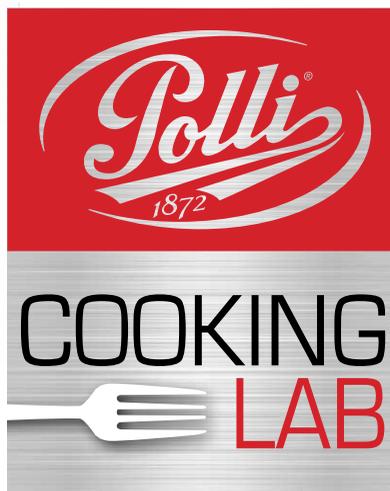




## *La schisetta*

Idee per la Tua pausa pranzo  
*La "SchiChic" secondo Polli*





pollicookinglab.it



## POLLI COOKING LAB, LA PRIMA GUIDA SULLE TENDENZE ALIMENTARI NAZIONALI E INTERNAZIONALI

Studi, indagini e curiosità sulle tendenze culinarie, sull'evoluzione della cucina e delle abitudini alimentari. All'interno del Polli Cooking Lab è possibile trovare consigli e ricette degli chef stellati, pareri di nutrizionisti e foodblogger di fama nazionale. Obiettivo di Polli Cooking Lab è quello di fornire consigli utili a tutti coloro che desiderano sapere di più circa l'aspetto nutrizionale di ciò che si mangia, conoscere tutte le ultime novità in cucina a livello nazionale e mondiale. Polli Cooking Lab si rivolge anche a tutti coloro che semplicemente sono alla ricerca di utili consigli per preparare piatti sfiziosi, da consumare in casa o all'aperto, avvicinandosi ai fornelli in maniera semplice, senza rinunciare al gusto. Un trend che coinvolge sempre più italiani, come confermato dal rapporto Censis/Coldiretti del settembre 2012, secondo il quale con la crisi sempre meno italiani vanno al ristorante o in pizzeria, decidendo invece di prepararsi da mangiare a casa anche per la pausa pranzo.

Su Polli Cooking Lab visita la sezione SchiChic, dove protagoniste sono le varie declinazioni del pranzo in ufficio, all'insegna del gusto e del glamour.

## *POLLI COOKING LAB, THE FIRST GUIDE TO THE NATIONAL AND INTERNATIONAL FOOD TRENDS*

*Studies, surveys and curiosity about culinary trends, the evolution of cooking and eating habits. Inside the Polli Cooking Lab you can find tips and recipes of star chefs, nutritionists and food bloggers opinions of national fame.*

*The aim of Polli Cooking Lab is to provide useful advice to all those who wish to know more about the nutritional aspect of what you eat, know all the latest news in the kitchen at the national and global levels. Polli Cooking Lab will also appeal to all those who are simply looking for helpful tips to prepare tasty dishes, served at home or outdoors, approaching to the stove in a simple way, without sacrificing taste.*

*On Polli Cooking Lab visit the section SchiChic, where the protagonists are the various facets of the office lunch, full of taste and glamour.*



## LA “SCHISCETTA”

Di chiara origine milanese, la “schiscetta” (gavetta, gamella o lunch box) nasce nel dopoguerra dal verbo schisciare, cioè schiacciare, ad indicare il gesto di riempire il portavivande con il pane, la frittata e la verdure.

La leggenda vuole che la “schiscetta” sia nata dalla portinaia di uno stabile a Milano. Dalla sua postazione, tra l'androne e le entrate di molti uffici, controllava il passaggio e, nel suo osservare, intuì la voglia di risparmio in tempi di crisi economica. Decise così di offrire loro un servizio, utilizzando la sua cucina e preparando pasti su richiesta agli impiegati, consegnandoli ogni giorno sulle loro scrivanie.

Un tempo consuetudine esclusiva per gli operai, oggi la “schiscetta” è un'abitudine che riguarda una sempre più grande maggioranza di lavoratori. Portarsi il pranzo da casa in un'epoca di allergie, intolleranze alimentari e della riscoperta della corretta alimentazione, non è una rinuncia a qualcosa, ma un prendersi cura di sé.

