:
Rezepte für leckeres und
gesundes Wohlbefinden

Le ricette
del benessere
nutrizionale



MOMENTI MONTASIO

IL FORMAGGIO BUONO... CHE FA BENE!



Good cheese that's good for you!

A tavola non può mancare un formaggio con elevato potere nutritivo come il Montasio DOP. **Naturalmente privo di lattosio**, per effetto naturale della tipica lavorazione del Montasio DOP - contiene galattosio. È ricco di calcio, fosforo, ferro e vitamine. Ha una composizione equilibrata tra acqua (32-36%), lipidi (32-34%) e proteine (24-26%) ed è ben digeribile. Il Montasio DOP è un formaggio speciale, radicato nella tradizione e nel territorio del Friuli Venezia Giulia e del Veneto Orientale. Si può assaporare in quattro diverse stagionature: fresco, mezzano, stagionato e stravecchio. Può essere protagonista di una dieta sana, bilanciata e anche gustosa: provalo nelle nostre ricette!

There's nothing better to go with a meal than a high nutritional value cheese like Montasio DOP. Naturally lactose free as a natural result of the traditional way Montasio DOP is made - contains galactose. Rich in calcium, phosphorus, iron and vitamins. Its balanced composition of water (32-36%), lipids (32-34%) and proteins (24-26%) makes it easily digestible. Deeply rooted in the traditions and very landscape of Italy's Friuli Venezia Giulia and eastern Veneto regions, Montasio PDO is an exceptional cheese. It comes in four different levels of maturity: mild, medium, mature and extra mature. Perfect as part of a healthy, balanced and tasty diet: try it in our recipes!



Der leckere Käse...der gut tut!

Auf dem Tisch darf der Käse nicht fehlen, besonders wenn es sich um einen Käse mit so hohem Nährwert handelt wie bei dem Montasio DOP. Es ist ein Käse, der von Natur aus laktosefrei ist und Kalzium, Phosphor, Eisen und Vitamine enthält. Seine Zusammensetzung aus Wasser (32-36%), Lipiden (32-34%) und Proteinen (24-26%) ist ausgeglichen und leicht verdaulich. Der Montasio DOP ist ein besonderer Käse, der seine Wurzeln in der Tradition und im Gebiet des Friaul-Julisch Venetiens und Ostvenetiens hat. Man kann ihn in vier verschiedenen Reifegraden verkosten: frisch, mittel, reif und gut abgelagert. Er kann also der Protagonist einer gesunden, ausgewogenen und schmackhaften Ernährung sein, für die die folgenden Rezepte Ausdruck sind. Probieren Sie alle aus!

Lo chef Andrea Ruisi, ex ingegnere informatico, approfondisce la sua passione per la gastronomia, prima come studente e oggi come Chef Ambassador di ALMA. È alla Scuola Internazionale di Cucina Italiana che fa sua la profonda professionalità, unita a etica, tecnica e organizzazione, che gli consente di valorizzare la tradizione gastronomica italiana ad alto livello, diffondendo la concezione del "cibo come cultura" del maestro Gualtiero Marchesi.

The chef Andrea Ruisi, following a career in computer engineering, has since then been developing his passion for gastronomy, first as a brilliant student, and today as Chef Ambassador of ALMA. And it is the International School of Italian Cuisine itself which has inculcated in him his deeply professional approach, together with the ethics, techniques and organizational skills enabling him to enhance Italian gastronomic tradition at the highest level, spreading the concept "food as culture" concept inspired by Maestro Gualtiero Marchesi.

Der Küchenchef Andrea Ruisi vertiefte, nach seiner Vergangenheit als Computeringenieur, seine Leidenschaft für die Gastronomie, zunächst als brillanter Student und heute als Chefbotschafter von ALMA. Und gerade diese Internationale Schule für Italienische Küche vermittelte ihm die profunde Professionalität in Kombination mit Ethik, Technik und Organisation, die es ihm ermöglicht, die italienische kulinarische Tradition auf hohem Niveau zu fördern und das vom Küchenchef Gualtiero Marchesi inspirierte Konzept von "Essen als Kultur" zu verbreiten.



La nutrizionista Mariagrazia Nicolì è l'esperta della buona e sana alimentazione che ci accompagna in questo ricettario. Laureata in Farmacia e poi in Scienze della Nutrizione umana, ha trasformato la sua passione nel suo lavoro di biologa-nutrizionista con il quale ogni giorno aiuta tante persone a vivere meglio ritrovando un corretto equilibrio alimentare.

The Nutritionist Mariagrazia Nicolì is an expert on the kind of good healthy diet that we cover in this cookbook. Having taken degrees in Pharmacy and in Human Nutrition Sciences, she turned her passion into her job as a nutritional biologist in which she helps people to live better every day by regaining a balanced diet.

Die Ernährungsberaterin Mariagrazia Nicolì ist Expertin für eine gute und gesunde Ernährung und begleitet uns in diesem Kochbuch. Nach ihrem Abschluss in Pharmazie begann sie ihr zweites Fachstudium in Ernährungswissenschaften. Aus dieser Leidenschaft heraus wurde nach bestandener Staatsexamen ihre Arbeit als Biologin-Ernährungsberaterin, bei der sie jeden Tag vielen Menschen dabei hilft, besser leben zu können, in dem sie ein korrektes Nahrungsmittelgleichgewicht finden.



RICETTA
SENZA
GLUTINE

Gluten free recipe
Glutenfreies Rezept

il Momento dell'energia

Un piatto completo per ritrovare grinta ed entusiasmo

That Energy Moment - A complete dish to regain your drive and enthusiasm
Der Moment der Energie - Ein komplettes Gericht, um Kampfgeist und Begeisterung wieder zu erlangen

Sostituendo il pangrattato e il pane casereccio delle "briciole" con analoghi prodotti gluten free.

Gluten free Switching from pangrattato (breadcrumb gratin) or pane casereccio homemade bread crumbs to similar gluten free product

Glutenfreies Rezept - Das Paniermehl und die „Krümel“ des Bauernbrottes einfach mit ähnlichen glutenfreien Produkten ersetzen.

cosa serve

Ingredienti per 4 persone: 4 uova freschissime (useremo solo i tuorli), 300 ml panna, 200 g Montasio mezzano, pepe bianco, sale, 250 g pangrattato, 500 ml olio di arachidi, 500 g asparagi bianchi o verdi se non disponibili, 80 g burro, 160 g pane casereccio, 30 ml olio EVO

COME SI FA

Separare i tuorli e portli in una teglietta su un letto di pangrattato. Ricoprire con altro pangrattato e lasciare riposare in frigorifero per 1 ora. Scaldare la panna e lasciarvi fondere il Montasio a bagnomaria. Lessare gli asparagi, ripassarli quindi in padella con del burro. Tagliare il pane in cubetti e tostarli in padella con un filo di olio EVO. Togliere con delicatezza i tuorli dal pangrattato e friggerli in immersione in olio per 20 secondi; riporli su carta assorbente. Impiattare gli asparagi con accanto la fonduta al cui centro si posizionerà il tuorto per simulare un uovo intero fritto. In alternativa impiattare il finto uovo in una piccola terrina, e servire con gli asparagi. Accompagnare con i crostini.

Un piatto completo per una pausa pranzo veloce e sana. È l'ideale per un pasto nutriente contenente fibre, proteine, vitamine e sali minerali. Saziente e gustoso.

