



In cucina con Nostromo



**HAPPY
FISH**



BIMBI, A TAVOLA!

Cosa BOLLE in stiva?



Che ne diresti di prendere i tuoi bambini per la gola, proponendo sani e nutrienti piatti a base di pesce? Di seguito scoprirai nuovi pratici e fantasiosi modi per integrare nell'alimentazione di tutta la famiglia i preziosi nutrienti del pesce azzurro. La gamma di conserve Nostromo è protagonista di tutti i piatti, semplici da preparare e ideali per tutte le occasioni.



E ricorda di coinvolgere i tuoi bambini nella preparazione: si divertiranno a decorare le vostre squisite creazioni!!!

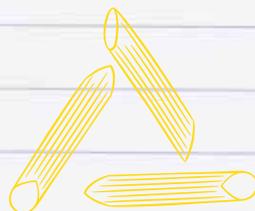
- PENNE GIALLE
- IL PESCE PATATA
- STELLE MARINE
- LE POLPETTE DEL CAPITANO
- BARCHETTE... A VELA!
- LE SORPRESE DEL MARINAIO
- PEPITE D'ORO
- MUFFIN DI MARE



^ePINNE GIALLE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI



ingredienti per 4 persone

1 confezione di tonno Nostromo all'olio d'oliva da 160 g, 400 g di penne rigate, 3 uova, 2 cucchiai di latte, 70 g di formaggio grattugiato, 2 cucchiai di prezzemolo, olio extravergine di oliva e sale q.b.

Preparazione

Sgocciolate il tonno, sminuzzatelo con una forchetta e fatelo riscaldare in una larga padella con 4 cucchiai di olio.

Sbattete tre tuorli e un albume. Unite poi il formaggio grattugiato e il latte.

Portate intanto a ebollizione l'acqua per la pasta e cuocete le penne.

Scolatele al dente e saltatele in padella con il tonno. Aggiungete le uova a filo e mescolate finché la crema non tenderà ad addensarsi.



Gli abbinamenti più equilibrati con il pesce si ottengono con cereali e derivati o con la verdura: questo perché apportano carboidrati, nutrienti di cui invece il pesce è completamente privo.

PESCE PATATA

PREPARAZIONE: 20 MINUTI

COTTURA: 25 MINUTI



ingredienti per 4 persone

2 confezioni di tonno Nostromo all'olio d'oliva da 120 g, 600 g di patate, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, olio extravergine d'oliva e sale q.b.

per decorare

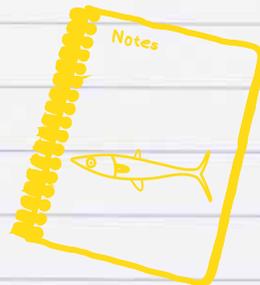
50 g di maionese, 6 cetriolini sott'aceto, 60 g di peperone rosso sott'olio, 1 oliva verde o nera.

Preparazione

Lessate le patate in acqua leggermente salata. Una volta cotte, mettetele in una terrina e schiacciatele grossolanamente con una forchetta. Unite il tonno sgocciolato e sbriciolato. Aggiungete il prezzemolo tritato, insaporite con il sale e amalgamate bene gli ingredienti. Date all'impasto la forma di un pesce, lavorandolo con le mani. Mettete in frigo a rassodare per 40 minuti.



POTETE DECORARE IL PESCE PATATA COSÌ:
PER LE SQUAME UTILIZZATE I CETRIOLI TAGLIATI A RONDELLE,
PER LA CODA E LA BOCCA LE FALDE DI PEPPERONE,
PER L'OCCHIO UNA BELLA OLIVA,
COSPARGETE INFINE IL MANTO DI CIUFFI DI MAIONESE.



Il "Pesce patata" è l'unico pesce che apporta anche tanti carboidrati, per fare un pieno di energia!
Da una recente ricerca emerge che i bambini che consumano spesso patate seguono diete più nutrienti e, in genere, mangiano più ortaggi senza andare incontro a sovrappeso o obesità.
Quindi...
via libera alle patate nell'alimentazione dei più piccoli!

STELLE MARINE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI



ingredienti per 4 persone

2 confezioni di tonno Nostromo all'olio d'oliva da 120 g, 8 fette di pancarré, 300 g di polpa di pomodoro, olio extravergine d'oliva, origano e sale q.b.

Preparazione

Tagliate le fette di pancarré a forma di stelle aiutandovi con una formina da cucina. Sistematele su una teglia da forno leggermente oliata. Unite in una terrina la polpa di pomodoro, il tonno, l'origano e un pizzico di sale. Farcite le stelle marine con il composto e irrorate con un filo di olio extravergine di oliva.

