

15 marzo • 12 aprile • 10 maggio 2017

ore 20:00

Ristorante "Il Pincio", Ancona

A cena con il dottore

Serate di educazione sanitaria ed alimentare

Interverranno

Dott. Roberto Antonicelli, Cardiologo

Dott.ssa Claudia Venturini, Dietologa

e lo Chef Marco Scaramucci

**Carni bianche,
frutta secca,
spezie ed erbe**

Antipasto
Insalata di cavolo rosso e bianco con mandorle, uvetta e arance
Julienne di tacchinella sedano e carote

Primo piatto
Maltagliati integrali con erbe, patate e curcuma

Secondo piatto
Petto di pollo cotto a bassa temperatura con erbe aromatiche e agrumi
Verza brasata

Dessert
Dolce ricotta al miele, arancia con muesli e gocce di cioccolfondente

15 Marzo 2017

**Pesce azzurro,
cereali antichi, legumi
e piante erbacee**

Antipasto
Cialda di pane di segale con alici e marmellata di cipolle
Baccalà mantecato su crema di ceci

Primo piatto
Spaghetti integrali con sarde, uvetta e pinoli

Secondo piatto
Filetto di sgombro con panatura aromatica e limone
Insalata con indivia, semi di girasole, zucca, olive e arance

Dessert
Mousse di ricotta e yogurt con noci scaglie di cioccolfondente e zenzero

12 Aprile 2017

**Verdure,
bacche, spezie,
frutta con guscio**

Antipasto
Burger di quinoa con cicoria cimata, bacche di goji e dressing al tzaziki
Cous cous di cavolfiore con ceci e profumo di curry

Primo piatto
Orzotto con crema di porro e tartufo

Secondo piatto
Tortino di verdure, vellutata di porcini, scaglie di grana e mandorle
Misticanza d'insalate, sedano, mela verde e noci

Dessert
Semifreddo al cacao con crumble di nocciole e arancia

10 Maggio 2017