



dal 1929  
**Bauer**  
TRENTINO

Più gusto. Naturalmente.

TUTTO IL SAPORE  
DELLA NATURA,  
IN 12 RICETTE.

DAL 1929,  
LA QUALITÀ  
È IL NOSTRO PRIMO  
INGREDIENTE.

Sono più di 85 anni che diamo sapore a tutte le vostre ricette: prendiamo spunto dalla cucina trentina, che nasce dalla passione per le cose fatte bene con semplicità e naturalità. Materie prime eccellenti, processi di lavorazione lenti e delicati e cura artigianale: è così che riusciamo a creare, oggi come allora, prodotti in linea con i gusti degli italiani e il piacere di mangiare sano.



SOSTENIAMO  
L'ECOSOSTENIBILITÀ.  
TUTTI I GIORNI.

Solo da filiere controllate dall'ICEA - Istituto per la Certificazione Etica e Ambientale e solo da un'accurata selezione di materie prime di qualità garantita: i prodotti Bauer sono la risposta ideale per chi segue una dieta equilibrata e salutare, e anche la nuova linea BIO è perfettamente coerente con questa attenzione per la sostenibilità. Allo stesso modo, lo stabilimento rispecchia la filosofia dell'azienda, dato che la scelta dei materiali di costruzione e i sistemi energetici e idrici sono a impatto zero. E non è tutto: con il progetto dell'"orto sul tetto" - un vero e proprio roof garden - si è creato uno spazio di condivisione ed educazione che coinvolge anche le scuole, per sensibilizzare sull'argomento e diffondere il nostro ideale di mondo più verde.





## SCEGLIAMO IL VERO DELLA NATURA PER CREARE PRODOTTI DI QUALITÀ.

LINEA BIO BAUER.  
LA QUALITÀ DI SEMPRE,  
CON UN'ATTENZIONE IN PIÙ.

### **100% BIO**

Verdure e olio vegetale  
100% da agricoltura biologica, certificata.  
Estratto di lievito 100% bio, certificato.

### **CERTIFICATO BIO**

Tutti i nostri prodotti BIO sono Certificati ICEA,  
la Certificazione Etica e Ambientale  
riconosciuta a livello internazionale.

Naturalmente, come il resto della famiglia Bauer,  
i Brodi BIO sono senza glutammato monosodico aggiunto,  
senza glutine, senza lattosio e senza grassi idrogenati.





## LA QUALITÀ PRIMA DI TUTTO.

---

### VERDURE E PIANTE AROMATICHE DELL'ORTO

Il vero gusto nasce dalla natura: i nostri ingredienti base sono carote, sedano, prezzemolo, pomodoro e cipolla, sempre selezionati e di prima qualità.

---

### CURA ARTIGIANALE

Professionalità, esperienza, amore per le cose fatte bene e passione: il segreto della qualità Bauer è anche nelle persone. Trattiamo con delicatezza le materie prime e scegliamo tempi di lavorazione più lenti per creare prodotti che siano un concentrato di natura.

---

### SALE IODATO

In quantità limitata\*, viene utilizzato al posto del comune sale marino ed è fonte di iodio, in linea con una dieta equilibrata.

---

### ALTO CONTENUTO DI ESTRATTI DI PROTEINE VEGETALI DI PRIMA QUALITÀ

Per prodotti equilibrati e ad alta valenza nutrizionale. In particolare, Vegetalbrodo e Granulare Carne sono ad alto contenuto di proteine.

---

### SOSTENIBILITÀ A TUTTO TONDO

Dalla selezione delle materie prime ai metodi produttivi, dal risparmio energetico e idrico allo stabilimento costruito con le tecniche più evolute per ridurre l'impatto sull'ambiente, dalla formazione educativa sino all'attenzione per le persone che lavorano in Bauer e per i consumatori: un impegno davvero globale.

\* Confronto rispetto ai prodotti più diffusi delle principali marche del segmento dadi e granulari.