ASPARAGI E "UOVO FRITTO" DI MONTASIO, BRICIOLE DI PANE CROCCANTE

ASPARAGUS AND MONTASIO "FRIED EGG" WITH CRUNCHY BREADCRUMBS

WHAT YOU NEED

Ingredients for 4 people: 4 fresh eggs (we only use the yolks), 300 ml cream, 200 g medium Montasio, white pepper, salt, 250 g pangrattato breadcrumbs, 500 ml peanut oil, 500 g white, or if not available, green asparagus, 80 g butter, 160 g homemade bread, 30 ml extra-virgin olive oil

HOW TO MAKE IT

Separate the egg yolks and place them in a baking pan on a bed of breadcrumbs. Cover with more pangrattato breadcrumbs and leave to stand in the refrigerator for 1 hour. Heat the cream and let the Montasio melt in a bain-marie. Boil the asparagus, then sauté in a pan with butter. Cut the bread into cubes and toast them in a pan with a drizzle of extra-virgin olive oil. Gently remove egg yolks from breadcrumbs and fry in oil for 20 seconds; then place on absorbent paper. Put the asparagus on a plate next to the fondue, in the centre of which should be positioned the egg yolk so as to simulate a whole fried egg. Alternatively, put 'faux' egg in a small bowl and serve with the asparagus. Accompany with some slices of toast.

A complete dish for a quick, healthy lunch break. Ideal for a nutritious meal containing fibre, protein, vitamins and mineral salts. Satisfying and tasty.

SPARGEL UND "FRITTIERTES EI" NACH MONTASIO ART, KNUSPRIGE BROTKRUMEN

WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 4 Personen: 4 sehr frische Eier (es wird nur das Eigelb verwendet werden), 300 ml Sahne, 200 g Montasio (mittlerer Reifegrad), Weißer Pfeffer, Salz, 250 g Semmelbrösel, 500 ml Erdnussöl, 500 g weißer Spargel oder grüner, wenn der nicht verfügbar ist, 80 g Butter, 160 g Bauernbrot, 30 ml EVO-Öl (natives Olivenöl extra)

WIE ES ZUBEREITET WIRD

Die Eigelbe trennen und in eine kleine Auflaufform auf ein Bett aus Semmelbröseln legen. Mit weiteren Semmelbröseln bedecken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Die Sahne erhitzen und den Montasio darin schmelzen lassen. Den Spargel kochen und dann in einer Pfanne mit Butter anbraten. Das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas EVO-Öl anrösten. Die Eigelbe vorsichtig von den Semmelbröseln trennen und sie dann für 20 Sekunden in Öl getaucht frittieren; danach auf saugfähiges Papier legen. Den Spargel auf einem Teller servieren und daneben das Fondue anrichten, in dessen Mitte das Eigelb gesetzt wird, um so ein Spiegelei zu simulieren. Alternativ kann das falsche Ei auch in einer kleinen Schüssel präsentiert und mit dem Spargel serviert werden. Begleitet wird es von den Croutons.

Ein komplettes Gericht für eine schnelle und gesunde Mittagspause. Es ist ideal für eine nahrhafte Mahlzeit, die Ballaststoffe, Proteine, Vitamine und Mineralsalze beinhaltet. Sättigend und lecker.

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE JE 100 g

kcal/kj	Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate	Proteine - Protein - Eiweiß	Grassi - Fat - Fett
197/824	7,3 g	9,3 g	14,5 g



VIDEORICETTA
VIDEO RECIPE - VIDEOREZEPT

il Momento dell'originalità
Un abbinamento particolare
per chi ama sperimentare

BOMBETTE DI SPECK E MONTASIO, INSALATA DI MELE, NOCI, SEDANO E SONGINO

..... COSÀ SERVE

Ingredienti per 4 persone: 250 g Montasio mezzano, 12 fette (circa 180 g) speck, 12 prugne secche, 100 g songino, 2 mele Granny Smith, 150 g sedano, 100 g gherigli di noci, 20 g miele, 20 ml aceto di mele, 100 ml olio EVO, 20 g senape, sale, pepe.

..... COME SI FA

Aprire con cura le prugne secche e inserirvi all'interno un cubetto di Montasio. Richiuderle con cura e avvolgerle con una fetta di speck, fissandole con uno stuzzicadenti. Arrostire in padella o in forno fino a rendere lo speck croccante. Accompagnare con una insalata di songino, mele Granny, sedano e gherigli di noci, condita con l'emulsione di senape, miele, aceto e olio extra vergine di oliva.

Una ricetta sfiziosa da poter assaporare nelle calde serate estive dopo una giornata di lavoro. La presenza di acidi grassi omega 3 ed omega 6 la rendono perfetta in caso di ipercolesterolemia.

SPECK AND MONTASIO BOMBETTA, APPLE SALAD, WALNUTS, CELERY, AND LAMB'S LETTUCE

..... WHAT YOU NEED

Ingredients for 4 people: 250 g medium Montasio, 12 slices (about 180 g) speck, 12 prunes, 2 g lamb's lettuce, 2 Granny Smith apples, 150 g celery, 100 g walnut kernels, 20 g honey, 20 ml apple vinegar, 100 ml extra virgin olive oil, 20 g mustard, salt, pepper.

..... HOW TO MAKE IT

Carefully open prunes and place cube of Montasio inside. Carefully close and wrap in slice of speck and skewer with toothpick. Roast in pan or oven until speck is crispy. Accompany with a lamb's lettuce salad, Granny Smith apples, celery, and walnut kernels seasoned with emulsion of mustard, honey, vinegar, and extra virgin olive oil.

A tasty recipe that you can enjoy on hot summer days after a hard day's work. Contains omega 3 and omega 6 fatty acids, which make it perfect for those with high cholesterol.

SPECK- UND MONTASIO-RÖLLCHEN, FELDSALAT MIT ÄPFELN, NÜSSEN und SELLERIE

..... WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 4 Personen: 250g Montasio (mittlerer Reifegrad), 12 Scheiben (ca. 180 g)Speck, 12 getrocknete Pflaumen, 100 g Feldsalat, 2 Granny Smith Äpfel, 150 g Sellerie, 100 g Walnusskerne, 20 g Honig, 20 ml Apfelessig, 100 ml EVO-Öl (natives Olivenöl extra), 20 g Senf, Salz, Pfeffer

..... WIE ES ZUBEREITET WIRD

Vorsichtig die getrockneten Pflaumen öffnen und einen Würfel Montasio hinein legen. Danach diese wieder vorsichtig verschließen, mit einer Scheibe Speck umwickeln und diese mit einem Zahnstocher befestigen. In der Pfanne oder im Ofen braten, bis der Speck knusprig ist. Begleitet wird das Gericht von einem Salat bestehend aus Feldsalat, Granny Smith Äpfeln, Sellerie und Walnusskernen, angerichtet mit einer Emulsion aus Senf, Honig, Essig und nativen Olivenöl extra.

Ein leckeres Rezept, das nach einem Arbeitstag an warmen Sommertagen genossen werden kann. Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren sind vorhanden, für den Fall, dass eine Hypercholesterinämie vorliegt.

