

Looking for  
THE PERFECT  
FOOD  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA EUROPEO  
UNICO COME LA SUA QUALITÀ

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# Così unico così gustoso

Tante irresistibili ricette  
con il sapore unico dell'olio  
extravergine d'oliva europeo

# Una questione di etichetta, l'eccellenza è ben garantita

La qualità unica dell'olio extravergine di oliva europeo è tutelata dai marchi DOP (denominazione di origine protetta) e IGP (indicazione geografica protetta).

I marchi, posti sull'etichetta della bottiglia, ti garantiscono la provenienza certa dell'olio extravergine dai Paesi dell'Unione Europea.

Solo il vero, autentico extravergine ha questa garanzia, per proteggerti dalle imitazioni.

## CURIOSITÀ E SEGRETI

20 grammi al giorno, la dose della salute.

Circa 20 grammi di olio extravergine di oliva europeo, in una dieta giornaliera equilibrata, aiutano il tuo fisico a mantenersi in salute.

# BIO, il marchio tutta natura

BIO significa biologico e definisce i prodotti dell'agricoltura biologica, ottenuti grazie alla naturale fertilità del suolo. La caratteristica fondamentale di un prodotto BIO è l'assenza di sostanze chimiche durante le fasi di produzione e l'esclusivo impiego di antiparassitari di origine naturale. Chi sceglie BIO sceglie il benessere.



© shutterstock



Non esistono due palati identici, ma l'olio d'oliva extravergine di alta qualità sa farsi apprezzare davvero da tutti. Per stimolare la curiosità e la riflessione su quale sia il vostro

olio preferito proponiamo degli abbinamenti con alcuni dei migliori oli extravergine d'oliva europei scelti per la straordinaria qualità, per il gusto e per la dedizione che ogni giorno i produttori dedicano alla produzione: naturalmente, l'invito è di cimentarsi con tutti gli oli certificati DOP, IGP e BIO, per scoprire i vostri abbinamenti preferiti!



# Taralli pugliesi con Terra di Bari DOP



*Ingredienti per 4 persone:*

- 500 g di farina 00
- 125 g di olio  
extravergine  
d'oliva Terra di Bari DOP
- 1/2 bicchiere  
di vino bianco
- 10 g di sale

Sciogliete il sale nel vino bianco, poi unitelo alla farina e all'olio extravergine d'oliva Terra di Bari DOP gradualmente. Impastate fino a ottenere una massa omogenea e liscia.

Fate riposare l'impasto coperto per 20 minuti.

Dividete l'impasto in palline e formate dei cilindri.

Ripiegate gli estremi chiudendoli a cerchio.

Portate a bollire l'acqua in una pentola, cuocete pochi taralli alla volta e lasciateli asciugare su un canovaccio.

Quando sono freddi infornateli a 200° C per 20 minuti circa, fino a che non diventano croccanti.

# Tarte tatin con Huile D'olive De Corse-Oliu di Corsica DOP

## Ingredienti per 6 persone:

- 6 mele rosse
- 1 foglio di pasta sfoglia
- 120 g di zucchero
- 50 g di olio extravergine d'oliva huile d'olive de Corse-Oliu di Corsica DOP



Preparate il caramello con lo zucchero e versatelo sul fondo della teglia dove cuocerete la vostra tarte tatin. Sbucciate le mele e tagliatele a fettine. Posizionate le fettine sul caramello formando due strati. Cospargete le mele con

l'olio extravergine d'oliva huile d'olive de Corse-Oliu di Corsica DOP e infornate a 160° C per 20 minuti. Togliete la torta dal forno e posizionate il foglio di pasta sfoglia sopra. Infornate nuovamente per 35 minuti a 160° C. Sfornate la torta, giratela e lasciatela raffreddare prima di servirla.





