



ASSOCIAZIONE DIABETICI VERONA



IN CUCINA PER LA SALUTE

**CUCINARE LEGGERO E SANO
MA CON GUSTO**



Per potere presentare e descrivere questo libro vorrei parlare con tutti voi, solo per esprimere con quanta semplicità si è pensato di realizzarlo e poi con quanto impegno si è portato a termine. In questo scritto ci sono l'ispirazione le idee e il piacere di cucinare, di gustare fin dalla preparazione i profumi gli aromi e i colori che si trasformano si esaltano nelle cotture e nei passaggi.

Amo il mio lavoro, da molti anni faccio questo mestiere sia da professionista e come insegnante di cucina, ho iniziato da molto giovane e nonostante i tanti anni passati mi ritrovo spesso con ancora la voglia di imparare, di progredire e trasmettere ai miei alunni tutto ciò che possiedo del mio bagaglio professionale e d'esperienza di vita. Ho raccolto molte soddisfazioni dentro e fuori la scuola sono stato per anni impegnato nel campo della ristorazione professionale anche come titolare, ho tenuto innumerevoli corsi di cucina e di moderna ristorazione sia in Italia che all'estero, ogni soddisfazione che ho raccolto fino ad oggi aveva e ha un sapore e una gioia diversa. Insegnare è un mestiere difficile ma meraviglioso e per insegnare bisogna conoscere e sapere, motivo consapevole che mi ha spinto ad aggiornarmi continuamente senza mai sentirmi arrivato, sempre disposto al confronto dentro e fuori la scuola. Da ragazzo i maestri che ho trovato sul percorso, mi ripetevano che il cuoco è come un alchimista, mescola, miscela e trasforma gli alimenti sposandoli tra loro con l'aiuto dell'acqua e del fuoco; mi entusiasmano queste

Valbusa Nello

*Nasce a Bosco Chiesanuova (Verona)
Il 17 dicembre 1959 da una famiglia d'albergatori.
Si diploma per le attività di cucina presso l'istituto alberghiero di Bardolino (VR).
Consegue il diploma di maturità come tecnico delle attività alberghiere a Gardone Riviera (BS).
Insegna dal 1981 prima all'istituto alberghiero di Bardolino
e poi all'istituto A. Berti di Verona dove lavora tuttora.
Ha svolto numerose attività sia come consulente operativo nella ristorazione che come gestore ristorante.
Ha tenuto molti corsi di cucina, di gestione e organizzazione ristorativa sia in Italia che all'estero.*



Per introdurre questo libro voglio esprimere innanzitutto l'entusiasmo professionale con il quale ho partecipato a questa iniziativa che sembrava all'inizio una sfida quasi impossibile e cioè quella di riuscire a conciliare un'alimentazione sana ed equilibrata senza mortificare il piacere della buona tavola.

*Nella figura professionale di Nello Valbusa ho trovato un ottimo collaboratore attento e scrupoloso nel rispettare le indicazioni da me fornite in qualità di dietista per salvaguardare un adeguato modello nutrizionale e nello stesso tempo capace di elaborare con fantasia una serie di "sani e gustosi piatti".
Questo libro non vuole essere solamente una raccolta di ricette o uno strumento utile nella loro preparazione ma anche una più approfondita conoscenza e consapevolezza nutrizionale.
Per questo motivo ogni ricetta è corredata di Calorie, Proteine, Lipidi, Glucidi e di un breve commento qualitativo.
Un ringraziamento particolare al signor Nello Valbusa e all'Associazione Diabetici per lo stimolo professionale e per la costante fiducia*

Paola Branzi

*Nata a Verona il 2 giugno 1965
Ha conseguito il diploma di Maturità Magistrale nel 1984 e nel 1987 il Diploma in Economia e Merceologia degli Alimenti presso l'Università degli Studi di Verona.
Dal 1986 ha frequentato in qualità di dietista prima presso la Clinica Medica e poi dal 1988 presso la Cattedra di Malattie del Metabolismo del Policlinico Borgo Roma , Verona.
Dal 1991 lavora all'Università degli Studi di Verona, Dipartimento di Medicina, Sezione di Endocrinologia presso il Servizio di Diabetologia Ospedale Civile Maggiore , Borgo Trento Verona.*

LA DIETA MEDITERRANEA

I problemi di salute legati alla cattiva alimentazione superano oggi quelli causati dal fumo. Attualmente nel mondo i diabetici sono più di 194 milioni e in Italia hanno oramai superato i 3 milioni. Più della metà dei diabetici sono in sovrappeso o obesi. Si può dire quindi che obesità e diabete sono diventati in tutto il mondo occidentale una vera e propria epidemia.

E' ormai scientificamente assodato che una perdita di peso del 5-10% rispetto al peso iniziale migliora il compenso glicemico e previene le complicanze associate al diabete (cardiopatía ischemica, ipertensione, dislipidemia etc..)

Una alimentazione sana ed equilibrata associata ad una moderata e costante attività fisica sono i 2 pilastri nella prevenzione dell'obesità e nel miglior controllo glicemico, che possiamo sintetizzare con lo slogan "cambiare stile di vita".

Tuttavia anche nel diabetico normo o sottopeso è importante una corretta alimentazione per ottenere un miglior controllo glicemico. L'energia quotidiana che serve per costruire, mantenere le funzioni vitali e svolgere qualsiasi attività esterna è fornita da 3 principali nutrienti: PROTEINE O PROTIDI, GLUCIDI O CARBOIDRATI, GRASSI O LIPIDI.

Vitamine e Sali minerali non hanno funzione energetica e plastica ma in piccole quantità regolano alcuni processi metabolici nell'organismo.



ALIMENTI PLASTICI O PROTEICI

E' ormai scientificamente assodato che una perdita di peso del 5-10% rispetto al peso iniziale migliora il compenso glicemico e previene le complicanze associate al diabete (cardiopatía ischemica,



E' ormai scientificamente assodato che una perdita di peso del 5-10% rispetto al peso iniziale migliora il compenso glicemico e previene le complicanze associate al diabete (cardiopatía ischemica,



E' ormai scientificamente assodato che una perdita di peso del 5-10% rispetto al peso iniziale migliora il compenso glicemico e previene le complicanze associate al diabete (cardiopatía ischemica,



ANTIPASTI



ALICI MARINATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di alici
- n. 2 spicchi di aglio
- Grammi 300 di aceto bianco
- n. 1 limone
- n. 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Grammi 30: misto di prezzemolo, origano e rosmarino
- n. 1 cucchiaino da caffè di senape.

PROCEDIMENTO

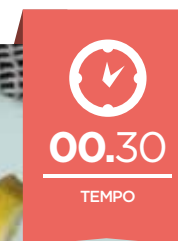
- 1 Pulire le alici, decapitarle e ricavarne dei filetti: lavarli, asciugarli e sistamarli in pirofile con la pelle rivolta verso il basso
- 2 Salarle leggermente . A parte mettere a bollire per 10 minuti l'aceto, il succo del limone insieme a mezzo bicchiere di acqua.
- 3 Lasciare intiepidire e versare il tutto sopra le alici.
- 4 Tritare l'aglio e gli aromi. Dopo aver lasciato macerare le alici per circa tre ore, scolarle e rimetterle in pirofila.
- 5 Mescolare l'olio con la senape e gli aromi tritati, e irrorare le alici in modo uniforme.. Servire le alici a temperatura ambiente o leggermente tiepide.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Alle alici si possono sostituire sarde o altro pesce azzurro, oppure anche pesce in tranci come tonno o filetti di cernia o branzino, purché siano tagliati a fettine sottili in modo che la maceratura possa penetrare completamente nella massa. Si possono conservare in frigorifero in contenitore coperto per diversi giorni, oppure in vasetti sterilizzati sottovuoto per mesi.

! Secondo piatto con un buon apporto di proteine e grassi insaturi (Ω-3)



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	190g
PROTEINE	17g
LIPIDI	13g
GLUCIDI	1g

BRESAOLA CON RUCOLA E CIALDE DI PARMIGIANO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di bresaola affettata
- Grammi 60 di rucola
- Grammi 100 di parmigiano
- Grammi 40 di olio d extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

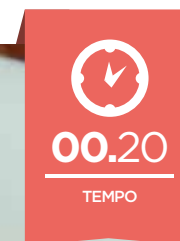
- 1 Pulire la rucola, lavarla e asciugarla;
- 2 Grattugiare il parmigiano e su di una placca con carta da forno formare a piacere delle forme con il parmigiano (rotonde, rettangolari ecc.) dallo spessore di circa mezzo centimetro.
- 3 Cuocere in forno per circa 5 minuti per il tempo che si scioglia il tutto e che prenda un bel colore dorato.
- 4 Lasciare raffreddare; servire la bresaola con la rucola e le cialde di parmigiano; condire con l'olio di oliva.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Le cialde si possono preparare per tempo e conservarle in contenitori fuori dal frigorifero in ambiente asciutto: in frigorifero perderebbero la loro fragranza. Queste cialde sono utilizzabili anche con altri affettati o anche da sole con misticanze di insalate. Il piatto si serve sia come antipasto che come secondo piatto.

! Piatto con buon apporto di proteine. Il rapporto grassi saturi/insaturi è abbastanza buono grazie alla presenza dell'olio di oliva. Fornisce un discreto apporto di sodio! (parmigiano e bresaola).