Infornate e cuocete sotto il grill del forno a 200° C per qualche minuto. Servite ben calde o appena tiepide.



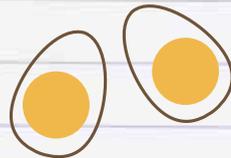
La carta da forno è un'ottima soluzione per cotture più leggere. Potete disporla sulla base della teglia al posto dell'olio: le stelle marine si doreranno senza attaccarsi!

LE POLPETTE DEL CAPITANO



PREPARAZIONE: 35 MINUTI

COTTURA: 25 MINUTI



ingredienti per 4 persone

2 confezioni di tonno Nostromo all'olio d'oliva da 160 g, 300 g di patate, 2 uova, 40 g di formaggio grattugiato, 100 g di pangrattato + 100 g per la panatura, olio extravergine d'oliva e prezzemolo q.b.

Preparazione

Sgocciolate il tonno, sminuzzatelo e disponetelo in una ciotola. Unite le patate precedentemente lessate e schiacciate, l'uovo, il formaggio, il prezzemolo tritato e il pangrattato. Formate delle polpettine leggermente schiacciate, impanatele e disponetele in una teglia precedentemente oliata.

Spennellatele superficialmente con dell'olio e cuocetele in forno caldo a 180 °C per 20 minuti, fino a quando non saranno ben dorate.



Per un pasto completo associate questa portata a un contorno di verdure (250 g a crudo) condite con un filo di olio e menta. Da concludere con un frutto di stagione.

Per un piatto più leggero potete usare il tonno Nostromo al naturale.

BARCHETTE... A VELA!



PREPARAZIONE: 20 MINUTI



ingredienti per 4 persone

2 confezioni di sgombro Nostromo all'olio d'oliva da 120 g ciascuna, 12 crostini di pane, 200 ml di panna fresca da montare, 100 g di ricotta, 1 tuorlo d'uovo.

per decorare

12 gamberi sgucciati lessati, mezzo cespo di lattuga, olive verdi denocciolate, insalata riccia.

Preparazione

Per prima cosa preparate la crema per i crostini: ponete lo sgombro sgocciolato in un mixer, aggiungete la ricotta, il tuorlo d'uovo, il sale e il pepe, quindi frullate il tutto e versate il composto in una ciotola. Montate la panna ben ferma e aggiungetela delicatamente al composto stando attenti a non smontare il tutto.

Ponete in frigorifero per almeno mezz'ora.

Quando la mousse sarà fredda, mettetela in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella e suddividetela sulle 12 barchette.

Non vi resta che issare la vela, far salire i passeggeri e mettere le barchette in mare...

LA VELA: PRENDETE UNA FOGLIA DI LATTUGA PER OGNI CROSTINO E FISSATELA PERPENDICOLARMENTE AD ESSO CON UNO STUZZICADENTI.

I PASSEGGERI:

SISTEMATE 1 GAMBERO E 1 OLIVA PER OGNI CROSTINO

IL MARE: SERVITE I CROSTINI SU UN PIATTO DECORATO CON L'INSALATA RICCIA CHE FORMERÀ IL MARE INCRESPATO DALLE ONDE.



*Fatti aiutare dai tuoi bambini a decorare la vostra flotta...
Con le "Barchette a vela" preparerete insieme un piatto nutriente e divertente e mangiare sarà come un gioco!
Per completare il pasto in tutta golosità, potrai premiare te e i tuoi bambini con una fresca macedonia con gelato alla frutta.*



LE SORPRESE DEL MARINAIO



PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 20 MINUTI



ingredienti per 4 persone

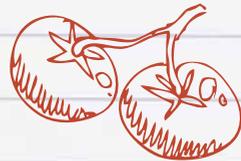
1 confezione di sardine Nostromo all'olio d'oliva da 120g, 4 pomodori da insalata grandezza media, 1 limone, 1 cucchiaio di prezzemolo, 1 peperone rosso e uno giallo (anche in agrodolce), 2 uova sode, 3 cucchiari di maionese, sale q.b.

Preparazione

Tagliate in senso orizzontale la calotta superiore dei pomodori e mettetela da parte. Privateli dei semi e di un po' di polpa, salateli e capovolgeteli su carta da forno per farli sgocciolare. Riducete in crema le sardine dopo averle spruzzate di limone, unite le uova sode, i peperoni a pezzetti, la maionese, il prezzemolo tritato. Farcite i pomodori con il composto di sardine e chiudete con la parte di pomodoro precedentemente tagliata. Lasciate insaporire in frigo per una ventina di minuti.



SE IL TUO BAMBINO NON AMA I PEPERONI,
PUOI SOSTITURLI CON LA POLPA STESSA DEI POMODORI
TAGLIATA A TOCCHETTI.



