



Ricette salutari,
più ricette biologiche

Ottieni il massimo dalle nostre perle BioSalt



BioSalt[®]
Nortem  Pearls

Indice



02

COSA SONO
LE PERLE
BIOSALT?

COSA LI
DIFFERENZIA
DAGLI ALTRI
SALI?

03



04

BENEFICI DEL
SALE MARINO
VERGINE



RICETTE
FACILI E
SALUTARI

06



Cosa sono le perle BioSalt?



Si tratta di perle di **sale marino vergine** con **doppia certificazione ecologica**. Provengono dal Parco Naturale della Baia di Cadice, considerato da molti la **migliore zona di produzione di sale al mondo** da secoli.

Sono unici perché:

- La sua **cristallizzazione naturale**
- Il suo **bouquet caratteristico**
- La sua **morbidezza**
- Il suo **livello di umidità equilibrato**

Cosa li distingue dagli altri sali?

È un sale più sano, poiché è Naturale al 100%, vergine e contenente i **minerali essenziali e gli oligoelementi di cui il nostro corpo ha bisogno**. È la migliore alternativa al sale comune.

Le perle di BioSalt vengono raccolte con grande cura dalle mani esperte di maestri salinai, utilizzando tecniche tradizionali che si sono evolute e perfezionate nel corso dei secoli. Sono gli unici al mondo i cui metodi non danneggiano il sale. La raccolta avviene una sola volta all'anno e il sale viene raccolto nel momento ottimale, garantendo così la massima conservazione dei minerali. Si consiglia di consumare 4-5 grammi di BioSalt al giorno per assicurare una corretta mineralizzazione.



9 vantaggi

Nove motivi per smettere di usare il sale comune e passare al **sale marino vergine biologico**.

-e soprattutto BioSalt- 😊

No lo decimos nosotros, lo cuenta el diario ABC

1

Il comune sale da tavola è composto principalmente da cloruro di sodio.

2

Il sale marino vergine autentico (come il nostro) non è stato trattato chimicamente ed è naturale.

3

Le nostre perle di sale BioSaltson hanno un sapore intensissimo, ideali per insaporire qualsiasi piatto.

4

Il sale marino vergine è più indicato per le persone con pressione alta grazie al suo minore contenuto di sodio.

5

L'assunzione di sale marino vergine in quantità moderate contribuisce a un buon drenaggio delle tossine.

6

Favorisce la funzionalità renale e contribuisce alla rigenerazione di ossa e capelli.

7

Migliora la digestione, favorendo la produzione di succhi gastrici.

8

È benefico a livello mentale ed emotivo: migliora la concentrazione e la capacità di godersi la vita.

9

Il sale marino vergine non raffinato migliora la sessualità.

!Ricette facili e sano!

Alimenti che migliorano la salute e favoriscono il ringiovanimento cellulare.





Tagliata di Manzo



Tempo di preparazione
50 min



Difficoltà:
Facile

Ingredientes

- Costata di manzo: 500 grammi
- Rucola fresca: 100 grammi
- Parmigiano Reggiano: 50 grammi
- Pomodorini ciliegino: 10
- Olio extravergine di oliva: 3 cucchiari
- Aceto balsamico di Modena: 1 cucchiaino
- Sale biologico: 1 pizzico
- Pepe nero macinato: 1 pizzico

Preparazione

1. Preparazione: Togliere la carne dal frigorifero 40 minuti prima.
2. Preparazione della base: Disporre la rucola e i pomodori in una pirofila.
3. Cottura: Scaldare una piastra a fuoco vivo senza olio.
4. Rosolare: Cuocere la carne per 2-3 minuti per lato.
5. Riposo: Lasciare riposare la carne su un tagliere per 3 minuti prima di affettarla.
6. Affettatura: Tagliare la carne a strisce di 1 centimetro.
7. Impiattamento: Adagiare la carne sulla rucola e aggiungere il parmigiano grattugiato.
8. Condire: Condire con sale, pepe, olio d'oliva e aceto balsamico.