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	260g
PROTEINE	23g
LIPIDI	18g
GLUCIDI	0g

BRUSCHETTE DI PANE ALL'ORZO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di pane con farina d'orzo
- Per le salse:**
 - Grammi 30 di capperi sott'aceto
 - Grammi 30 di olive verdi
 - Grammi 30 di rucola fresca
 - Grammi 30 di acciughe sott'olio
 - Grammi 60 di tonno in scatola sott'olio
 - Grammi 40 di erba cipollina
 - Grammi 100 di pomodori di media maturazione
 - Grammi 60 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 100 di cipolla bianca
- Grammi 10 di origano

PROCEDIMENTO

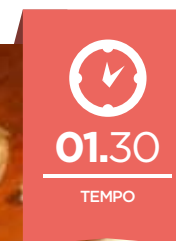
- 1 Tagliare il pane a fette e passarlo in padella o alla griglia o in forno fino a tostatura.
- 2 Salsa n. 1
Pomodoro tonno erba cipollina
Procedimento:
Tagliare a dadini i pomodori, salarli e metterli in un cola pasta; quando dopo circa un'ora avranno perso la loro acqua vegetativa, mescolarli al tonno scolato e sbriciolato e ad un po' di erba cipollina tritata.
- 3 Salsa n. 2
Rucola acciughe olive
Procedimento:
Frullare la rucola insieme alle acciughe e alle olive con circa un cucchiaino di olio di oliva; eventualmente aggiustare di sapore.
- 4 Salsa n. 3
Cipolla origano e capperi
Procedimento:
Tagliare a fettine sottili la cipolla; metterla in una padella non troppo larga con un cucchiaino di olio di oliva e un pizzico di sale cuocere a fuoco lento per circa quindici minuti. Quindi aggiungere i capperi scolati e l'origano.
- 5 Con queste salse coprire le fette di pane tostato e scaldare in forno.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Xxxxxxx

! *piatto ben bilanciato come nutrienti, a parte un po' di sodio in più dato dalla presenza di prodotti conservati (tonno, olive, acciughe e capperi).*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	500g
PROTEINE	14g
LIPIDI	21g
GLUCIDI	70g

COZZE E VONGOLE ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 500 di cozze con guscio
- Grammi 500 di vongole con guscio
- Grammi 80 di parmigiano grattugiato
- Grammi 30 di pane grattugiato
- Grammi 150 di pomodori maturi
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire le vongole e le cozze, aprirle mettendole in una pentola con un goccio di acqua (circa mezzo bicchiere) e lo spicchio di aglio intero;
- 2 Coprire con un coperchio e passare sul fuoco alto fino all'apertura delle conchiglie (non protrarre la cottura perché altrimenti il mollusco si ritirerà e diventerà più gommoso e duro;
- 3 Tritare il pomodoro ottenendo una polpa grezza; ora aprire bene le cozze e le vongole tenendo solo la metà contenente il mollusco; piazzarle su una placca, rivolte verso l'alto;
- 4 Cospargere per bene con parmigiano unito al pane e bagnare abbondantemente con la polpa del pomodoro; gratinare in forno a 200 gradi per circa cinque minuti;
- 5 Servire ben calde.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Con questo sistema si possono utilizzare anche altri frutti di mare come fasolari o tartufi di mare, o semplicemente anche gratinare filetti di pesce precedentemente cotti. Se ne sconsiglia la conservazione per la delicatezza dei sapori che si perderebbero tutti, conservando il cibo in frigorifero.

! Proteine e lipidi sono bilanciati come quantità e proporzioni. Il parmigiano aumenta la percentuale di grassi saturi e i molluschi forniscono colesterolo alimentare. Tuttavia la percentuale di grassi mono-insaturi è buona.



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	250g
PROTEINE	16g
LIPIDI	17g
GLUCIDI	9g

TORTINO DI ALICI E POMODORI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di alici
- Grammi 150 di pomodorini
- N. 8 foglie di basilico
- N. 3 cucchiaini di pan grattato
- Mezzo spicchio d'aglio
- Grammi 30 di olio extra vergine di oliva
- Sale pepe

PROCEDIMENTO

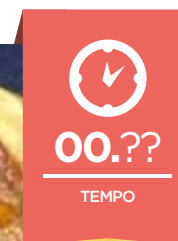
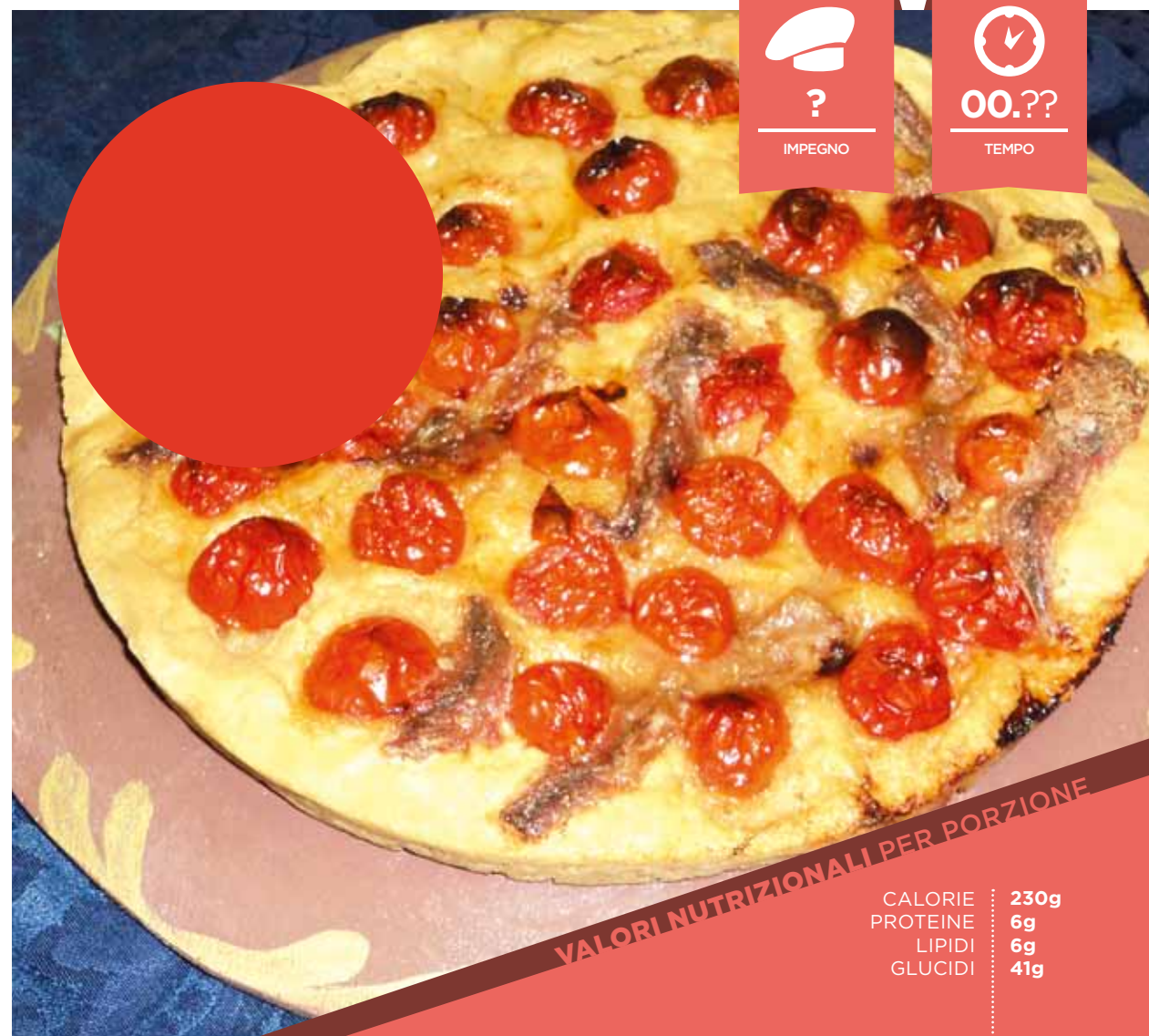
- 1 Pulire le alici dalla lisca, lavarle bene e metterle ad asciugare; tritare il basilico, l'aglio e mescolare con il pangrattato;
- 2 Tagliare i pomodorini a metà, salarli e lasciarli riposare per mezz'ora in modo che perdano un po' della loro acqua vegetativa;
- 3 Ora in stampini mono porzione leggermente unti iniziare a mettere a strati alternati le alici, i pomodorini e il pane grattato con il basilico, l'aglio e l'olio;
- 4 Continuare fino al riempimento dello stampo.
- 5 Mettere in forno a 180 gradi per 20 minuti; levare, lasciare riposare 5 minuti e sformare.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

E'una ricetta che si presta sia come antipasto sia come secondo piatto; molto gustosa e saporita, si può consumare accompagnata da una salsa di pomodoro e peperoni durante la bella stagione oppure con una polenta morbida nei periodi più freddi. Si conserva in frigo per 4 giorni ben coperta con pellicola per alimenti (non in stampi di alluminio). Alle alici si può ovviare anche con del tonno (è più pratico il tonno in scatola).

! *Apporto di nutrienti bilanciato proteine e lipidi sono in linea con la dieta mediterranea e l'utilizzo della farina d'orzo arricchisce la ricetta di fibre e β-glucani.*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	230g
PROTEINE	6g
LIPIDI	6g
GLUCIDI	41g

INSALATA DI MARE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di seppie
- Grammi 200 di calamari
- Grammi 200 di polipo
- Grammi 100 di code di gambero
- Grammi 200 di cozze vongole già sgusciate
- N. 1 limone
- Grammi 30 di prezzemolo
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva.

PROCEDIMENTO

- 1 Lavare, pulire il pesce da impurità ed eventuali interiora, sgusciare i gamberi.
- 2 Mettere a bollire in acqua salata separatamente tutti molluschi: in genere per le seppie e i calamari sono sufficienti 20 minuti, per il polipo 30, per le code di gambero 2 minuti; per le cozze e le vongole, se da aprire, circa 10 minuti in padella con coperchio.
- 3 Una volta che il pesce è tutto cotto, tagliarlo a pezzi o ad anelli, mescolare il tutto con le cozze, le vongole, il succo del limone il prezzemolo tritato e l'olio di oliva.
- 4 Sistemare di sale e servire a temperatura ambiente.

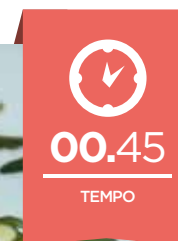


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Per la cottura dei molluschi si può adoperare un'unica acqua di cottura, tenendo presente i tempi di cottura e quindi intervallarli tra loro. A piacere o a discrezione dei gusti, si possono anche aggiungere altre qualità di pesce più o meno pregiate, effettuando sempre la cottura per lessatura. Anche il condimento finale si può migliorare, mettendo in un recipiente l'olio, un cucchiaino di senape, il succo del limone, qualche goccia di tabasco, montando il tutto con un frullatore ad immersione o a mano con una frusta: la salsa guadagnerà in cremosità e gusto.