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE JE 100 g			
kcal/kj	Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate	Proteine - Protein - Eiweiß	Grassi - Fat - Fett
290/1212	14,0 g	13,4 g	20,1g



VIDEORICETTA
VIDEO RECIPE - VIDEOREZEPT

That Originality Moment - A special combination for those who love to experiment
Der Moment der Originalität - Eine besondere Kombination für diejenigen, die beim Kochen das Experimentieren lieben

il Momento del *buonumore*

L'ideale per una serata spensierata in compagnia degli amici di sempre



That Good Humour Moment - Ideal for a carefree evening in the company of old friends
Der Moment der guten Laune - Ideal für einen unbeschwerten Abend in Gesellschaft alter Freunde

CANNOLI SALATI DI MAIS AL MONTASIO E VELA DI GUANCIALE

SAVOURY CORN CANNOLI AL MONTASIO
WITH GUANCIALE SAIL

WHAT YOU NEED

Ingredients for 4 people
For the pastry wrapper: 300 g 00 flour, 200 g flour corn flour, 50 g butter, 5 g salt, 100 g/ml Marsala wine, 20 g/ml apple vinegar, 1 egg - **For rice:** 800 g ricotta, 300 g extra-mature Montasio, 30 g poppy seeds, extra-virgin olive oil - **For frying:** 2 l peanut oil
For garnish: 200 g guanciale, cut very thin

HOW TO MAKE IT

Prepare the dough for the pastry wrappers: mix ingredients in planetary mixer. Leave to stand for 1 hour wrapped in transparent film. Roll out and cut out rhombuses or cut with round pastry cutter, wrap around appropriate moulds and fry in peanut oil at 160 °C, then remove from moulds and leave to cool. For filling: mix ricotta with grated Montasio, then add poppy seeds. For guanciale sail: place slices of guanciale on baking paper in baking tray at 180 °C until shiny and crisp. Fill cannoli with cream, for garnish with guanciale and sprinkle with grated Montasio.

An excellent tasty dish that can be enjoyed both for lunch and dinner. Easily digestible and appetizing.

GESALZENE MAIS-CANNOLI NACH MONTASIO
ART UND EIN SEGEL AUS BACKENFLEISCH

WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 4 Personen
Für die Schale: 300 g Mehl Typ 00, 200 g Maismehl, 50 g Butter, 5 g Salz, 100 g / ml Marsala, 20 g / ml Apfelessig, 1 Ei - **Für die Füllung:** 800 g Ricotta, 300 g Montasio (gut abgelagert), 30 g Mohn, Natives Olivenöl extra - **Zum Frittieren:** 2 l Erdnussöl - **Zum Garnieren:** 200 g Backenfleisch, sehr dünn geschnitten

WIE ES ZUBEREITET WIRD

Zuerst wird der Teig für die Schale zubereitet: Dazu die Zutaten vermischen und alles für eine Stunde, in transparente Folie eingewickelt, ruhen lassen. Dann den Teig ausrollen, Rauten ausschneiden oder mit einer runden Ausstechform Kreise machen, diese dann um die Form wickeln, alles in Erdnussöl bei 160° frittieren, danach die Formen lösen und alles abkühlen lassen. Für die Füllung: Ricotta mit dem geriebenen Montasio mischen, dann den Mohn hinzufügen. Für die Segel aus Backenfleisch: Die Backenfleischscheiben in den Ofen geben und auf Pergamentpapier bei 180° Grad glänzend und knusprig werden lassen. Dann die Cannoli mit der Creme füllen, mit den Backenfleischscheiben garnieren.

Ein ausgezeichnetes leckeres Gericht, das sowohl zum Mittag- als auch zum Abendessen genossen werden kann, da es bekömmlich und appetitanregend ist.



VIDEORICETTA
VIDEO RECIPE - VIDEOREZEP

COSA SERVE

Ingredienti per 4 persone
Per la scorza: 300 g farina 00, 200 g farina di mais fioretto, 50 g burro, 5 g sale, 100 g/ml marsala, 20 g/ml aceto di mele, 1 uovo - **Per il ripieno:** 800 g ricotta, 300 g Montasio stravecchio, 30 g semi di papavero, olio EVO - **Per la frittura:** 2 l olio di semi di arachidi
Per guarnire: 200 g guanciale, tagliato molto sottile

COME SI FA

Preparare l'impasto per le scorze: in planetaria, miscelare gli ingredienti. Lasciare riposare per 1 ora avvolto da pellicola trasparente. Stendere e ritagliare dei rombi o coppare con coppapasta tondo, avvolgere intorno agli appositi stampi e friggere in olio di arachidi a 160°C, sfilare dagli stampi e lasciare raffreddare. Per il ripieno: miscelare la ricotta con il Montasio grattugiato, aggiungere quindi i semi di papavero. Per le vele di guanciale: riporre in forno le fette di guanciale in teglia su carta forno a 180°C finché lucide e croccanti. Riempire i cannoli con la crema, guarnire con il guanciale, spolverare con Montasio grattugiato.

Un ottimo piatto saporito da poter gustare sia a pranzo che a cena in quanto ben digeribile e appetitoso.

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE JE 100 g

kcal/kj
237/991

Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate
18,0 g

Proteine - Protein - Eiweiß
6,0 g

Grassi - Fat - Fett
12,7 g

il Momento della *leggerezza*

Tutto il sapore della bella stagione,
con semplicità



That Lightness Moment - A taste of summer, in all its simplicity
Der Moment der Leichtigkeit - Der ganze Geschmack des Sommers, mit Einfachheit

FIORI DI ZUCCA RIPIENI AL MONTASIO

COSA SERVE

Ingredienti per 4 persone

Per i fiori di zucca: 12 fiori di zucca, 200 g Montasio fresco, 12 filetti di alici sott'olio

Per la pastella: 200 g farina, 300 ml acqua frizzante, 2 uova - **Per la frittura:** 1 l olio di semi di arachidi

Per guarnire: semi di zucca, chips di zuccina

COME SI FA

Mondare i fiori di zucca, privandoli anche del pistillo interno. Tagliare il Montasio a striscioline e farcire i fiori con una striscia di Montasio e un filetto di alici. Richiuderli delicatamente.

Preparare la pastella miscelando acqua, farina e uova in una bowl con una frusta. Immergere i fiori nella pastella e friggere quindi in abbondante olio di arachidi a 170°C. Prelevare con un ragno, scolare su carta paglia/assorbente, salare e servire caldi. Guarnire con alcune chips di zuccina affettate alla mandolina leggermente infarinate e fritte, e alcuni semi di zucca tostati.

Una ricetta ipocalorica ideale per un pasto sano e nutriente. Si può gustare con un secondo di pesce o carne per rendere il piatto più completo e saziante.

STUFFED ZUCCHINI FLOWERS AL MONTASIO

WHAT YOU NEED

Ingredients for 4 people

For zucchini flowers: 12 zucchini flowers, 200 g mild Montasio, 12 anchovy fillets in oil

For batter: 2 g flour, 300 ml sparkling water, 2 eggs - **For frying:** 1 l peanut oil

For garnish: pumpkin seeds, courgette chips

HOW TO MAKE IT

Clean the zucchini flowers and remove internal pistil. Cut the Montasio into strips and fill the flowers with a strip of Montasio and anchovy fillet. Close gently. Prepare batter by mixing water, flour and eggs in bowl with whisk. Dip flowers in batter and fry in plenty of peanut oil at 170 °C. Take out with kitchen spider strainer, drain on straw/absorbent paper, add salt and serve hot. Garnish with a few zucchini chips sliced with a mandoline and lightly floured and fried, and some toasted zucchini seeds.

An ideal low-calorie recipe for a healthy, nutritious meal. It can be enjoyed in a fish or meat main course to make it even more hearty and filling.