## THE “SCHISCETTA”

*Its name clearly derives from the Milanese dialect. The “schiscetta” (lunch box) was born after World War II and comes from the verb schisciare, meaning to push, as to indicate the action of packing tight the lunchbox with bread, omelets and vegetables.*

*Legend is that the “schiscetta” was born from a female porter of a building in Milan. From her workspace, between the hallway and the entrances to many offices, she controlled the coming and going and sensed the workers desire of saving money in times of economic crisis. She then decided to use the kitchen to provide employees with a daily upon-request lunch delivery service at their desks.*

*Once belonging almost exclusively to industrial and metal workers and home builders, today the modern “schiscetta” is a fast-growing habit for most. In times of allergies, food intolerances and of rediscovery of a correct nutrition, bringing lunch from home it is not a sacrifice. It's taking care of yourself.*



## Insalata di pasta con melanzane e pomodori secchi *Pasta Salad with Aubergines and Sun-Dried Tomatoes*

### TEMPO DI PREPARAZIONE:

15 minuti

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA:

100g rigatoni  
20g **Pomodori alla Siciliana Polli**  
75g **Melanzane alla Napoletana Polli**  
15g pinoli  
½ cipollotto fresco  
1 spicchio di aglio  
5 foglie di basilico  
Ricotta salata

### PREPARAZIONE:

Mettete a lessare la pasta in acqua salata e nel frattempo in una padella antiaderente, senza aggiungere alcun condimento, mettete a tostare i pinoli. Una volta che la pasta sarà cotta, scolatela velocemente lasciando all'interno un po' di acqua di cottura e versatela in una padella. Aggiungete le melanzane e i pomodori secchi e fatela saltare per un minuto in modo da amalgamare bene il tutto, aggiungete i pinoli tostati e in ultimo la ricotta salata macinata. Mescolate per bene e servite calda o fredda a seconda della stagione e della vostra preferenza.

### PREPARATION TIME:

15 minutes

### INGREDIENTS TO SERVE 1:

100g rigatoni  
20g **Polli Sicilian-Style Tomatoes**  
75g **Polli Neapolitan-Style Aubergines**  
15g pine nuts  
½ fresh spring onion  
1 clove garlic  
5 leaves basil  
Salted ricotta

### PREPARATION:

Boil the pasta in salted water and in the meantime roast the pine kernels in a non-stick frying pan, without adding any oil or seasoning. Once the pasta is cooked, drain it quickly, leaving a little of the cooking water inside, and pour it into a frying pan. Add the aubergines and sun-dried tomatoes and cook for one minute to mix and blend the flavours, then add the roast pine kernels and finally the ground salted ricotta. Mix thoroughly and serve hot or cold as preferred and depending on the time of year.



**Melanzane  
alla Napoletana**  
*Neapolitan-Style  
Aubergines*



**Pomodori  
alla Siciliana**  
*Sicilian-style  
sun-dried tomatoes*



**Grigliata  
alla Lucana**

*Lucana-Style  
Grilled Vegetables*

## Panzanella di verdure grigliate *Grilled Vegetable Panzanella*

### TEMPO DI PREPARAZIONE:

10 minuti

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA:

2 fette di pane casereccio  
(anche raffermo)

*Grigliata alla Lucana sottolio Polli*

Basilico

10 ml acqua

10 ml aceto di vino bianco

Pepe

Sale

### PREPARAZIONE:

Grigliate le fette di pane casereccio. Mescolate in una terrina l'acqua con l'aceto, con questa soluzione bagnate le fette di pane facendo attenzione a non inzupparle troppo e fatele riposare per qualche minuto. Strizzate il pane e spezzettatelo grossolanamente con le mani in una ciotola. Aggiungete le verdure grigliate, le foglie di basilico spezzettato, sale e pepe e mescolate tutti gli ingredienti. Se necessario aggiungete ancora qualche goccia di aceto bianco.

### PREPARATION TIME:

10 minutes

### INGREDIENTS TO SERVE 1:

2 slices coarse bread (may be stale)

*Polli Lucana Grilled Vegetables in Oil*

Basil

10 ml water

10 ml white wine vinegar

Pepper

Salt

### PREPARATION:

Toast the bread. Mix the water and vinegar in a bowl and wet the bread with it, taking care not to wet it too much, then leave it to stand for a few minutes. Squeeze the bread and tear it into chunks in a bowl. Add the grilled vegetables, the torn basil leaves, salt and pepper and mix all ingredients. Add a few more drops of white wine vinegar if required.