Piatto di pesce con buona apporto di grassi insaturi anche se ha un po' di colesterolo (molluschi e crostacei)



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	220g
PROTEINE	22g
LIPIDI	13g
GLUCIDI	3g

POMODORI RIPIENI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 500 di pomodorini tipo ciliegia
- Grammi 100 di tonno in scatola
- Grammi 30 di olive verdi denocciolate
- Grammi 10 di acciughe sott'olio
- Grammi 50 di cipollotto

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare i pomodorini, tagliare l'estremità superiore, svuotare non per intero la polpa interna con l'aiuto di uno scavino.
- 2 Mettere nel frullatore tutti gli altri ingredienti, compreso il cipollotto pulito e lavato, e ridurre tutto in una crema.
- 3 Riempire i pomodorini nella cavità ottenuta e decorare con qualche foglia di rucola o basilico.
- 4 Si possono servire sia caldi che freddi: se caldi, passarli in forno caldo a 200 gradi per 10 minuti circa. Sono molto indicati sia come antipasto che come contorno.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Una volta pronti, i pomodorini si possono conservare in frigorifero per quattro giorni ben coperti con pellicola per alimenti, oppure mettere in vasetti sterilizzati: in questo caso coprire con olio e pastorizzare, mettendo i vasetti ermeticamente chiusi in acqua bollente per 40 minuti circa. Si conservano poi in ambienti freschi e lontano dalla luce.



Ottimo contorno mediterraneo



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	114g
PROTEINE	8g
LIPIDI	7g
GLUCIDI	5g

SALMONE MARINATO CON VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di filetto di salmone (dilatato)
- Grammi 150 di zucchine
- Grammi 150 di pomodori freschi media maturazione
- N. 2 cucchiaini di aceto
- N. 3 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
- Grammi 30 di scalogno
- Il succo di 1 limone
- Grammi 20 di erba cipollina
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare a fettine sottilissime (come il carpaccio) il salmone.
- 2 Disporle in una pirofila, distribuirvi sopra lo scalogno tritato, l'aceto, e coprirle con olio; salare e lasciare marinare per almeno 1 ora.
- 3 Tagliare i pomodori a dadini, e le zucchine a julienne (strisciole sottili); mettere le zucchine in una terrina con poco sale e succo di mezzo limone, e i pomodori in un altro recipiente con l'erba cipollina tritata e poco sale.
- 4 Servire, con le fettine di salmone, le zucchine e i pomodori in decorazione.
- 5 Decorare con fette di arancio o agrumi. Condire con il poco olio della marinatura insieme allo scalogno tritato.

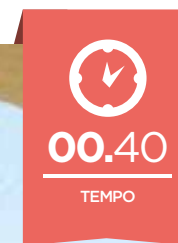


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Il salmone può essere sostituito da qualsiasi altro filetto di pesce a piacere, ad esempio trota (anche affumicata), oppure alla fine di tutto il procedimento i filetti di pesce si possono anche cuocere nel loro olio della marinatura e servirli caldi con tutti gli ingredienti, come nella ricetta originale. Questo procedimento si presta anche per la carne (esempio manzo): scegliete un pezzo tenero, tagliatelo a fette sottili, magari se avete la affettatrice meglio ancora, e procedete come nella preparazione originale, sostituendo appunto il pesce con la carne.



Ottimo piatto proteico con una buona quantità di grassi insaturi



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	256g
PROTEINE	19g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	2g

STUZZICHINO DI FRAGOLE E PEPERONI GRIGLIATI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di peperoni colorati (non verdi)
- Grammi 200 di fragole
- N. 1 cucchiaino di aceto balsamico.
- N. 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Con l'olio ungere le mani e poi passare i peperoni su tutta la loro superficie, metterli in una placca e porli in forno a 200 gradi per circa 30 minuti, avendo cura di girarli almeno una volta.
- 2 A cottura avvenuta levare la placca dal forno e coprirli con un canovaccio, lasciare raffreddare a temperatura ambiente senza mai sollevare lo straccio. In questo modo facilitiamo l'operazione che segue di levare la pelle ai peperoni.
- 3
- 4 Fatto ciò, tagliarli a cubetti o pezzi piccoli. Pulire e lavare le fragole e tagliare anche queste a piccoli pezzi.
- 5 Mescolare i peperoni e le fragole, condire il tutto con qualche goccia di aceto balsamico e olio di oliva; infine mettere in coppette o bicchierini da finger-food.

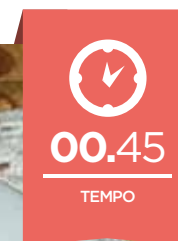


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Ricetta molto originale, da servire con aperitivi o snacks prima del pasto. Volendo si possono fare anche degli spiedini; se si desidera conservarli, è meglio evitare di condire. Se tenuti coperti in frigorifero durano cinque giorni.



Ottimo con pochi glucidi



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	40g
PROTEINE	1g
LIPIDI	2g
GLUCIDI	5g

TORTA SALATA ALLE VERDURE CON VELLUTATA DI PEPERONI E POMODORI VERDI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 250 di pasta sfoglia surgelata
- Grammi 100 di coste (bieta)
- Grammi 100 di porri
- Grammi 100 di verza
- Grammi 100 di peperone rosso
- Grammi 150 di pomodori verdi
- N. 2 spicchi di aglio
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 20 di farina

PROCEDIMENTO

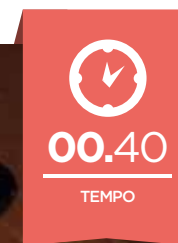
- 1 Stendere la pasta sfoglia, con l'aiuto di un matterello, allo spessore di circa mezzo centimetro. Foderare con questa una tortiera antiaderente o leggermente imburata.
- 2 Ora pulire la verza, il porro e la bieta da costa; tagliare il tutto a pezzi piccoli e mettere in un tegame piuttosto largo la verdura tagliata e l'olio di oliva; cuocere a fuoco medio, salando all'inizio per favorire la perdita dell'acqua vegetativa delle verdure e concentrandone il gusto. Attendere la cottura, continuando a girare ogni tanto per circa 30 minuti.
- 3 Ora mescolare a fuoco spento la farina e diluirla nel composto di verdure cotte.
- 4 Grigliare il peperone, spellarlo e tagliarlo a pezzi; lavare i pomodori e sbollentarli, sollarli e privarli della buccia;
- 5 Ora tagliarli in quattro, pelare l'aglio e mettere i pomodori, il peperone e l'aglio intero in una pentola; salare e cuocere per venti minuti, quindi spegnere il fuoco e frullare fino ad ottenere una salsa liscia e cremosa: se necessario passarla al setaccio.
- 6 Ora mettere la verdura prima cotta (verza, porri e bieta) nella tortiera rivestita di pasta sfoglia; livellare per bene e mettere in forno a 180 gradi per circa trenta minuti.
- 7 Levare dal forno, lasciare intiepidire, tagliare a fette e servire con la vellutata di pomodori e peperoni, prima fatta.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Le verdure all'interno della tortiera possono variare secondo i gusti e a piacere, avendo sempre cura di cuocerle prima. La salsa di pomodori e peperoni si può arricchire con l'aggiunta, al momento di frullare, di un cucchiaino di mascarpone. La torta salata, una volta cotta, si può conservare in frigorifero per quattro cinque giorni, ma perderà molto della sua fragranza, anche se riscaldata o rigenerata: si consiglia quindi, una volta cotta, di consumarla subito. Anche il formato può variare: invece della tortiera si possono usare stampi mono porzione.

! **Piatto con un buon apporto di fibre e modica quantità di glucidi ma proporzionalmente prevalgono i grassi rispetto agli altri nutrienti.**



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	360g
PROTEINE	6g
LIPIDI	23g
GLUCIDI	32g

TROTA IN SAOR

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 500 di trota (già pulita)
- Grammi 200 di cipolle bianche
- Grammi 50 di pinoli,
- Grammi 20 di prezzemolo tritato,
- Grammi 50 di vino bianco secco (un bicchiere abbondante),
- N. 1 foglia di alloro
- Grammi 60 di aceto bianco (un bicchiere),
- Grammi 100 di olio d'oliva extravergine

PROCEDIMENTO

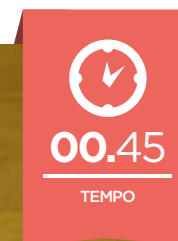
- 1 Mettere la trota pulita, salata e pepata, con poco olio, in forno per circa 15 minuti.
- 2 Levarla dal forno e diliscarla, adagiare la polpa ottenuta in una pirofila.
- 3 Tagliare a fettine sottili le cipolle, metterle in una padella con poco olio d'oliva e farle brasare a fuoco medio; quindi aggiungere la foglia d'alloro e i pinoli.
- 4 Bagnare con il vino bianco e l'aceto, cuocere il tutto per 15 minuti circa. Versare il composto sopra la trota, cospargere con il prezzemolo tritato, coprire con olio d'oliva.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Servire la trota a temperatura ambiente: si sposa bene con la polenta fresca. Si conserva bene in frigorifero, anzi si insaporisce sempre di più. Si serve come secondo piatto, ma può essere servita anche come antipasto.

! *Piatto con abbondante apporto di grassi anche se provenienti dal pesce e dall'olio di oliva quindi insaturi.*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	330g
PROTEINE	8g
LIPIDI	32g
GLUCIDI	3g

PRIMI PIATTI E SALSE



CREMA DI FAGIOLI CANNELLINI CON MOLLUSCHI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300: misto seppie e polipo
- Grammi 200 di fagioli cannellini lessati
- N.1 foglia alloro
- N.2 spicchi di aglio
- Grammi 30 di scalogno
- N.2 rametti di rosmarino
- N.2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- 1 In una pentola media mettiamo a bollire i fagioli coperti di acqua per circa quindici minuti con un cucchiaino di olio l'alloro e uno spicchio di aglio.
- 2 Laviamo le seppie e il polipo, e senza mescolarli li tagliamo a tocchetti non molto grandi. Teniamo presente che poi ci dovranno stare sul cucchiaino al momento di mangiarli.
- 3 Tritiamo l'aglio e lo scalogno, e in un tegame antiaderente li facciamo rosolare lentamente con il restante olio.
- 4 Poi per prima cosa mettiamo nella rosolatura ottenuta i pezzetti del polipo e a fuoco medio iniziamo la cottura senza mai salare; non dovrebbe necessitare di aggiunta di acqua in
- 5 Dopo circa 20 minuti si aggiungono anche le seppie. Si continua la cottura mescolando ogni tanto, per un totale di circa quaranta minuti dall'inizio.
- 6 Ora tritiamo solo gli aghi del rosmarino molto fini, leviamo tutti gli aromi dalla minestra e la frulliamo; mettiamo nel piatto la crema di fagioli e nel centro una cucchiainata di seppie e polipo stufati.
- 7 Spolveriamo di rosmarino e serviamo ben caldo. Assaggiamo; se necessario, sistemiamo di sale e, a piacere, aggiungiamo un pò di peperoncino.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

I fagioli si preferiscono in scatola per la breve cottura e la semplicità di esecuzione, ma volendo si possono adoperare anche quelli freschi o secchi. Naturalmente si possono anche variare le specie dei legumi adoperando quelli a piacere (borlotti, piselli, lenticchie...). Anche nella varietà dei molluschi si può arricchire, aggiungendo cozze, vongole o gamberetti, sempre avendo cura di cuocerli per gradi.