1



Cacio e Pepe



Preparazione preventiva
3 ore e 10 minuti



Tempo di cottura
10 min



Dificultad:
Fácil

Ingredienti

- Pasta: 200 grammi
- Formaggio: 100 grammi di Pecorino Romano
- Pepe: 1 cucchiaino di grani di pepe nero interi
- Sale biologico: un pizzico

Preparación

1. Grattugiare il formaggio: Grattugiare il Pecorino Romano finemente, fino a ottenere una consistenza morbida e sabbiosa.
2. Tostare i grani di pepe: Schiacciare i grani di pepe interi e tostarli nella padella vuota fino a quando non saranno profumati.
3. Interrompere la tostatura: Aggiungere mezzo mestolo di acqua bollente nella padella con i grani di pepe e spegnere il fuoco.
4. Cuocere la pasta: Cuocere la pasta in acqua leggermente salata e scolarla due minuti prima della fine della cottura.
5. Preparare la salsa al formaggio: In una ciotola, mescolare il formaggio con un po' di acqua di cottura della pasta fino a ottenere una crema densa.
6. Unire la pasta e i grani di pepe: Aggiungere la pasta nella padella con i grani di pepe e saltare per un minuto a fuoco basso.
7. Lasciar raffreddare la padella: Spegnere completamente il fuoco e togliere la padella dal fuoco per farla raffreddare leggermente.
8. Preparare la salsa finale: Aggiungere la salsa al formaggio nella padella e mescolare velocemente fino a ottenere una crema liscia.



1



Focaccia Barese



Tempo di preparazione
3 ore e 10 minuti



Tempo di cottura
30 min



Difficoltà
: **Facile**

Ingredienti

Per l'impasto

- Farina forte: 250 g
- Semola di grano duro: 250 g
- Patate cotte: 100 g
- Acqua tiepida: 350 ml
- Lievito di birra fresco: 10 g

- Sale biologico fino: 12 g
- Zucchero o miele: 5 g
- Olio extravergine di oliva: 30 ml

Per la padella e la guarnizione

- Olio extravergine di oliva: 50-60 ml
- Pomodorini ciliegino: 300 g
- Olive verdi: 15-20 unità
- Origano secco: a piacere
- Sale grosso biologico: 1 pizzico

Preparazione


1. Impasto: Mescolare 100 g di patate lesse/schiacciate, 250 g di farina forte, 250 g di semola, 12 g di sale, 30 ml di olio e 350 ml di acqua tiepida con 10 g di lievito di birra fresco e un pizzico di zucchero.
2. Lievitazione: Impastare brevemente in una ciotola e lasciare lievitare, coperto, per 2 ore fino a quando l'impasto non triplica di volume.
3. Formatura: Versare in una teglia ben oliata e distribuire con le dita.
4. Condimento: Distribuire sulla superficie 300 g di pomodorini ciliegino spezzettati a mano, olive, origano, sale grosso e altro olio.
5. Riposo: Lasciare riposare per 30 minuti.
6. Cottura: Cuocere in forno a 250 °C per 12 minuti sul ripiano inferiore e poi per altri 12 minuti al centro.



2



Carpaccio de Ternera

 Tempo di preparazione:

10 min

 Tempo di cottura:

0 min

 Difficoltà:

Facile

Ingredienti

- Filetto di manzo: 200 grammi
- Parmigiano Reggiano: 50 grammi
- Rucola fresca: 50 grammi
- Olio extravergine di oliva: 3 cucchiai
- Succo di limone: mezzo limone
- Sale biologico: a piacere
- Pepe nero: a piacere

Preparazione

Per preparare il carpaccio di manzo, congelate la carne per un'ora per farla rassodare e tagliatela a fette sottilissime, quasi trasparenti. Disponete le fette su un piatto, condite con olio, succo di limone, sale e pepe e guarnite con rucola e scaglie di parmigiano.



1



Patate al Forno alla Romana



Tempo di
preparazione:
20 min



Tempo di cottura:
30 min



Difficoltà: **facile**

Ingredienti per 4 persone:

- Patate: 1 kg
- Formaggio Pecorino Romano: 100 g
- Latte intero: 150 ml
- Burro: 30 g
- Olio extravergine di oliva: 2 cucchiari
- Sale biologico: q.b.
- Pepe nero: q.b.
- Noce moscata: 1 pizzico

Preparazione

1. Lessare: Lessare le patate intere e pelate in acqua bollente per 10 minuti per ammorbidirle leggermente.
2. Tagliare: Lasciarle raffreddare leggermente e tagliarle a fette di mezzo centimetro di spessore.
3. Disporre a strati: Ungere una pirofila e disporre le patate in 3 strati, cospargendo ogni strato con sale, pepe e abbondante pecorino grattugiato.
4. Versare il latte: Versare il latte in un angolo della pirofila e aggiungere dei fiocchetti di burro.
5. Cuocere in forno: Cuocere in forno a 200 °C per 30 minuti, o finché il latte non sarà assorbito e la superficie non risulterà dorata e croccante.



