



Rogelfrut[®]



**LA FRUTTA
NELLA RISTORAZIONE
VELOCE**

IL RICETTARIO

IL SALATO CHE INCONTRA LA FRUTTA

In tutto il mondo nella tradizione culinaria è presente la frutta, dall'estremo Oriente all'America Latina.

Superare il confine tra dolce e salato è questione di curiosità. La frutta amplia infinitamente le possibilità di sperimentare nuove combinazioni che sorprendono il palato e donano inaspettata freschezza.

La frutta è da sempre un arricchimento dei piatti: in Italia, dall'antica Roma, sono arrivati fino a noi piatti con la presenza del melone, prugne con la carne di maiale, uva passa, pere e nespole con il pesce. Nel medioevo era il tocco magico nelle cucine nobiliari e donava sapore alle pietanze dei meno abbienti. Nel rinascimento, quando la cucina moderna prende forma, la frutta è quasi sempre presente nelle preparazioni, dall'inizio alla fine del pasto.

La frutta si conferma una grande risorsa per la cucina dei nostri tempi, in un mosaico di ricette regionali che hanno la possibilità di sfruttarne al meglio ogni caratteristica. Con questo ricettario dedicato alla ristorazione veloce, Rogelfrut condivide una serie di proposte semplici ma d'effetto, particolarmente adatte a chi si dedica quotidianamente alla realizzazione di una cucina espressa e smart.

Insomma, se si vuole completare una preparazione culinaria e dare un tocco di freschezza, acidità, colore, dolcezza, c'è un frutto per ogni esigenza.

Rogelfrut[®]

Ideazione e Direzione Tecnica:
Stefano Renzetti

Realizzazione:
Nedo Baglioni - Fotografia
Cristina Dalmaso - Sviluppo e grafica

Rogelfrut ringrazia Stefano Renzetti, Nedo Baglioni, Cristina Dalmaso e tutti coloro che hanno collaborato con impegno e dedizione alla realizzazione di questo ricettario.





INDICE

LE INSALATE

| | |
|---|----|
| Avocado Toast | 4 |
| Poke bowl | 6 |
| Insalatina Cuba | 8 |
| Insalata di arance, more, finocchi e pecorino | 11 |
| Caprese alternativa | 12 |

LA CARNE

| | |
|---|----|
| Polpette marocchine in salsa di melograno | 15 |
| Hawaiian burger | 16 |
| Tagliata ai frutti di bosco | 18 |
| Fichi, ricotta e prosciutto crudo | 20 |

IL PESCE

| | |
|---|----|
| Tartare di salmone, avocado e mango con gamberi | 23 |
| Tartare di ricciola con lime e passion fruit | 25 |
| Tartare di gamberi con avocado e yuzu | 26 |

I FORMAGGI

| | |
|--|----|
| Cottage cheese toast | 32 |
| Castagne caramellate e camembert | 34 |
| Brie al forno con lamponi e noci | 35 |
| Monoporzione caprese con melone e ananas | 36 |
| Crostino brie e amarene | 39 |
| Cheese cake salata ai fichi, mele e nocciole | 40 |

LE INSALATE



AVOCADO TOAST

Preparazione: 15 minuti.

Servings: 2 persone.

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 2 | Fette di pane |
| 500 g | Avocado a cubi Rogelfrut |
| 2 | Uova in camicia |
| 200 g | Spinaci |
| 40 g | Salmone |
| 2 | Fette di pomodoro |
| | Cipolla a piacere |
| | Sale, pepe, paprika dolce a piacere |

- ▶ Tostare le fette di pane a piacere.
- ▶ Schiacciare l'avocado Rogelfrut in un contenitore e spalmarlo sul toast.
- ▶ Aggiustare di sale, pepe e paprika.
- ▶ Aggiungere l'uovo in camicia, il salmone, gli spinaci e le fette di pomodoro o altri topping a piacere.



L'Avocado toast è un piatto unico squisito: un sandwich aperto tostato e farcito con purea di avocado, accompagnata con uova, gamberi, salmone, spinaci, pomodoro. La farcitura permette di trasformare un piatto di base in innumerevoli versioni a seconda delle necessità.



