

D M POSSO AIUTARTI? . CASA

L'olio ha tanti gusti

Prova i nuovi condimenti per creare piatti e snack originali. Di semi o aromatizzati sono di gran moda. E fanno bene

di **Marilena Bergamaschi** — [@MarilenaBerg](#)
foto di **Franco Pizzochero**

AL SESAMO

Vellutata di carote al sesamo

Lessa 600 g di carote, 1 cipolla, 1 costa di sedano e 1 spicchio d'aglio in 1 l e 1/2 di brodo vegetale per 30 minuti. Frulla, sala, pepa e servi con un filo d'olio di sesamo, semi di sesamo tostati e foglie di prezzemolo (Olio di semi di sesamo, Zucchi).

AL TARTUFO

Carpaccio al tartufo

Dividi in 4 piatti 500 g di carpaccio di manzo, 1 cuore di sedano a fettine e 100 g di grana a scaglette. Condisci con sale, pepe, aceto balsamico e olio al tartufo (Condimento a base di olio extravergine di oliva aromatizzato al tartufo, Redoro).

ALL'AVOCADO

Tartare di gamberi e arance

Mescola 24 code di gamberi rossi a dadini con 2 arance rosse a pezzetti. Condisci con olio di avocado, sale e pepe. Forma 4 tartare con un tagliapasta e servi con germogli (Olio di avocado bio, Sagra).

AL BASILICO

Insalata di finocchi e pompelmi rosa

Pulisci 2 finocchi e tagliali a fettine sottili. Sbuccia al vivo 2 pompelmi rosa e ricava gli spicchi. Dividi in 4 piatti. Sala, pepa e irroro con il succo di 1/2 limone, olio al basilico, olive nere e le barbine dei finocchi tritate (Condimento a base di olio extravergine di oliva aromatizzato al basilico, Monini).

ALLA ZUCCA

Bruschette di cipolle rosse

Rosola 2 cipolle rosse a fettine con 4 cucchiaini d'olio alla zucca per 2-3 minuti. Unisci 1 dl di aceto rosso e 2 cucchiaini di miele. Cuoci a fiamma bassa finché il liquido è evaporato. Sala, fai raffreddare e servi con delle bruschette (Olio di semi di zucca, Germinal Bio).

AL LIMONE

Zuppa di tonno e cannellini

Frulla 240 g di cannellini cotti con 100 g di tonno sott'olio, 2 acciughe, 1 cipollotto tritato, 1 cucchiaino di capperi sott'aceto, origano e olio al limone (Condimento a base di olio extravergine d'oliva e di limone, L'agrumato, Duca [Carlo Guarini](#)).

ALL'ARANCIA

Muffins integrali

Monta 2 uova con 100 g di zucchero di canna. Unisci 8 cucchiaini di olio all'arancia, 230 g di farina integrale, 1 cucchiaino di lievito e 125 g di yogurt. Dividi in 8 stampini per muffins e cuoci a 180° per 25 minuti (Condimento all'olio extravergine d'oliva aromatizzato all'arancia, Zucchi).

ALLE NOCI

Crema di topinambur

Cuoci al vapore 500 g di topinambur pelati e affettati per 10 minuti. Frullali con sale, pepe e un filo di olio di noci. Incorpora 80 g di noci tritate grossolanamente e spolverizza con erba cipollina tagliuzzata (Olio di noce bio, Sagra).