**Funghetti  
alla Brace**

**Grilled  
Mushrooms**

## Tra terra e mare *Shrimp and Mushroom Salad*

### TEMPO DI PREPARAZIONE:

15 minuti

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA:

50g **Funghetti alla brace SenzaOlio Polli**  
 50g gamberetti  
 1/2 cucchiaio di prezzemolo tritato  
 insalata verde  
 1/2 pomodoro  
 Il succo di 1/2 limone  
 Sale  
 Pepe

### PREPARAZIONE:

Lavate l'insalata e il pomodoro e scolate i funghetti. Sgusciate i gamberetti, lavateli e fateli sbollentare in acqua salata per 2-3 minuti. Scolate i gamberetti e lasciateli raffreddare. Poneteli poi in una ciotola con il succo di limone e lasciateli macerare per circa 15 minuti. Nel frattempo tagliate a spicchi il pomodoro e a pezzetti i funghetti. Aggiungete le verdure nella ciotola con i gamberetti, spolverare con il prezzemolo, una presa di sale e una di pepe. Mescolate e il piatto è pronto!

### PREPARATION TIME:

15 minutes

### INGREDIENTS TO SERVE 1:

50g **Polli SenzaOlio Grilled Mushrooms**  
 50g shrimps  
 1/2 spoonful chopped parsley  
 Lettuce  
 1/2 tomato  
 The juice of 1/2 lemon  
 Salt  
 Pepper

### PREPARATION:

Wash the lettuce and tomato and drain the mushrooms. Shell the shrimps, wash and boil sharply in salted water for 2-3 minutes. Drain and leave to cool. Then place them in a bowl with the lemon juice and leave to stand for about 15 minutes. In the meantime, cut the tomato into segments and the mushrooms into small pieces. Add the vegetables to the bowl with the shrimps, sprinkle with the parsley and add a pinch each of salt and pepper. Mix and the dish is ready!



## Insalata di tonno, carciofini & Co. *Tuna, Artichoke Sweetcorn, Fennel and Olive Salad*

### TEMPO DI PREPARAZIONE:

15 minuti

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA:

20g **Carciofini sottolio Polli**  
 40g insalata  
 20g mais in scatola  
 40g tonno sottolio o al naturale  
 10g **Olive verdi denocciolate Polli**  
 Mezzo Finocchio  
 1 Cucchiaino d'olio extravergine di oliva  
 1 Cucchiaino di aceto  
 Origano  
 Sale

### PREPARAZIONE:

Sgocciate il mais dal proprio liquido, sciacquatelo e lasciatelo sgocciolare in un colino. Sgocciate il tonno e tagliatelo a pezzetti. Pulite il finocchio togliendo le parti più esterne e tagliatelo a cubetti. Scolate i carciofini e tagliateli a fettine sottili. Pulite l'insalata, spezzettatela e lavatela assieme ai cubetti di finocchio e poi scolate con l'aiuto di una centrifuga per insalata. In una ciotolina emulsionate con una frusta l'olio, l'aceto e una manciata di origano. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola capiente, unite il condimento, un pizzico di sale e mescolate. La vostra insalata è pronta.

### PREPARATION TIME:

15 minutes

### INGREDIENTS TO SERVE 1:

20g **Polli Artichoke Hearts in Oil**  
 40g lettuce  
 20g canned sweetcorn  
 40g tuna in brine or olive oil  
 10g **Polli Pitted Green Olives**  
 Half fennel  
 1 teaspoon extra virgin olive oil  
 1 spoonful vinegar  
 Oregano  
 Salt

### PREPARATION:

Drain the sweetcorn, rinse and leave to drain in a colander. Drain the tuna and cut into small pieces. Clean the fennel, removing the outside layers, and dice it. Drain the artichokes and slice thinly. Clean the lettuce, tear into small pieces and wash together with the diced fennel, then dry in a salad-spinner. Whisk the oil and vinegar and a handful of oregano in a bowl. Place all the ingredients in a large bowl, add the seasoning and a pinch of salt and mix. Your salad is ready.



**Olive Verdi denocciolate**  
*Pitted Green Olives*



**Carciofini sottolio interi**  
*Whole Artichoke Hearts in Oil*



**Carciofi  
Pugliesi**  
*Puglia  
Artichokes*



**Capperi**  
*Capers*

## Toast primavera

### *Primavera Toasted Sandwich*

#### TEMPO DI PREPARAZIONE:

10 minuti

#### INGREDIENTI PER 1 PERSONA:

2 fette di pane a cassetta integrale  
100g di tonno sottolio  
**Carciofi Pugliesi SenzaOlio Polli**  
1 pomodoro maturo tagliato a fette  
1 cucchiaio di maionese  
1 cucchiaio di yogurt denso  
1 cucchiaino di **Capperi Polli**  
1 rametto di basilico

#### PREPARAZIONE:

Sgocciolate il tonno, frullatelo con i capperi fino a ottenere una crema e mettetela in frigorifero a riposare. Tritate grossolanamente i carciofini. Lavate i pomodori e affettateli. Tostate il pane e distribuite su una fetta la crema di tonno, serbandone un po' da parte. Mescolate la maionese e lo yogurt unendo i carciofini al composto. Distribuiteli sopra lo strato di crema di tonno. Aggiungete poi il basilico tritato e le fette di pomodoro. Spalmate le altre fette di pane con la crema di tonno tenuta da parte, sovrapponetevi e servite.