## BONTÀ SENZA ARTIFICI.

---

### NO GLUTAMMATO

È un additivo chimico nocivo per la salute: ecco perché non compare tra i nostri ingredienti.

---

### NO GLUTINE

È garantito: tutti i preparati per brodo Bauer sono inseriti nel prontuario AIC - Associazione Italiana Celiachia.

---

### NO AROMI / NO ADDITIVI CHIMICI

Per assaporare il gusto genuino della natura.

---

### NO GRASSI IDROGENATI

Un'altra scelta in nome della salute: i grassi idrogenati aumentano il rischio di malattie cardiovascolari.

---

### NO LATTOSIO

Tra le intolleranze più comuni, c'è quella al lattosio. E così Bauer lo elimina!



**Bauer produce anche una linea  
dedicata di prodotti Halal**  
(consentiti ai musulmani).



RICETTE



L'amore per la naturalità si unisce alla attenzione per un'alimentazione gustosa ed equilibrata: nati da questo connubio, i prodotti Bauer sono ingredienti preziosi in cucina, per dare un tocco in più a tutte le ricette, dalle più semplici alle più sfiziose. A condividere questa filosofia, anche lo chef stellato Peter Brunel, cuoco trentino che ha scelto i prodotti Bauer per le sue prelibate creazioni. Ma le specialità Bauer non sono solo al servizio di piatti da gran gourmet: il loro sapore che nasce dalla natura si presta a valorizzare pietanze elaborate ma anche ricette più facili, ottime nel quotidiano. Mettiti alla prova, per apprezzare al meglio le potenzialità dei nostri preparati Bauer: quando anche un semplice dado non è come tutti gli altri, la differenza si sente. Buona preparazione... e buon appetito!



## CIPOLLE BIANCHE IN MANTO DI SFOGLIA CARAMELLATA

*« Buonissime anche come contorno,  
in accompagnamento a carni  
rosse e bianche. »*





**RICETTA PER 4 PERSONE**



**TEMPO** circa 1 h e 30 min



## INGREDIENTI

2 cipolle bianche tagliate a metà (diametro circa 12 cm)  
Granulare Pollo Bauer  
Sale  
Olio extravergine di oliva

➤ **Per il burro dolce:**

45 g di burro con 60 g di zucchero bianco

➤ **Per la sfoglia espressa:**

100 g di farina 00  
95 g di burro  
1 g di sale  
2 g di Granulare Vegetale BIO Bauer  
15/20 ml di acqua

➤ **Per la fonduta:**

50 ml di latte  
50 g di crema di latte  
150 g di grana  
2 g di Granulare Vegetale BIO Bauer  
Pepe nero



## PREPARATO CON



Granulare  
Vegetale BIO  
Bauer



Granulare  
Pollo Bauer



## PREPARAZIONE

1. Per la cipolla: in 4 pezzi di stagnola inserire la mezza cipolla con sale e Granulare Pollo Bauer. Sigillare svolgendo bene la carta e cuocere in forno a 150 gradi per 30 minuti.
2. Per il burro dolce: amalgamare 45 g di burro con 60 g di zucchero bianco.
3. Per la sfoglia espressa: impastare tutti gli ingredienti, dando per 2 volte 4 sfogliate. Far riposare per 30 minuti. Stendere la sfoglia dello spessore di 2 mm e ricavare 4 dischi di 10 cm di diametro.
4. Per la fonduta: portare a infusione tutti gli ingredienti e frullarli con un mixer a immersione.
5. Spalmare lo zucchero dolce negli stampi, adagiare la sfoglia e la cipolla.
6. Cuocere in forno per 20/25 minuti a 180/200 gradi.
7. Servire in una fondina con la fonduta e olio a crudo.

Per accompagnarti passo passo nella preparazione, c'è la videoricetta con Peter Brunel: [www.bauer.it](http://www.bauer.it)

ANTIPASTI



PETER BRUNEL

## CREMA DI TUORLO CON CROSTONE DI PANE NERO

“Prima di cena, stupisci  
i tuoi ospiti con questo  
sfizioso finger food!”





