



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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Gusto unico qualità unica

Tante irresistibili ricette
con il sapore unico dell'olio
extravergine d'oliva con
i marchi di qualità europei

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 di qualità europeo ha queste garanzie, 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.



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!

Capesante gratinate con olio extravergine d'oliva Terre d'Otranto DOP



© stock.adobe.com - Picture Partners

Ingredienti per 4 persone:

- 16 capesante
- 150 g di pangrattato
- Prezzemolo q.b.
- 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva Terre d'Otranto DOP

Pulite le capesante e poi lasciatele spurgare per circa 15 minuti in acqua e sale grosso. Aprite le capesante staccando del tutto la parte superiore, quindi dividete la parte bianca (noce) e quella arancione (corallo) da quella nera e filamentosa. Sciacquate per bene sotto l'acqua corrente le due parti e fatele spurgare per altri 15 minuti in acqua e sale. Asciugatele e tenetele da parte. Nel frattempo lavate i gusci e fateli bollire per un quarto d'ora in acqua salata e bicarbonato.

Accendete il forno a 200°C e lavate e tritate il prezzemolo. Mescolate il pangrattato con il prezzemolo e un cucchiaino di olio extravergine di oliva Terre d'Otranto DOP.

Rimettete le capesante nel loro guscio, cospargetele con il pangrattato e un filo d'olio. Cuocete su una placca da forno per 10/15 minuti.

Servite calde.



© Adobe Stock - Fabio Bergamasco



Burger vegani di miglio con olio extravergine d'oliva Toscano IGP



- Ingredienti per 4 persone:*
- 250 g di miglio
 - 250 g di spinaci freschi
 - 30 g di fecola di patate
 - 80 g di pangrattato
 - Sale q.b.
 - Pepe q.b.
 - Olio extravergine di oliva Toscano IGP q.b.
 - 4 panini da hamburger
 - 2 avocado
 - 2 pomodori
 - Rucola q.b.
 - Maionese vegana q.b.

Lavate il miglio, versatelo in una pentola, coprendolo con il doppio di acqua rispetto al suo volume. Fatelo cuocere per circa 20 minuti, fino a che non avrà assorbito completamente l'acqua. Regolate di sale.

Incorporate gli spinaci già lavati. Alzate la fiamma e fateli cuocere per qualche minuto, poi aggiungete la fecola di patate, un altro pizzico di sale, il pepe, il pangrattato, l'olio Toscano IGP, e mescolate.

Preparate le polpette: trasferite il composto in una ciotola e impastate con le mani. Poi formate delle polpette abbastanza grandi e appiattitele. Passatele nel pangrattato e tenetele da parte.

Disponete i Burger in padella con un filo d'olio e fateli cuocere per 5 minuti per lato.

Nel frattempo tostate leggermente i panini. Disponete nei panini la maionese, della rucola, un paio di fette di pomodoro, due medaglioni di miglio e qualche fetta di avocado. Servite.

Involtini di Pescespada con olio extravergine d'oliva Valdemone DOP



© stock.adobe.com - o.meerson

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di pesce spada
- 15 g di pinoli
- 20 g di uva sultanina
- 80 g di pangrattato
- 20 g di pecorino grattugiato
- 20 g di capperi
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 16 foglie di alloro
- 2 arance
- 50 ml di olio extravergine d'oliva Valdemone DOP
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Tagliate il pezzo di pesce spada in 12 pezzi, poi batteteli leggermente con un batticarne. Mescolate l'uvetta ammollata e strizzata con i capperi, il prezzemolo tritato, il pangrattato, i pinoli, il succo di un'arancia e il pecorino grattugiato. Frullate insieme in un mixer con 30 ml di olio extravergine di oliva Valdemone DOP.

Riempite le fettine di pesce spada con un cucchiaio di farcitura e arrotolatele. In uno spiedino disponete tre involtini intervallati da una foglia d'alloro e una fettina d'arancia. Passate gli spiedini nel pangrattato e disponeteli in una teglia. Versate sugli involtini l'olio extravergine di oliva Valdemone DOP rimasto e infornateli a 180°C per 15 minuti. Serviteli caldi.