#### PREPARATION TIME:

10 minutes

#### INGREDIENTS TO SERVE 1:

2 slices brown bread  
100g tuna in oil  
**Polli Oil-Free Puglia Artichokes**  
1 riped sliced tomato  
Sliced  
1 spoonful mayonnaise  
1 spoonful dense yoghurt  
1 teaspoonful **Polli Capers**  
1 sprig basil

#### PREPARATION:

Drain the tuna and blend it to a cream with the capers, then put in the refrigerator to stand. Coarsely chop the artichokes. Wash and slice the tomatoes. Toast the bread and spread the tuna cream on one slice, keeping a little to one side. Mix the mayonnaise and the yoghurt and add the artichokes. Spread over the layer of tuna paste. Then add the chopped basil and the sliced tomatoes. Spread the other slices of bread with the rest of the tuna paste, place on top and serve.

## Orzo e farro con aglio e pesto alle zucchine *Barley and Spelt with Garlic and Courgette Pesto*



### TEMPO DI PREPARAZIONE:

15 minuti

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA:

40g orzo perlato

40g farro

6 spicchi di **Aglio alle erbe aromatiche Polli**

1 cucchiaino di **Pesto alle zucchine Polli**

### PREPARAZIONE:

Fate bollire una pentola di acqua con sale e fatevi lessare l'orzo e il farro per 35 minuti circa. A cottura quasi ultimata, buttate gli spicchi di aglio in pentola e fateli bollire per 1-2 minuti in modo che rimangano croccanti. Se preferite potete aggiungere l'aglio anche dopo aver scolato i cereali. Scolate, aggiungetevi 2 cucchiaini di pesto alle zucchine. Mescolate e servite!

### PREPARATION TIME:

15 minutes

### INGREDIENTS TO SERVE 1:

40g pearl barley

40g spelt

6 cloves **Polli Garlic with Herbs**

1 spoonful **Polli Courgette Pesto**

### PREPARATION:

Bring a pan of salted water to the boil and cook the barley and spelt in it for about 35 minutes. When almost cooked, toss the cloves of garlic into the pan and boil for 1-2 minutes so that they remain crisp. If preferred, the garlic can be added after the cereals have been drained. Drain and add 2 spoonfuls of courgette pesto. Mix and serve!



**Pesto  
alle zucchine**  
*Courgette  
Pesto*



**Aglio alle  
Erbe Aromatiche**  
*Garlic  
with Herbs*



## Fesa di vitello con prugne e sottaceti

### *Top Round of Veal with Plums and Pickles*

#### TEMPO DI PREPARAZIONE:

40 minuti

#### INGREDIENTI PER 1 PERSONA:

100g fesa di vitello  
 60g prugne  
 100g sottaceti Polli (cipolline, cetriolini, capperi)  
 2 cucchiaini di succo di limone  
 1 cucchiaio di olio d'oliva  
 Spezie miste (chiodi di garofano, noce moscata, cannella)  
 Sale

#### PREPARAZIONE:

Lavate e snocciate le prugne. Irroratele con il succo di limone e cuocete in un tegame per 20 minuti.  
 Spolverizzate la carne con le spezie e fatela rosolare in padella con l'olio e i sottaceti.  
 Tenete sul fuoco per 10 minuti a fiamma bassa, aggiungendo acqua, se necessario. Unite le prugne e cuocete ancora 5 minuti.

#### PREPARATION TIME:

40 minutes

#### INGREDIENTS TO SERVE 1:

100g top round of veal  
 60g plums  
 100g Polli vinegar pickles (pearl onions, gherkins, capers)  
 2 spoonfuls lemon juice  
 1 spoonful olive oil  
 Mixed spices (cloves, nutmeg, cinnamon),  
 Salt

#### PREPARATION:

Wash and pit the plums. Sprinkle them with the lemon juice and cook in a saucepan for 20 minutes. Dust the meat with the spices and fry in a frying-pan with the oil and pickles. Continue cooking for 10 minutes over a low heat, adding water if necessary. Add the plums and cook for another 5 minutes.



