



# Smoothies alla melagrana



# Smoothies alla melagrana



**Ingredienti per 1 persona**    **Difficoltà: bassa**    **Tempo di preparazione: 5 minuti**

1 melagrana Chiccosa Alce Nero grande

1 pera matura Alce Nero

1 banana matura Alce Nero

170g di yogurt greco

1 manciata di mandorle sbucciate

Tagliare a metà la melagrana e, tenendo in mano il frutto, con la parte tagliata verso il basso, battere con il dorso di un cucchiaio la buccia per prelevare i chicchi.

Tenere da parte un cucchiaio abbondante.

Con l'aiuto di un estrattore, ricavare il succo dai chicchi ottenuti.

Versare l'estratto della melagrana all'interno di un blender, aggiungere la pera e la banana precedentemente sbucciate e tagliate a pezzi, lo yogurt greco e le mandorle.

Frullare alla massima velocità per ottenere uno smoothies gonfio, spumoso e dalla texture setosa.

Versare lo smoothie in 4 bicchieri, distribuire il resto dei chicchi di melagrana e servire immediatamente.



alce nero

Risotto con  
melagrana,  
formaggio  
Castelmagno  
e nocciole



# Risotto con melagrana, formaggio Castelmagno e nocciole



**Ingredienti per 4 persone**      **Difficoltà: bassa**      **Tempo di preparazione: 1 ora**

**280g** di riso arborio Alce Nero  
**2** scalogni Alce Nero  
**2** carote Alce Nero  
**1** costa di sedano Alce Nero  
Olio extra vergine di oliva Alce Nero  
**50g** di formaggio Castelmagno grattugiato

**30g** di burro freddo  
**1** melagrana Chiccosa Alce Nero  
**10/12** nocciole con il guscio  
Sale

Preparare il brodo: in una casseruola, tostare le verdure tagliate grossolanamente con un filo di olio, fino a doratura. Coprire con acqua fredda e portare a bollore. Lasciare cuocere per 1 ora circa a fuoco dolce in modo da avere un brodo limpido. Intanto, lavare i gusci delle nocciole e asciugarle bene, quindi sgusciarle e tostare i gusci a 50° per 30 minuti circa.

Una volta pronto il brodo, spegnere la fiamma, immergere i gusci tostati e lasciare in infusione per 4/5 ore circa. Intanto, con un coltello affilato, ricavare delle rondelle sottili da qualche nocciola. Filtrare il brodo tenendo da parte uno scalogno cotto.

Tagliare a metà la melagrana e, tenendo in mano il frutto, con la parte tagliata verso il basso, battere con il dorso di un cucchiaio la buccia per prelevare i chicchi. Tenerne da parte un cucchiaio abbondante. Con l'aiuto di un estrattore, ricavare il succo dai chicchi ottenuti.

In una larga casseruola scaldare 2 cucchiaini di olio, aggiungere il riso e tostare a fuoco medio. Dopo 2 minuti aggiungere il brodo alle nocciole, lo scalogno cotto e tritato, quindi continuare la cottura mescolando di tanto in tanto per 15 minuti circa, regolando di sale. Una volta passato il tempo di cottura del risotto, spegnere il fuoco e aggiungere il burro ben freddo, mescolare e infine unire il formaggio Castelmagno grattugiato. Mantecare mantenendo il riso all'onda.

Versare l'estratto di melagrana sul fondo di 4 piatti, con l'aiuto di un coppapasta sistemare il risotto al centro, spargere pochi chicchi di melagrana e le nocciole a rondelle, quindi servire subito.



Granola fatta  
in casa con  
sciroppo alla  
melagrana e  
yogurt bianco  
con Latte  
Fieno STG



# Granola fatta in casa con sciroppo alla melagrana e yogurt bianco con Latte Fieno STG



**Ingredienti per 1 persona**      **Difficoltà: bassa**      **Tempo di preparazione: 5 minuti**

## *Ingredienti per la granola*

**250g** tra fiocchi di avena, farro, etc.

**250g** di frutta secca tra mandorle, noci, nocciole, etc.

**50g** di uvetta secca

**2** cucchiaini di zucchero di canna chiaro Alce Nero

**4** cucchiaini di miele di acacia Alce Nero

**100ml** di acqua

**2** cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Alce Nero

**1** pizzico abbondante di cannella in polvere

**1** pizzico di sale

## *Ingredienti per lo sciroppo di melagrana*

**250ml** di estratto di melagrana Chiccosa

Alce Nero

**125g** di zucchero di canna chiaro Alce Nero

Portare a bollire l'acqua con il miele e lasciare sobollire a fuoco dolce per 5 minuti, quindi lasciare intiepidire. Aggiungere l'olio e mescolare.

Scaldare il forno a 160° in modalità ventilata.

In una ciotola capiente mescolare i fiocchi dei cereali con la frutta secca, l'uvetta, lo zucchero di canna, la cannella in polvere e il sale. Versare lo sciroppo al miele nella ciotola dei cereali e mescolare bene il tutto, quindi distribuire il composto in uno strato sottile all'interno di una teglia da forno, rivestita con carta forno.

Infernare per 30 minuti circa avendo cura di muovere la granola ogni 15 minuti, in modo che non tosti troppo lungo i bordi. Lasciare raffreddare poi spezzare grossolanamente.

## *Per lo sciroppo di melagrana*

Mescolare lo zucchero di canna con l'estratto di melagrana, quindi lasciare riposare per 2 ore la preparazione a temperatura ambiente. Portare a bollire, cuocere per qualche minuto verificandone la densità versando un cucchiaino di sciroppo su di un piattino. Quindi spegnere la fiamma e lasciare raffreddare. Filtrare e tenere da parte.

## **Per una colazione smart**

Comporre 4 ciotole capienti con lo yogurt bianco con "Latte Fieno STG" Alce Nero, sistemare la frutta di stagione a pezzi, la granola fatta in casa, i chicchi di melagrana Alce Nero, e terminare con lo sciroppo alla melagrana.