# Beef Bourguignon con huile d'olive d'Aix-en- Provence DOP

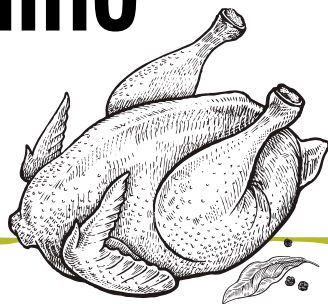


## *Ingredienti per 4 persone:*

- 1,5 kg manzo da brasato
- 3 carote
- 1 cipolla
- 30 g di farina
- timo e alloro q.b.
- 2 spicchi d'aglio
- 40 cl di vino rosso
- 40 cl di brodo di carne
- 5 cl di olio extravergine
- d'oliva huile d'olive d'Aix-en-Provence DOP*
- 1 cucchiaino di spezie miste
- 1 cucchiaino di zucchero
- 150 g di pancetta
- 150 g di funghi champignon
- 150 g di cipolline

Sbucciate e tagliate a fette la cipolla e le carote. In una pentola abbastanza profonda scaldate l'olio extravergine d'oliva huile d'olive d'Aix-en-Provence DOP, aggiungete il manzo a cubetti e fatelo rosolare. Unite anche carote e cipolla, e continuate a cuocere, mescolando. Infine aggiungete la farina. Bagnate con il vino rosso e il brodo di vitello, aggiustate di sale e pepe e aggiungete l'aglio tritato, le spezie, timo e alloro. Chiudete con un coperchio e lasciate cuocere per 2 o 3 ore, in base alla grandezza della carne. Nel frattempo scaldate un cucchiaino d'olio in una padella, unite le cipolline sbucciate e i funghi a fettine e fate rosolare per circa 5 minuti. Infine aggiungete la pancetta e finite di cuocere. Quando il manzo è cotto aggiungete cipolle, funghi e pancetta, mescolando accuratamente. Servite caldo.

# Pollo fritto con Canino DOP



© shutterstock

© fotolia

## Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di petto di pollo
- 150 g di farina 00
- 100 g di corn flakes
- 4 uova
- 3 rametti di rosmarino
- 30 g di succo di limone
- scorza di limone
- 30 g di olio extravergine d'oliva Canino DOP
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- paprika affumicata q.b.
- olio di semi per friggere

Tagliate il pollo a striscioline, trasferitelo in una teglia e aromatizzate con sale, pepe, due rametti di rosmarino, il succo e la scorza di limone, l'olio extravergine d'oliva Canino DOP e la paprika. Mescolate bene il tutto, coprite con una pellicola e lasciate marinare per un'ora.

Nel frattempo, preparate la panatura: versate nel mixer i corn flakes, aggiungete un rametto di rosmarino e sminuzzate fino a ottenere un composto sabbioso. Impanate il pollo passandolo prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nei corn flakes.

Friggete il pollo in abbondante olio di semi, scolatelo su un vassoio con carta assorbente e servitelo ben caldo.



# Agnolotti con Colline di Romagna DOP



## Ingredienti per 4 persone:

- 330 g di farina
- 4 uova
- 300 g di vitello
- 200 g insalata scarola
- 2 dl di vino bianco
- 1 cipolla
- prezzemolo q.b.
- timo q.b.
- noce moscata q.b.
- 30 g di burro
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 100 g salsiccia di maiale
- 100 g di grana padano fresco
- brodo di carne q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva Colline di Romagna DOP q.b.

Versate il burro in un tegame con uno spicchio d'aglio e la cipolla tritata. Unite sale e pepe, prezzemolo tritato, timo, vino e immergete la carne. Lasciate cuocere per circa 90 minuti e aggiungete poco a poco il brodo.

Quando la carne è cotta tiratela fuori dal fondo di cottura e lasciatela raffreddare. Frullate la carne con salsiccia, grana, un uovo, un pizzico di noce moscata e la scarola lessata precedentemente. In un altro recipiente impastate farina, sale, tre uova e l'olio extravergine d'oliva. Quando la pasta è liscia e corposa lasciatela riposare per 30 minuti avvolta in pellicola trasparente. Stendete una sfoglia e fate tanti piccoli mucchietti di ripieno, adagiate sopra una seconda sfoglia e sigillate gli agnolotti. Fate bollire il brodo, versate gli agnolotti in pentola e fate cuocere per circa 5 minuti. Servite in una zuppiera con il sugo dell'arrosto filtrato.