© stock.adobe.com - lauro55



Zuppa Gallurese con olio extravergine d'oliva Sardegna DOP



Ingredienti per 4 persone:

- 270 g di pane raffermo di semola
- 260 g di pecorino sardo
- 325 g di casizolu
- 1 l di brodo di carne
- Olio extravergine d'oliva Sardegna DOP q.b.
- Pepe nero q.b.

Per prima cosa preparate un litro di brodo di carne. Tagliate a metà il formaggio Casizolu e grattugiatelo, fate lo stesso anche con il pecorino e teneteli da parte. Regolate di pepe e mescolate. Tagliate il pane a fette spesse circa 1 cm. Prendete una pirofila e ungetela leggermente con dell'olio EVO Sardegna DOP. Adagiate sul fondo delle fette di pane e distribuite sopra i formaggi grattugiati. Ricominciate con le fette di pane e con altro formaggio, fino a finire gli ingredienti. Sull'ultimo strato di pane versate il brodo di carne, bucherellate con una forchetta e aspettate qualche minuto finché il brodo non si sarà assorbito bene. Distribuite sopra il resto del formaggio e cuocete in forno già caldo a 200° C per 30 minuti. Sfornate, lasciate riposare qualche minuto e poi servite la zuppa gallurese ben calda.

Anolini in brodo con olio extravergine d'oliva Brisighella DOP



© stock.adobe.com
andriigorulko

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di farina 00
- 3 Uova
- Sale q.b.
- 300 g di manzo
- 50 g di olio extravergine d'oliva Brisighella DOP
- 1 cipolla bianca
- 2 Uova
- 1/2 bicchiere di vino rosso
- Passata di pomodoro q.b.
- 1 chiodo di garofano
- Noce moscata q.b.
- 1/2 l di brodo di carne di manzo
- 100 g di pangrattato
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 100 g di Parmigiano Reggiano DOP
- Sale q.b.

Preparate un soffritto con l'olio EVO Brisighella DOP, la cipolla, la carota e il sedano tritati. Aggiungete la carne, i chiodi di garofano e il pepe. Fate rosolare a fuoco vivo e versate il vino ed il brodo. Coprite e fate cuocere a fuoco basso per circa 10 ore. Quando necessario, aggiungete un po' di brodo e 1 cucchiaino di salsa di pomodoro sciolta in acqua calda. Tritate lo stracotto con un coltello. Con il sugo rimasto nel tegame scottate il pane grattugiato ed unite amalgamando lo stracotto tritato fine, le uova, il Parmigiano Reggiano grattugiato fino ad ottenere un impasto omogeneo. Disponete la farina a fontana sul tagliere e rompete al centro le uova ed incominciate a impastare lavorando con forza fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Preparate una sfoglia sottile e disponete su di essa da un lato tante palline di ripieno distanti fra loro 5 o 6 cm e ripiegate la pasta in modo da coprire il ripieno, tagliando con la classica forma di metallo a mezzaluna gli anolini. Cuocete gli anolini in brodo e serviteli spolverando con abbondante Parmigiano Reggiano.



© stock.adobe.com - Isabella



© stock.adobe.com - ALF photo

Tacchino in agrodolce con olio extravergine d'oliva BIO

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di petto di tacchino
- 20 ml di olio extravergine d'oliva BIO
- Farina q.b.
- Sale q.b.
- 40 g di zucchero
- 50 g di aceto di mele
- 150 g di pomodori (passata)
- Timo q.b.
- 300 ml di acqua



© stock.adobe.com - New Africa

Tagliate il petto di tacchino a bocconcini, poi spolverizzateli con della farina. Nel frattempo riscaldate l'olio extravergine d'oliva BIO in una padella antiaderente e fate rosolare la carne da tutti i lati. Salate e spegnete il fuoco. Versate l'acqua e lo zucchero in un pentolino e fate cuocere per qualche minuto in modo che lo zucchero si sciogla completamente. Aggiungete la passata e l'aceto e rimettete sul fuoco. Cuocete a fiamma media per 20 minuti circa. Versate la salsa nella padella con il tacchino, riaccendete la fiamma e cuocete per circa 10 minuti.