! *Primo piatto ricco di fibre e pochi glucidi, per giunta a basso indice glicemico.*



3

IMPEGNO



00.45

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	120g
PROTEINE	9g
LIPIDI	6g
GLUCIDI	8g

CREMA DI PEPERONI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di peperoni rossi
- Grammi 40 di panna light
- Grammi 20 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 40 di pane bianco da tramezzini

PROCEDIMENTO

- 1 Con l'olio ungere la superficie dei peperoni, metterli in una placca e passarli in forno a 200 gradi per circa trenta minuti, girandoli ogni tanto.
- 2 Una volta cotti, farli raffreddare tenendoli ben coperti: in questo modo faciliteremo poi la successiva eliminazione della pelle in superficie.
- 3 Fatto ciò, mettere tutti gli ingredienti nel frullatore fino ad ottenere una crema di media densità e liscia.

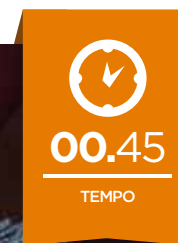


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

La crema si può usare sia calda che fredda; accompagna pesci e carni alla griglia, o condisce pasta o riso, arricchisce tartine e tramezzini. Si conserva in contenitori chiusi in frigorifero per circa una settimana.



Salsa con poche calorie a base di verdure e con pochi grassi.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	85g
PROTEINE	1,3g
LIPIDI	6g
GLUCIDI	7g

CREMA DI POLLO REGINA

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- N. 1 kg. pollo pulito
- Grammi 150 di cipolla
- Grammi 150 di sedano
- Mezzo bicchiere di olio di oliva extra vergine
- Grammi 80 farina circa.
- Sale

PROCEDIMENTO

- 1 In una pentola capiente mettere la cipolla, il sedano e il pollo pulito.
- 2 Coprire interamente di acqua, salare e portare al bollore.
- 3 Fare cuocere circa 40 minuti, levare il pollo e dividere la polpa dalle ossa; levare anche le verdure che non servono più per la ricetta, ma che si potranno adoperare come contorno ad altri piatti.
- 4 Mettere la polpa del pollo ottenuta dentro la pentola con il brodo ottenuto e frullare il tutto con il frullino a immersione.
- 5 In una pentola a parte mettere l'olio e, su fuoco basso, aggiungere mescolando la farina: si otterrà un composto liscio.
- 6 Spegnerne il fuoco e aggiungere il tutto alla minestra frullata precedentemente.
- 7 Portare, a bollire ancora sempre mescolando; aggiustare di sapore.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questa minestra può avere delle varianti, sostituendo la carne di pollo con del manzo. E' importante che dopo l'aggiunta del composto di olio e farina la minestra torni a bollire per alcuni minuti, in quanto la farina addensa la minestra solo se la stessa raggiunge la temperatura di almeno 95 gradi.

! Per l'apporto proteico elevato e la piccola quantità di glucidi più che un primo può essere considerato un secondo piatto quindi per bilanciare il pasto vanno aggiunti dei glucidi lenti (pane/pasta/riso o altri cereali).



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	300g
PROTEINE	30g
LIPIDI	16g
GLUCIDI	9g

PASSATINA DI CECI E GAMBERONI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- N. 20 Gamberoni
- Grammi 200 di ceci lessati
- N. 1 foglia di alloro
- N. 2 spicchi aglio
- N. 2 rametti di rosmarino
- Grammi 40 di olio extravergine di oliva
- Sale
- Peperoncino a piacere

PROCEDIMENTO

- 1 Cuocere i ceci per cinque minuti in una pentola con poca acqua fino a coprirli; versare metà dell'olio aggiungendo l'alloro, l'aglio e il rosmarino.
- 2 Al termine della cottura salare, eliminare gli aromi, frullare e se necessario passare al setaccio.
- 3 Ora tenere da parte la minestra ottenuta. Pulire i gamberoni: decorticare le code, eliminare il budello e tagliarli a metà nel senso della lunghezza. Lavarli e asciugarli.
- 4 Passare i gamberoni in padella con l'olio rimasto e fare in modo che rosolino da ambo i lati.
- 5 Versare la passatina calda di ceci su piatti fondi.
- 6 Adagiarvi i gamberoni. Guarnire con il rosmarino. Servire.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Con lo stesso procedimento si possono sostituire gli ingredienti per la minestra, esempio fagioli cannellini bianchi o fagioli borlotti. Si consiglia di acquistare i legumi già precotti in scatola in quanto si prestano di più ad una breve cottura e quando si frullano danno una crema più omogenea. Anche il pesce si può sostituire con molluschi o altre varietà desiderate. Questo è un piatto completo: in effetti sostituisce il primo ed il secondo unificandoli. La minestra si può preparare prima, conservandola in frigorifero coperta, il pesce si può preparare al momento ed inserirlo all'occorrenza del servizio.

! **Primo piatto ricco di fibre e con pochi glucidi, se associato alla pasta ottimo e completo con proteine vegetali ad elevato valore biologico.**



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	260g
PROTEINE	20g
LIPIDI	12g
GLUCIDI	13g

PASSATA DI FAGIOLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di fagioli freschi borlotti sgranati,
- Grammi 100 di cipolla bianca
- Grammi 100 di sedano rapa
- Grammi 100 di porro,
- 1 spicchio d'aglio,
- 100 gr. di pancetta sgrassata,
- Grammi 40 di misto tra rosmarino, salvia, alloro
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva
- sale e pepe

PROCEDIMENTO

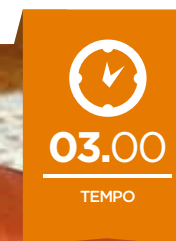
- 1 Mettere a bagno i fagioli per 10 ore (una notte), pulire la cipolla, i porri, il sedano che va pelato, tagliare il tutto a pezzettini.
- 2 In una pentola antiaderente mettere metà dell'olio, le verdure tagliate e l'aglio; fare rosolare rigirando continuamente per cinque minuti circa (in questo modo le verdure si insaporiranno);
- 3 Aggiungere i fagioli scolati e risciacquati, coprire di acqua per almeno il doppio del volume presente nella pentola, salare e fare bollire lentamente per circa 2 ore e mezza. Se necessario allungare con acqua. Al termine della cottura frullare o passare al passa verdure.
- 4 Ora in un pentolino mettere tutte le erbe aromatiche, l'olio rimasto e porre sul fuoco basso: scaldare senza fare soffriggere troppo.
- 5 Lasciare per circa quattro cinque minuti, quindi versare filtrando con un colino questo olio aromatizzato nella passata di fagioli. Servire ben calda.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

A questa minestra si può aggiungere, dopo averla passata e insaporita, della pasta a piacere. Come anche si possono lasciare un po' di fagioli interi che daranno un tocco di tradizionale e di rustico esaltandone il sapore. La passata si conserva in frigo coperta per cinque giorni.

! **Piatto ricco di fibre, se associato alla pasta è il piatto mediterraneo per eccellenza con proteine vegetali ad elevato valore biologico**



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	265g
PROTEINE	11g
LIPIDI	17g
GLUCIDI	12g

PASSATA DI POMODORI E BASILICO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 150 di pomodori ben maturi
- Grammi 50 di pomodori verdi
- N. 3 cucchiaini di olio extra vergine,
- Grammi 30 di basilico fresco

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere nel frullatore (cutter) tutti gli ingredienti e frullare fino ad ottenere una passata liscia e cremosa.
- 2 La salsa va quindi aggiustata di sapore e servita leggermente tiepida. Questa salsa non ha bisogno di cuocere.

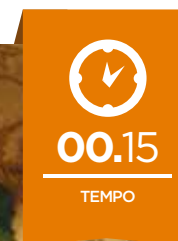


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questa salsa si può conservare nei vasetti sottovuoto come le conserve, si consiglia di effettuare la sterilizzazione tramite bollitura. Se invece volete consumarla nel giro di qualche giorno ponetela sempre in vasetti in frigorifero dove si conserverà per una settimana circa. Il basilico si può sostituire o integrare con altre spezie o aromi a piacere. In questa salsa non è stato aggiunto il sale in quanto è a vostra discrezione insaporirla o lasciarla naturale per esaltarne profumi e sapori.



Ottimo sugo mediterraneo.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	80g
PROTEINE	1g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	2g

ZUPPA DI CIPOLLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 500 di cipolle bianche
- Grammi 80 di farina
- N. 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe.

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare le cipolle a listarelle, dopo averle lavate e pelate; mettere in una pentola capiente con metà dell'olio, farle appassire piano con fuoco medio continuando a girare, aggiungere sale e pepe;
- 2 Nel frattempo mettere la farina in un padellino antiaderente sul fuoco medio, girandola continuamente finché non sarà tostata: prenderà un colore nocciola.
- 3 Buttare la farina insieme alle cipolle e girare per qualche momento; coprire con acqua e fare bollire per circa un'ora e mezza. Alla fine la cipolla sarà sciolta e la minestra leggermente collosa.
- 4 A piacere metterci un po' di pepe, preferibilmente macinato di fresco.
- 5 Si serve calda: l'ideale sarebbe con crostoni di pane toscano tostato o con una spolverata di formaggio gruviera grattugiato (oppure in ciotole di terracotta con una fettina di gruviera e gratinata in forno).

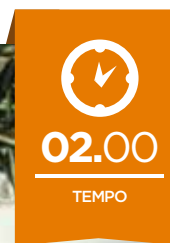


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Le cipolle possono essere sostituite con porri o mescolate per metà; se alla fine della cottura non si gradiscano le verdure ancora integre, si può frullare.

Si conserva con facilità in frigorifero in ciotole coperte per circa 5 giorni. Al momento di scaldare, diluire la minestra con un goccio di acqua che ne faciliterà il riscaldamento, evitando che si riduca eccessivamente.