MIT MONTASIO GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN

WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 4 Personen

Für die Zucchini Blüten: 12 Zucchini Blüten, 200 g frischen Montasio, 12 Sardellenfilets in Öl

Für den Teig: 200 g Mehl, 300 ml Mineralwasser, 2 Eier
Zum Frittieren: 1 l Erdnussöl

Zum Garnieren: Kürbiskerne, Zucchini chips

WIE ES ZUBEREITET WIRD

Die Zucchini Blüten säubern und den inneren Blütenstempel entfernen. Den Montasio in Streifen schneiden und die Blüten jeweils mit einem Streifen Montasio und einem Sardellenfilet füllen. Dann alles vorsichtig verschließen. Nun den Teig vorbereiten, in dem Wasser, Mehl und Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrührt werden. Anschließend die Blüten in den Teig tauchen und sie in reichlich Erdnussöl bei 170° Grad frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Strohpapier/saugfähigem Papier abtropfen lassen, salzen und heiß servieren. Mit Zucchini-Chips, die zuvor in dünne Scheiben gehobelt, leicht paniert und gebraten wurden und einigen gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Ein ideales kalorienarmes Rezept für eine gesunde und nahrhafte Mahlzeit. Es kann zusammen mit einem Hauptgang aus Fisch oder Fleisch zubereitet werden, um das Gericht so noch sättigender und kompletierender zu machen.

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE JE 100 g

kcal/kj	Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate	Proteine - Protein - Eiweiß	Grassi - Fat - Fett
246/1028	16,1 g	12,9 g	14,5 g



VIDEORICETTA
VIDEO RECIPE - VIDEOREZEP

RICETTA
SENZA
GLUTINE

Gluten free recipe
Glutenfreies Rezept



il Momento della scoperta

Un delicato inizio
che fa pregustare tutto il pasto

That Discovery Moment - A delicate beginning with a foretaste of of the whole meal
Hier klingt besser - Ein zarter Anfang, der ein Vorgeschmack auf die ganze Mahlzeit ist

..... COSÀ SERVE

Ingredienti per 4 persone: 320 ml panna, 2 uova, 2 tuorli, 100 g Montasio stravecchio, noce moscata pepe, sale, 500 g piselli, 50 g scalogno, 100 g burro, 100 ml panna acida

..... COME SI FA

Preparare la vellutata: stufare con poco burro lo scalogno, unire i piselli e coprire con acqua. Portare a cottura e frullare, ottenendo una vellutata liscia. Regolare di sale e pepe. Frullare panna, uova, tuorli e Montasio. Porre in stampi imburrati diametro 7 cm, infornare a bagnomaria a 150°C per 40-45 minuti, intiepidire e sformare. Adagiare sulla vellutata di piselli, guarnire con germogli di pisello e alcune gocce di panna.

*Un buon antipasto da gustare in inverno/autunno.
Facile da preparare e da condividere a tavola
con tutta la famiglia.*

FLAN DI MONTASIO, CREMA DI PISELLI E PANNA ACIDA

**MONTASIO FLAN,
CREAM OF PEA SOUP**

..... WHAT YOU NEED

Ingredients for 4 people: 320 ml cream, 2 eggs, 2 yolks, 100 g extra-mature Montasio, nutmeg, pepper, salt, 500 g peas, 50 g shallots, 100 g butter, 100 ml sour cream

..... HOW TO MAKE IT

To make the velouté: stew the shallot with a little butter, add the peas, and cover with water. Cook and blend to get smooth velouté. Season with salt and pepper. Blend cream, eggs, egg yolks and Montasio. Place in buttered moulds 7 cm in diameter. Bake in a bain-marie at 150 °C for 40-45 minutes, cool down and remove from moulds. Place on pea velouté and garnish with pea sprouts and a few drops of sour cream.

*A great appetizer to enjoy in winter or autumn.
Easy to prepare and to share with the whole family.*

**MONTASIO-FLAN, ERBSENPÜREE
UND SAURE SAHNE**

..... WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 4 Personen: 320 ml Sahne, 2 Eier, 2 Eigelb, 100 g Montasio (gut abgelagert), Muskatnuss, Pfeffer, Salz, 500 g Erbsen, 50 g Schalotten, 100 g Butter, 100 ml Saure Sahne

..... WIE ES ZUBEREITET WIRD

Zuerst wird das Erbsenpüree zubereitet: Dazu die Schalotten in etwas Butter dünsten, die Erbsen hinzufügen und mit Wasser bedecken. Alles zum Kochen bringen und pürieren, um ein samtiges Püree zu bekommen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Sahne, Eier, Eigelbe und Montasio verquirlen. Das Gemisch in Butterformen von 7 cm Durchmesser geben, im Wasserbad bei 150 ° Grad 40-45 Minuten backen, abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Den Flan auf das Erbsenpüree legen, mit Erbsensprossen und einigen Klecksen Saurer Sahne garnieren.

*Eine leckere Vorspeise, die im Herbst / Winter
genossen werden kann.
Leicht zuzubereiten und mit der
ganzen Familie bei Tisch zu teilen.*



VIDEORICETTA
VIDEO RECIPE - VIDEOREZEPT

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE JE 100 g

kcal/kj 250/1045	Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate 6,0 g	Proteine - Protein - Eiweiß 7,8 g	Grassi - Fat - Fett 21,7 g
---------------------	---	--------------------------------------	-------------------------------

il Momento della *meraviglia*
Un'originale bontà per conquistare
tutta la famiglia



That Wonder Moment - Original wholesome taste to win over the whole family
Der Moment der Überraschung - Ein origineller Wohlgeschmack, um die ganze Familie zu erobern

GNOCCHI DI PATATE VIOLA, FONDUTA DI MONTASIO E PIOPPINI ARROSTO

PURPLE POTATO GNOCCHI, MONTASIO FONDUE
AND ROASTED PIOPPINI

GNOCCHI AUS VIOLETTEN KARTOFFELN,
MONTASIO-FONDUE UND GEBRATENEN
PIOPPINO-PILZEN

COSA SERVE

Ingredienti per 4 persone: 500 g patate viola, 1 uovo, 100 g farina 00, noce moscata, sale
Per la fonduta: 500 ml panna, 200 g Montasio stagionato, sale, pepe bianco. - **Per guarnire:** 150 g funghi pioppini, 50 g burro, timo fresco

WHAT YOU NEED

Ingredients for 4 people: 500 g purple potatoes, 1 egg, 100 g 00flour, nutmeg, salt - **For fondue:** 500 ml cream, 200 g mature Montasio, salt, white pepper
For garnish: 150 g pioppini mushrooms, 50 g butter, fresh thyme

WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 4 Personen: 500 g violette Kartoffeln, 1 Ei, 100 g Mehl 00, Muskatnuss, Salz - **Für das Fondue:** 500 ml Sahne, 200 g reifen Montasio, Salz, Weißer Pfeffer
Zum Garnieren: 150 g Pioppino-Pilze, 50 g Butter, frischer Thymian

COME SI FA

Preparare gli gnocchi: lessare le patate con la buccia (o cuocerle al vapore), spellarle e schiacciarle con uno schiacciapate. Unirvi al centro la farina e l'uovo e impastare per formare l'impasto degli gnocchi. Creare dei bastoncini con l'impasto, tagliarli e rigare gli gnocchi con un rigagnocchi. Preparare la fonduta: fare bollire la panna lentamente fino a ridurla di 1/3, incorporarvi con un mixer a immersione il Montasio grattugiato. Regolare di sale e pepe bianco. Mondare i funghi pioppini e saltarli in padella velocemente con burro, aglio e timo fresco. Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolarli e disporli sul piatto su un velo di fonduta, decorando con i funghi pioppini e foglioline di timo.