© stock.adobe.com - giovannibosche

Baccalà con ceci e olio extravergine d'oliva Marche IGP



© stock.adobe.com - Brad Pict

Ingredienti per 4 persone:

- 850 g di baccalà ammollato
- 250 g di ceci
- 400 g di pomodori pelati
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva Marche IGP
- Farina q.b.
- 1 cipolla
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Affettate la cipolla, tritate il prezzemolo e fate rosolare con due cucchiaini di olio extravergine di oliva Marche IGP. Aggiungete i pomodori pelati e cuocete per circa 10 minuti. Nel frattempo tagliate il baccalà in circa 8 pezzi e infarinatelo. Adagiate il pesce sul sugo di pomodoro e fate cuocere per 10 minuti con il coperchio. Aggiungete i ceci e proseguite la cottura, girando il baccalà, per altri 10 minuti. Regolate di sale e pepe e servite caldo.



Polpette di ricotta con olio extravergine d'oliva Dauno DOP



© stock.adobe.com - irinagrignori

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di ricotta
- 80 g di Parmigiano
- 110 g di pane bianco rafferma
- 1 uovo
- 500 ml di passata di pomodori
- 30 ml di olio EVO Dauno DOP
- Prezzemolo q.b.
- Pepe q.b.
- Basilico q.b.

Versate la ricotta in una ciotola, lavoratela per qualche minuto poi unite l'uovo, il pepe, il sale e mescolate bene. Aggiungete il pane tritato, il parmigiano, abbondante prezzemolo tritato e mescolate accuratamente. Mettete l'impasto in frigorifero a riposare per circa 20 minuti. Preparate il sugo di pomodoro: scaldate l'olio e aggiungete la passata e salatela, poi lasciate cuocere per un quarto d'ora circa con un coperchio. Prendere l'impasto delle polpette e ricavate circa 20 palline. Adagiatele delicatamente nel sugo e cuocete, a fuoco basso, per 10-15 minuti, ricoprendole con un po' di sugo. Servite calde.