# Pesto alla genovese con Riviera Ligure DOP



© shutterstock

## Ingredienti per 6 persone:

- 1/2 bicchiere d'olio extravergine di oliva Riviera Ligure DOP
- 50 g di pinoli
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 30 g di pecorino
- 2 spicchi di aglio

In un mortaio mettete un pizzico di sale grosso, l'aglio pelato e le foglie di basilico pulite e con il pestello schiacciateli facendo un movimento rotatorio. Aggiungete i pinoli e continuate a pestare. Unite poi i due formaggi e quando il composto diventa omogeneo incorporate l'olio extravergine d'oliva Riviera Ligure DOP a filo sempre mescolando. Conservate il pesto in frigo in un vasetto ermetico.



# Pizza Margherita con Colline Salernitane DOP



*Ingredienti per 6 persone:*

*Per la pasta:*

- 1,5 kg di farina 00
- 50 g di sale
- 5 g di lievito fresco
- 1 l di acqua a temperatura ambiente
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

*Colline Salernitane  
DOP*

*Per il condimento:*

- passata di pomodoro q.b.
- sale q.b.
- origano q.b.
- mozzarella fiordilatte q.b.
- 1-2 foglie di basilico



© shutterstock

In una ciotola capiente fate sciogliere il lievito nell'acqua e poi aggiungete la farina. Mescolate con le mani per qualche minuto e prima del completo assorbimento dell'acqua aggiungete anche il sale. Impastate il tutto energicamente per almeno 10 minuti. Aggiungere l'olio extravergine d'oliva Colline Salernitane DOP e continuate ad impastare per un altro paio di minuti, finché l'impasto non avrà riassorbito completamente l'olio.

Lasciate riposare l'impasto coperto da un panno tra le 2 e le 4 ore. A questo punto la pasta dovrebbe essere raddoppiata di volume. Dividete l'impasto in palline da 280 g circa e fatelo lievitare per un'altra ora.

Stendete le palline direttamente nella teglia precedentemente oliata. Condite il pomodoro con sale, origano e un filo d'olio e stendetelo sulla pizza.

Preriscaldate il forno a 180°C e cuocete la pizza per 7-8 minuti. A metà cottura aggiungete la mozzarella ben scolata e finite di cuocere.

Togliete la pizza dal forno, aggiungete un filo d'olio extravergine d'oliva Colline Salernitane DOP e un paio di foglie di basilico. Servite calda.



# Anatra arrosto con Veneto Valpolicella DOP

© shutterstock



## *Ingredienti per 4 persone:*

- 1 kg di petto d'anatra
- 300 g di prugne secche
- 3 cipollotti
- 1 bicchiere di vino rosso
- 1 bicchiere di brandy
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 4 cucchiaini di aceto balsamico
- 20 g di olio extravergine d'oliva Veneto Valpolicella DOP
- sale q.b.
- pepe q.b.

Riscaldare il forno a 200°C, nel frattempo praticare delle incisioni diagonali sulla pelle del petto d'anatra, in entrambi i versi. Massaggiare la carne con l'olio, il sale, il pepe e il rosmarino su entrambi i lati. Mettere la carne, con la pelle verso il basso, in una padella, lasciando cuocere per circa 3 minuti. Girare l'anatra e fare dorare per un paio di minuti. Rimettere l'anatra sulla pelle e sfumare con metà del vino lasciando evaporare l'alcool. Trasferire l'anatra dalla parte della pelle in una pirofila calda. Cuocere a 200°C per 7 minuti. Tagliare a fette il petto d'anatra e servire ben caldo.

# Polpette al sugo con Garda DOP



© shutterstock

© fotolia

## Ingredienti per 4 persone:

- 3 fette di pane raffermo
- 1/2 bicchiere di latte
- 800 g di carne di manzo tritata
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 300 g di polpa di pomodoro
- 1/2 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva Garda DOP
- sale q.b

Togliete la crosta dalle fette di pane, spezzettatele e lasciatele ammollare in una ciotola con il latte. Lasciatele riposare per una decina di minuti e poi schiacciatele con una forchetta. Strizzate il latte in eccesso e poi unite il pane alla carne trita, il parmigiano e un pizzico di sale. Impastate il composto fino a ottenere una consistenza omogenea. Formate le polpette con le mani. Scaldate l'olio extravergine d'oliva Garda DOP in una padella e rosolate le polpette per un paio di minuti per lato. Aggiungete la polpa di pomodoro, il concentrato e il sale. Mescolate bene, coprite e fate cuocere per 20-25 minuti a fuoco dolce.