! *Zuppa con pochi glucidi associati alla fibra contenuta nelle cipolle. A questo piatto è consigliabile aggiungere una ulteriore quota di glucidi lenti (pasta o pane).*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	170g
PROTEINE	3g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	23g

ZUPPA DI FAGIOLINI CON CODA DI ROSPO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di fagiolini
- Grammi 100 di scalogno
- Grammi 200 di coda di rospo
- N. 2 spicchi di aglio
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 30 di pane grattugiato
- Qualche rametto di salvia, rosmarino, alloro

PROCEDIMENTO

- 1 Mondare e lavare i fagiolini, pulire lo scalogno e tagliarlo a pezzi;
- 2 Mettere in una pentola metà dell'olio, mettere i fagiolini insieme allo scalogno tagliato a pezzi, fare soffriggere per qualche minuto e coprire con acqua e un po' di sale; fare bollire per 40 minuti e frullare.
- 3 Pulire la coda di rospo, privarla della pelle e tagliarla a pezzetti piccoli regolari. In una padella antiaderente mettere l'olio rimasto, gli aromi, l'aglio e soffriggere; spolverare i pezzi di pesce con il pane grattato e unirli nella padella del soffritto.
- 5 Salare e attendere la cottura, girando ogni tanto con fuoco vivo per circa 5 minuti.
- 6 Dividere il pesce dagli aromi, portare a bollore la crema di fagiolini, aggiungere il pesce nella crema e servire .



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se non fosse possibile trovare i fagiolini freschi, adoperare quelli surgelati con lo stesso procedimento, aggiungendo, per marcare un po' il sapore, qualche foglia di prezzemolo al momento della bollitura. Si può conservare in frigorifero coperta, evitando di mescolare la minestra con il pesce per non compromettere i sapori delicati dei due composti: si consiglia di farlo solo al momento dell'utilizzo.



Primo piatto ricco di fibre e pochi glucidi, per giunta a basso indice glicemico.



2

IMPEGNO



02.00

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	180g
PROTEINE	9g
LIPIDI	11g
GLUCIDI	

ZUPPA DI PESCE SEMPLICE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi. 300 di vongole con guscio
- Grammi.300 di cozze con guscio
- Grammi.150 di trancio di pesce spada
- Grammi.100 di filetti di cernia,
- Grammi.100 di moscardini,
- Grammi.100 di sepioline
- Grammi.100 di calamari.
- Grammi 80 di cipolla
- N. 2 spicchi di aglio
- Grammi 30 di prezzemolo
- Grammi 30 di farina bianca

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire per bene tutto il pesce, tagliare le sepioline a metà, i calamari a lamelle e i moscardini a metà.
- 2 Fare un soffritto con l'olio extra vergine di oliva, la cipolla, il prezzemolo e l'aglio: il tutto tritato.
- 3 Unire i moscardini, le sepioline e i calamari; lasciare cuocere lentamente per circa 30 minuti.
- 4 Tagliare a pezzetti i filetti di cernia e di spada, infarinarli e passarli in padella antiaderente con appena un filo di olio, fino a che non siano rosolati da ambo le parti. Non salare; levarli dalla padella e nella stessa metterci le cozze e le vongole, prima pulite e private da impurità; mettere un coperchio e, con fuoco alto, attendere qualche minuto che i mitili si aprano, lasciando andare un'acqua vegetativa loro.
- 5 Una volta aperte tutte le conchiglie, levare dal fuoco. Sgusciare per tre quarti le conchiglie e tenere il mollusco; conservare anche il resto (circa un quarto) dei molluschi (vongole e cozze) ancora nella conchiglie; conservare anche l'acqua vegetativa ottenuta nell'apertura delle conchiglie.
- 6 Procedere ora con l'aggiunta dei filetti di pesce, prima rosolati in padella, nella pentola dove si trovano i moscardini, le seppie e i calamari: cuocere sempre a fuoco spento.
- 7 Aggiungere le cozze, le vongole sgusciate e la loro acqua vegetativa; accendere il fuoco e portare a bollore; fare cuocere senza mescolare per qualche minuto, in modo che la zuppa si assembli nei sapori; all'occorrenza, aggiustare di sale e pepe. Ora servire la zuppa ben calda con l'aggiunta nel piatto delle cozze e delle vongole con guscio, a scopo decorativo.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Al momento di cuocere le seppie, i moscardini e i calamari si può aggiungere del pomodoro fresco e per dare più colore e sapore alla zuppa, il pesce può variare con aggiunta di pesce da scoglio diliscato, esempio: scorfano, triglie, cefalo, branzino, sempre mantenendo lo stesso procedimento, oppure con l'inserimento di crostacei come code di gambero o scampi, avendo sempre cura di aggiungerli in finale assieme ai filetti rosolati. I crostacei vanno puliti, sgusciati e aggiunti crudi, tenendo presente che la loro cottura è di qualche minuto e la prolungata bollitura ne compromette la qualità e la loro bontà. La zuppa si conserva in frigo, coperta, per quattro cinque giorni.

! **Piatto proteico anche se si presenta come zuppa, per cui va accoppiato a del pane per bilanciare il pasto.**



4

IMPEGNO



01.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	170g
PROTEINE	23g
LIPIDI	6g
GLUCIDI	9g

MINESTRA D'ORZO AL SAPORE D'ARANCIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di orzo perlato
- Grammi 50 di cipolla bianca
- Grammi 150 di arance
- Grammi 30 di olio extra vergine di oliva
- N. 1 bustina di dolcificante

PROCEDIMENTO

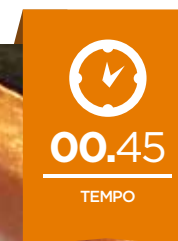
- 1 Tritare la cipolla, metterla in una pentola con l'olio e farla appassire senza bruciare; aggiungere l'orzo e coprire abbondantemente di acqua leggermente salata e portare a bollire; mescolare di tanto in tanto con fuoco medio. L'orzo si cuocerà in circa mezz'ora.
- 2 A parte spremere le arance e tenere la buccia, solo la parte gialla: tagliarla a fettine sottili e metterle a bollire a fuoco lento insieme al succo di arancia con mezzo bicchiere di acqua e la bustina di dolcificante. Fare bollire per quindici minuti.
- 3 Ora unire il succo con le bucce alla minestra; fare bollire e servire.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se volete conservare la minestra, fatelo in maniera separata dal succo e bucce, in quanto rimanendo in frigo per giorni il sapore acre dell'arancia può pregiudicare l'armonia iniziale. Unire quindi solo al momento dell'utilizzo.

! Primo piatto ricco di fibre a basso indice glicemico. Quantità di glucidi bassa paragonabile a 60 g di pane



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	243g
PROTEINE	6g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	40g

ZUPPETTA DI MELE CON CARCIOFI ARANCE E SEDANO RAPA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di sedano rapa
- N. 1 arancia
- N. 1 limone
- N. 2 carciofi (medi)
- N. 3 mele verdi
- Grammi 30 di erba cipollina
- Tabasco: qualche goccia
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva.

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire i carciofi dalle foglie esterne fino ad arrivare al cuore; tagliare le punte fino ad arrivare quasi a metà della lunghezza. Lavarli per bene e sgocciolarli, tagliarli a fettine molto sottili che faremo bollire in acqua salata per circa 5 minuti.
- 2 Pelare l'arancia e ottenere gli spicchi, tagliarli nel senso della lunghezza in tre parti; pelare e tagliare a julienne il sedano.
- 3 Togliere alle mele il picciolo e le parti dure sul fondo, tagliarle a pezzi ma lasciare la buccia.
- 4 Mettere nel frullatore le mele tagliate insieme al succo del limone, l'olio, il tabasco e un pizzico di sale: otteniamo così la zuppetta di mele.
- 5 In un piatto fondo mettere la zuppetta e sopra nel mezzo tutti gli altri ingredienti: i pezzi di arancia, il sedano, i carciofi e l'erba cipollina tritata grossolanamente. Si serve a temperatura ambiente.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questa ricetta tipicamente estiva, dai sapori contrastanti e rinfrescanti, può essere considerata un primo piatto. Nella zuppetta le verdure e gli agrumi possono essere sostituiti con altri ingredienti a piacere, esempio: peperoni, sedano bianco, zucchine, pompelmo rosa. La zuppetta si conserva in frigorifero coperta da pellicola per alimenti per tre giorni: ci sarà un'alterazione inevitabile del colore e anche del sapore. Si consiglia quindi di farla e consumarla al momento.

! Zuppa con una buona quota di fibre e pochi glucidi anche se per la presenza della frutta sono in prevalenza semplici per cui per bilanciare il pasto è consigliabile aggiungere pasta o altri cereali alternativi



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	190g
PROTEINE	3g
LIPIDI	11g
GLUCIDI	22g

RISO INTEGRALE CON ZUCCHINE MERLUZZO E CURRY

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di riso integrale
- Grammi 150 di zucchine
- Grammi 200 di merluzzo
- Grammi 20 di curry
- Grammi 50 di vino bianco
- Grammi 20 di farina
- Grammi 30 di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere a bollire il riso in abbondante acqua salata, scolarlo e metterlo in stampini mono porzione di alluminio o di silicone;
- 2 Pulire e tagliare a cubetti piccoli le zucchine, tagliare anche il merluzzo a dadini non troppo piccoli;
- 3 Mettere l'olio in una padella antiaderente e aggiungerci i pezzetti di merluzzo e le zucchine, salarli e farli rosolare per bene, spolverare con il curry e bagnare con il vino bianco e con un bicchiere di acqua; fare bollire per circa tre quattro minuti.
- 4 Passare il tutto in un colino per filtrare la salsa che non presenti impurità; aggiustare di sapore e rimettere il merluzzo e le zucchine dentro la salsa.
- 5 Scaldare il riso in forno a bagnomaria o in microonde, se fatto in stampini di silicone; scodellare quindi sul piatto;
- 6 Servire il pesce e le zucchine con la loro salsa, il tutto ben caldo.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Con lo stesso procedimento al merluzzo si può ovviare con del pesce o dei crostacei di maggior pregio, ad esempio code di gambero o polpa di branzino. Sempre se si vuole ottenere un sapore più delicato usare il riso basmati. Tutte le preparazioni di questa ricetta si possono preparare per tempo, riscaldando il riso come descritto nella ricetta e la salsa con il suo pesce, con l'aggiunta di un po' di acqua per rigenerarla al meglio.



