



L'ESSENZA

RESORT & SPA

Ricette per il Follow-up

Tre piatti del tuo soggiorno, da rifare a casa e continuare l'esperienza.

🍴 Ispirate al menu de L'Essenza · con procedimento e valore nutrizionale

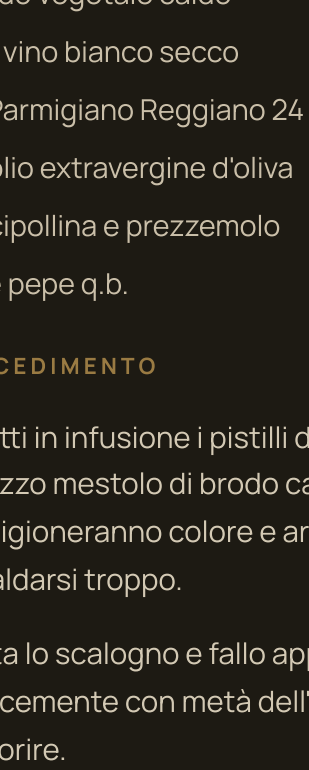
IL PRIMO IL SECONDO IL DOLCE

O 1

Il Primo

Energia a rilascio lento e l'oro dello zafferano: il risotto del menu, semplificato per la tua cucina.

PRIMO



ISPIRATA AL MENU · L'ESSENZA RESORT & SPA

Risotto integrale allo zafferano

La versione da casa del risotto de L'Essenza: riso integrale per le fibre, lo zafferano in pistilli per gli antiossidanti, mantecatura leggera senza rinunciare alla cremosità.

👥 4 persone

🕒 45 min

⚡ Facile

≡ INGREDIENTI · 4 PERSONE

- **320 g** riso integrale (Carnaroli o Roma)
- **0,15 g** zafferano in pistilli
- **1** scalogno
- **1 l** brodo vegetale caldo
- **60 ml** vino bianco secco
- **30 g** Parmigiano Reggiano 24 mesi
- **20 g** olio extravergine d'oliva
- Erba cipollina e prezzemolo
- Sale e pepe q.b.

☑ PROCEDIMENTO

- 1 Metti in infusione i pistilli di zafferano in mezzo mestolo di brodo caldo: sprigioneranno colore e aroma senza scaldarsi troppo.
- 2 Trita lo scalogno e fallo appassire dolcemente con metà dell'olio EVO, senza colorire.
- 3 Tosta il riso integrale a fuoco vivo per 2 minuti, poi sfuma con il vino bianco e lascia evaporare.
- 4 Aggiungi il brodo caldo un mestolo alla volta, mescolando; il riso integrale chiede circa 35-40 minuti.
- 5 A metà cottura unisci l'infuso di zafferano. Regola di sale solo alla fine.
- 6 Fuori dal fuoco manteca con Parmigiano e l'olio a crudo. Completa con le erbe fresche e servi subito.

~380 kcal a porzione

Carboidrati complessi

Fibre 6 g

Proteine 8 g



PERCHÉ FA BENE

Il riso integrale mantiene la crusca: più fibre per la sazietà e un indice glicemico più basso rispetto al riso bianco. La crocina dello zafferano è un antiossidante naturale, e la mantecatura a crudo con olio EVO preserva i grassi buoni monoinsaturi.

ANTIOSSIDANTE

BASSO IG

INTEGRALE

O 2

Il Secondo

Omega-3 e cottura gentile: il salmone del menu, con una tecnica semplice per non seccare mai il pesce.

SECONDO



ISPIRATA AL MENU · L'ESSENZA RESORT & SPA

Salmone selvaggio e asparagi

Il secondo de L'Essenza portato a casa: una marinatura agli agrumi e una cottura dolce a bassa temperatura, per un salmone morbido e asparagi croccanti che restano vivaci nel colore.

👥 4 persone

🕒 35 min

⚡ Media

≡ INGREDIENTI · 4 PERSONE

- **4 filetti** di salmone selvaggio (~150 g l'uno)
- **500 g** asparagi verdi
- **1** limone biologico (scorza e succo)
- **3 cucchiaini** olio extravergine d'oliva
- Qualche rametto di timo fresco
- **1** spicchio d'aglio (facoltativo)
- Sale in fiocchi e pepe q.b.