Servite le polpette ben calde.





# Focaccine in padella con Toscano IGP



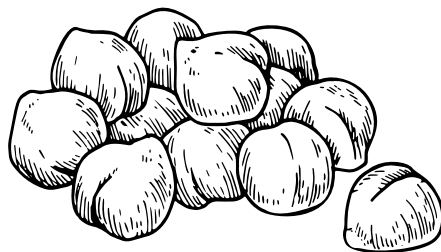
## *Ingredienti per 4 persone:*

- 125 g di farina integrale
- 125 g di farina 00
- 5 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 100 g di Prosciutto Toscano
- rosmarino tritato
- 3 cipolle rosse
- olio extravergine d'oliva Toscano IGP
- acqua tiepida
- sale fino q.b.
- zucchero q.b.
- pepe q.b.

Unite entrambe le farine, il sale, il rosmarino tritato, il lievito e l'olio extravergine d'oliva Toscano IGP e impastate. Aggiungete a poco a poco un po' d'acqua mentre continuate a lavorare l'impasto per circa 5 minuti. Trasferitelo poi su un piano leggermente infarinato e dategli una forma sferica. Stendete l'impasto con un mattarello, fino a ottenere uno spessore di circa 8 mm. Con un coppapasta dal diametro di circa 11 cm ricavate le focaccine. Ungete leggermente una padella e adagiatevi le focaccine. Bucherellate la superficie con una forchetta e cuocetele per circa 5 minuti. Girate le focaccine e cuocete nuovamente per 5 minuti fino a che risulteranno ben dorate e croccanti. Mettete le cipolle rosse a rondelle e lo zucchero in una padella con un po' d'acqua e di olio e lasciatele caramellare mescolando di tanto in tanto. Adagiate su ogni focaccina un po' di cipolle caramellate e una fetta di Prosciutto Toscano e servite!



# Hummus con Valli Trapanesi DOP



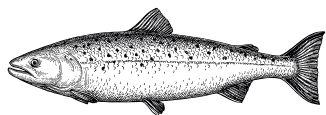
## *Ingredienti per 4 persone:*

- 1 confezione di ceci cotti
- 10 olive nere
- paprika q.b.
- curry q.b.
- tabasco q.b.
- pane tostato
- 1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva Valli Trapanesi DOP

Frullate i ceci con olio extravergine d'oliva Valli Trapanesi DOP, paprika, curry, sale e qualche goccia di tabasco a gusto, sale e pepe.

Servite l'hummus accompagnato da fette di pane tostato.

# Tartare di salmone con Olio Extravergine d'Oliva Biologico



## Ingredienti per 4 persone:

- 1 avocado
- olio extravergine d'oliva biologico
- 100 g di filetto di salmone fresco
- 1/2 limone
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 carciofo
- prezzemolo q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

Tagliate l'avocado a pezzi piccoli e conditeli con limone, sale e pepe. Poi lavate bene il salmone e tagliatelo a dadini molto piccoli. In una ciotola, mescolate il pesce con aceto, succo di limone, prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva biologico, sale e pepe. Lasciate insaporire per qualche minuto e adagiatelo sull'avocado. Guarnite con qualche fetta di carciofo ripassato in padella e con olio EVO Bio a crudo.



# Polenta pecorino e noci con Chianti Classico DOP

© fotolia

*Ingredienti per 4 persone:*

- 500 g di farina di mais
- 2 l d'acqua
- 100 g di pecorino
- 70 g di noci
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva Chianti Classico DOP
- sale q.b.
- pepe q.b.



Mettete sul fuoco l'acqua in una pentola d'acciaio e portate a ebollizione. Quindi unite il sale e l'olio EVO Chianti Classico DOP e versate la farina a pioggia mescolando con un cucchiaino

di legno. Mantenete la cottura ad alta temperatura mescolando velocemente per evitare il formarsi di grumi. Versate la polenta su un tagliere di legno e aggiungete il pepe, le noci e il pecorino grattugiato che si scioglierà con il calore. Tagliate e servite calda.