Non frullare mai l'avocado ma schiacciarlo con una forchetta, rendendolo morbido e cremoso. Se necessario, per evitare l'ossidazione, aggiungere del succo di lime Rogelfrut.



POKE BOWL

Preparazione: 20 minuti.

Servings: 2 persone.

- 250 g Riso Basmati o Jasmine
- 200 g Salmone fresco a cubetti
- 250 g **Avocado a cubetti Rogelfrut**
- 250 g **Mango Totapouri a cubetti Rogelfrut**
- 150 g **Ananas tidbits Rogelfrut**
- Olio extra vergine di Oliva q.b.
- Sale e paprika dolce q.b.
- Succo di mandarino o succo di lime Rogelfrut q.b.**
- Semi misti q.b.

- ▶ Cuocere il riso in abbondante acqua salata. Una volta cotto (dopo 10-12 minuti), scolarlo e sciacquarlo sotto l'acqua corrente fredda.
- ▶ Tagliare il salmone a cubetti
- ▶ Decongelare l'**avocado a cubetti, il mango a cubetti e l'ananas tidbits Rogelfrut**.
- ▶ Preparare la "linea" con gli altri ingredienti ed iniziate a comporre la vostra bowl.
- ▶ Iniziare versando nella bowl il riso, condito con poco sale e una vinaigrette di olio, aceto, succo di mandarino o lime, paprika dolce.
- ▶ Disporre tutti gli altri ingredienti in modo ordinato, creando contrasti di colore e consistenze.
- ▶ Condire nuovamente gli ingredienti in superficie con un pizzico di sale e un filo di olio e **succo di mandarino o lime Rogelfrut**.



Il Pokè (si pronuncia Poh-kay e significa letteralmente "tagliato a pezzi") è un piatto tipico della cucina nativa Hawaiana a base di riso, verdure, frutta e pesce, servito come antipasto o come portata principale con una manciata di semi misti e portate in tavola.





INSALATA CUBA

Preparazione: 15 minuti.

Servings: 2 persone.

| | |
|-------|------------------------------|
| 150 g | Insalata Iceberg |
| 100 g | Avocado a cubi Rogelfrut |
| 100 g | Ananas tidbits Rogelfrut |
| 1 | Gambo di sedano |
| 1 | Cetriolo |
| 1 | Cipolla rossa |
| | Sale, olio e aceto q.b. |
| | Succo di lime Rogelfrut q.b. |
| | Semi misti q.b. |

- ▶ Lavare l'insalata Iceberg e tagliarla a pezzi.
- ▶ Decongelare l'avocado e l'ananas Rogelfrut.
- ▶ Lavare il cetriolo e tagliarlo a fette sottili.
- ▶ Scottare leggermente il sedano e tagliarlo a piccoli pezzi (3 min in acqua bollente).
- ▶ Scolare il sedano e metterlo in una bowl con acqua e ghiaccio.
- ▶ Pelare la cipolla e tagliarla in piccoli pezzi.
- ▶ Assemblare gli ingredienti, mettendo l'insalata come base.
- ▶ Condire con una vinaigrette di olio, aceto, sale, succo di lime Rogelfrut.
- ▶ Guarnire con semi misti a piacere.



Per una nota più intensa e dorata grigliare l'ananas Rogelfrut, o ripassarlo in padella. Una ricetta insolita per un contorno gustoso a base di verdure e frutta.

INSALATA di ARANCE, MORE FINOCCHI E PECORINO

Preparazione: 20 minuti.

Servings: 2 persone.

250 g Finocchio
300 g Arancio biondo a pezzi Rogelfrut
200 g More selvatiche Rogelfrut
40 g Pecorino grattugiato

Succo di Limone Primo fiore q.b.

Succo di Arancia Bionda q.b.

Senape q.b.

Olio EVO q.b.

Sale e pepe q.b.