Ottimo primo piatto ricco di fibre e in più il pesce apporta grassi insaturi e Ω -3



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	380g
PROTEINE	15g
LIPIDI	9g
GLUCIDI	62g

RISOTTO ALLE VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 250 di riso vialone nano
- Grammi 80 di zucchine
- Grammi 80 di carciofi (anche surgelati)
- Grammi 80 di spinaci surgelati
- Grammi 50 di cipolla o scalogno
- N. 3 cucchiaini di olio extra vergine
- Grammi 100 di pomodori freschi

PROCEDIMENTO

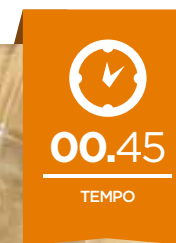
- 1 Pulire le zucchine e mondarle, poi tagliarle a cubetti piuttosto piccoli, pulire i carciofi se sono freschi e tagliarli anche questi a piccoli spicchi, pulire e tritare la cipolla e con metà dell'olio farla rosolare in una pentola.
- 2 Quando la cipolla sarà rosolata aggiungere i carciofi ed a fuoco medio, mescolando, lasciarli appassire lentamente.
- 3 Dopo circa quindici minuti aggiungere anche le zucchine e prolungare la cottura sempre su fuoco medio per altri cinque minuti; spegnere e tenere da parte.
- 4 In una padella o pentola antiaderente metterci gli spinaci ancora surgelati e su fuoco medio attendere lo scongelamento e prolungare la cottura quindi, poi, per altri cinque minuti.
- 5 Quando si sono raffreddati tritarli sottili, e aggiungerli a cipolla, zucchine e carciofi.
- 6 Ora iniziare la cottura del riso mettendo il restante olio in una pentola con fuoco medio: buttare il riso, girarlo per un minuto finché risulterà tostato e brillante. A questo punto bagnare con del brodo vegetale o solo acqua leggermente salata, tanto da coprire abbondantemente la superficie del riso.
- 7 Aggiungere tutte le verdure precedentemente trattate, mescolare e aggiungere acqua fino alla cottura completa.
- 8 Spegnere il fuoco, aggiustare il sapore e mescolare vigorosamente per ottenere la mantecatura. Servire con sopra i pomodori tagliati a cubetti piccoli.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Il brodo può essere ricavato dalla bollitura degli scarti delle zucchine e dei carciofi (se freschi) con l'aggiunta di un porro, del sedano e prezzemolo. Se si usano degli spinaci freschi, si trattano alla stessa maniera di quelli surgelati, cuocendoli in padella con lo stesso sistema. Durante la mantecatura si può aggiungere a piacere un paio di cucchiaini di ricotta fresca in sostituzione del parmigiano, e due cucchiaini di olio extra vergine di oliva.

! **Primo piatto bilanciato come nutrienti e ricco di fibre che attenuano l'elevato indice glicemico del riso brillato.**



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	320g
PROTEINE	6g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	58g

FUSILLI CON ZUCCHINE E I SUOI FIORI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 350 di fusilli
- Grammi 150 di zucchine
- Grammi 100 di fiori di zucchine
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare le zucchine e i fiori, sgocciolarle per bene e asciugare i fiori.
- 2 Mondare le zucchine dalle estremità e tagliarle a julenne; tagliare anche i fiori a pezzi non troppo piccoli.
- 3 In acqua salata cuocere i fusilli e un minuto prima della cottura buttare nella stessa acqua della pasta le zucchine.
- 4 Scolare, rimettere nella pentola, aggiungere i fiori, l'olio e mescolare.

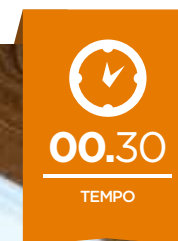


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Ricetta veloce e semplice; se si preferiscono le zucchine si possono tagliare a cubetti; i fiori vanno aggiunti all'ultimo minuto in quanto non necessitano di cottura. A piacere si esalta il sapore con un pizzico di peperoncino. Con questo procedimento si possono comporre altre ricette con altre verdure lessandole nella stessa acqua di cottura insieme alla pasta.



Ottimo primo piatto da dieta mediterranea



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	410g
PROTEINE	10g
LIPIDI	10g
GLUCIDI	73g

GNOCCHI DI POLENTA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 170 di farina gialla (tipo fioretto)
- Grammi 50 di farina bianca
- Grammi 100 di ricotta vaccina
- N. 1 uovo intero
- Sale

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere a bollire mezzo litro di acqua leggermente salata, versare a pioggia la farina gialla mescolata a quella bianca, girare con una frusta per evitare che si formino grumi; poi con il mestolo di legno su fuoco basso girare continuamente per 35 minuti per completarne la cottura .
- 2 Lasciare nella pentola e mescolare di tanto in tanto fino al suo intiepidimento, aggiungere la ricotta e l'uovo; mescolare per incorporare il tutto.
- 3 Lasciare ora raffreddare completamente.
- 4 Con l'aiuto di due cucchiai formare degli gnocchi grandi come una noce, che andremo a spadellare o gratinare in forno con salse, burro o formaggio a piacere .



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Caratteristici e rustici questi gnocchi si adattano a tutti i condimenti che si usano per la pasta; si possono arricchire, al momento di aggiungere la ricotta, con formaggi duri grattugiati a scelta, oppure farcirli, ad uno ad uno nel mezzo, con pezzettini di fontina o mozzarella e poi richiusi con cura. Una volta pronti si possono conservare in frigorifero, coperti, per cinque giorni.



Buon primo piatto con basso indice glicemico rispetto al gnocco tradizionale.



2

IMPEGNO



01.00

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	270g
PROTEINE	10g
LIPIDI	7g
GLUCIDI	45g

LINGUINE INTEGRALI CON CAPPERI E LIMONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 350 di linguine o bavette integrali (o tagliatelle di farina d'orzo)
- N. 1 limone
- Grammi 100 di capperi sott'aceto
- Grammi 30 di misto prezzemolo e basilico
- Grammi 60 di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

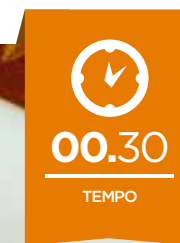
- 1 Tritare la buccia del limone (solo il giallo), tritare i capperi sgocciolati e lavati, tritare il prezzemolo e il basilico, mescolare tutti gli ingredienti tritati tra loro.
- 2 Cuocere le linguine in acqua bollente e salata, scolare, mettere in una pentola antiaderente e su fuoco basso, aggiungere tutti gli ingredienti, compreso l'olio e una spolverata di pepe. Eventualmente aiutare il condimento con un po' di acqua di cottura.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questa ricetta è molto indicata anche nella stagione estiva per servire pasta fredda: in questo caso si consiglia di usare pasta corta. Si può condirla per tempo prima di servirla. Sarebbe opportuno, per esaltarne il sapore e il profumo, aggiungere la buccia di limone grattugiata al momento dell'utilizzo. Si conserva in frigorifero in contenitori coperti per quattro giorni.

! Primo piatto mediterraneo. Unico piccolo accorgimento per i capperi ricchi di sodio.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	450g
PROTEINE	10g
LIPIDI	15g
GLUCIDI	73g

TRENETTE O LINGUINE ALL'ACCIUGA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 80 di acciughe sott'olio
- Aglio: uno spicchio
- un cucchiaino di cipolla tritata
- Grammi 300 di linguine
- Grammi 30 di prezzemolo
- Grammi 50 di pane grattugiato,
- Grammi 200 di pomodori freschi,
- sale e peperoncino a piacere.

PROCEDIMENTO

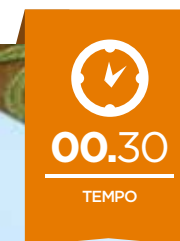
- 1 Tritare l'aglio e la cipolla, farli rosolare con poco olio extravergine, aggiungere i pomodori puliti, lavati e tagliati a cubetti; aggiungere le acciughe ben sgocciolate.
- 2 Fare cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti.
- 3 A cottura ultimata, aggiungere il prezzemolo tritato e, a piacere, il peperoncino.
- 4 Cuocere la pasta e mescolarla alla salsa ottenuta (non è necessario porre la pentola sul fuoco), metterla nei piatti e cospargerla con il pane grattato..



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se mescolando la pasta alla salsa notate che ci sia troppa liquido, passate la pentola sul fuoco, girando continuamente in modo che non si attacchi e si asciughi in maniera adeguata, rimanendo morbida. Insieme al pane grattugiato, aggiunto alla fine, si può mescolare a piacere del parmigiano grattato.

! Primo piatto con pochi grassi e in prevalenza insaturi. Le acciughe forniscono una quantità di sodio di poco superiore a quella consigliata.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	360g
PROTEINE	15g
LIPIDI	3g
GLUCIDI	74g

ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300: misto seppie e polipo
- Grammi 200 di fagioli cannellini lessati
- N.1 foglia alloro
- N.2 spicchi di aglio
- Grammi 30 di scalogno
- N.2 rametti di rosmarino
- N.2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

