



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA EUROPEO

*Dal primo sguardo
al primo assaggio*

*Lasciatevi guidare dal gusto dell'Olio Extra
Vergine di Oliva Europeo: dieci ricette originali
per scoprire tutta la sua ricchezza.*

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA). Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili.

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol

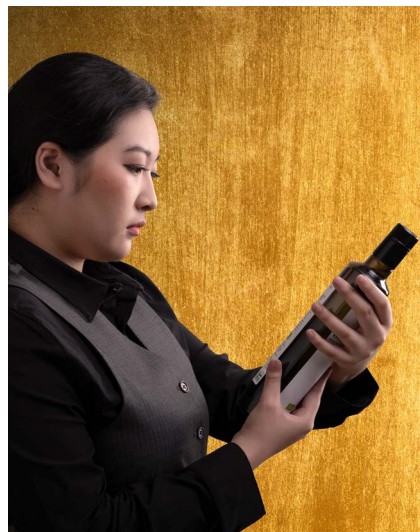


**Cofinanziato
dall'Unione europea**

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



Scopri il sapore autentico dell'Olio Extra Vergine di Oliva Europeo e impara a riconoscerne la qualità, in un viaggio tra ricette d'autore.



Ogni grande piatto nasce da ingredienti scelti con cura. E fra questi, l'Olio Extra Vergine di Oliva è quello che fa la differenza: un tesoro di bontà capace di trasformare una ricetta in un ricordo.

Lasciate che ogni portata si arricchisca delle sue sfumature uniche di gusto e consistenza. In ogni goccia c'è il sapore della terra da cui nasce, il sole del Mediterraneo, la pazienza di chi coltiva gli olivi da generazioni. L'Olio Extra Vergine di Oliva è un gioiello della cultura enogastronomica europea, un alimento prezioso e certificato di qualità superiore, che

rende ogni suo utilizzo un'esperienza di grande valore.

È anche un gesto di benessere quotidiano. Promosso dalla dieta mediterranea come condimento di ogni giorno, l'Olio Extra Vergine di Oliva è un vero scrigno di proprietà benefiche: vitamine, antiossidanti e acidi grassi monoinsaturi. Ideale a crudo, dove mantiene intatte tutte le sue virtù, è perfetto anche per le cotture lunghe e ad alte temperature. Una scelta gustosa e





salutare, alternativa ai grassi tradizionali, che impreziosisce ogni portata e migliora la vostra esperienza in cucina.

In cucina, la scelta dell'olio giusto segue il carattere del piatto. Se cercate equilibrio, servirà affinità: una preparazione dal gusto ricco chiede un olio altrettanto complesso, mentre un piatto delicato ha bisogno di un olio che non ne copra il sapore. Se invece volete esaltare un ingrediente particolare, scegliete l'olio con l'aroma capace di valorizzarlo. E quando desiderate aggiungere una nota inattesa, sarà l'olio con un tocco di piccante, di amaro o di fruttato a dare personalità al piatto.

Un consiglio prezioso, prima di scegliere: guardate l'etichetta. È lì che l'Olio Extra Vergine di Oliva europeo racconta la sua storia. I marchi DOP e IGP, rilasciati dall'Unione europea, garantiscono l'origine e la qualità di ogni bottiglia, mentre l'annata di raccolta vi dice quanto è giovane il suo profumo. Bastano pochi secondi di attenzione per fare una scelta consapevole e portare in tavola un prodotto autentico.

Scegliere l'Olio Extra Vergine di Oliva europeo significa abbracciare una tradizione di autenticità e scoprire abbinamenti che rendono ogni pasto indimenticabile. Le dieci ricette che seguono, create appositamente dalla chef stellata Iside De Cesare, sono un invito a farlo: un percorso di sapori dove l'Olio Extra Vergine di Oliva è il protagonista silenzioso di ogni piatto. Immergetevi nella ricchezza sensoriale dell'Olio Extra Vergine di Oliva europeo, un vero tesoro di bontà e qualità.



Iside De Cesare

Chef patron del ristorante stellato La Parolina, in un piccolo e tipico paese al confine tra Lazio, Umbria e Toscana.

Iside De Cesare è una chef poliedrica che unisce due anime: una dolce e una salata. I suoi piatti in stile bon-ton, dalle linee semplici ma efficaci, conquistano i palati più esigenti. Questo anche grazie ai suoi grandi mentori: dai suoi primi maestri - Agata Parisella, Heinz Beck, Salvatore Tassa, Gianfranco Bolognesi, Marco Cavallucci - al pasticcere di fama internazionale Gino Fabbri, tutti le hanno lasciato in eredità un amore genuino per la buona cucina, che Iside completa con prodotti locali di alta qualità, sempre attenta alla disponibilità stagionale. L'esperienza maturata in ristoranti prestigiosi le è valsa la prima stella Michelin nel 2020 con il ristorante La Parolina (Acquapendente, Viterbo), di cui è Chef de Cuisine e proprietaria.