- ▶ Tagliare il finocchio sottile, con l'affettatrice.
- ▶ Disporlo in una ciotola con l'arancia e le more selvatiche Rogelfrut.
- ▶ In una ciotola a parte preparare il condimento. Unire il succo di limone e il succo d'arancia Rogelfrut con la senape, il sale ed il pepe. Aggiungere a filo l'olio mescolando per amalgamare gli ingredienti e ottenere l'emulsione.
- ▶ Condire l'insalata e disporre in coppe monoporzioni.
- ▶ Formare dei dischi di pecorino: grattugiare sulla placca ricoperta con carta da forno. Cuocere a 160 °C per circa 2 minuti per ottenere le cialde.
- ▶ Far raffreddare e disporre sulle coppette come guarnizione.



L'insalata di finocchi, more e arance Rogelfrut, con cialde di pecorino, può essere servita sia come antipasto sia come contorno estivo. Si tratta di un piatto che ben si presta ai menù delle feste, in ogni momento della giornata.



Utilizzare a piacere coulis di lampone o di frutti di bosco Rogelfrut come guarnizione.





CAPRESE ALTERNATIVA

Preparazione: 10 minuti.

Servings: 2 persone.

100 g **Pesche gialle a fette Rogelfrut**

50 g **Fichi verdi interi Rogelfrut**

50 g **More Rogelfrut**

4 g Pomodori Ciliegini

1 Pomodoro Cuori di Bue

1/2 Peperone giallo

200 g Insalata mista

150 g Mozzarella di Bufala

Succo di limone Primo Fiore Rogelfrut qb

Olio Evo qb

Basilico fresco in foglie qb

Sale qb

- ▶ Decongelare la frutta 24 h in frigorifero a +4°C e scolarla se necessario.
- ▶ Predisporre su un piatto da portata i pomodori Cuori di Bue affettati, i pomodori ciliegini tagliati a metà, **le pesche a fette e i fichi verdi Rogelfrut** anch'essi a metà.
- ▶ Disporre la mozzarella di bufala al centro del piatto di servizio.
- ▶ Preparare un'emulsione di olio, sale, succo di limone e condire l'insalata.



L'insalata caprese alternativa si adatta perfettamente ad ogni stagione, soddisfacendo la voglia di un piatto semplice e leggero. Da condividere



La caprese alternativa può essere ulteriormente arricchita con **amarene denocciate Rogelfrut**.

LE CARNI e I SALUMI



POLPETTE MAROCCHINE IN SALSA DI MELOGRANO

Preparazione: 50 minuti.

Servings: 4 persone.

POLPETTE

| | |
|-------|---|
| 1 | Scalognò tritato (conservarne 1/3 per la glassa) |
| 500 g | Agnello macinato o manzo o una combinazione dei due |
| 4-5 | Spicchi d'aglio grandi, tritati o schiacciati |
| 2 | Uova |
| | Erbe tritate - prezzemolo, menta o coriandolo o una miscela delle tre |
| 1 | Cucchiaino di cumino macinato |
| 1 | Cucchiaino di coriandolo |
| 1 | Cucchiaino di cannella in polvere |
| | Sale e pepe macinato q.b. |

Pangrattato

GLASSA AL MELOGRANO

| | |
|-----|-----------------------------------|
| 1/3 | Scalognò tritato |
| | Succo di Melograno Rogelfrut q.b. |
| 1 | Cucchiaino di miele |
| | Aceto Balsamico q.b. |
| | Sale e pepe macinato q.b. |

GUARNIZIONE

| | |
|--|---|
| | Semi di melograno Rogelfrut qb |
| | Erbe fresche (coriandolo, prezzemolo o menta) |

- Preparare la glassa al melograno. In una piccola padella soffriggere lo scalognò in un filo d'olio d'oliva, a fuoco medio per 3 minuti o fino a quando diventa tenero.
- Aggiungere il **succo di melograno Rogelfrut**, un pizzico di sale e pepe, il miele e l'aceto balsamico. Raggiunta l'ebollizione, abbassare il fuoco e cuocere a fuoco lento scoperto per 15-20 minuti o fino a quando non si riduce a ½ tazza. Spegni il fuoco.
- Nel frattempo preparare le polpette, amalgamando gli ingredienti e aggiungendo abbastanza pangrattato per renderle facile la creazione delle palline (circa 12-15). Per cuocere le polpette: scaldare l'olio d'oliva a fuoco medio in una padella capiente. Rosolare le polpette. Una volta dorate, abbassare la fiamma al minimo, coprire e cuocere per un paio di minuti.
- Mettere in una pirofila, versare sopra la glassa e tenere in caldo fino al momento di servire, oppure conservare in frigorifero e riscaldare.
- Guarnire con **semi di melograno Rogelfrut** ed erbe aromatiche.