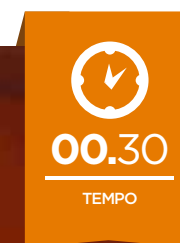
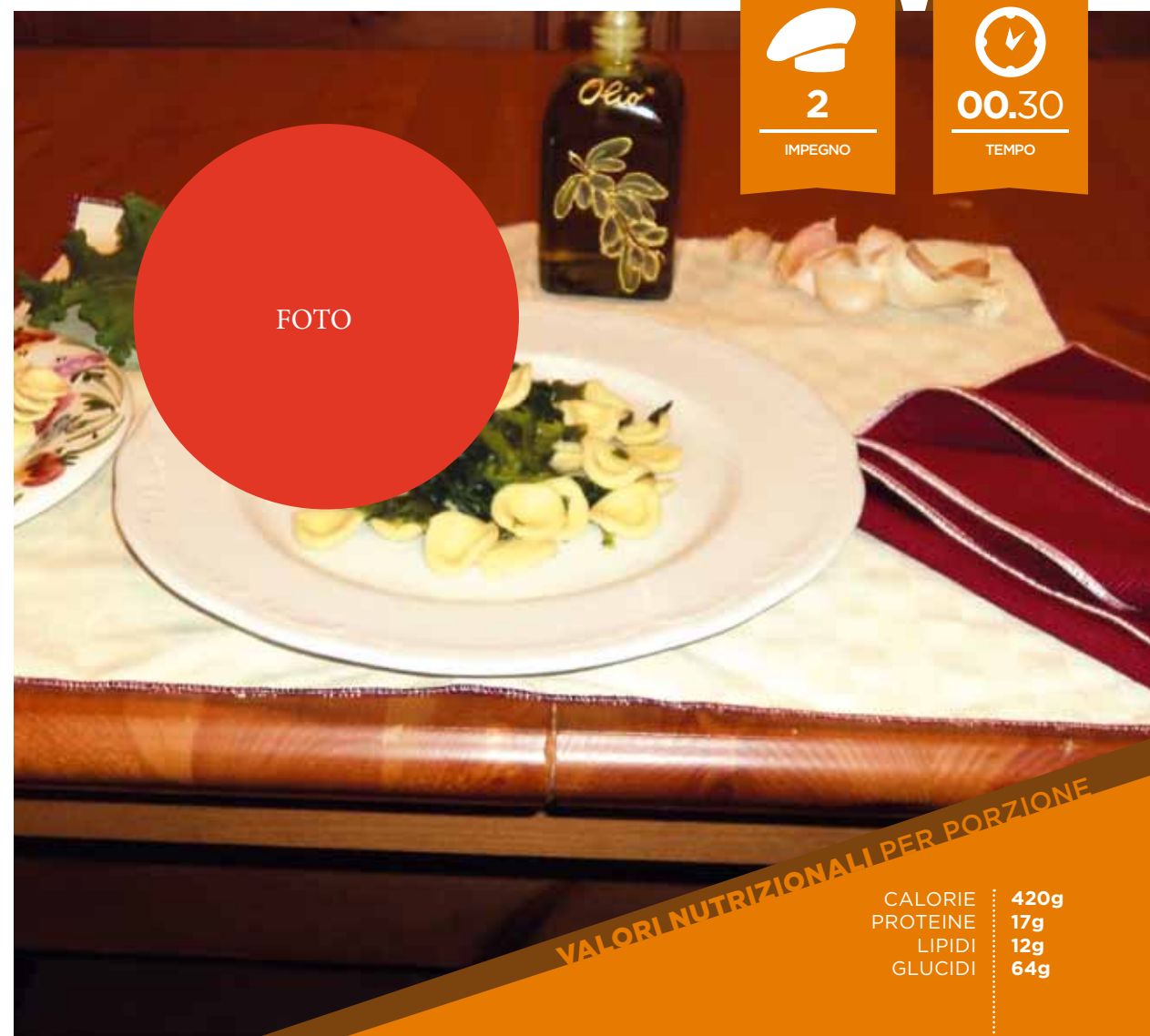
- 1 Lavare e mettere a bollire in acqua salata bollente le cime di rapa, scolare e tritarle non troppo sottili, tenere l'acqua di cottura;
- 2 Tritare l'aglio e farlo soffriggere con l'olio in un tegame insieme alle acciughe;
- 3 Metterci ora le cime di rapa, insaporire e cuocere per circa 5 minuti a fuoco medio mescolando di tanto in tanto.
- 4 Cuocere le orecchiette nell'acqua di cottura (che abbiamo tenuto) delle cime di rapa.
- 5 A cottura avvenuta, scolare e mescolare, insieme al composto di cime di rapa, acciughe, aglio e olio, sempre a fuoco medio; infine condire con il parmigiano.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questa ricetta può essere modificata negli ingredienti mantenendo comunque lo stesso procedimento: esempio le cime di rapa possono essere sostituite con spinaci, erbe di campo, radicchio di campo, cardi, coste e così via. Anche il tipo di pasta può variare secondo i gusti: si consiglia quella integrale. L'olio extra vergine può essere sostituito con l'olio di conservazione delle acciughe.

! **Primo piatto mediterraneo ricco di fibra. Unico piccolo difetto è la quantità di sodio per la presenza delle acciughe.**



FOTO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	420g
PROTEINE	17g
LIPIDI	12g
GLUCIDI	64g

PASTA INTEGRALE CON SARDE PINOLI E ARANCIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di pasta integrale a piacere
- Grammi 150 di filetti di sarde pulite
- N. 2 acciughe sott'olio
- N. 3 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- Grammi 30 di cipolla bianca tritata
- Grammi 30 di prezzemolo tritato
- Grammi 30 di pinoli
- La buccia grattugiata (solo la parte gialla) di un mezzo arancio
- Grammi 30 di vino bianco secco

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire, lavare e tritare la cipolla, farla rosolare con l'olio d'oliva extravergine in un tegame antiaderente, aggiungere le acciughe, e successivamente i pinoli. Rosolare quel tanto che basta che si sciolgano le acciughe.
- 2 Ora mettere i filetti di sarde tagliati a quadrettini, farli rosolare, insaporire, bagnare con poco vino bianco, lasciare evaporare.
- 3 Cuocere la pasta in acqua salata, farla saltare in padella con la salsa a fuoco medio;
- 4 Per ultimo unire il prezzemolo tritato e la buccia dell'arancio grattugiata (solo la parte gialla), e un goccio di olio d'oliva extravergine.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

A questa salsa, in ultimo quando mettiamo la buccia di arancio grattata, si possono unire anche dei pomodori freschi tagliati a dadini. Inoltre questa salsa, invece che per condire la pasta, può essere l'ideale per accompagnare verdure cotte e crude (come condimento).

! *Primo piatto completo con un buon apporto di proteine, ricco di fibre e di grassi Ω -3*



2

IMPEGNO



00.40

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	430g
PROTEINE	19g
LIPIDI	13g
GLUCIDI	63g

PASTA INTEGRALE CON ZUCCHINE E COZZE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di pasta integrale corta
- Grammi 200 di zucchine
- Grammi 300 di cozze fresche
- Grammi 30 di prezzemolo
- Grammi 100 di cipollotti
- N. 2 spicchi di aglio
- N. 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire le cozze e aprirle in una padella con un filo di olio caldo, sgusciarle e tenerle da parte compreso il liquido di cottura.
- 2 Tritare l'aglio, i cipollotti ed il prezzemolo, tagliare le zucchine solo nella parte esterna e tenere la polpa centrale da parte.
- 3 Tagliare a striscioline la parte esterne delle zucchine, e tritare la parte interna, in una pentola fare rosolare con l'olio extra vergine i cipollotti, l'aglio e il prezzemolo tritati, aggiungere la polpa delle zucchine tritata e lasciare cuocere a fuoco basso.
- 4 Aggiungere un po' alla volta l'acqua di cottura delle cozze; dopo circa 15 minuti di cottura, mettere le restanti zucchine e spegnere il fuoco.
- 5 Cuocere la pasta e condire nella padella stessa a fuoco vivo.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

I fagioli si preferiscono in scatola per la breve cottura e la semplicità di esecuzione, ma volendo si possono adoperare anche quelli freschi o secchi. Naturalmente si possono anche variare le specie dei legumi adoperando quelli a piacere (borlotti, piselli, lenticchie...). Anche nella varietà dei molluschi si può arricchire, aggiungendo cozze, vongole o gamberetti, sempre avendo cura di cuocerli per gradi.

! *La salsa può essere preparata per tempo conservandola in frigorifero, coperta, per alcuni giorni. A piacere si possono sostituire le cozze con le vongole o integrarle alle stesse, non cambiando il procedimento.*



3

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	370g
PROTEINE	12g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	65g

PASTA SAPORITA MILLE COLORI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di pasta corta integrale
- Grammi 50 di sedano verde
- Grammi 100 di pomodorini ciliegini
- Grammi 50 di olive nere denocciolate
- Grammi 30 di acciughe sott'olio
- Grammi 30 tra prezzemolo, origano e basilico tritati
- Grammi 80 di fagiolini
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire il sedano dalle foglie, tagliarlo a cubetti regolari e bollirlo per qualche minuto in acqua salata; bollire anche i fagiolini, dopo averli prima puliti, mondati e tagliati in tre pezzi, avendo cura di tenerli leggermente indietro di cottura.
- 2 Tagliare a metà i pomodorini e cuocere la pasta in acqua salata. Scolarla, condirla con le verdure cotte, le olive intere ed il trito degli aromi con le acciughe. Questa pasta è ottima servita sia calda che fredda



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se intendete servire questa pasta fredda la potete preparare per tempo e conservarla in frigorifero, ben coperta, per circa 5 giorni. Volendo, si può arricchire il piatto finito, sia da caldo che da freddo, con scaglie di grana o di pecorino piccante. Alla pasta integrale si può sostituire la pasta di farina d'orzo.

! E' un primo piatto mediterranea ricco di fibre ma con un leggero apporto di sodio in più (acciughe e olive).



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	410g
PROTEINE	11g
LIPIDI	14g
GLUCIDI	64g

PENNE CON ZUCCA E SALSICCIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 350 di penne
- Grammi 150 di zucca gialla
- Grammi 80 di cipolla
- Grammi 100 di salsiccia
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva
- sale e pepe

PROCEDIMENTO

- 1 Pelare la zucca dalla buccia, tagliarla a piccoli dadini, tritare la cipolla e farla rosolare dentro una pentola antiaderente con l'olio di oliva;
- 2 Aggiungere la salsiccia priva della pelle, girare e, con l'aiuto di una forchetta, fare in modo che la salsiccia rosoli e si sgrani;
- 3 Fatto questo, aggiungere la zucca e procedere alla cottura con fuoco medio basso per circa 10 minuti;
- 4 Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e mescolarla al composto di zucca e salsiccia per qualche minuto sul fuoco; sistemare di sapore con sale e pepe.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questo composto di zucca e salsiccia si può preparare per tempo e conservarlo in frigorifero ben coperto per quattro giorni: serve per condire anche altri tipi di pasta o per guarnire o servire bruschette. Per esaltare e accoppiare bene i sapori, si può aggiungere del formaggio gorgonzola dolce in misura di 60 grammi al momento di mescolare la pasta con il composto.

! *Primo piatto bilanciato come nutrienti, i grassi sono però per metà di origine animale.*



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	490g
PROTEINE	14g
LIPIDI	17g
GLUCIDI	63g

TORTELLONI RIPIENI DI ZUCCA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di farina bianca,
- N. 2 uova,
- N. 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva,
- Grammi 150 di zucca fresca,
- 50 gr. di ricotta,
- 50 gr. di parmigiano grattugiato.