☑ PROCEDIMENTO

- 1 Marina i filetti 15 minuti con scorza di limone, un cucchiaino d'olio e il timo, a temperatura ambiente.
- 2 Scalda il forno a 130 °C. Adagia il salmone su carta forno e cuoci 12-15 minuti: al cuore deve restare rosato.
- 3 Intanto pela la base degli asparagi e sbollentali in acqua salata per 3 minuti, poi raffreddali in acqua e ghiaccio per fissare il verde.
- 4 Saltali 2 minuti in padella con un filo d'olio e, se ti piace, l'aglio in camicia.
- 5 Impiatta il salmone sugli asparagi, aggiungi qualche goccia di succo di limone, sale in fiocchi e un giro d'olio a crudo.

~320 kcal a porzione

Omega-3

Proteine 30 g

Vitamina D



PERCHÉ FA BENE

La cottura a bassa temperatura preserva gli acidi grassi omega-3 (EPA e DHA) del salmone, preziosi per cuore e cervello, ed evita che le proteine si irridiscano. Gli asparagi sbollentati brevemente mantengono folati e vitamina C, e la scorza di limone aggiunge antiossidanti senza calorie.

OMEGA-3

PROTEICO

COTTURA GENTILE

O 3

Il Dolce

Piacere consapevole: il tortino del menu, con cioccolato all'80% e zuccheri dosati.

DOLCE

ISPIRATA AL MENU · L'ESSENZA RESORT & SPA

Tortino al cioccolato 80%

Il finale de L'Essenza da rifare a casa: cioccolato extra fondente, poca farina integrale e zucchero di canna dosato, per un cuore morbido che resta un piacere misurato.

👥 4 stampini

🕒 25 min

⚡ Facile

≡ INGREDIENTI · 4 STAMPINI

- **100 g** cioccolato fondente 80%
- **60 g** burro (o 50 g olio di cocco)
- **2** uova medie
- **40 g** zucchero di canna grezzo
- **30 g** farina integrale
- Un pizzico di sale
- Cacao amaro per gli stampini

☑ PROCEDIMENTO

- 1 Sciogli a bagnomaria il cioccolato con il burro, mescolando fino a un composto liscio. Lascia intiepidire.
- 2 Monta le uova con lo zucchero di canna e il pizzico di sale finché diventano chiare e spumose.
- 3 Unisci il cioccolato fuso, poi incorpora la farina integrale setacciata con movimenti delicati dal basso verso l'alto.
- 4 Imburra gli stampini e spolverali di cacao. Versa il composto riempiendoli per tre quarti.
- 5 Cuoci in forno già caldo a 200 °C per 9-11 minuti: i bordi fermi e il centro ancora morbido. Sforma dopo un minuto e servi tiepido.

~290 kcal a porzione

Flavonoidi

Magnesio

Zuccheri dosati

PERCHÉ FA BENE

Il cioccolato all'80% porta flavanoli del cacao, che sostengono la funzione dell'endotelio, oltre a magnesio e ferro. La percentuale alta e lo zucchero di canna dosato riducono gli zuccheri aggiunti, mentre la farina integrale aggiunge fibra: un dolce goloso ma equilibrato, in porzione controllata.

FONDENTE

ANTIOSSIDANTE

PORZIONE DOSATA



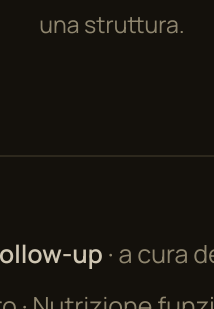
Continua l'esperienza a casa

"Ogni ricetta richiama un piatto del soggiorno e ne conserva il valore nutrizionale: un modo per prolungare il ricordo dell'ospitalità, con lo stesso rigore scientifico."

ISPIRATE AL MENU

NUTRIZIONE FUNZIONALE

DA RIFARE A CASA



A CURA DI

Dr. Luca Borro

Certified Nutritionist for Health and Wellness

www.lucaborro.it