Le polpette marocchine in salsa di melograno possono essere servite come antipasto sfizioso o portata principale: in entrambi i casi questo piatto permette di scoprire una gustosa combinazione di sapori.



Il **succo di melograno Rogelfrut** può deteriorarsi con l'uso di una padella in ghisa o alluminio, quindi è consigliabile utilizzare una padella inossidabile o smaltata.



HAWAIIAN BURGER

Preparazione: 20 minuti.

Servings: 4 persone.

| | |
|-------|---|
| 4 | Hamburger da 200 gr. |
| 4 | Fette di Formaggio cheddar o provola |
| 2 | Cucchiari di salsa teriyaki |
| 1 | Cucchiaino di miele |
| 300 g | Ananas Tidbits Rogelfrut |
| 1 | Peperone rosso privato dei semi e tagliato a rondelle |
| 4 | Foglie di lattuga |
| 1/2 | Cipolla rossa intera, affettata sottilmente |
| | Pepe di Caienna q.b |

- ▶ Mescolare la maionese, la salsa teriyaki, il miele e il pepe di Caienna per la salsa.
- ▶ Spadellare l'**ananas Rogelfrut** e il peperone a fuoco medio-alto per alcuni minuti.
- ▶ Cuocere gli hamburger a fuoco medio per 4-5 minuti e aggiungere il formaggio in cottura.
- ▶ Scaldare e imburrare la piastra, dorare il pane.
- ▶ Bagnare il pane con la salsa, disporre la lattuga, gli hamburger, guarnire con **ananas Rogelfrut**, peperone, cipolla e salsa a piacere.
- ▶ Chiudere il panino nell'apposita carta e infilarlo con lo stecco.



Accompagnare con salsa e patate a parte.
Per rendere la cipolla meno forte basterà lasciarla tagliata in acqua frizzante.



TAGLIATA ai FRUTTI DI BOSCO

Preparazione: 12 minuti.

Servings: 1 persona.

400 g Tagliata
100 g Purea di Frutti di Bosco Rogelfrut
100 g Macedonia 4 frutti Rogelfrut
Burro q.b..
Olio q.b..

- ▶ Cuocere la carne per circa 3 min per lato.
- ▶ Spadellare la **macedonia con la purea di frutti di bosco Rogelfrut** e ridurre a piacere
- ▶ Affettare la tagliata e impiattarla nappando con la salsa ai frutti di bosco.





FICHI, RICOTTA E PROSCIUTTO CRUDO

Preparazione: 10 minuti.

Servings: 5 persone.

| | |
|-------|--|
| 5 | Fichi verdi interi Rogelfrut |
| 80 g | Prosciutto Crudo |
| 150 g | Ricotta |
| 1 | Cucchiaino di miele Millefiori |
| | Zest di limone q.b. |
| | Succo di Limone Primo Fiore Rogelfrut |
| | Una manciata di granello di nocciole Rogelfrut |



- ▶ Tagliare i **fichi Rogelfrut** ancora congelati, trasversalmente formando una croce. Realizzare un taglio non troppo profondo, in modo che i segmenti aderiscano ancora.
- ▶ Mettere la ricotta in una ciotola e mescolarla con il miele Millefiori, il **succo di limone Primo Fiore Rogelfrut** e la scorza di limone.
- ▶ Farcire il **fico Rogelfrut** con la ricotta e le fette di prosciutto crudo.
- ▶ Cospargere con lo zest e la **granello di nocciole Rogelfrut**.
- ▶ Mettere i **fichi Rogelfrut** in forno per 5 minuti e servire.

IL PESCE



TARTARE DI SALMONE, AVOCADO E MANGO CON GAMBERI ALLA PIASTRA

Preparazione: 15 minuti.