© shutterstock



# Intruglia con Lucca DOP



## Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di fagioli borlotti freschi
- 150 g di cavolo nero
- 200 g di farina gialla
- 1/2 bicchiere di salsa di pomodoro
- 2 spicchi di aglio
- 2 cipolle
- 3 coste di sedano
- 3 carote
- salvia q.b.
- prezzemolo q.b.
- brodo vegetale q.b.
- sale e pepe q.b.
- olio extravergine d'oliva Lucca DOP

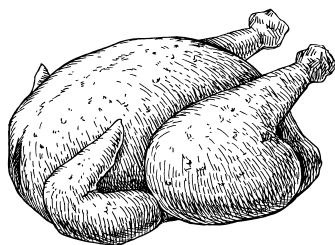
Dopo aver portato a ebollizione 2 litri d'acqua poco salata, aggiungete i fagioli, una piccola cipolla, due carote, due coste di sedano, uno spicchio d'aglio e un po' di salvia. Quando saranno cotti, scolateli e tenete da parte l'acqua di cottura. Passate metà dei fagioli lessi e aggiungetene la purea all'acqua di cottura.

Tritate mezza carota, mezza cipolla, una costa di sedano, uno spicchio d'aglio, qualche foglia di salvia e di prezzemolo e soffriggeteli. Successivamente, aggiungete la salsa di pomodoro diluita in un bicchiere di brodo vegetale. Incorporate il tutto al brodo di fagioli. Fate bollire, aggiungete il cavolo nero a listarelle e cuocete per 30 minuti ricordandovi di mescolare. Dopodiché, incorporate alla zuppa i fagioli lessi interi e versate a poco a poco la farina gialla setacciata. Mescolate spesso per non far raggrumare o attaccare l'intruglia alla pentola. Lasciate cuocere per almeno altri 20 minuti. Salate e pepate a piacere e servite molto calda. Completate il piatto con olio extravergine d'oliva Lucca DOP a piacere.





# Insalata di pollo con Umbria DOP



© shutterstock

## *Ingredienti per 4 persone:*

- 150 g di petto di pollo
- 30 g di olive verdi
- 50 g di fagiolini
- 5 pomodorini gialli
- 5 pomodorini rossi
- 1 cipolla
- 2 uova
- insalata verde q.b.
- olio extravergine d'oliva Umbria DOP
- burro q.b.
- sale e pepe q.b.

Tagliate il pollo a tocchetti e cuocetelo in padella a fuoco moderato con olio extravergine d'oliva Umbria DOP e un po' di burro. Nel frattempo, lessate i fagiolini per 5 minuti. In un'altra pentola, preparate le uova sode. Tagliate i pomodorini, la cipolla e le olive a metà. Preparate una base di insalata fresca e adagiate tutti gli ingredienti al centro del piatto. Guarnite con olio extravergine d'oliva Umbria DOP.



# Tapenade provenzale con Huile d'olive de Haute- Provence DOP



© shutterstock

- Ingredienti per 4 persone:*
- 2 acciughe sotto sale
  - 1 spicchio d'aglio
  - 1 cucchiaio di capperi
  - 200 g di olive nere
  - succo di limone q.b.
  - prezzemolo q.b.
  - olio extravergine d'oliva de Haute-Provence DOP

Sciacquate le acciughe sotto acqua corrente e asciugatele. Togliete la lisca e tritatele, con un coltello, insieme alle olive, i capperi sciacquati, il prezzemolo e lo spicchio d'aglio. Mettete tutto in una ciotola e unite prima il succo di limone e poi l'olio extravergine d'oliva de Haute-Provence DOP a filo. Servite su crostini di pane.



# Burger vegano con Vulture DOP



## *Ingredienti per 4 persone:*

- 250 g di lenticchie secche
- 50 g di pane
- sale fino q.b.
- 5 g di erba cipollina
- paprika dolce q.b.
- pepe nero q.b.
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva Vulture DOP
- 2 pomodori ramati
- 4 panini da hamburger
- insalata q.b.

Mettete in ammollo le lenticchie per circa due ore, in modo da renderle più morbide. Lessatele in acqua bollente e scolatele per bene. In un mixer unite le lenticchie, l'uovo, l'erba cipollina e il pane tritato fine. Frullate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Infine unite paprika, sale e pepe e continuate a frullare. Dividete l'impasto in 4 parti e dategli la forma di un burger. Cuocete i burger in padella con l'olio extravergine d'oliva Vulture DOP per circa 3-4 minuti.