Pomodori gratinati con panko e olio EVO

Ingredienti

<i>Pomodori ramati</i>	<i>g 600</i>
<i>Panko</i>	<i>g 80</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>g 40</i>
<i>Aglio</i>	<i>n. 1 spicchio</i>
<i>Origano fresco</i>	<i>q.b.</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Polvere di pomodoro</i>	<i>g 10</i>
<i>Foglioline di menta per decorare</i>	<i>q.b.</i>

Preparazione

Lavare i pomodori, tagliarli a metà nel senso della larghezza e svuotarli leggermente della polpa, salandoli appena.

In una ciotola mescolare il panko con l'Olio Extra Vergine di Oliva, l'aglio tritato finemente, l'origano fresco e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto omogeneo.

Farcire i pomodori con il composto preparato e disporli su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocere in forno preriscaldato a 190 °C per circa 25-30 minuti, o fino a quando la superficie risulterà ben dorata e croccante.

Una volta sfornati, spolverare metà dei pomodori con la polvere di pomodoro e completare la preparazione con foglioline di menta fresca.



Abbinamento

Il carattere vivace di questo piatto trova il suo equilibrio in un olio EVO Toscano IGP BIO, ottenuto principalmente dalle cultivar Frantoio, Moraiolo e Leccino. Il fruttato medio, accompagnato da eleganti sentori erbacei e da un piacevole equilibrio tra amaro e piccante, valorizza l'intensità del pomodoro e dona freschezza alla croccante gratinatura.

Tagliolini all'acqua saltati con verdure e olio EVO

Ingredienti

Tagliolini all'acqua	g 320
<i>(oppure, per prepararli in casa: g 220 di semola di grano duro rimacinata e g 110 di acqua)</i>	
Zucchine	g 100
Carote	g 80
Asparagi	g 120
Funghi Shiitake	g 80
Salsa di soia	g 20
Olio Extra Vergine di Oliva	g 40
Sale	q.b.
Fiori eduli	q.b.

Preparazione

Preparare i tagliolini impastando la semola con l'acqua fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Lasciare riposare l'impasto per circa 30 minuti, quindi stenderlo e ricavare i tagliolini. In alternativa, utilizzare tagliolini all'acqua già pronti.

Pulire le verdure e tagliare zucchine e carote a julienne. Ridurre gli asparagi a listarelle e affettare i funghi shiitake. Cuocere i tagliolini in abbondante acqua salata e scolarli al dente.

Nel frattempo scaldare l'Olio Extra Vergine di Oliva in una padella capiente e saltare le verdure a fuoco vivace per pochi minuti, lasciandole croccanti. Aggiungere la salsa di soia, unire i tagliolini e mantecare rapidamente per amalgamare i sapori.

Completare con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva a crudo e decorare con i fiori eduli prima di servire.



Abbinamento

Un olio EVO Garda DOP Bresciano BIO, prodotto prevalentemente da Casaliva, Frantoio e Leccino, accompagna con discrezione questa preparazione. Il suo profilo delicato e armonioso esalta la dolcezza delle verdure e la leggerezza dei tagliolini, senza alterarne il delicato equilibrio.



Abbinamento

Per questo piatto si presta particolarmente un olio EVO Riviera Ligure DOP "Riviera dei Fiori" B10, ottenuto prevalentemente da olive Taggiasche. Le sue morbide note di mandorla e il gusto delicato accompagnano con eleganza la melanzana, lasciando spazio alla freschezza della menta e ai profumi del finocchietto.

Melanzane al forno con menta, aglio, olio EVO, maionese al finocchietto e chips di melanzane

Ingredienti

Melanzane	g 600
Olio Extra Vergine di Oliva	g 50
Aglio	n. 1 spicchio
Maionese	g 100
Finocchietto selvatico	g 10
Menta fresca	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione

Lavare le melanzane. Affettarne la maggior parte a fette di circa 1 cm di spessore e conservare alcune fette da cui ricavare sottili nastri per le chips.

Disporre le fette di melanzana su una teglia, condirle con l'Olio Extra Vergine di Oliva, l'aglio tritato finemente e un pizzico di sale, quindi cuocerle in forno preriscaldato a 190 °C per circa 25-30 minuti, fino a quando saranno morbide e leggermente dorate.