Servings: 2 persone.

150 g Mango a cubi Rogelfrut

150 g Avocado a cubi Rogelfrut

150 g Salmone fresco

2 Gamberi

Olio EVO qb

Prezzemolo, aglio e aceto balsamico q.b.

Succo di Lime Rogelfrut qb

Brandy qb

- ▶ Tagliare il salmone a cubetti. Mescolare con il **mango e l'avocado a cubi Rogelfrut**.
- ▶ Condire con olio, aceto balsamico, sale.
- ▶ Riempire un coppapasta con la miscela e smodellare.
- ▶ Spadellare i gamberi in olio EVO e aglio e sfumare con il brandy. Adagiarli sullo sformato e guarnire con prezzemolo, olio e **succo di lime Rogelfrut**.

TARTARE DI RICCIOLA CON LIME E PASSION FRUIT

Preparazione: 15 minuti.

Servings: 1 persona.

100 g Filetti di ricciola

20 g Passion Fruit con semi Rogelfrut

Olio extravergine di oliva q.b.

Succo di lime Rogelfrut

Sale e pepe q.b.

Peperoncino rosso q.b.

Prezzemolo e timo q.b.

- ▶ Tagliare la ricciola a cubetti e condirla con succo di lime, sale, pepe e peperoncino rosso.
- ▶ Preparare il condimento miscelando **succo di lime Rogelfrut, polpa di passion fruit Rogelfrut** con l'olio EVO.
- ▶ Smodellare la tartare con l'aiuto di un coppapasta quadrato, aggiungere il condimento e guarnire con prezzemolo e foglie di timo.



TARTARE DI GAMBERI CON AVOCADO E YUZU

Preparazione: 15 minuti.

Servings: 1 persona.

50 g Avocado a cubi Rogelfrut

100 g Gamberi

Carpaccio di mango

Sale qb

Olio EVO qb

Succo di Yuzu Rogelfrut qb

- ▶ Pulire i gamberi lasciando intatta la coda.
- ▶ Condire con olio, **succo di yuzu Rogelfrut**, sale e pepe.
- ▶ Posizionare su un piatto il carpaccio di mango.
- ▶ Riempire un coppapasta con la miscela e smodellare.
- ▶ Adagiare i gamberi sullo sformato e guarnire con **avocado Rogelfrut**.



I FORMAGGI



COTTAGE CHEESE TOAST

Preparazione: 25 minuti.

Servings: 2 persone.

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 2 | Fette di pane |
| 400 g | Fiocchi di latte |
| 200 g | Pesche a fette Rogelfrut |
| 150 g | Lamponi interi Rogelfrut |
| | Nocciole intere tostate Rogelfrut |
| | Miele Millefiori qb |
| | Sale qb |
| | Olio EVO qb |

- ▶ Tostare il pane.
- ▶ Mantecare i fiocchi di latte con olio EVO, sale, rosmarino tritato o altre erbe aromatiche a piacere.
- ▶ Spadellare le pesche Rogelfrut nel miele.
- ▶ Disporre il formaggio sul pane e guarnire con le pesche Rogelfrut caramellate, i lamponi e le nocciole intere tostate Rogelfrut.

CASTAGNE CARAMELLATE & CAMEMBERT

Preparazione: 15 minuti.

Servings: 4 persone.

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 500 g | Castagne intere sbucciate Rogelfrut |
| 1 | Forma di formaggio Camembert |
| | Miele Millefiori q.b. |
| | Zucchero q.b. |
| | Brandy q.b. |

- ▶ Affettare il formaggio camembert appena tolto dal frigorifero.
- ▶ Spadellare le castagne Rogelfrut con zucchero e miele, a fine cottura sfumare con il brandy.
- ▶ Montare alternando uno strato di formaggio con uno di castagne.



BRIE AL FORNO con LAMPONI e NOCCIOLE CARAMELLATE

Preparazione: 15+15 minuti di cottura

Servings: 4 persone.

