

## YOGURT: L'HAI MAI PROVATO AL POSTO DELL'OLIO?



### CAESAR SALAD CON SALSA DI YOGURT

*Preparazione: 30 minuti*

*Ingredienti per 4 persone*

400 g di petto di pollo a fettine  
 120 g di lattuga romana  
 2 uova extra fresche sode  
 10 g di olio extravergine d'oliva  
 80 g di fette di pane cubettate  
 40 g di Parmigiano Reggiano in scaglie  
 salsa di yogurt:  
 100 g di yogurt cremoso  
 20 g di olio extravergine d'oliva  
 15 g di succo di limone  
 15 g di mostarda  
 2 gocce di salsa Worcester  
 pepe bianco o nero  
 1 fettina di aglio  
 sale

*Preparazione*

Ungete il petto di pollo, pepatelo e grigliatelo per 5-10 minuti secondo il vostro gradimento.

Quando sarà cotto, salatelo e tagliatelo a listarelle. Conservate a parte.

Cubettate il pane e tostatelo in padella.

Sgusciate le uova e tagliatele a spicchi.

Lavate la lattuga, asciugatela e spezzettatela.

Dividete nei piatti l'insalata, poi disponete il petto di pollo, gli spicchi delle uova e i cubetti di pane.

Salsa di yogurt: spremete il succo di mezzo limone e filtratelo. Emulsionatelo allo yogurt con l'olio.

Regolate di sale e pepe, poi alla salsa unite l'aglio pestato, un cucchiaino di mostarda e alcune gocce di salsa Worcester.

Ponete gli ingredienti nei piatti.

Con la salsa ottenuta condite la Caesar salad, poi arricchite con scaglie di formaggio e servite immediatamente.



### SPAGHETTI FREDDI CON YOGURT E VERDURE

*Preparazione: 30 minuti*

*Ingredienti per 4 persone*

320 g di spaghetti  
 200 g di zucchine  
 100 g di carote  
 200 g di patate  
 2 falde di peperone  
 100 g di fagiolini  
 olio extravergine d'oliva  
 sale, pepe nero  
 125 g di yogurt cremoso bianco dolce

*Preparazione*

Mondate, lavate e asciugate le verdure, poi tagliate a cubetti piccolissimi le zucchine e il peperone, a rondelle e a cubetti le carote e a tocchetti i fagiolini.

Tagliate a rondelle e a quadretti anche le patate.

Sbollentate le verdure in acqua salata, poi scolatele.

Ripassatele 1-2 minuti in padella con olio, sale e pepe. Lasciate raffreddare.  
Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente.  
Condite la pasta con un filo d'olio, poi unite le verdure.  
Aromatizzate lo yogurt con mezzo cucchiaino di pepe macinato fresco, un bel filo d'olio e un pizzico di sale.  
Condite la pasta con lo yogurt e servite.



## TAGLIATA DI MANZO CON SALSA ALLO YOGURT

*Preparazione: 20 minuti*

*Ingredienti per 4 persone*

800 g di costata di manzo senza osso

1 spicchio d'aglio

1 rametto di rosmarino

1 rametto di salvia

olio extravergine d'oliva

sale, pepe q.b.

Salsa:

125 g di yogurt cremoso bianco

1 rametto di timo

scorza di 1 limone biologico

½ cucchiaino di zenzero fresco

Contorno:

200 g di cimette di broccoli

400 g di patate

200 g di zucca

*Preparazione*

Tritate finemente l'aglio, il rosmarino e la salvia.

Pepate la carne e distribuite uniformemente il composto di erbe. Lasciate insaporire al fresco per 3 ore.

Nel frattempo preparate la salsa aggiungendo un filo d'olio allo yogurt.

Aromatizzate lo yogurt con il timo e la scorza grattugiata del limone.

Profumate la salsa con una grattugiata di zenzero fresco.

Tagliate a grossi pezzi le verdure, scottatele separatamente in acqua bollente salata, scolatele bene e saltatele in padella con un filo d'olio lasciandole croccanti. Salate.

Scaldate molto bene la griglia o la bisticchiera e cuocete la carne da ambo i lati, rigirandola solo due volte.

Allontanatela dalla griglia, tagliatela a fettine, salate e pepate. Disponete le fettine nel piatto con la salsa allo yogurt e il contorno di verdure. Condite la carne con un filo d'olio extravergine d'oliva e servite subito.

**Si ringrazia Granarolo**

**In collaborazione con "Più Cucina"**

**Per saperne di più sul profilo nutrizionale dello yogurt clicca su <http://www.assolatteyogurt.it/content/yogurt>**

**Per maggiori informazioni:**

Carmen Besta Assolatte tel.02-72021817

Elena Vincenzi Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom tel.059-7863894

[www.Assolatte.it](http://www.Assolatte.it) - [www.AssolatteYogurt.it](http://www.AssolatteYogurt.it) - [www.premiogiornalisticassolatte.it](http://www.premiogiornalisticassolatte.it)

**PARTECIPA ANCHE TU AL PREMIO GIORNALISTICO ASSOLATTE L'ATTENDIBILE**  
**[www.premiogiornalisticassolatte.it](http://www.premiogiornalisticassolatte.it)**

**Nata nel 1945, Assolatte** è l'associazione delle industrie italiane che operano nel comparto lattiero caseario.

Le imprese che oggi aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90% dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.