Nel frattempo tritare finemente il finocchietto selvatico e incorporarlo alla maionese, mescolando fino a ottenere una salsa omogenea.

Friggere i nastri di melanzana in Olio Extra Vergine di Oliva ben caldo fino a renderli dorati e croccanti, quindi scolarli su carta assorbente e salarli leggermente. Disporre le melanzane arrosto sul piatto da portata, completare con spuntoni di maionese al finocchietto, le chips di melanzana e alcune foglioline di menta fresca.

Maiale dolceforte con olio EVO ai pinoli

Ingredienti

<i>Spalla e collo di maiale, tagliati a bocconcini</i>	<i>g 800</i>
<i>Cipolle</i>	<i>g 250</i>
<i>Uvetta</i>	<i>g 80</i>
<i>Pinoli</i>	<i>g 60</i>
<i>Aceto di vino rosso</i>	<i>g 40</i>
<i>Concentrato di pomodoro</i>	<i>g 20</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>g 50</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Pepe</i>	<i>q.b.</i>

Preparazione

Scaldare l'Olio Extra Vergine di Oliva in una casseruola e rosolare uniformemente i bocconcini di maiale fino a ottenere una leggera doratura. Regolare di sale e pepe.

Aggiungere le cipolle affettate sottilmente e lasciarle appassire a fuoco dolce fino a quando saranno morbide e traslucide.

Unire l'uvetta, metà dei pinoli leggermente tostati, il concentrato di pomodoro e l'aceto di vino rosso. Mescolare accuratamente e proseguire la cottura a fuoco basso per circa 45-60 minuti, aggiungendo poca acqua calda se necessario, fino a ottenere una carne tenera e una salsa densa e lucida.

Completare il piatto con i restanti pinoli tostati e servire ben caldo.



Abbinamento

L'intensità della preparazione viene esaltata da un olio EVO Monti Iblei DOP "Gulfi" BIO, da cultivar Tonda Iblea. Le sue note verdi, che richiamano il pomodoro e l'erba appena tagliata, bilanciano la componente agrodolce del piatto e accompagnano con armonia la ricchezza della carne e l'aroma dei pinoli.





Abbinamento

Un piatto ricco e strutturato richiede un olio EVO Terra di Bari DOP "Castel del Monte" BIO, ottenuto prevalentemente da Coratina. Il suo carattere deciso, con note di carciofo, erba fresca e un finale piacevolmente amaro e piccante, valorizza ogni elemento della preparazione, accompagnando con equilibrio la carne, il Parmigiano Reggiano DOP, il pomodoro e gli spinaci.

Cannelloni di carne con Parmigiano Reggiano DOP, salsa di pomodoro, crema di spinaci e olio EVO

Ingredienti

<i>Sfoglia per cannelloni</i>	<i>g 250</i>
<i>Carne macinata mista</i>	<i>g 400</i>
<i>Ricotta</i>	<i>g 100</i>
<i>Parmigiano Reggiano DOP</i>	<i>g 120</i>
<i>Passata di pomodoro</i>	<i>g 250</i>
<i>Spinaci</i>	<i>g 250</i>
<i>Besciamella</i>	<i>g 250</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>g 40</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Pepe nero</i>	<i>q.b.</i>

Preparazione

Rosolare la carne macinata con metà dell'Olio Extra Vergine di Oliva, lasciarla intiepidire e amalgamarla con la ricotta e 80 g di Parmigiano Reggiano DOP. Regolare di sale e pepe. Farcire i cannelloni con il ripieno e disporli in una teglia leggermente unta con Olio Extra Vergine di Oliva.

Cuocere gli spinaci in poca acqua o al vapore, strizzarli e frullarli con il restante Olio Extra Vergine di Oliva fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Distribuire la besciamella e la passata di pomodoro sui cannelloni, completare con il Parmigiano Reggiano DOP rimanente e cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 30-35 minuti, fino a ottenere una superficie ben gratinata.

Servire i cannelloni accompagnandoli con la crema di spinaci e un cucchiaino di salsa di pomodoro.

