

FRIGO WEEKLY 160

INIZIATIVE



“Niente aumenterà le possibilità di sopravvivenza della vita sulla Terra quanto l'evoluzione verso un'alimentazione vegetariana.

ALBERT EINSTEIN

Beamy

I preparati per burger e polpette permettono di realizzare deliziosi burger e polpette vegetali in pochi minuti, richiedendo solo l'aggiunta di acqua fredda e olio. Disponibili in diversi gusti, dai più classici come manzo e pollo a quelli più audaci ed esotici come curry e spicy, Beamy promette di soddisfare ogni palato e ogni desiderio culinario.



CONSIGLIO ECO Ogni preparazione necessita di pentole e fuochi della dimensione adatta per non sprecare energia.

www.alezionedisostenibilita.it

A LEZIONE CON BEAMY

Nelle scuole di cucina, l'iniziativa sta riscuotendo grande successo e i corsisti hanno accolto con entusiasmo l'introduzione nei menù dei prodotti plant-based Beamy.

Gli insegnanti hanno creato numerose ricette che hanno conquistato il palato di tutti. Eccone alcune proposte durante le lezioni facili da replicare a casa.



RICETTE

Medagioni gusto pollo

Ricetta di Cucina e Friends - Milano

Ingredienti

100g di preparato Burger & Polpette Beamy
1 zucchina
Mezzo spicchio di aglio
30g + 30g pane grattugiato
Sale, Pepe, Olio extra vergine di oliva, prezzemolo

Preparazione

Dopo aver idratato il preparato Beamy, amalgamarlo con la zucchina grattugiata, il prezzemolo tritato, l'aglio spremuto, sale, pepe e 30g di pane.

Mettere in frigo per un quarto d'ora e poi formare i medagioni.

Passarli nel pangrattato.

A piacere, friggerli oppure cuocerli in forno con un filo d'olio a 200° per 15 minuti.



Arancini/e

Ricetta di Zen And Cook - Genova

Ingredienti per 6 arancine

Olio evo, sale e pepe q.b.
20gr di preparato ragù Beamy
1 cucchiaio di sedano, carota, cipolla
200gr di salsa di pomodoro
20gr di preparato uovo Beamy
160gr di acqua naturale fredda
200gr di riso vialone nano - 1/2 cipolla
1 cucchiaio di curcuma - 1/2 patata piccola
150gr di pangrattato - 500gr di olio di arachide

Preparazione

Mettere il trito di verdure in un pentolino con olio evo, rosolare, aggiungere la passata di pomodoro e il preparato ragù Beamy. Cuocere 20 minuti, salare, pepare e far raffreddare coperto.

Tostare il riso con cipolla e olio evo, poi aggiungere patata grattugiata, acqua bollente e curcuma. Cuocere 14 minuti, aggiungendo acqua poco a poco. Salare, mantecare con olio evo e far raffreddare coperto. Mescolare il preparato uovo Beamy con acqua per ottenere una pastella fluida. Formare 6 arancine, farcire con il ragù, chiudere e impanare.

Friggere in olio a 150° fino a doratura, scolare su carta assorbente e servire calde.