**Cetriolini sottaceto**  
*Pickled Gherkins*



**Cipolline sottaceto**  
*Pickled Spring Onions*



**Capperi**  
*Capers*

## Fantasia di Riso

### Rice Salad

**TEMPO DI PREPARAZIONE:**  
20 minuti

**INGREDIENTI PER 1 PERSONA:**  
5/6 pomodori ciliegino  
50g piselli freschi  
75g riso  
2/3 foglie di basilico  
50g formaggio Asiago  
50g prosciutto cotto in cubetti  
20g **Cipolline Polli**  
80g **RisoPiù 16 verdure senza olio Polli**  
Succo di limone

**PREPARAZIONE:**  
In una pentola di acqua salata fate bollire il riso e piselli. A cottura ultimata scolate, sciacquate sotto acqua fredda (in modo da bloccare la cottura) e riponete il tutto in una ciotola. Tagliate i pomodorini a spicchi, sgocciate dall'aceto le cipolline, scolate il condimento per riso, sminuzzate il prosciutto, tagliate a dadini il formaggio e spezzettate le foglie di basilico. In una piccola ciotola fate sciogliere il sale nel succo di limone e aggiungete un poco di olio (quantità pari a 2 cucchiaini da cucina) mescolando con un cucchiaino. Condite il riso e i piselli con il composto ottenuto e mescolate bene. Aggiungete i pomodori, il prosciutto, il formaggio, le cipolline e il condimento per il riso. Dopo aver mescolato bene tutti gli ingredienti, aggiungete il basilico.

**PREPARATION TIME:**  
20 minutes

**INGREDIENTS TO SERVE 1:**  
5/6 Cherry tomatoes  
50g Fresh peas  
75g Rice  
2/3 Basil leaves  
50g Asiago cheese  
50g Ham steak cubes  
20g **Polli Pickled Spring Onions**  
80g **Polli RisoPiù salad mix in brine**  
Lemon juice

**PREPARATION:**  
Boil the rice and the peas in a pan of salted water. When cooked drain, rinse under cold water (to stop the cooking process) and put in a bowl. Cut the cherry tomatoes into segments, drain the vinegar from the shallots, drain the rice salad mix, chop the ham, dice the cheese and chop the basil leaves. Dissolve the salt in the lemon juice in a small bowl and add a little oil (2 tablespoons full), stirring with a teaspoon. Dress the rice and peas with the mixture and stir thoroughly. Add the cherry tomatoes, ham, cheese, shallots and rice salad mix. After mixing all the ingredients thoroughly, add the basil.



**Riso Più  
senza olio**

*Oil-Free Vegetable  
Riso Più*



**Cipolline  
sottaceto**

*Pickled  
Spring Onions*



## Insalata greca *Greek Salad*

### TEMPO DI PREPARAZIONE:

15 minuti

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA:

70g insalata  
100g feta  
2 cucchiaini olio extravergine di oliva  
2 pomodori  
1/2 cetriolo  
1/2 cipolla di Tropea  
5/6 **Olive nere denocciate Polli**  
Origano

### PREPARAZIONE:

Lavate bene l'insalata verde, i pomodori, e i cetrioli. Affettate questi ultimi assieme alla cipolla e tagliare a cubetti la feta. Unite tutti questi ingredienti e disponeteli in un piatto di portata. In ultimo, aggiungete delle olive nere in vaschetta Polli, già pronte all'uso.

Condite l'insalata con olio extravergine d'oliva, sale e origano.

### PREPARATION TIME:

15 minutes

### INGREDIENTS TO SERVE 1:

70g lettuce  
100g Feta cheese  
2 spoonful extra virgin olive oil  
2 tomatoes  
1/2 cucumbers  
1/2 red onion  
5/6 **Polli Pitted Black Olives**  
Oregano

### PREPARAZIONE:

Wash the lettuce, tomatoes, and cucumbers. Slice them with the onion and dice the feta. Combine all the ingredients and arrange on a serving plate. Finally, add the black olives.

Season the salad with extra virgin olive oil, salt and oregano.



**Olive nere  
denocciate**

**Pitted  
Black Olives**



**Olive nere denocciate  
in vaschetta**

**Pitted  
Black Olives Tray**



F.lli POLLI S.p.A. Via C. Battisti, 1059 - 51015 Monsummano Terme (PT) - Italia

Tel. +39.0572.95621 - Fax +39.0572.952525 - polli@polli.it

[www.polli.it](http://www.polli.it) / [www.polli.com](http://www.polli.com)