



## Le Ricette di Vivien<sup>®</sup> Pro SALUS

I prodotti della linea Vivien Pro Salus<sup>®</sup> sono ottimi abbinati con tutti i tipi di ortaggi e legumi di stagione. Si preferisca l'olio Extra Vergine di Oliva (ricco di antiossidanti: polifenoli e grassi insaturi buoni: acido linoleico) al burro.

Possono essere gustati al naturale con olio EVO a crudo e formaggio grattugiato.

**Per tutti coloro che vogliono mangiare sano, senza rinunciare al gusto!**

### TAGLIATELLE FARRO ORZO E AVENA CON RICOTTA E POMODORINI

Ingredienti x 4 persone:

250g di Tagliatelle F.O.A.,  
1 porro,  
1 zucchina,  
300 g pomodorini,  
200g di ricotta,  
100g di speck,  
basilico,  
formaggio grattugiato,  
olio extra vergine di oliva,  
sale e pepe.

Tempo di cottura delle Tagliatelle



Esecuzione: in una larga padella fare imbiondire il porro tagliato a rondelle con l'olio extra vergine di oliva, aggiungere poi le zucchine tagliate a strisciole sottili, i pomodorini tagliati a spicchi, aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere, a cottura ultimata aggiungere la ricotta e amalgamare. In una teglia fare rosolare lo speck tagliato a listarelle. In abbondante acqua salata fare cuocere le Tagliatelle per 3-4 minuti, versarle nella padella del condimento, aggiungere lo speck, il formaggio grattugiato, amalgamare bene, decorare con le foglie di basilico e servire.





## Le Ricette di **Vivien** PRO SALUS

I prodotti della linea Vivien Pro Salus® sono ottimi abbinati con tutti i tipi di ortaggi e legumi di stagione. Si preferisca l'olio Extra Vergine di Oliva (ricco di antiossidanti: polifenoli e grassi insaturi buoni: acido linoleico) al burro.

Possono essere gustati al naturale con olio EVO a crudo e formaggio grattugiato.

**Per tutti coloro che vogliono mangiare sano, senza rinunciare al gusto!**

### TAGLIATELLE DI GRANO SARAGOLLA-TURCHESCO CON CARCIOFI E CAPRINO

Ingredienti x 4 persone:

250 g di Tagliatelle di grano Saragolla,  
4 carciofi,  
300g caprino,  
50 g di mandorle,  
olio extravergine,  
400g di pecorino grattugiato,  
un aglio, prezzemolo,  
sale e pepe.

Tempo di cottura delle Tagliatelle



Esecuzione: tagliare i cuori di carciofi a fettine sottili, in una padella fare dorare l'aglio con l'olio, aggiungere poi i carciofi e farli rosolare e insaporire per circa 3 minuti a fuoco vivo, abbassare poi la fiamma coprire con il coperchio e lasciare cuocere per circa 15 minuti fino a quando saranno morbidi e se necessario durante la cottura aggiungere qualche cucchiaio di acqua calda o di brodo vegetale. Una volta cotti aggiungere il prezzemolo tritato e salare. In una capiente zuppiera mescolare il caprino con metà del pecorino, aggiungere qualche cucchiaio di olio extravergine, salare e pepare. Tagliare le mandorle a bastoncino e tostarle in una padella antiaderente e aggiungerle poi al caprino. In abbondante acqua salata cuocere le tagliatelle per 3-4 minuti, scolarle e versarle nella zuppiera del caprino, aggiungere poi i carciofi, unire anche il pecorino avanzato, amalgamare bene aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di cottura e servire ben caldo.





## Le Ricette di Vivien<sup>®</sup> PRO SALUS

I prodotti della linea Vivien Pro Salus<sup>®</sup> sono ottimi abbinati con tutti i tipi di ortaggi e legumi di stagione. Si preferisca l'olio Extra Vergine di Oliva (ricco di antiossidanti: polifenoli e grassi insaturi buoni: acido linoleico) al burro.

Possono essere gustati al naturale con olio EVO a crudo e formaggio grattugiato.

**Per tutti coloro che vogliono mangiare sano, senza rinunciare al gusto!**

### TAGLIATELLE DI SEGALE E UOVA CON FUNGHI

Ingredienti x 4 persone:

250g di Tagliatelle di Segale e Uova,  
400g di funghi freschi (secchi o surgelati),  
6 pomodorini,  
1 aglio,  
olio extravergine di oliva,  
prezzemolo,  
sale pepe,  
formaggio grattugiato (a piacere).

Tempo di cottura delle Tagliatelle



Esecuzione: in una larga padella fare soffriggere l'aglio nell'olio EVO, aggiungere i pomodorini, lasciare cuocere 2-3 minuti, aggiungere poi i funghi puliti e tagliati, aggiustare di sale, pepe e lasciare cuocere a fuoco vivo, a cottura ultimata aggiungere il prezzemolo.

In abbondante acqua salata cuocere le tagliatelle di segale per 3-4' scolarle e versarle nella padella, amalgamare bene, spolverare con il formaggio e servire.





## Le Ricette di Vivien<sup>®</sup> Pro Salus

I prodotti della linea Vivien Pro Salus<sup>®</sup> sono ottimi abbinati con tutti i tipi di ortaggi e legumi di stagione. Si preferisca l'olio Extra Vergine di Oliva (ricco di antiossidanti: polifenoli e grassi insaturi buoni: acido linoleico) al burro.