HOW TO MAKE IT

Prepare the gnocchi: boil (or steam) the potatoes in their skins, peel, and mash with potato masher. Add flour and egg to the centre and knead to form the dough for gnocchi. Make sticks with dough, cut and score the gnocchi with gnocchi paddle and ridge board. Prepare fondue: boil cream slowly until it is reduced by 1/3, blend in grated Montasio with immersion mixer. Season with salt and white pepper. Peel pioppini mushrooms and sauté in pan briskly with butter, garlic and fresh thyme. Cook gnocchi in plenty of salted water, drain and place on a plate with a layer of fondue, and decorate with pioppini mushrooms and thyme leaves

WIE ES ZUBEREITET WIRD

Die Gnocchi zubereiten: Kartoffeln mit der Schale kochen (oder dünsten), dann schälen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das Mehl und das Ei hinzugeben und alles verkneten, um den Teig für die Gnocchi herzustellen. Aus dem Teig Stangen formen, diese dann kleinschneiden und mit einem Gnocchi-Brett formen. Das Fondue zubereiten: Sahne langsam aufkochen, bis sie sich auf 1/3 reduziert hat, dann den geriebenen Montasio mit einem Stabmixer einarbeiten. Mit Salz und Weißem Pfeffer würzen. Die Pioppino-Pilze säubern und kurz in einer Pfanne mit Butter, Knoblauch und frischem Thymian anbraten. Die Gnocchi in reichlich Salzwasser kochen, abtropfen lassen, auf einem Teller mit dem Fondue aus Käse anrichten und mit den Pioppino-Pilzen und Thymianblättern dekorieren.

Un piatto caldo e sfizioso da poter consumare a pranzo in quanto ha un buon profilo energetico. È anche molto saporito e nutriente ed è adatto anche per i più piccoli.

A hot, tasty dish that you can eat for lunch as it has a good energy profile. It is also very tasty and nutritious and is suitable even for the tiny ones.

Ein warmes leckeres Gericht, das man zum Mittagessen essen kann, da es eine gute Energieversorgung liefert. Es ist auch sehr schmackhaft und nahrhaft und damit auch gut für Kinder geeignet.

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE JE 100 g			
kcal/kj	Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate	Proteine - Protein - Eiweiß	Grassi - Fat - Fett
161/673	14,4 g	7,9 g	10,8 g



VIDEORICETTA
VIDEO RECIPE - VIDEOREZEP

il Momento della *bontà*

Un primo piatto ricco di gusto,
ideale per una cena d'autunno



The Moment of Godness - A flavourful dish. Perfect for an autumn's dinner

Der Moment des Wohlgeschmacks - Ein geschmacksintensiver erster Gang, ideal für ein herbstliches Abendessen

TORTELLI DI MONTASIO, CREMA DI PORRI, ACETO BALSAMICO E SAN DANIELE CROCCANTE

TORTELLI DI MONTASIO, CREAM OF LEEK,
BALSAMIC VINEGAR AND CRISP SAN DANIELE HAM

WHAT YOU NEED

Ingredients for 4 people: 400 g flour, 4 eggs,
600 g potatoes, 50 g butter, 150 g extra-mature Montasio,
nutmeg, salt, pepper, 800 g leeks, 500 ml vegetable broth,
balsamic vinegar, 150 g San Daniele ham, 1 shallot

HOW TO MAKE IT

Prepare the dough: make flour fountain, break eggs into it and knead first with a fork, then with a spatula and finally with your hands until you get a smooth homogeneous mixture. Cover with plastic wrap and leave to stand for 1 hour. Prepare filling: boil potatoes, mash and add melted butter and grated Montasio, nutmeg, salt and pepper. Roll out dough with pasta sheet maker and shape into tortelli. Prepare cream of leek: chop leeks coarsely, sauté in saucepan with butter and chopped shallots, lightly salting them, then add vegetable stock and cook. Blend with an immersion blender. Cook tortelli in abundant salted water, remove with skimmer/spider. Pour out a bed of cream of leek on the plate, place the tortelli on it and garnish with a few drops of balsamic vinegar and some streaks of prosciutto that have been made crispy in the frying pan.

A hot, appetizing dish to be eaten for lunch as it has a good energy profile. It is also very tasty and nutritious and is suitable as well for the tiny ones.

TORTELLI MIT MONTASIO, LAUCHCREME, BALSAMICO-
ESSIG UND KNUSPRIGEN SAN DANIELE SCHINKEN

WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 4 Personen: 400 g Mehl 00, 4 Eier,
600 g Kartoffeln, 50 g Butter, 150 g Montasio (gut abgelagert),
Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 800 g Lauch, 500 ml Gemüsebrühe,
Balsamico-Essig, 150 g San Daniele Schinken, 1 Schalotte

WIE ES ZUBEREITET WIRD

Zubereitung des Teigs: In das Mehl eine Mulde formen, in diese dann die Eier geben und alles zuerst mit einer Gabel, dann mit einem Teigschaber und zuletzt mit den Händen verkneten, bis ein glatter und homogener Teig entstanden ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und eine Stunde ruhen lassen. Zubereitung der Füllung: Die Kartoffeln kochen, dann zerdrücken und die geschmolzene Butter, den geriebenen Montasio, die Muskatnuss, das Salz und den Pfeffer hinzufügen. Den Teig mit einer Nudelmaschine ausrollen und die Tortelli formen. Zubereitung der Lauchcreme: Den Lauch grob hacken und dann in einer Kasserolle mit Butter und den gehackten Schalotten anbraten, leicht salzen, Gemüsebrühe dazugeben und garen. Danach alles mit einem Stabmixer pürieren.

Das Vorhandensein von Lauch verleiht nicht nur zusätzlich eine entscheidende Geschmacksnote, sondern bietet außerdem auch noch ein gutes Ernährungsprofil, das auch für Kinder geeignet ist.



VIDEORICETTA
VIDEO RECIPE - VIDEOREZEPT

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE JE 100 g

kcal/kj	Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate	Proteine - Protein - Eiweiß	Grassi - Fat - Fett
140/585	11,2 g	9,2 g	6,4 g

il Momento del piacere

Un mix di sapori irripetibile
tutto da gustare

RICETTA
SENZA
GLUTINE

Gluten free recipe
Glutenfreies Rezept

RISOTTO MONTASIO, PERE FLAMBATE, NOCCIOLE E GRAPPA

RISOTTO MONTASIO, PEARS FLAMBÉ,
HAZELNUTS, AND GRAPPA

WHAT YOU NEED

Ingredients for 4 people: 280 g carnaroli rice,
2 pears, 100 ml grappa, 2 l vegetable broth,
150 g medium Montasio, 50 g shallots, 150 g butter,
100 ml dry white wine, 50 g sugar, 50 g hazelnuts
For vegetable broth: 200 g celery,
200 g carrots, 200 g onions

HOW TO MAKE IT

Prepare vegetable broth, cutting vegetables into mirepoix and simmer in water for 40 minutes. Cut pears into cubes, leave to wilt in the pan with a knob of butter for a few minutes, and flambe with grappa. Also make some thin slices or hemispheres with scoop, prepare syrup by melting sugar in small pot, then remove caramel from heat and mix with an equal amount of water. Immerse pear slices or hemispheres and leave to stand. Stew shallot with a knob of butter, add rice, and toast. Blend white wine and cook risotto while adding broth. When cooked, add pears, grated Montasio, and remaining cold butter, and stir vigorously. Garnish with hazelnuts and pear hemispheres or strips and sprinkle some grappa over it before serving.

The sweet taste of pears, Montasio, and hazelnuts make it pleasing to the palate. You can have it for lunch or dinner after taking exercise, as it provides a good boost of energy.