RICETTA PER 4 PERSONE

🕒 TEMPO circa 10 min



## INGREDIENTI

250 g di crema di latte  
250 g di latte scremato  
120 g di tuorlo fresco  
10 g di maizena  
100 g di Grana  
30 g di olio extravergine di oliva  
4 g di Dado Vegetale Bauer  
Pepe  
Circa 400 g di pane nero



## PREPARATO CON



Dado Vegetale  
Bauer



Se desideri  
un sapore  
più particolare,  
prova questa  
ricetta anche con  
**Granulare Pesce  
Bauer**



## PREPARAZIONE

1. Inserire in una casseruola tutti gli ingredienti, conservando i mezzi gusci d'uovo.
2. Con un frullatore a immersione mixare il composto.
3. Portare la base a sobbollire per 1 minuto.
4. Versare il contenuto nei mezzi gusci d'uovo.
5. Tagliare il pane nero a bastoncini e saltare in padella con burro.
6. Servire le uova ripiene con i bastoncini di pane nero croccanti.

Per accompagnarti passo passo nella preparazione, c'è la videoricetta con Peter Brunel: [www.bauer.it](http://www.bauer.it)

ANTIPASTI



PETER BRUNEL

# PIZZA AL CUCCHIAIO

« Un piatto da gustare tiepido,  
ottimo in estate. »





**RICETTA PER 4 PERSONE**

**TEMPO** circa 40 min



## INGREDIENTI

300 g di topinambur (pulito)  
100 g di patate (pelate)  
500 ml d'acqua  
150 ml di latte scremato  
20 g di Granulare Pesce Bauer

**> Per la crema emulsionata all'olio extravergine di oliva:**

1 cucchiaino di amido di patate (20 g)  
40 g crema di latte  
50 g di olio extravergine di oliva  
Pepe

**> Per guarnire:**

16 bocconcini di lucioperca crudi  
16 falde di pomodorini confit  
12 falde di trota rosa arrostita  
4 foglie di basilico rosso  
1 rametto di cerfoglio e finocchio  
Olio  
Granulare Pesce Bauer  
Buccia di limone



## PREPARATO CON



**Granulare Pesce Bauer**



Per un sapore di terra in alternativa al "tocco di mare", prepara questa ricetta con **Granulare Carne Bio Bauer**



## PREPARAZIONE

1. Marinare i bocconcini di lucioperca con olio, Granulare Pesce Bauer e buccia di limone.
2. Cuocere le patate e il topinambur in acqua e latte, aggiungendo il Granulare Pesce Bauer.
3. Una volta cotti, scolarli e inserirli in un padellino.
4. Aggiungere l'amido di patate, la crema di latte e il pepe.
5. Far cuocere per 3/4 minuti e mixare il prodotto.
6. Arrostitire le falde di trota in padella per 2/3 minuti, a fuoco vivo.
7. Adagiare la crema in un piatto piano, spalmandola in modo uniforme.
8. Guarnirla con i bocconcini di lucioperca, i pomodorini, le falde di trota arrostite e le erbe aromatiche.
9. Ultimare con olio a crudo e pepe.

Per accompagnarti passo passo nella preparazione, c'è la videoricetta con Peter Brunel: [www.bauer.it](http://www.bauer.it)

SPECIALE EXPO



PETER BRUNEL

## RISO ALL'ACQUA DI CAPPUCCIO, UOVA DI TROTA E TARTUFO

« La stagionatura del riso  
calcifica e stabilizza l'amido.  
Così il riso invecchiato 7 anni  
nella reidratazione rallenta  
molto l'assorbimento dell'acqua. »