Possono essere gustati al naturale con olio EVO a crudo e formaggio grattugiato.

**Per tutti coloro che vogliono mangiare sano, senza rinunciare al gusto!**

### FUSILLI DI FARRO E FAVE CON PECORINO

Ingredienti x 4 persone:

250 g di Fusilli Farro e Fave,  
100g di fave sgucciate,  
200 ml di brodo vegetale,  
pecorino grattugiato e a scaglie,  
olio extravergine,  
1 spicchio d'aglio,  
½ peperoncino,  
1 rametto di menta,  
pepe e sale.

Tempo di cottura dei Fusilli



Esecuzione: in una larga padella fare rosolare l'aglio e il peperoncino, unire le fave sgucciate e cuocere per 10 minuti bagnando di tanto in tanto con il brodo. A cottura ultimata spegnere il fuoco e aggiungere 2-3 cucchiaini di pecorino grattugiato. In abbondante acqua salata cuocere i fusilli per 7-8 minuti, scolarli e versarli nella padella amalgamare a fuoco vivo per un paio di minuti, spolverizzare con il pecorino tagliato a scaglie. Decorare con le foglioline di menta e servire.





## Le Ricette di Vivien<sup>®</sup> Pro Salus

I prodotti della linea Vivien Pro Salus<sup>®</sup> sono ottimi abbinati con tutti i tipi di ortaggi e legumi di stagione. Si preferisca l'olio Extra Vergine di Oliva (ricco di antiossidanti: polifenoli e grassi insaturi buoni: acido linoleico) al burro.

Possono essere gustati al naturale con olio EVO a crudo e formaggio grattugiato.

**Per tutti coloro che vogliono mangiare sano, senza rinunciare al gusto!**

### TORCHIETTI DI GRANO TURANICUM CON SPECK E ZUCCHINE

Ingredienti x 4 persone:

250g di Torchietti di grano Turanicum,  
100g di speck,  
2 zucchine,  
1 porro,  
olio extravergine di oliva,  
sale, pepe,  
formaggio grattugiato a piacere

Tempo di cottura dei Torchietti



Esecuzione: in una larga padella fare imbiondire il porro tagliato a rondelle con l'olio EVO, aggiungere poi le zucchine tagliate a listarelle sottili. Tagliare lo speck a listarelle e farlo rosolare in una padella con olio EVO. In abbondante acqua salata cuocere i torchietti per 7-8' minuti, scolarli e versarli nella padella delle zucchine.

Versare poi lo speck, amalgamare, aggiungere il formaggio e servire.





## Le Ricette di Vivien<sup>®</sup> Pro Salus

I prodotti della linea Vivien Pro Salus<sup>®</sup> sono ottimi abbinati con tutti i tipi di ortaggi e legumi di stagione. Si preferisca l'olio Extra Vergine di Oliva (ricco di antiossidanti: polifenoli e grassi insaturi buoni: acido linoleico) al burro.

Possono essere gustati al naturale con olio EVO a crudo e formaggio grattugiato.

**Per tutti coloro che vogliono mangiare sano, senza rinunciare al gusto!**

### STROZZAPRETI DI GRANO SARACENO CON RADICCHIO

Ingredienti x 4 persone:

250g di Strozzapreti di grano saraceno,  
200 di stracchino,  
1 cespo di radicchio,  
1 cipolla, brodo vegetale,  
olio Extra Vergine di Oliva,  
formaggio grattugiato,  
latte qb,  
sale e pepe

Tempo di cottura degli Strozzapreti



Esecuzione: in una larga padella fare imbiondire la cipolla tritata con l'olio EVO, aggiungere poi il radicchio lavato e tagliato a listarelle, aggiustare di sale e pepe, lasciare cuocere e aggiungere di tanto in tanto il brodo vegetale. In una casseruola scaldare il latte e sciogliere lo stracchino. In abbondante acqua salata cuocere gli strozzapreti per 9-10' minuti, scolarli e versarli nella padella del radicchio aggiungere lo stracchino amalgamare bene spolverizzare di formaggio e servire.





## Le Ricette di **Vivien** Pro SALUS

I prodotti della linea Vivien Pro Salus® sono ottimi abbinati con tutti i tipi di ortaggi e legumi di stagione. Si preferisca l'olio Extra Vergine di Oliva (ricco di antiossidanti: polifenoli e grassi insaturi buoni: acido linoleico) al burro.

Possono essere gustati al naturale con olio EVO a crudo e formaggio grattugiato.

**Per tutti coloro che vogliono mangiare sano, senza rinunciare al gusto!**

### TORCHIETTI PROTEICI CON PESTO DI RUCOLA E NOCI

Ingredienti x 4 persone:

250 g di Torchietti proteici,  
35 noci circa,  
un mazzetto di rucola,  
20 pinoli,  
2 filetti di alici sott'olio,  
olio extra vergine di oliva,  
pecorino grattugiato.

Tempo di cottura dei Torchietti



Esecuzione: mettere la rucola, le noci (tenere da parte qualche gheriglio intero), i pinoli, l'olio extra vergine di oliva, i filetti di acciuga nel mixer e frullare, se necessario aggiungere qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. In abbondante acqua salata fare cuocere i Torchietti per 9-10 minuti, scolarli e mantecare con il condimento ottenuto aggiungendo il pecorino grattugiato, decorare con le noci tritate grossolanamente, i pinoli e servire.