Pasta con salsa alle nocciole con olio extravergine d'oliva Garda DOP

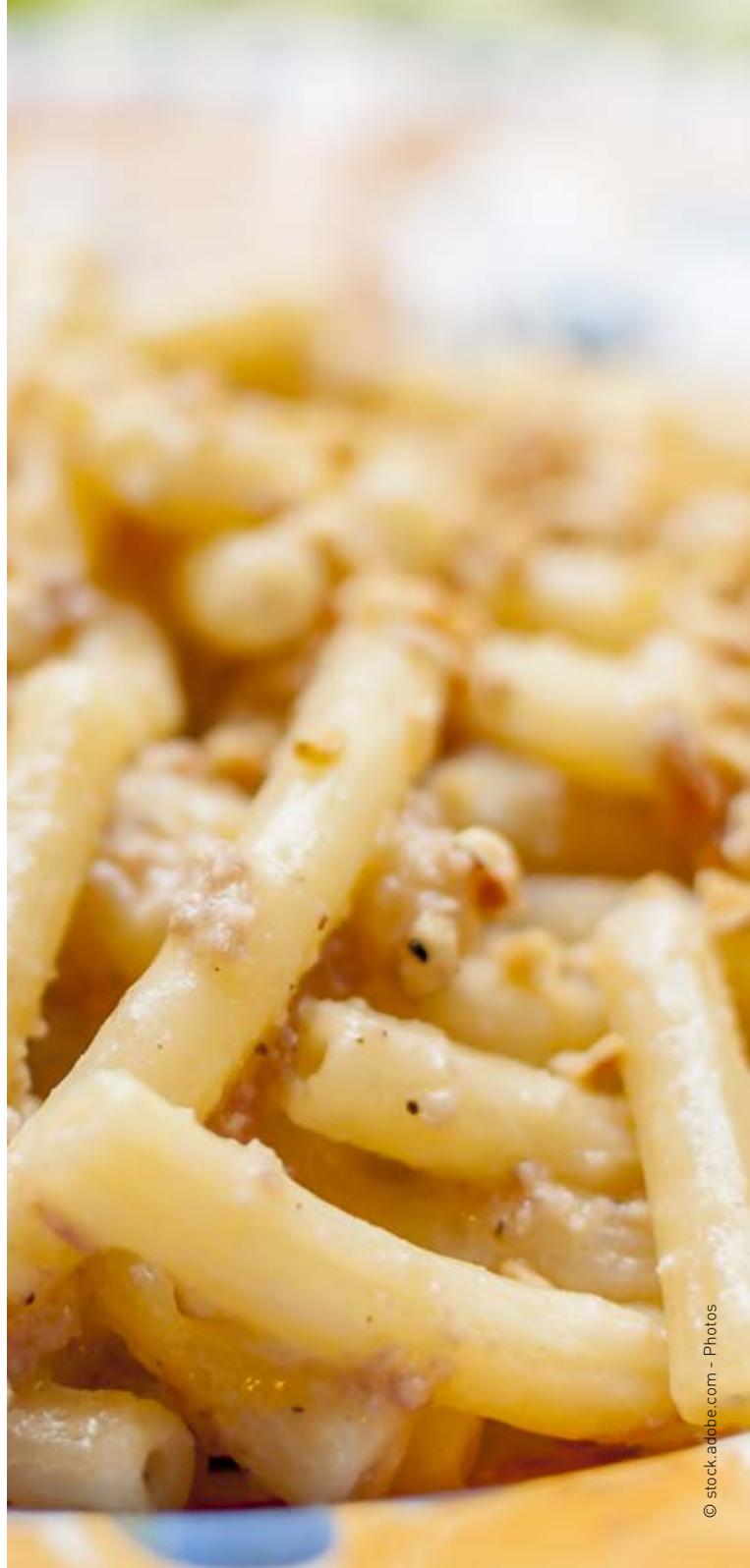


© stock.adobe.com - tuniz

Ingredienti per 4 persone:

- 350 g di pasta
- 120 g di nocciole intere spellate
- 60 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 60 g di olio extravergine d'oliva Garda DOP
- 60 g di latte
- 1 pizzico di pepe

Fate bollire dell'acqua salata, quindi cuocete la pasta. Mentre la pasta cuoce preparate la salsa: frullate insieme le nocciole e il parmigiano fino ad ottenere un trito fine. Aggiungete l'olio EVO Garda DOP e il latte, un pizzico di pepe e amalgamate bene. Scolate la pasta, tenendo da parte qualche cucchiaio di acqua di cottura. Conditela in una ciotola con la salsa di nocciole, mescolando delicatamente. Aggiungete dell'acqua di cottura se necessario. Servite subito.



© stock.adobe.com - Photos



Insalata pantesca con olio extravergine d'oliva Valli Trapanesi DOP



- Ingredienti per 4 persone:*
- 1 cipolla rossa
 - 400 g di patate
 - 20 g di aceto di vino bianco
 - 300 g di pomodori di Pachino
 - Olio extravergine d'oliva Valli Trapanesi DOP
 - 30 g di Capperi sotto sale di Pantelleria
 - Origano secco q.b.
 - 50 g di olive verdi denocciate
 - Basilico q.b.
 - Sale fino q.b.
 - Pepe nero q.b.

Lavate e lessate le patate, senza sbuciarle, per circa 30-35 minuti ponendole in acqua fredda salata. Pulite e affettate sottilmente la cipolla. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. In una ciotola unite la cipolla, i pomodorini, le olive e i capperi dissalati. Insaporite con le foglie di basilico spezzettate e l'origano secco. Scolate le patate, pelatele, lasciatele raffreddare e tagliatele a tocchetti. Unite le patate al resto degli ingredienti. Condite con l'aceto di vino bianco, l'olio extravergine d'oliva Valli Trapanesi DOP e sale. Mescolate e servite.



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AIUTO
DELL'UNIONE EUROPEA



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 europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.