Tofu croccante con cipolla rossa in agrodolce, salsa di soia e olio EVO

Ingredienti	
<i>Per il tofu</i> <i>(per 4 persone):</i>	
Tofu compatto	g 400
Salsa di soia	g 40
Olio Extra Vergine di Oliva	g 30
Amido di mais	g 30
<i>Per la cipolla in agrodolce:</i>	
Cipolla rossa di Tropea	g 300
Aceto di vino rosso	g 80
Acqua	g 80
Zucchero di canna	g 30
Sale	g 3
<i>Per la finitura:</i>	
Foglioline di basilico	g 5
Olio Extra Vergine di Oliva	g 20

Preparazione

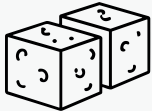
Tagliare il tofu in rettangoli regolari di circa 4 × 6 cm, con uno spessore di 1,5 cm. Tamponarlo accuratamente con carta assorbente, condirlo con 20 g di salsa di soia e lasciarlo marinare per 20 minuti.

Scolare il tofu, asciugarlo leggermente e infarinarlo uniformemente con l'amido di mais. Rosolarlo in una padella antiaderente con 30 g di Olio Extra Vergine di Oliva fino a ottenere una crosta dorata e croccante su entrambi i lati. Tenere in caldo.

Nel frattempo affettare finemente la cipolla. Portare a ebollizione l'aceto, l'acqua, lo zucchero di canna e il sale, quindi unire la cipolla e cuocere a fuoco dolce per 8-10 minuti, fino a quando sarà morbida ma ancora leggermente croccante. Lasciarla raffreddare nel suo liquido di cottura.

Disporre il tofu nei piatti, completare con la cipolla in agrodolce ben scolata e condire con la restante salsa di soia. Terminare con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva a crudo e decorare con le foglioline di basilico.





Abbinamento

Il gusto delicato del tofu viene arricchito da un olio EVO Umbria DOP "Colli Assisi-Spoleto" BIO, a prevalenza di Moraiolo. Le sue note vegetali e la vivace componente amara e piccante donano profondità alla preparazione, armonizzando la sapidità della salsa di soia e la dolcezza della cipolla.



Polpo alla soia e patate con sedano croccante e olio EVO

Ingredienti

<i>Polpo</i>	<i>g 800</i>
<i>Patate</i>	<i>g 300</i>
<i>Sedano</i>	<i>g 80</i>
<i>Salsa di soia</i>	<i>g 20</i>
<i>Olio Extra Vergine di Oliva</i>	<i>g 40</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>

Preparazione

Cuocere il polpo in acqua fino a renderlo tenero, quindi lasciarlo intiepidire e dividerlo in pezzi. Scottarlo su una griglia ben calda fino a ottenere una leggera doratura.

Nel frattempo pelare le patate, tagliarle a cubetti e lessarle in acqua leggermente salata fino a quando saranno tenere ma ancora compatte. Scolarle e condirle con olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale.

Condire il polpo con la salsa di soia e parte dell'Olio Extra Vergine di Oliva, quindi disporlo nei piatti insieme ai cubetti di patate. Completare con il sedano tagliato finemente, lasciato croccante, e terminare con il restante Olio Extra Vergine di Oliva a crudo.



Abbinamento

Un olio EVO Sardegna DOP BIO, da cultivar Bosana, completa il piatto con il suo profilo intenso ma armonioso. Le note vegetali di cardo e carciofo si fondono con la sapidità della soia, valorizzando il polpo e accompagnando con equilibrio la morbidezza delle patate e la freschezza del sedano.

Ravioli al vapore con zuppa di cipollotto e olio EVO

Ingredienti	
<i>Per la pasta dei ravioli:</i>	
Farina 00	g 100
Acqua	g 55
<i>Per il ripieno:</i>	
Macinato di maiale	g 150
Macinato di vitello	g 80
Cipollotto fresco	g 20
Zenzero fresco grattugiato	g 5
Salsa di soia	g 10
Olio Extra Vergine di Oliva	g 5
Sale	g 2
Pepe nero	q.b.
<i>Per la zuppa di cipollotto:</i>	
Cipollotti	g 200
Brodo vegetale leggero	g 800
Olio Extra Vergine di Oliva	g 25
Sale	q.b.
<i>Per la finitura::</i>	
Olio Extra Vergine di Oliva	g 5

Preparazione

Preparare il ripieno mescolando il macinato di maiale e quello di vitello con il cipollotto tritato finemente, lo zenzero grattugiato, la salsa di soia, l'Olio Extra Vergine di Oliva, il sale e una macinata di pepe. Lavorare il composto fino a renderlo omogeneo e lasciarlo riposare in frigorifero per circa 30 minuti.

Impastare la farina con l'acqua fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Lavorarlo per circa 10 minuti, avvolgerlo nella pellicola e lasciarlo riposare per 30 minuti. Stendere quindi la pasta molto sottile, ricavare dei dischi o dei quadrati, distribuire al centro il ripieno e chiudere accuratamente i ravioli, eliminando l'aria all'interno.