RISOTTO MIT MONTASIO, FLAMBIERTEN
BIRNEN, HASELNÜSSEN UND GRAPPA

WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 4 Personen: 280 g Carnaroli-Reis, 2 Birnen,
100 ml Grappa, 2 l Gemüsebrühe, 150 g Montasio
(mittlerer Reifegrad), 50 g Schalotten, 150 g Butter,
100 ml trockener Weißwein, 50 g Zucker, 50 g Haselnüsse
Für die Gemüsebrühe: 200 g Sellerie, 200 g Karotten,
200 g Zwiebeln

WIE ES ZUBEREITET WIRD

Um die Gemüsebrühe zuzubereiten, wird das Gemüse in kleinste Würfel geschnitten, in kaltes Wasser gegeben und darin für 40 Minuten gekocht. Auch die Birnen werden in Würfel geschnitten, dann einige Minuten mit einem Stück Butter in der Pfanne getrocknet und anschließend mit dem Grappa flambiert. Nun werden aus einem Teil daraus einige dünne Scheiben oder mit Hilfe eines Melonenformers Halbkugeln geformt und ein Sirup hergestellt, für den man den Zucker schmilzt und das daraus entstandene Karamell mit der gleichen Menge an Wasser ablöscht. Die Birnenhalbkugeln- bzw. Scheiben werden dort hineingetunkt und dann ruhen gelassen. Den Reis mit einem Stück Butter rösten. Mit dem Weißwein ablöschen und dann durch Hinzufügen der Gemüsebrühe das Risotto zum Garen bringen.
Der süße Geschmack von Birnen, Montasio und Haselnüssen macht es zu einer Gaumenfreude. Man kann es sowohl zum Mittag- als auch zum Abendessen, auch nach körperlicher Betätigung verkosten, da es eine gute Energieversorgung garantiert.

COSA SERVE

Ingredienti per 4 persone: 280 g riso carnaroli,
2 pere, 100 ml grappa, 2 l brodo vegetale,
150 g Montasio mezzano, 50 g scalogno,
150 g burro, 100 ml vino bianco secco,
50 g zucchero, 50 g nocciole
Per il brodo: 200 g sedano, 200 g carota, 200 g cipolla

COME SI FA

Preparare il brodo vegetale, tagliando le verdure a mirepoix e facendole sobbollire in acqua per 40 minuti. Tagliare le pere a cubetti, lasciarle appassire in padella con una noce di burro per alcuni minuti, fiammeggiare con la grappa. Ricavare anche delle sottili fettine o semisfere con l'aiuto di uno scavino, preparare uno sciroppo fondendo lo zucchero in un pentolino e spegnendo il caramello con una pari quantità di acqua. Immergervi le fettine o semisfere di pere e lasciare riposare. Stufare lo scalogno con una noce di burro, aggiungere il riso e tostarlo. Sfumare con il vino bianco e portare il risotto a cottura aggiungendo il brodo. A cottura ultimata, aggiungere le pere, il Montasio grattugiato e il restante burro freddo e mantecare all'onda. Guarnire con le nocciole e le semisfere di pera e nebulizzare uno spruzzo di grappa sul riso prima di servire.

Il dolce gusto delle pere, del Montasio e delle nocciole lo rendono gradevole per il palato. Si può consumare a pranzo o a cena dopo l'attività fisica in quanto garantisce un buon apporto energetico.

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE JE 100 g

kcal/kj	Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate	Proteine - Protein - Eiweiß	Grassi - Fat - Fett
263/1099	29,0 g	7,4 g	13,0 g

That Pleasure Moment - A unique mix of flavours just waiting to be tried
Der Moment des Vergnügens - Eine einzigartige Geschmacksmischung, die im Ganzen zu genießen ist



VIDEORICETTA
VIDEO RECIPE - VIDEOREZEPT



il Momento della *particolarità* Dalla tradizione sarda, un abbinamento raffinato e irresistibile

That Special Moment - From the Sardinian tradition, a sophisticated, irresistible combination
Der Moment der Besonderheit - Aus der sardischen Tradition eine Kombination, die raffiniert und unwiderstehlich ist

SEADAS DI MONTASIO E MIELE ALLA LAVANDA

MONTASIO SEADAS WITH LAVENDER FLAVOURED HONEY

..... COSÀ SERVE

Ingredienti per 4 persone: 250 g farina forte, 40 g strutto, sale, 100 g acqua, 1 uovo, 250 g Montasio mezzano, 1 limone, 1 arancia, 40 g zucchero, miele di arancio, zucchero a velo per guarnire, olio di semi di arachidi per friggere

..... COME SI FA

Per la sfoglia esterna: unire gli ingredienti e formare un impasto omogeneo e liscio, lasciare riposare 10 minuti coperto. Per il ripieno: grattugiare il Montasio, unirvi lo zucchero, la scorza di limone e arancia grattugiate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Stendere l'impasto della sfoglia, coppare in forma circolare, spennellare con acqua e porvi una piccola quantità di ripieno. Sovrapporre un altro disco e sigillare. Fare riposare in frigorifero e infine friggere in olio di semi di arachidi. Servire, caldo, cosperso di miele alla lavanda e zucchero a velo e decorare con fiori di lavanda.

Le seadas sono ottime da gustare calde e possono essere una valida alternativa per un aperitivo sfizioso.

..... WHAT YOU NEED

Ingredients for 4 people: 250 g strong flour, 40 g lard, salt, 100 g water, 1 egg, 250 g medium Montasio, 1 lemon, 1 orange, 40 g sugar, orange honey, icing sugar for garnish, peanut seed oil for frying

..... HOW TO MAKE IT

For external pastry: combine ingredients and form a consistent smooth dough, leave to stand covered for 10 minutes. For filling: grate Montasio, add sugar, grated lemon and orange zest until you get a consistent dough. Stretch out pastry dough, cut into semicircles, brush with water, and put in a small amount of filling. Overlap with another dough semicircle and seal. Leave to stand in refrigerator and then fry in peanut seed oil. Serve hot, sprinkled with lavender honey and icing sugar and decorate with lavender flowers.

Seadas are excellent eaten hot and can be great as a tasty appetizer that's a bit different.

SARDISCHE SEADAS MIT MONTASIO UND LAVENDELHONIG

..... WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 4 Personen: 250 g backstarkes Mehl, 40 g Schmalz, Salz, 100 g Wasser, 1 Ei, 250 g Montasio (mittlerer Reifegrad), 1 Zitrone, 1 Orange, 40 g Zucker, Orangenhonig, Puderzucker zum Garnieren, Erdnussöl zum Braten

..... WIE ES ZUBEREITET WIRD

Für den äußeren Teig: Die Zutaten mischen, zu einem glatten, homogenen Teig formen, der dann abgedeckt 10 Minuten ruhen muss. Für die Füllung: Den Montasio reiben, den Zucker und die geriebene Zitronen- und Orangenschale dazugeben, bis man eine gleichmäßige Masse erhält. Den äußeren Teig dann ausrollen, mit einer runden Form ausstechen, mit etwas Wasser einpinseln und etwas von der Füllung auftragen. Eine andere Scheibe darauf legen und versiegeln. Im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend in Erdnussöl frittieren. Heiß und mit Lavendelhonig und Puderzucker bestreut servieren. Man kann es auch noch mit Lavendelblüten dekorieren.

Die Seadas sind hervorragend, um heiß genossen zu werden und können sein eine gute Alternative für einen leckeren Aperitif.