RICETTA PER 4 PERSONE

TEMPO circa 40 min



## INGREDIENTI

800 g di cappuccio rosso  
200 ml di succo di mela verde  
280 g di riso invecchiato 7 anni  
120 g di Grana 24 mesi  
80 ml di vino bianco aromatico  
80 g di uova di trota  
60 ml di olio extravergine di oliva  
40 g di burro  
40 g di tartufo nero grattugiato  
40 germogli di prezzemolo  
20 g di Granulare Vegetale BIO Bauer  
Sale di Maldon



## PREPARATO CON



Granulare  
Vegetale BIO  
Bauer



Per un gusto  
più deciso,  
prova questa  
ricetta anche con  
Granulare Carne  
Bauer



## PREPARAZIONE

1. Per l'acqua di cappuccio: centrifugare il cappuccio rosso e il succo di mela con 400 ml d'acqua.
2. Per il riso: cuocere il riso direttamente con tutta l'acqua di cappuccio, unendo il Granulare Vegetale BIO Bauer, quindi mantecare con Grana, olio, burro e sale.
3. Adagiare alla base del piatto il riso mantecato, proseguire con uova di trota, olio extravergine, tartufo grattugiato e germogli di prezzemolo.

**EXPO**  
2015

Peter Brunel ha creato questo piatto in tema con Expo Milano 2015, dato che **“richiama la vita: le uova sono l'embrione, il tartufo la terra, i germogli verdi le piante che nascono. Per questo l'ho dedicato all'esposizione universale i cui temi principali erano proprio la vita e il nutrimento del pianeta.”**

# TIMBALLO DI RISO AL FORNO AI FUNGHI E SALSICCIA

Il timballo ha origini rinascimentali. In questa versione dà il meglio di sé se abbinato a un vino rosso corposo.



RICETTA PER 4 PERSONE



TEMPO circa 1 h e 20 min



## INGREDIENTI

- > Per il riso:  
300 g di riso, 80 ml d'acqua, 1/2 bustina di zafferano, 1 Dado Funghi Porcini Bauer, 20 g di burro, pepe
- > Per il ripieno:  
2 salsicce, 100 g di scamorza, 120 g di funghi porcini, sale, pepe
- > Per la besciamella: 300 ml di latte, 35 g di burro, 20 g di farina bianca 00, noce moscata, sale
- > Per guarnire: burro, pangrattato, Grana, olio extravergine di oliva



## PREPARATO CON



Dado Funghi Porcini Bauer



Per un sapore di bosco ancora più intenso, prova questa ricetta anche con Funzarella Bauer



## PREPARAZIONE

1. Far sciogliere lo zafferano in mezzo bicchiere d'acqua.
2. Mettere l'acqua rimanente in una padella capiente e aggiungere i Dadi Funghi Porcini Bauer, quindi portare ad ebollizione.
3. Unire il riso e cuocere per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
4. Nel frattempo, preparare la besciamella: sciogliere il burro in un pentolino, quindi aggiungere la farina, sempre mescolando; scaldare il latte con il sale e la noce moscata; aggiungere il burro amalgamato con la farina al latte quanto sta per bollire; mescolare bene con una frusta finché la besciamella non diventa densa.
5. Una volta che il riso sarà pronto, mantecarlo con il burro e pepare. Unire anche un po' di besciamella per rendere il risotto più morbido.
6. Per il ripieno: in una padella cuocere la salsiccia, e dopo pochi minuti aggiungere i funghi puliti. Salare, pepare e lasciar cuocere.
7. Una volta pronto, ungerne una pirofila con l'olio e cospargere con il pangrattato.
8. Fare un primo strato di riso, poi aggiungere i funghi con le salsicce, la besciamella e la scamorza tagliata a fette. Coprire con il restante riso. Cospargere con il pangrattato e il Grana.
9. A questo punto, mettere dei fiocchi di burro sulla superficie del timballo per far formare la crosta croccante. Cuocere a 220 gradi per 40 minuti.
10. Al termine della cottura, attendere circa 20 minuti prima di servire, così che si riesca a tagliare il timballo evitando che si sfaldi.