4



Bruschetta al Pomodoro



Tempo di preparazione
20 min



Difficoltà:
Facile

Ingredienti

Base e condimenti

- Pane: 4 fette rustiche
- Aglio: 1 spicchio intero
- Olio: 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale biologico: a piacere

Condimento al pomodoro

- Pomodori: 300 grammi.
- Basilico: 6 foglie fresche.

Preparazione

1. Mescolate i pomodori tritati con il basilico, l'olio e il sale.
2. Lasciate riposare il composto per 10 minuti.
3. Tostate il pane da entrambi i lati.
4. Strofinare l'aglio crudo sul pane tostato.
5. Guarnite con il composto di pomodori e servite immediatamente.



4



Caponata siciliana



Tempo di
preparazione:

30 min



Tempo di cottura:

25 min



Difficoltà: **Facile**

Ingredienti per 4 persone

- Melanzane: 2 •Pomodori maturi o passata: 400 g
- Sedano: 2 coste
- Cipolla bianca: 1 •Olive verdi denocciolate: 80 g
- Capperi: 40 g
- Pinoni: 30 g •Zucchero: 2 cucchiari
- Aceto di vino bianco: 60 ml
- Olio d'oliva: quanto basta per friggere
- Sale biologico e basilico fresco: a piacere

Preparazione

Para preparar la caponata siciliana, primero se cortan las berenjenas en cubos y se fríen en abundante aceite hasta dorarlas, reservándolas bien escurridas. En otra sartén se sofríe la cebolla picada junto al apio troceado hasta que estén tiernos, para luego incorporar el tomate, las aceitunas, las alcaparras y los piñones, dejando cocinar la salsa unos minutos. A continuación, se añaden las berenjenas fritas a la base de tomate y se vierte la mezcla de vinagre y azúcar para aportar el clásico toque agridulce. Finalmente, se cocina todo junto a fuego lento hasta que se evapore el aroma fuerte del vinagre, se añaden hojas de albahaca fresca y se deja enfriar por completo antes de servir para que los sabores se asienten.



4



Risotto alla Milanese



Tempo di preparazione:

10 min



Tempo di cottura:

20 min



Difficoltà: **Media**

Ingredienti per 4 persone

- Riso Carnaroli o Arborio: 320 g
- Zafferano in polvere: 1 cucchiaino
- Brodo di manzo: 1,5 litri
- Midollo di manzo: 30 g
- Cipolla bianca: 1 piccola
- Burro: 80 g
- Vino bianco secco: 100 ml
- Parmigiano Reggiano: 80 g
- Sale biologico: q.b.

Preparazione

Per preparare il risotto alla milanese, il riso viene prima tostato in padella con cipolle soffritte nel burro e midollo osseo, poi sfumato con vino bianco fino a completa evaporazione. Successivamente, si aggiunge gradualmente il brodo di manzo bollente mescolando continuamente, incorporando a metà cottura lo zafferano disciolto per conferirgli il classico colore dorato. Infine, si toglie dal fuoco quando è al dente e si incorpora il burro freddo e il parmigiano grattugiato per ottenere una consistenza cremosa.



4



Parmigiana di Melanzane



Tiempo de elaboración:

40 minutos.



Tiempo de horneado:

30 minutos.



Dificultad: **Fácil.**

Ingredienti per 4 persone

- Melanzane: 1,2 kg
- Salsa di pomodoro: 700 ml
- Mozzarella: 300 g
- Parmigiano Reggiano: 100 g
- Cipolla o aglio: 1 spicchio
- Basilico fresco: un mazzetto abbondante
- Olio d'oliva o di semi di girasole: quanto basta per friggere
- Sale BioSalt, grosso e fino: a piacere.

Preparazione

Per preparare la parmigiana, affettate le melanzane sottilmente, frigetele in abbondante olio e scolatele bene. A parte, preparate una salsa di pomodoro densa con olio, aglio o cipolla e basilico fresco. Quindi, in una pirofila, disponete a strati le fette di melanzane, la salsa di pomodoro, la mozzarella a cubetti e il parmigiano grattugiato. Infine, cuocete in forno a 200 °C per 30 minuti, o finché non sarà dorata e spumeggiante, e lasciatela raffreddare leggermente prima di servire.