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE JE 100 g			
kcal/kj 634/2650	Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate 52,0 g	Proteine - Protein - Eiweiß 24,0 g	Grassi - Fat - Fett 36,6 g



VIDEORICETTA
VIDEO RECIPE - VIDEOREZEPT

il Momento dell'inaspettato

La reinterpretazione di un classico
per un sapore sorprendente



That Surprise Moment - The reinterpretation of a classic with a surprising taste
Der Moment des Unerwarteten - Die Neuinterpretation eines Klassikers für einen überraschenden Geschmack

STRUDEL SALATO MONTASIO E RADICCHIO

SAVOURY MONTASIO AND RADICCHIO STRUDEL

WHAT YOU NEED

Ingredients for 8 people

For strudel pasta: 300 g white flour, 45 g oil, 5 g salt, 30 g warm water - **For rice:** 750 g red radicchio, 100 ml red wine, 200 g medium Montasio, 50 g raisins, 30 g toasted pine nuts, extra-virgin olive oil, 40 g melted butter, salt, pepper, 1 egg yolk. **For the covering (optional):** 100 g pangrattato breadcrumbs toasted in a pan, 20 g poppy seeds

HOW TO MAKE IT

Make the filling: julienne the radicchio, stew in a casserole dish with a drizzle of extra-virgin olive oil, then simmer in red wine, season with salt and pepper, and add in the raisins soaked in water and pine nuts.

Prepare the pasta strudel: make a flour fountain and pour in water, salt and oil. Mix and knead together to form smooth, consistent dough. Place in a bowl to stand for 30 mins, greasing surface with oil. Stretch pasta on a clean, floured, kitchen cloth, brush with melted butter and sprinkle the pangrattato breadcrumbs over it. Add filling and Montasio cheese cubes and roll up with help of kitchen cloth. Brush surface with egg yolk and cover with poppy seeds. Make oblique cuts on surface and put in oven for 30-40 mins at 180 °C. Serve with small mixed salad of flowers and leaves.

Savoury Montasio and radicchio strudel is a hearty, healthy dish. It is easily digestible and can therefore be eaten in the evening without making one feel too full.

HERZHAFTER MONTASIO-STRUDEL UND RADICCHIO

WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 8 Personen

Für den Strudelteig: 300 g Weißmehl, 45 g Öl, 5 g Salz, 30 g warmes Wasser - **Für die Füllung:** 750 g roter Radicchio, 100 ml Rotwein, 200 g Montasio (mittlerer Reifegrad), 50 g Rosinen, 50 g geröstete Pinienkerne, EVO-Öl (natives Olivenöl extra), 40 g geschmolzene Butter, Salz, Pfeffer. **Für die obere Schicht der Hülle (optional):** 100 g Paniermehl, in einer Pfanne geröstet, 20 g Mohn

WIE ES ZUBEREITET WIRD

Zubereitung der Füllung: Den Radicchio in feine Streifen schneiden und ihn mit etwas EVO-Öl in einer Kasserolle andünsten. Dann mit Rotwein ablöschen, salzen und pfeffern. Die in Wasser eingeweichten Rosinen und die Pinienkerne hinzufügen. **Zubereitung des Strudel-Teigs:** In das Mehl eine Mulde formen und Wasser, Salz und Öl hinein geben. Das Ganze vermengen bis ein glatter, homogener Teig entstanden ist. Den Teig in eine Schale legen, mit Öl einfetten und ihn für 30 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig auf einem sauberen, mit Mehl bestäubten Geschirrtuch ausrollen, mit flüssiger Butter bestreichen und mit Paniermehl bestreuen. Die Füllung und die Montasio-Würfel darauf verteilen und mit Hilfe des Geschirrtuchs aufrollen. Die Teigoberfläche mit dem Eigelb bestreichen und die Mohnsamen darüber streuen. Schräge Schnitte in die Oberfläche des Teigs einritzen und bei 180° 30-40 Minuten im Ofen backen. Den Strudel zusammen mit einem gemischten Salat servieren.

Der herzhaft Montasio-Strudel mit Radicchio ist eine ausgiebige und gesunde Mahlzeit. Da er gut zu verdauen ist, kann er auch am Abend verzehrt werden, ohne dass man sich dabei zu voll fühlt.



VIDEORICETTA
VIDEO RECIPE - VIDEOREZEPT

COSA SERVE

Ingredienti per 8 persone

Per la pasta strudel: 300 g farina bianca, 45 g olio, 5 g sale, 30 g acqua tiepida - **Per il ripieno:** 750 g radicchio rosso, 100 ml vino rosso, 200 g Montasio mezzano, 50 g uvetta, 50 g pinoli tostati, olio EVO, 40 g burro fuso, sale, pepe, 1 tuorlo d'uovo. **Per la copertura (opzionale):** 100 g pangrattato tostato in padella, 20 g semi di papavero

COME SI FA

Preparare il ripieno: tagliare a julienne il radicchio e stufarlo con un filo d'olio EVO in casseruola, sfumare con il vino rosso, salare e pepare, aggiungere l'uvetta rinvenuta in acqua e i pinoli.

Preparare la pasta strudel: disporre la farina a fontana e versarvi l'acqua, il sale e l'olio. Amalgamare e impastare fino a formare un impasto liscio e omogeneo. Riporre in una boud a riposare per 30 minuti, ungendo di olio la superficie. Stendere la pasta su un canovaccio pulito infarinato, spennellare di burro fuso e cospargere del pangrattato, disporre il ripieno e il Montasio a cubetti e arrotolare con l'aiuto del canovaccio. Spennellare la superficie di tuorlo d'uovo e coprire con i semi di papavero. Praticare dei tagli obliqui sulla superficie e infornare per 30-40 minuti a 180°C. Servire accompagnato con una insalatina mista di fiori e foglie.

Lo strudel salato Montasio e radicchio rappresenta un piatto completo e salutare. È ben digeribile quindi può essere consumato anche la sera senza sentirsi troppo pesanti.

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE JE 100 g

kcal/kj	Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate	Proteine - Protein - Eiweiß	Grassi - Fat - Fett
216/902	21,6 g	8,4 g	10,6 g



il Momento della soddisfazione
Una specialità invitante...
da mordere in ogni momento

That Satisfaction Moment - An inviting speciality...to nibble at any time
Der Moment der Zufriedenheit - Eine einladende Spezialität ...die jederzeit zum Anbeißen ist

SUPPLÌ AL MONTASIO

SUPPLI AL MONTASIO

WHAT YOU NEED

Ingredients for 5 people (10 supplì - Italian fried rice balls): 300 g Roma rice, 70 g butter, 50 g mature Montasio, 350 g peeled tomatoes, 1 egg, fresh basil leaves, 200 g mild Montasio, salt, black pepper - **For batter:** 150 g flour, 150g water, 300 g pangrattato breadcrumbs

HOW TO MAKE IT

Put 500 g water, chopped peeled tomatoes, 70 g butter, salt, pepper and some basil leaves into a casserole dish. Add rice and cook until it has absorbed all the water. Add one egg and grated mature Montasio, and spread out to cool in pan. Cut mild Montasio into strips, the supplì filling with strips and shape the supplì by filling with strips of Montasio. Dip in batter and then cover with pangratto breadcrumbs. Fry in peanut oil and serve hot.

A simple dish that can be enjoyed either hot or cold. Ideal as a starter for family meals.