Per la zuppa, affettare finemente i cipollotti, utilizzando sia la parte bianca sia quella verde più tenera. Farli appassire dolcemente con l'Olio Extra Vergine di Oliva senza farli colorire, aggiungere il brodo vegetale e cuocere per circa 20 minuti. Frullare due terzi della preparazione e unirli nuovamente alla parte restante, ottenendo una zuppa fluida ma leggermente rustica. Regolare di sale.

Disporre i ravioli in una vaporiera rivestita con carta forno forata o con foglie di cavolo e cuocerli al vapore per circa 8 minuti, fino a completa cottura del ripieno.

Versare la zuppa di cipollotto nei piatti fondi, adagiare al centro i ravioli e completare con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva a crudo.





Abbinamento

La delicatezza della preparazione trova il suo naturale complemento in un olio EVO *Brisighella DOP BIO*, ottenuto dalla monocoltura Nostrana di Brisighella. Il suo profilo fine ed elegante, dalle sfumature vegetali, esalta la leggerezza della cottura al vapore e la dolcezza della zuppa di cipollotto, senza coprire il ripieno.



Abbinamento

Per completare questo piatto è ideale un olio EVO Marche IGP BIO, ottenuto da un blend di cultivar autoctone marchigiane. Il fruttato medio e il profilo aromatico equilibrato accompagnano la tostatura del riso, la morbidezza dell'uovo e la freschezza del cipollotto, senza sovrastare gli altri sapori.

Riso fritto con olio EVO, uova e cipollotto

Ingredienti

<i>Riso cotto e raffreddato</i>	<i>g 350</i>
<i>Cipollotti</i>	<i>g 80</i>
<i>Uova</i>	<i>n. 2</i>
<i>Olio ExtraVergine di Oliva</i>	<i>g 40</i>
<i>Polvere di pomodoro</i>	<i>g 8</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>

Preparazione

Cuocere le uova in acqua bollente per 9 minuti. Raffreddarle rapidamente in acqua e ghiaccio, sgusciarle e tagliarle a fette.

Affettare finemente i cipollotti e farli appassire in una padella con l'Olio Extra Vergine di Oliva. Unire il riso cotto e raffreddato, salare leggermente e farlo tostare a fuoco vivace per qualche minuto.

Compattare il riso nella padella con una spatola e proseguire la cottura fino a ottenere una crosta dorata e croccante. Girarlo con delicatezza e far dorare anche l'altro lato.

Trasferire il riso sul piatto da portata, adagiare sopra le fette di uovo sodo e completare con la polvere di pomodoro prima di servire.

Petto d'anatra con polvere di cipolla e olio EVO

Ingredienti

Petto d'anatra
(circa g 350-400 ciascuno) n. 2
Olio Extra Vergine
di Oliva g 20
Cipolla essiccata
in polvere g 10
Sale q.b.
Pepe nero macinato q.b.
Spinaci freschi: g 80-100

Preparazione

Tamponare i petti d'anatra con carta assorbente e incidere la pelle con un coltello affilato formando una leggera griglia, senza intaccare la carne. Condire con sale e pepe su entrambi i lati.

Disporre i petti in una padella fredda con la pelle rivolta verso il basso, senza aggiungere grassi. Portare la padella su fuoco medio e cuocere per 8-10 minuti, eliminando periodicamente il grasso in eccesso, fino a ottenere una pelle ben dorata e croccante.

Girare i petti e rosolare il lato della carne per circa 2 minuti, poi trasferirli in forno preriscaldato a 180 °C e completare la cottura per 5-8 minuti, in base allo spessore e al grado di cottura desiderato. La carne dovrà rimanere rosata al centro. Nel frattempo, saltare gli spinaci in una padella con un filo di olio extra vergine di oliva per 1-2 minuti, giusto il tempo di farli appassire, quindi regolare di sale.

Lasciare riposare la carne per 5 minuti, quindi affettarla in tranci di circa 1 cm di spessore. Disporre le fette nei piatti leggermente sovrapposte, adagiare a lato gli spinaci saltati, spolverizzare uniformemente con la polvere di cipolla e completare con un filo di olio extra vergine di oliva a crudo.



Abbinamento

Per accompagnare la succulenza dell'anatra si consiglia un olio EVO Canino DOP BIO, ottenuto dalla cultivar Caninese. Il suo fruttato intenso, sostenuto da una piacevole vivacità gustativa, dona equilibrio alla componente grassa della carne e ne valorizza il sapore, accompagnando con eleganza le note aromatiche della cipolla.



CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol



www.enjoyEUevoo.eu