4



Impasto della Pizza Napoletana



Tempo di preparazione:

30 minuti



Tempo di cottura:

60-90 secondi



Difficoltà: **Media**

Ingredienti per 4 pizze

- Farina forte (tipo 00): 1 kg
- Acqua fredda: 650 ml
- Sale biologico fino: 25 g
- Lievito di birra fresco: 2 g

Preparazione

Per preparare l'impasto, sciogliete il lievito nell'acqua e aggiungete gradualmente la farina continuando a mescolare, incorporando il sale verso la fine. Impastate energicamente per circa 15-20 minuti fino ad ottenere un impasto liscio, elastico e omogeneo, che poi lasciate riposare, coperto, a temperatura ambiente per circa 2 ore. Trascorso questo tempo, dividete l'impasto in 4 porzioni rotonde (panetti) e disponetele su un vassoio coperto per una lenta lievitazione di altre 6-22 ore. Infine, stendete ogni panetto esclusivamente a mano, spingendo l'aria dal centro verso i bordi per formare il caratteristico bordo, pronto per essere condito e cotto alla massima temperatura possibile.



4



Giardiniera



Tempo di preparazione:

30 min



Tempo di cottura:

10 min



Difficoltà: **Molto facile.**

Ingredienti

- Verdure miste: 250 g totali
- Aceto di vino bianco: 125 ml
- Acqua: 125 ml
- Vino bianco secco: 50 ml
- Zucchero: 12 g
- Sale biologico grosso: 7 g
- Spezie: 1 foglia di alloro, 3 grani di pepe e 1 chiodo di garofano.

Preparazione

Per preparare la giardiniera, lavate prima tutte le verdure e tagliatele a pezzetti piccoli e uniformi, separando le cimette del cavolfiore. In una pentola capiente, portate a ebollizione l'aceto, l'acqua, il vino bianco, lo zucchero, il sale e le spezie scelte. Aggiungete le verdure nella pentola, una alla volta, in base alla loro consistenza (prima carote e sedano, poi cavolfiore e peperoni) e sbollentatele per soli 5 minuti per mantenerle sode e croccanti. Infine, distribuite le verdure ancora calde in vasetti di vetro sterilizzati, copritele completamente con il liquido di cottura bollente, chiudete ermeticamente e lasciatele raffreddare capovolte per creare il sottovuoto.



2



Polenta



Tempo di preparazione:

5 min



Tempo di cottura:

45 min



Difficoltà: **Molto facile**

Ingredienti per 4 persone

- Farina di mais per polenta: 250 g
- Acqua: 1 litro
- Burro: 40 g
- Parmigiano Reggiano: 50 g
- Sale grosso biologico: 1 cucchiaino raso

Preparazione

Per preparare la polenta, scaldare l'acqua e il sale in una pentola dal fondo spesso. Poco prima che raggiunga il bollore, aggiungete gradualmente la farina di mais, mescolando energicamente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Una volta amalgamato il tutto, abbassate la fiamma e cuocete, coperto, per circa 45 minuti, mescolando regolarmente con un cucchiaio di legno per evitare che si attacchi. Infine, togliete la pentola dal fuoco, incorporate il burro e il parmigiano grattugiato mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa e servite subito ben calda.



4



Budino al Cioccolato e Sale



Tempo di
preparazione:

15 min



Tempo di cottura:

10 min



Difficoltà: **Molto
facile**

Ingredienti per 4 persone

- Cioccolato fondente: 150 g
- Latte intero: 500 ml
- Zucchero: 80 g
- Burro: 40 g
- Amido di mais: 35 g
- Sale biologico fino: 1,5 g

Preparazione

Per preparare il budino, scaldare quasi tutto il latte in un pentolino insieme allo zucchero, al burro e al sale, tenendo da parte un goccio di latte freddo per sciogliere l'amido di mais in un bicchiere. Quando il latte nel pentolino sta per bollire, versatevi il composto di amido di mais sciolto e mescolate continuamente a fuoco basso con una frusta finché la crema non si addensa. Subito dopo, togliete il pentolino dal fuoco, aggiungete il cioccolato fondente tritato e mescolate energicamente finché non si sarà completamente sciolto e il sapore salato non si sarà amalgamato al composto. Infine, dividete la crema in stampini individuali, lasciatela raffreddare leggermente e mettetela in frigorifero per almeno 3 ore prima di servirla (questa volta senza aggiungere alcuna guarnizione).



4

GRAZIE

**Siamo felici che tu sia entrato a far parte
della famiglia BioSalt.**

Restate sintonizzati!

Questo ebook verrà ampliato con sempre più
ricette che potrete scoprire con i successivi
acquisti.

Seguiteci sui social media e non perdetevi nulla:

@biosalt