## PENNE SFIZIOSE ALLE MELANZANE



RICETTA PER 4 PERSONE



TEMPO circa 30 min



### INGREDIENTI

300 g di penne rigate  
2 melanzane  
1 carota  
2 cipolle  
Olio extravergine d'oliva  
Passata di pomodoro  
1/2 cucchiaino di Granulare Vegetalbrodo Bauer  
Alcune foglie di basilico  
Sale e pepe q.b.



### PREPARATO CON



**Granulare  
Vegetalbrodo  
Bauer**



Per un sapore più  
corposo e deciso,  
prova questa ricetta  
anche con  
**Dado Carne BIO  
Bauer**



### PREPARAZIONE

1. Tritare finemente le cipolle e rosolarle in pentola per qualche minuto. Pulire la carota, tritarla e aggiungerla al soffritto.
2. Lavare, sbucciare e tagliare a cubetti le melanzane, poi unirle alle verdure sul fuoco e mescolare per qualche minuto.
3. Aggiungere anche la passata di pomodoro cuocendo ancora per un paio di minuti, infine impreziosire con 1/2 cucchiaino di Granulare Vegetalbrodo Bauer.
4. Abbassare la fiamma e lasciar bollire coprendo con un coperchio e mescolando di tanto in tanto. La cottura sarà ultimata quando le melanzane saranno morbidissime, quasi "passate". Controllare se è abbastanza salato, per eventuali aggiustamenti.
5. Nel frattempo cuocere le penne scolandole al dente, quindi unirle alle verdure in pentola mescolando per amalgamare e insaporire.
6. Preparare a piacimento, poi servire nei piatti guarnendo con alcune foglie di basilico.

Il momento ideale per gustare questo piatto è l'estate, magari con un vino bianco secco fruttato. ||



## MINESTRA DI CECI ACCOMPAGNATA DALLE COZZE

« Se preferisci prepararla con i ceci freschi,  
lasciali in ammollo in acqua oligominerale  
per almeno 12 ore. »





RICETTA PER 4 PERSONE

TEMPO circa 30 min



## INGREDIENTI

1 l d'acqua  
250 g di ceci precotti  
1 spicchio d'aglio  
50 g di lardo battuto  
80 g di pancetta cubettata  
30 g di polpa di pomodoro  
12 cozze  
2 peperoncini  
Pepe  
Vino bianco



## PREPARATO CON



Dado Vegetale  
Bauer



Per un sapore  
più rotondo  
e corposo,  
prova questa  
ricetta anche con  
**Granulare Carne  
Bauer**



## PREPARAZIONE

1. Per il brodo: mettere l'acqua in una pentola capiente con 2 cubetti di Dado Vegetale Bauer e portare ad ebollizione.
2. Fare un soffritto con il lardo e la pancetta, aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere per 2/3 minuti.
3. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e cuocere facendo ridurre il composto.
4. Ultimata la cottura, separare metà del composto e frullarlo.
5. Miscelare nuovamente e servire in una fondina con crostoni di pane.
6. Sgusciare una dozzina di cozze, saltarle in padella con due peperoncini e del vino bianco. Servirle con la minestra.

Per accompagnarti passo passo nella preparazione, c'è la videoricetta con Peter Brunei: [www.bauer.it](http://www.bauer.it)

## ZUPPA DI CEREALI AL PROFUMO DI TIMO


**RICETTA PER 4 PERSONE**

**TEMPO** circa 1 h e 30 min

**INGREDIENTI**

1 cipolla  
 1 carota  
 1 costa di sedano  
 1 l di acqua  
 80 g di riso  
 80 g di orzo  
 80 g di grano saraceno  
 80 g di farro  
 1 cucchiaio di passata di pomodoro  
 2 Dadi Vegetali Bauer  
 Olio extravergine d'oliva  
 Timo  
 Sale e pepe q.b.  
 Crostini di pane  
 Grana


**PREPARATO CON**

**Dado Vegetale  
Bauer**


Per variare e valorizzarla con un delicato sentore di pollo, prova questa ricetta anche con **Dado Pollo Bauer**