Forse non tutti sanno che il pomodoro crudo, tra gli ortaggi più rappresentativi della dieta mediterranea, apporta tanta vitamina C, fonte di benefici per tutta la famiglia: favorisce, ad esempio, la protezione dell'organismo, il recupero dell'energia dopo attività intense, la corretta formazione di ossa, articolazioni, pelle...

Ma le "Sorprese del marinaio" non finiscono qui! Anche il limone e il peperone sono ricchi di vitamina C...per essere proprio sicuri di fare un pieno di salute!



PEPITE D'ORO



PREPARAZIONE: 20 MINUTI

COTTURA: 25 MINUTI



ingredienti per 4 persone

2 confezioni di filetti di sgombrò all'olio d'oliva Nostromo da 120 g , 150 g di besciamella pronta , 80 g di formaggio grattugiato, 4 uova, un pizzico di noce moscata, 3 cucchiari di farina, olio di semi, pangrattato e sale q.b.

Preparazione

Mettete i filetti di sgombrò sgocciolati in una ciotola e sminuzzateli con una forchetta.

Incorporatevi la besciamella, il formaggio grattugiato, 2 uova, un pizzico di noce moscata e circa 4 cucchiari di farina per ottenere un composto sodo.

Scaldate abbondante olio di semi in una larga padella da frittura. Raccogliete il composto con le mani umide e formate tante pepite tonde dal diametro di 3 cm, alte 1,5 cm.

Rotolatele su un piatto cosparso di farina bianca, passatele in una ciotola con 3 uova sbattute, poi nel pangrattato, quindi friggetele nell'olio ben caldo 4 minuti per parte.

Scolatele con una schiumarola, ponetele su un piatto foderato con carta da cucina, salatele leggermente e servite il goloso "tesoro" caldo.



AVETE TERMINATO LO SGOMBRO? NESSUN PROBLEMA!
POTETE SOSTITURLO CON IL TONNO. LE VOSTRE PEPITE D'ORO
SARANNO UGUALMENTE RICCHE DI GUSTO
E TANTO APPREZZATE DAI BAMBINI!



*Per una cottura più leggera, potete adagiare le pepite in
una teglia da forno leggermente unta e cuocerle a
180° per pochi minuti.*



MUFFIN DI MARE



PREPARAZIONE: 20 MINUTI

COTTURA: 20 MINUTI



ingredienti per 4 persone

1 confezione di tonno Nostromo all'olio d'oliva da 160 g, 3 sardine Nostromo all'olio d'oliva, 2 uova, 250 ml di latte, 125 ml di yogurt, 375 g di farina, 3 cucchiaini di lievito per torte salate, 1 cucchiaio di rosmarino tritato, sale e noce moscata q.b.

Preparazione

Setacciate la farina con il lievito, aggiungete il sale, la noce moscata e il rosmarino. Sbattete a parte le uova con il latte, aggiungete lo yogurt, il tonno e le sardine sminuzzate.

Unite la pastella preparata con il mix di farina, lievito, sale, noce moscata e rosmarino. Riempite per 2/3 degli stampini da muffin. Metteteli in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti circa.



I Muffin di mare sono una pratica riserva di ottimi nutrienti anche fuori casa!

Preparare in quantità e portali al mare o al parco, durante un pic-nic!

Un muffin può essere una stuzzicante merenda, ideale per le esigenze di crescita del tuo bambino perché fatto da te con ingredienti semplici e nutrienti. Ottimo anche per recuperare le energie dopo l'attività fisica.

Segui la rotta di gusto e qualità



Oasi dei tonni



ALL'OLIO
D'OLIVA
80 - 120 - 160 g

AL NATURALE
80 - 120 - 160 g



BASSO IN SALE
• ALL'OLIO
EXTRAVERGINE
D'OLIVA
• AL NATURALE
80 g

Isola dei filetti di tonno



ALL'OLIO
D'OLIVA
250 g



AL NATURALE
250 g



La grande terra di sgombri e sardine

Arcipelago della bontà



FILETTI DI SGOMBRO
ALL'OLIO D'OLIVA
120 g

FILETTI DI SGOMBRO
AL NATURALE
120g



SARDINE ALL'OLIO
D'OLIVA
120 g

Le conserve di pesce, con il loro elevato valore nutritivo, sono adatte proprio a tutti: se nell'infanzia e nell'adolescenza rappresentano un alleato per la crescita e lo sviluppo grazie soprattutto a proteine e omega 3, diventano poi dei veri "integratori" di alcuni sali minerali il cui fabbisogno aumenta con l'avanzare dell'età.