100 g Granella di Nocciole caramellate Rogelfrut

1 Forma di Brie

100 g Zucchero di canna

100 g Miele

400 g Lamponi interi surgelati Rogelfrut

Pane tostato

- ▶ Preriscaldare il forno a 180 °C. Rivestire una teglia con carta da forno.
- ▶ Mettere il brie in una pirofila bordata e cospargere la parte superiore del brie con lo zucchero di canna.
- ▶ In una padella sciogliere il miele con l'aceto balsamico e lasciar raffreddare la salsa.
- ▶ Cuocere il brie per 12-14 minuti fino a quando comincia a sciogliersi. Togliere il formaggio dal forno e lasciare raffreddare per 5 minuti.
- ▶ Prima di servire, nappare con la salsa al miele, spargere le nocciole caramellate, disporre i lamponi e completare con il pane tostato.



MONOPORZIONE CAPRESE CON MELONE E ANANAS

Preparazione: 20 minuti.

Servings: 2 persone.

- 3 Palline di burrata fresca
- 10 g Melone Cantalupo a pezzi Rogelfrut
- 10 g Ananas Tidbits Rogelfrut
- 40 g Prosciutto crudo
- 12 Pomodorini ciliegini
- Basilico fresco in foglie qb
- Menta fresca in foglie qb

Per la vinaigrette alle erbe

- 2 Cucchi di Miele Millefiori
- Succo di Limone Primo Fiore Rogelfrut qb
- Aceto balsamico qb
- Sedano qb
- Basilico fresco qb
- Pinoli tostati qb
- Olio EVO qb
- Sale qb

- ▶ Frullare le burrate e riempire il fondo di un bicchiere.
- ▶ Adagiare sulla crema di burrata il melone e l'ananas Rogelfrut con il basilico e la menta.
- ▶ Completare con il prosciutto crudo.
- ▶ Prima di servire, irrorare con la vinaigrette (preparata emulsionando in un frullatore tutti gli ingredienti).

CROSTINO BRIE E AMARENE

Preparazione: 10 minuti.

Servings: 8 persone.

| | |
|-------|---------------------------------------|
| 8 | Fette di pane |
| 380 g | Amarene intere denocciolate Rogelfrut |
| | Foglie di menta |
| | Succo di arancia rossa Rogelfrut q.b. |
| | Olio EVO qb |
| | Sale e pepe qb |

- ▶ Imburrare il pane a fette e tostarlo in forno o sulla piastra.
- ▶ Tagliare il brie e disporlo sul pane caldo.
- ▶ Spadellare le amarene Rogelfrut con il succo di arancia rossa Rogelfrut.
- ▶ Guarnire il crostino con foglie di menta

CHEESE CAKE SALATA FICHI, MELE E NOCCIOLE

Preparazione: 30 minuti.

Servings: 8 persone.

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 250 g | Taralli |
| 200 g | Burro |
| 200 g | Cream Cheese |
| 200 g | Panna o preparato per cheesecake |
| 100 g | Parmigiano |
| 50 g | Nocciole intere tostate Rogelfrut |
| | Farcitura di mela 90% Rogelfrut |
| | Zest di limone q.b. |
| | Sale, pepe e olio q.b. |
| | Miele |

- ▶ Frullare i taralli fino a ridurli in polvere.
- ▶ Aggiungere il burro fuso alla polvere di taralli e mescolate con una spatola.
- ▶ Trasferire il composto negli stampi e pressarlo sulla base.
- ▶ Riporre in frigorifero 30 minuti.
- ▶ Inserire in planetaria la cream cheese, la panna o il preparato creamcheese, il sale, il pepe, l'olio e montare.
- ▶ Inserire la crema in una sac-à-poche e riempire le mono porzioni.
- ▶ Riporre in frigorifero per 30 minuti.
- ▶ Aggiungere la farcitura di mela Rogelfrut, le nocciole a pezzi Rogelfrut e il miele.
- ▶ Decorare con lo Zest di limone.



SCAN
ME!



Rogelfrut[®]

rogelfrut.com

FAR Soc.Agr.Coop
Via Circonvallazione, 4 - 12020 Rossana (CN) - Italy

Proppy-Gel srl
Via delle Gaide, 2 - 12026 Piasco (CN) - Italy
Tel.+ 39 0175 64141 - info@rogelfrut.com