**PREPARAZIONE**

1. Per il brodo: mettere l'acqua in una pentola capiente con 2 cubetti di Dado Vegetale Bauer e portare a ebollizione.
2. Tritare la cipolla e la carota, dunque soffriggere in pentola con olio extravergine d'oliva. Aggiungere anche il sedano e un bicchiere di brodo preparato con il Dado Vegetale Bauer, quindi cuocere ancora 5 minuti.
3. Aggiungere il restante brodo vegetale, un cucchiaio di passata di pomodoro, orzo e grano saraceno. Cuocere per 10 minuti mescolando, quindi aggiungere anche il farro e il riso. Mescolare ancora e portare a bollore a fuoco medio.
4. Abbassare il fuoco e cuocere per un'ora a fiamma dolce (occorre meno tempo in pentola a pressione). Controllare se è abbastanza salato, aggiungere un pizzico di pepe, e un po' di timo.
5. Servire la zuppa accompagnandola con crostini di pane e Grana a piacere.

Un piatto ricco di proprietà nutritive: proteine, carboidrati, fibre e sali minerali.

## POLPETTE DI CARNE SFIZIOSE



RICETTA PER 4 PERSONE



TEMPO circa 1 h

« Preparatele più piccole: saranno ottime anche per l'aperitivo. oppure provatele come condimento per la pastasciutta o per arricchire le lasagne al forno. »



### INGREDIENTI

- 1 l di acqua
- 300 g di carne macinata di manzo
- 250 ml di passata di pomodoro
- 1 uovo
- Pangrattato q.b.
- Latte q.b.
- Grana grattugiato
- Prezzemolo q.b.
- 2 cubetti di Soffritto Bauer
- Olio extravergine d'oliva
- 2 cubetti di Dado Carne Bauer
- Sale
- Pepe q.b.



### PREPARATO CON



Soffritto Bauer e Dado Carne Bauer



Per completare la ricetta con un sughetto ancora più sfizioso e ricco, prova ad aggiungere anche il preparato per intingoli Fondo Bruno Bauer



### PREPARAZIONE

1. Per il brodo: mettere l'acqua in una pentola capiente con 2 dadi Carne Bauer e portare a ebollizione.
2. Su una superficie piana lavorare la carne macinata con il Grana grattugiato, uovo, prezzemolo e pangrattato. Aggiungere anche il sale e il pepe, quindi controllare che l'impasto sia della giusta consistenza: se troppo asciutto, aggiungere un goccio di latte; se troppo umido mettere altro pangrattato.
3. Formare le polpette di carne della dimensione desiderata (noi consigliamo un diametro di 5 cm), quindi tenerle da parte.
4. In una padella abbastanza fonda, aggiungere 2 dadi di Soffritto Bauer (che contengono sedano, carota, cipolla, pomodoro, porro, prezzemolo) e un filo d'olio extravergine d'oliva. Attendere 2 minuti che il soffritto sia pronto, quindi aggiungere le polpette.
5. Rosolare le polpette su tutti i lati girandole spesso, poi aggiungere anche la passata. Cuocere a coperchio chiuso (per circa 15 minuti) le polpette coprendole con un mestolo di brodo.
6. Aggiungere altro brodo, quindi richiudere il coperchio e continuare con la cottura per altri 15 minuti.
7. Ripetere questa operazione ancora una volta, quindi ultimare la cottura assicurandosi che il sugo non risulti secco. Sul finire della cottura controllare di sale.
8. Servire nei piatti ricoprendo le polpette con abbondante sugo di pomodoro. In alternativa, utilizzare il preparato Fondo Bruno Bauer per un intingolo sfizioso.