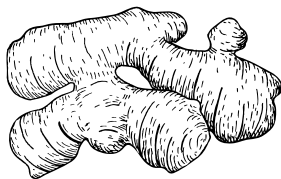
Nel frattempo tagliate i panini a metà e passateli velocemente in una padella.

Una volta che i veggio burger avranno raggiunto un colore dorato, spegnete il fuoco e iniziate a posizionare sulla metà del panino la lattuga, il burger di lenticchie e il pomodoro. Chiudete il panino e servite caldo.

# Pan di Zenzero con Colline Pontine DOP

*Ingredienti per 4 persone:*

- 80 g di zucchero di canna
- 80 g di olio extravergine di oliva Colline Pontine DOP
- 350 g di farina 00
- 1 uovo
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di lievito
- noce moscata q.b.
- chiodi di garofano q.b.
- cannella q.b.
- zenzero in polvere q.b.



Unite farina, zucchero, lievito, sale e le spezie. Aggiungete l'uovo e l'olio extravergine d'oliva Colline Pontine DOP fino ad ottenere un impasto compatto.

Posizionate la pasta tra due fogli di carta forno e stendetela. Ritagliatela usando le formine da biscotti. Infornate per circa 15 minuti in forno caldo a 180°.

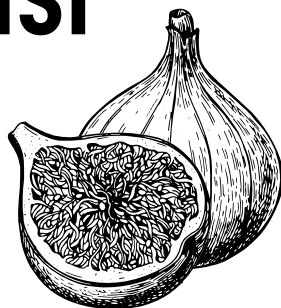
Sfornate, lasciate raffreddare e decorate con la glassa reale bianca.





© fotolia

# Cartellate pugliesi con Collina di Brindisi DOP



© shutterstock

*Ingredienti per 4 persone:*

- 200 g di olio extravergine d'oliva Collina di Brindisi DOP
- 200 g di vino bianco
- sale q.b.
- 1 kg di farina
- 1 l di olio di semi di arachidi
- vincotto di vino o di fichi

Intiepidite l'olio extravergine d'oliva Collina di Brindisi DOP e il vino bianco in un pentolino a fiamma bassa. Versate questo composto in una ciotola con un pizzico di sale e la farina setacciata. Impastate a mano, o con una planetaria, aggiungendo altro vino bianco se l'impasto risulta troppo compatto. Continuate a lavorarlo finché non otterrete un impasto liscio e omogeneo. Lasciate riposare il composto per 1 ora, poi stendetelo e tagliatelo in strisce di circa 2 cm di larghezza. Arrotolate su se stesse le strisce e fate riposare le cartellate per una notte. Friggete le cartellate in olio di semi di arachidi fino a farle diventare bene dorate. Nel frattempo scaldate il vincotto in una pentola. Dopo aver fritto le cartellate e averle asciugate leggermente su carta assorbente, immergetele per circa 1 minuto nel vincotto e servitele decorate con zuccherini, cannella, scaglie di cioccolato o frutta secca.

# Mousse al cioccolato con Huile d'olive de Nîmes DOP



## *Ingredienti per 4 persone:*

- 180 g di cioccolato fondente amaro
- 3 uova
- 90 g di zucchero setacciato
- 50 g di olio extravergine d'oliva huile d'olive de Nîmes DOP
- caffè in polvere q.b.
- menta q.b.

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e fatelo raffreddare completamente. Nel frattempo amalgamate i tuorli a metà dello zucchero e montate con le fruste. Aggiungete il cioccolato fuso a filo e l'olio extravergine d'oliva huile d'olive de Nîmes DOP continuando a mescolare. Scaldare il restante zucchero fino ad ottenere uno sciroppo, portandolo a circa 80° C. Quindi cominciate a montare a neve gli albumi e incorporate a filo lo zucchero. Continuate a montare fino a che il composto non risulta lucido. Aggiungete gli albumi al composto di cioccolato, incorporandoli accuratamente.

Versate la mousse in bicchierini e fate raffreddare in frigo per almeno due ore. Decorate con caffè in polvere e una foglia di menta.



CAMPAGNA FINANZIATA  
CON L'AIUTO  
DELL'UNIONE EUROPEA



---

[www.lookingfortheperfectfood.eu](http://www.lookingfortheperfectfood.eu)

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.