SUPPLÌ MIT MONTASIO

WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 5 Personen (10 Suppli): 300 g Reis Typ „Roma“, 70 g Butter, 50 g reifer Montasio, 350 g geschälte Tomaten, 1 Ei, frische Basilikumblätter, 200 g frischer Montasio, Salz, Schwarzer Pfeffer **Für den Teig:** 150 g Mehl, 150 g Wasser, 300 g Semmelbrösel

WIE ES ZUBEREITET WIRD

In einen Topf 500 g Wasser, die geschälten und in Stücke geschnittenen Tomaten, 70 g Butter, Salz, Pfeffer und einige Basilikumblätter geben. Den Reis dazugeben und so lange kochen, bis er das ganze Wasser aufgesogen hat. Dann ein Ei und den geriebenen reifen Montasio hinzufügen und in einer Auflaufform verteilt auskühlen lassen. Den frischen Montasio in Streifen schneiden, die Suppli formen und sie jeweils mit einem Streifen des Montasios füllen. Dann in den Teig eintauchen und mit den Semmelbröseln bedecken. In Erdnussöl frittieren und heiß servieren.

Ein einfaches Gericht, das man sowohl heiß als auch kalt genießen kann. Ideal, um als Aperitif in der Familie konsumiert zu werden.

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER / DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE JE 100 g			
kcal/kj	Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate	Proteine - Protein - Eiweiß	Grassi - Fat - Fett
310/1296	31,3 g	9,8 g	16,1 g



VIDEORICETTA
VIDEO RECIPE - VIDEOREZEPT



il Momento della creatività
 Un abbinamento inconsueto
 per una nuova esperienza di gusto

That Creativity Moment - A novel combination for a new taste experience
Der Moment der Kreativität - Eine ungewöhnliche Kombination für ein neues Geschmackserlebnis

ZUPPETTA DI FICHI, FROLLINI SALTATI AL MONTASIO E GELATO FIORDILATTE

FIG SOUP, FROLLINI AL MONTASIO BISCUITS,
 AND FIOR DI LATTE ICE CREAM

FEIGENSUPPE, GESALZENE MÜRBETEIGKEKSE
 MIT MONTASIO UND MILCHCREME-EIS

COSA SERVE

Ingredienti per 4 persone

Per i frollini: 180 g farina, 120 g burro, 60 g Montasio stagionato, 40 g albumi, 2 g sale - **Per la zuppetta di fichi:** 320 g fichi secchi, 1 stecca cannella, 4 chiodi di garofano, 500 ml vino rosso, anice stellato, cardamomo, 150 g zucchero, 50 g miele, 60 g mandorle spellate e tostate, 320 g gelato fiordilatte, 150 g cioccolato dark 75%

COME SI FA

Preparare la zuppetta immergendo i fichi nel vino rosso in un pentolino, aggiungere le spezie, il vino e il miele. Portare a ebollizione, poi abbassare la fiamma e cuocere per 20 minuti finché i fichi saranno morbidi. Riporti da parte e continuare a cuocere la salsa fino a consistenza quasi sciropposa. Per i frollini: lavorare insieme burro e farina, aggiungere quindi il Montasio e gli albumi. Formare un panetto e lasciare riposare in frigorifero. Stendere a spessore 5 mm, coppare i frollini con l'aiuto di una formina o coppapasta e infornare a 160°C. Coprire parzialmente con il cioccolato fuso. Servire la zuppetta di fichi con le mandorle tostate accompagnata dai frollini, una quenelle di gelato fiordilatte e scaglie di cioccolato e gocce di salsa di fichi.

Una zuppa saporita e particolare da poter assaporare fredda nelle calde giornate estive. Ha un discreto apporto energetico ed un sapore dolce e raffinato che la rende gradevole anche per i più piccoli.

WHAT YOU NEED

Ingredients for 4 people

For frollini biscuits: 180 g flour, 120 g butter, 60 g mature Montasio, 40 g egg white, 2 g salt
For fig soup: 320 g dried figs, 1 cinnamon stick, 4 cloves, 500 ml red wine, aniseed, cardamom, 150 g sugar, 50 g honey, 60 g roasted peeled almonds, 320 g Fior di Latte ice cream, 150 g dark chocolate (75%)

HOW TO MAKE IT

Prepare the soup by placing the figs in red wine in a small pot, and add spices, wine and honey. Bring to boil, then lower heat and cook for 20 minutes until figs are soft. Set figs aside but continue to simmer the sauce until almost syrupy. For the frollini biscuits: work butter into flour, then add Montasio and egg whites. Make into dough ball and leave to stand in the refrigerator. Roll out to a thickness of 5 mm, cut out the frollini biscuits with the help of a mould or pastry cutter and bake at 160 °C. Cover partially with melted chocolate. Serve fig soup with toasted almonds accompanied by frollini biscuits, quenelle of Fior Di Latte ice cream, chocolate flakes, and a drizzle of fig sauce.

A tasty, original soup that you can try cold on hot summer days. Moderate energy density with sweet refined taste that makes it very pleasant, even for the tiny ones.

WAS MAN BRAUCHT

Zutaten für 4 Personen

Für die Kekse: 180 g Mehl, 120 g Butter, 60 g reifer Montasio, 40 g Eiweiß, 2 g Salz - **Für die Feigensuppe:** 320 g getrocknete Feigen, 1 Zimtstange, 4 Gewürznelken, 500 ml Rotwein, Sternanis, Kardamom, 150 g Zucker, 50 g Honig, 60 g geschälte, geröstete Mandeln, 320 g Milchcreme-Eis, 150 g dunkle Schokolade (75%)

WIE ES ZUBEREITET WIRD

Zur Vorbereitung der Suppe werden die Feigen zusammen mit dem Rotwein in einen Topf getaucht und die Gewürze, der Wein und der Honig hinzugefügt. Alles zum Kochen bringen, dann die Wärmezufuhr reduzieren und für 20 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Feigen weich sind. Diese dann herausnehmen und die Soße weiter kochen, bis sie eine fast sirupartige Konsistenz erreicht. Für die Mürbeteigkekse: Butter und Mehl miteinander vermengen, dann den Montasio und das Eiweiß hinzufügen. 5 mm dick ausrollen und die Kekse mit Hilfe einer Form oder eines Nudelausstechers ausstechen und bei 160 ° Grad backen. Die Feigensuppe mit den gerösteten Mandeln, den Mürbeteigkekse, der Eiscreme, den Schokoladenflocken und einigen Tropfen Feigensoße servieren.

Eine leckere Suppe, die Sie an heißen Sommertagen kalt genießen können. Eine moderate Energieversorgung und ein süßer, auserlesener Geschmack, der es auch für die Kleinen angenehm macht.

VALORI NUTRIZIONALI PER / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE JE 100 g			
kcal/kj	Carboidrati - Carbohydrate - Kohlenhydrate	Proteine - Protein - Eiweiß	Grassi - Fat - Fett
320/1337	44,2 g	5,8 g	13,3 g



VIDEORICETTA
 VIDEO RECIPE - VIDEOREZEPT



Fotografando con lo smartphone questo QR code è possibile visitare il sito internet del formaggio Montasio DOP

Scan QR code with your smartphone to visit the Montasio DOP cheese website

Wenn Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone fotografieren, können Sie die Website des Montasio DOP Käses aufrufen



Consorzio per la Tutela del Formaggio Montasio
Vicolo Resia 1/2 - 33033 Codroipo (UD) - Italia
tel. +39 0432 905317 - info@formaggiomontasio.net
www.montasio.com



PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE
DELLA REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Fondo europeo agricolo
per lo sviluppo rurale - l'Europa
investe nello sviluppo rurale



Sottomisura 3.2, sostegno per l'attività di informazione e promozione.