## TROTA ROSA IN CROSTA DI FIENO

*“ Utilizzate un forno statico  
così che il pesce non si asciughi troppo. ”*







RICETTA PER 4 PERSONE



TEMPO circa 20 min



## INGREDIENTI

4 tranci di trota da 200 g  
20 ml di olio extravergine di oliva

### > Per la crosta di sale e fieno:

500 g di sale grosso  
15 g di farina  
20/25 g di albume  
1 tazza da tè di fieno  
5 g di Arostina Bauer con aglio e prezzemolo



## PREPARATO CON



Arostina Bauer  
con aglio  
e prezzemolo



Per esaltare i sapori  
di fiume con quelli  
dell'orto, prova a  
preparare questa  
ricetta anche con  
**Arostina Bauer  
erbe e spezie**



## PREPARAZIONE

1. Versare l'olio in una padella e adagiarvi la trota.
2. In un contenitore miscelare sale, fieno, farina, albume e Arostina Bauer con aglio e prezzemolo.
3. Coprire interamente la trota con il composto.
4. Infornare per 7/9 minuti.
5. Eliminare parte della crosta e servire.

Per accompagnarti passo passo nella preparazione, c'è la videoricetta con Peter Brunel: [www.bauer.it](http://www.bauer.it)

## GAMBERETTI, PEPERONE DOLCE E MENTA



RICETTA PER 4 PERSONE



### INGREDIENTI

- 500 g di gamberetti
- 8 pomodorini pachini o perini divisi a metà
- Olio extravergine d'oliva
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- Foglioline di menta (opzionali)
- 2 peperoni friggiteLLI privati dei semi e ridotti a cubetti
- 1 Dado Pesce Bauer



### PREPARAZIONE

1. Soffriggere l'aglio in camicia e la cipolla in un po' di olio extravergine d'oliva.
2. Eliminare l'aglio, alzare la fiamma e aggiungete i pachini: farli saltare qualche minuto a fuoco vivo affinché il tutto si insaporisca per bene.
3. Aggiungere i friggiteLLI e i gamberetti, con il Dado Pesce Bauer: chiudere con un coperchio e far cuocere non più di 5 minuti.
4. Servire aggiungendo, a piacere, qualche fogliolina di menta.

« I gamberetti si possono anche preparare qualche ora prima: basta spegnere la fiamma appena si mettono in padella e si cuoceranno lentamente. »



TEMPO circa 15 min



### PREPARATO CON



Dado Pesce  
Bauer



Per far sentire in modo più marcato il sapore del mare, con un pizzico di aglio, aggiungi alla ricetta anche **Arostina Bauer con aglio e prezzemolo**

## MERLUZZO CON INSALATA DI GRANO, ZUCCHINE E MENTA

« La soluzione ideale per una cena completa e ipocalorica! »



RICETTA PER 4 PERSONE



TEMPO circa 30 min



### INGREDIENTI

350 ml di acqua  
 120 g di grano (quello parboiled che cuoce in 10 minuti)  
 2 fiori di merluzzo  
 2/3 cucchiaini di farina  
 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
 2 zucchine  
 1 cucchiaino e mezzo di Granulare Vegetalbrodo Bauer  
 2 foglie di menta fresca  
 Arostina Bauer con aglio e prezzemolo  
 Un pizzico di sale



### PREPARATO CON



Granulare Vegetalbrodo Bauer e Arostina Bauer con aglio e prezzemolo



Per esaltare il sapore di mare, provate questa ricetta anche con Granulare Pesce Bauer




### PREPARAZIONE

1. Mettere l'acqua in una pentola capace, aggiungere un cucchiaino di Granulare Vegetalbrodo Bauer e portare a ebollizione.
2. Unire all'acqua bollente il grano e farlo cuocere per circa 10 minuti, finché tutto il brodo sarà assorbito, mescolando regolarmente.
3. In una padella, nel frattempo, mettere a scaldare 2 cucchiaini di olio.
4. Passare i filetti di merluzzo nella farina e adagiarli nella padella con l'olio; cuocerli per circa 10 - 15 minuti, rigirandoli perché si dorino da ogni lato. Unire un pizzico di Arostina Bauer con aglio e prezzemolo, per dare la giusta sapidità con un tocco gustoso.
5. In un'altra padella mettere il restante olio, le zucchine grattugiate e il rimanente Granulare Vegetalbrodo Bauer. Cuocere anch'esse per circa 10 minuti, finché sono morbide.
6. Unire le zucchine al grano ormai tiepido, condirle con un paio di foglie di menta fresca tritata e servire insieme al pesce.

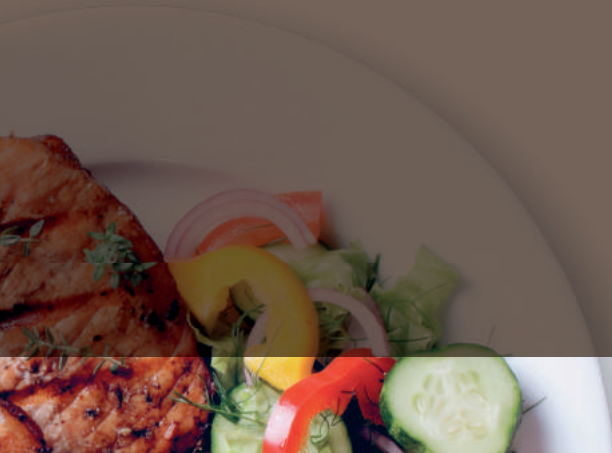


# GAMMA





Dadi e granulari, ma anche insaporitori e condimenti:  
la vasta gamma dei preparati Bauer è priva di additivi  
chimici e di glutine ed è un vero alleato in cucina,  
per preparare piatti buoni per natura.



# DADI



Dai classici carne e vegetale ai più recenti gusti pesce, pollo e funghi: i Dadi Bauer sono pensati per dare un tocco in più ad ogni piatto, tra sapore e salute.

Provali anche nella versione BIO: la qualità Bauer di sempre con un'attenzione in più. Sono garantiti dalla Certificazione ICEA - Istituto per la Certificazione Etica e Ambientale.



# GRANULARI





Il Brodo Granulare Bauer nasce da una lavorazione lenta e delicata, che prevede l'essiccazione delle materie prime a basse temperature. Così la granulazione è perfetta, la solubilità immediata, il piatto saporito.

Solo ingredienti BIO garantiti: i Granulari BIO Bauer sono ideali per brodi in purezza, per minestre e zuppe, ma anche per insaporire secondi piatti o dare un tocco di sapidità a dessert sfiziosi.





## HELPER

Serve aiuto in cucina? La linea Helper propone ottimi condimenti per ricette facili e appetitose: per squisiti soffritti, per insaporire primi piatti o carne al gusto funghi, per portare in tavola i sapori della cucina trentina, per un intingolo goloso, o per preparare morbide gelatine!



## INSAPORITORI

Erbe aromatiche e spezie dell'orto: quando la semplicità coincide con il sapore, le ricette ringraziano.

Arostina Bauer è con erbe e spezie o con aglio e prezzemolo: prova la sulla carne, il pesce o le patate, e vedrai che risultati da gourmet!





ORA  
TOCCA A TE!



RICETTE



Se non trovi i prodotti Bauer nel tuo negozio di fiducia o vuoi riceverli direttamente a casa tua, entra nel nostro e-shop: in pochi minuti potrai sceglierli e ordinare!  
**eshop.bauer.it**

Inoltre sul nostro blog saremo felici di conoscere i tuoi suggerimenti per nuove idee in cucina. Hai seguito le nostre ricette passo a passo o ti sei sbizzarrita con modifiche del tutto personali? E i nostri prodotti ti sono stati di ispirazione per nuove creazioni? Faccelo sapere su **blog.bauer.it!**

BAUER.IT



Bauer S.p.A. | Via Kufstein, 6 | Spini di Gardolo | 38121 Trento ITALIA

info@bauer.it

dal 1929  
**Bauer**  
TRENTINO

Più gusto. Naturalmente.