PROCEDIMENTO

- 1 Su un tavolo porre la farina con il sale fino (un pizzico), formare un incavo al centro come un cratere e metterci le uova intere e l'olio extra vergine d'oliva.
- 2 Lavorare energicamente la pasta fino ad ottenere un impasto compatto e solido.
- 3 Nel frattempo pulire la zucca dalla buccia e dai semi, tagliarla a pezzi, incartarla nella carta alluminio e metterla in forno a 180° per circa 30 minuti.
- 4 Quando la zucca è cotta, scartarla e schiacciarla con una forchetta ottenendo un purè. Aggiungerci il parmigiano, la ricotta aggiustare di sale.
- 5 Tirare la pasta molto sottile con l'apposita macchina a rulli: otteniamo una lasagna che spennelleremo di acqua.
- 6 Formare dei mucchietti di ripieno a distanza di due cm. l'uno dall'altro sulla lasagna; ricoprire con un'altra sfoglia di pasta, il più possibile uguale alla precedente (ma questa non va bagnata), sigillare quindi premendo con le dita intorno al ripieno posto e ingabbiato tra le due sfoglie; tagliare a forma desiderata con la rotella o con un coltello.
- 7 Cuocere in acqua salata per alcuni minuti, scolare e condire a piacere



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Una volta ottenuti i tortelloni, è necessario cuocerli a breve tempo in quanto tendono ad appiccicarsi ed ad alterare il colore. Per una conservazione a lungo tempo e vista la laboriosa preparazione, si consiglia di surgelare il prodotto appena confezionato, evitando di sovrapporre i pezzi in modo che si surgelino singolarmente. Per la cottura poi si procede come il prodotto da fresco, evitando lo scongelamento. Si possono condire con olio extra vergine aromatizzato con erba cipollina o timo fresco.

! **Primo piatto di pasta fresca con un buon apporto di proteine . Nel conteggio dei nutrienti manca il condimento. Per la tipologia del piatto i grassi sono tendenzialmente di origine animale (saturi).**



4

IMPEGNO



01.00

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	320g
PROTEINE	16g
LIPIDI	12g
GLUCIDI	40g

SEMOLINI SAPORITI CON CREMA DI ZUCCA

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- N. 1 litro di latte
- Grammi 300 di zucca
- Grammi 250 di semolino
- N. 1 uovo intero
- Grammi 150 di spinaci surgelati
- Grammi 50 di cipolla
- Grammi 30 di olio extravergine
- Grammi 50 di parmigiano grattugiato
- sale e pepe

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e privare della scorza la zucca, pelare la cipolla, tagliare ambedue le verdure a pezzetti medi. In una pentola con dell'olio fare appassire per qualche minuto sia la zucca che la cipolla insieme, coprire con acqua e fare cuocere a bollore per circa 30 minuti. A cottura finita, frullare e aggiustare di sapore.
- 2 In una padella antiaderente con un goccio d'olio spadellare per qualche minuto gli spinaci con olio, sale e pepe, toglierli dalla padella e tritarli.
- 3 Adesso preparare gli gnocchetti di semolino: mettere a bollire il latte con un po' di sale, quando bolle versarvi tutto il semolino a pioggia, e con l'aiuto di una frusta mescolare per evitare i grumi.
- 4 Attendere che si rassodi per bene e girare a fuoco basso per dieci minuti per completare la cottura.
- 5 Levare dal fuoco il composto di semolino, aggiungervi gli spinaci e l'uovo intero e mescolare per bene.
- 6 Formare con il cucchiaino degli gnocchi dal composto di semolino, e metterli in una placca con carta da forno; spolverare con parmigiano e gratinare in forno a 200 gradi. Servire questi gnocchi nei piatti con la crema di zucca molto calda.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Gli spinaci possono essere padellati ancora da surgelati, tenendo il fuoco leggermente più basso e cuocendoli fino al punto che non si siano asciugati della loro acqua di surgelazione e vegetativa. Per arricchire gli gnocchi si può mettere della pasta di salsiccia a rosolare insieme agli spinaci, in misura di 150 grammi in proporzione a questa dose. Si possono preparare per tempo sia gli gnocchi che la crema di zucca, conservandoli in frigorifero coperti; gli gnocchi andranno poi gratinati all'ultimo momento, mentre la crema si riscalda a fuoco basso con l'aiuto di un goccio di acqua, oppure in microonde per qualche minuto a contenitore coperto.



Primo piatto abbastanza bilanciato e con pochi glucidi. La presenza di latte e parmigiano alza il contenuto di grassi saturi.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	250g
PROTEINE	12g
LIPIDI	9g
GLUCIDI	33g

SPATZELLIS



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si possono condire con speck tagliato a listarelle, rosolato in una padella antiaderente senza aggiunta di grassi. Si possono arricchire o colorare con delle verdure cotte e frullate come spinaci o rape rosse, aggiungendole all'impasto quando mescoliamo le uova alla farina. L'acqua può essere necessaria qualora l'impasto risultasse troppo denso, in quanto le uova non sono sempre della stessa misura o peso. Questa ricetta è un'alternativa molto simpatica e valida ai primi piatti tradizionali, oppure può essere un accompagnamento come contorno alle carni arrosto, o messa nelle minestre al posto della pasta. Gli spatzellis si conservano senza alterazioni in frigorifero, tenendoli coperti con pellicola, avendo cura di ungere leggermente i gnocchetti per evitare che si attacchino. Se la ricetta viene valutata troppo calorica si può sostituire la dose delle uova con aggiunta di acqua.

! *Primo piatto alternativo ai classici gnocchi di patate con un indice glicemico nettamente migliore ma le uova apportano una discreta quantità di colesterolo.*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 350 farina bianca
- N. 5 uova intere
- Sale, pepe e noce moscata
- Acqua, se necessaria

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere in una terrina le uova, la farina, il sale, il pepe e la noce moscata; lavorare bene con una frusta o mestolo di legno: dovrebbe risultare un composto colloso leggermente filante.
- 2 Con l'apposito strumento formate i classici gnocchetti: appunto spatzellis. Lasciarli cadere in acqua bollente e salata, e scolarli dopo due minuti circa.
- 3 Possono essere serviti subito spadellati con salse a piacere. Al momento dell'uso basta spadellarli con la salsa senza riscaldarli in acqua.



1

IMPEGNO



00.20

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	430g
PROTEINE	21g
LIPIDI	11g
GLUCIDI	69g

TAGLIATELLE D'ORZO ALLA MARINARA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di tagliatelle
- Grammi 50 di tonno in scatola al naturale
- Grammi 80 di sardine fresche
- Grammi 50 di olive verdi denocciolate
- Grammi 30 di olio di oliva extra vergine
- Grammi 20 di capperi
- Grammi 30 di erba cipollina
- Grammi 20 di prezzemolo
- Un pizzico di origano secco
- N. 1 spicchio di aglio

PROCEDIMENTO

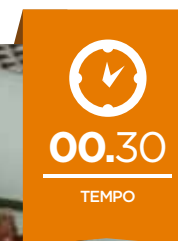
- 1 Pulire le sardine e privarle della lisca, sgocciolare il tonno, fare un trito con l'erba cipollina, il prezzemolo e l'aglio;
- 2 Fare soffriggere con l'olio di oliva;
- 3 Mettere le olive a pezzi e i capperi, fare cuocere per qualche minuto.
- 4 Aggiungere il tonno, mescolare.
- 5 Ora mettere le sardine, girare la salsa solo per qualche minuto in quanto non necessita di cottura prolungata.
- 6 Cuocere la pasta e condirla con la salsa ottenuta, spolverando alla fine con l'origano secco.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

La salsa si può preparare prima e si può usare con altri tipi di pasta. Si conserva in frigo per quattro cinque giorni in contenitore coperto. Volendo si possono aggiungere, al momento, delle olive e dei capperi, un cucchiaino di brandy e un pomodoro maturo tagliato a cubetti.

! **Piatto ricco di fibre e β -glucani ma con una discreta quantità di grassi anche se in prevalenza mono-insaturi. Tonno olive e capperi forniscono un po' di sodio in più.**



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	390g
PROTEINE	15g
LIPIDI	24g
GLUCIDI	63g

TAGLIATELLE DI FARINA D'ORZO CON BATTUTO DI PESCATO E POMODORI SECCHI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di tagliatelle d'orzo
- Grammi 100 di filetto di branzino
- Grammi 100 di filetto di orata
- Grammi 20 di prezzemolo
- La buccia grattugiata di mezzo limone
- Grammi 20 di acciughe sott'olio
- Grammi 50 di pomodori secchi
- Grammi 30 di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere a bagno i pomodori secchi in poca acqua tiepida per circa un'ora, scolarli e asciugarli;
- 2 Levare la pelle dai filetti di pesce, sia orata che branzino;
- 3 Tritarne la polpa grossolanamente, unirla ai filetti di acciuga, al prezzemolo tritato e ai pomodori, anche questi tagliati a piccoli pezzi.
- 5 Insaporire con sale e pepe se necessario; cuocere la pasta in acqua salata, scolarla, condirla con un po' dell'acqua di cottura e con tutto il battuto prima preparato.
- 6 Per ultimo mettere l'olio e servire caldo.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Al momento di unire il battuto di pesce con la pasta, non è necessario rimettere la pentola sul fuoco, in quanto la bontà di questo piatto si distingue per la cottura breve o quasi nulla del pesce, che risalterà nei suoi sapori naturali. Se si desidera una cottura più completa basta appunto, al momento di unire la pasta al battuto, portare la pentola sul fuoco per qualche istante. Anche la buccia di limone tritata può essere levata se non gradita, sostituita magari con un

! *Primo piatto ricco di fibre e grazie alla presenza del pesce può diventare anche un piatto unico. Tutti i nutrienti sono bilanciati in linea con la dieta mediterranea.*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	420g
PROTEINE	19g
LIPIDI	11g
GLUCIDI	65g

TAORTELLONI RIPIENI DI SPINACI E CANNELLINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di spinaci surgelati
- Grammi 30 di parmigiano,
- N. 1 uovo
- Grammi 100 di fagioli cannellini in scatola
- N. 2 uova e 200 grammi di farina per la pasta fresca

PROCEDIMENTO

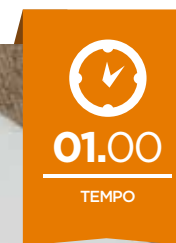
- 1 Preparare la pasta fresca con la farina e le uova, impastare a lungo per ottenere una pasta liscia compatta, omogenea ed elastica. Passarla negli appositi rulli della macchina per tirare la pasta fino ad ottenere uno spessore di 3-4 millimetri.
- 2 Ora preparare il ripieno, lessare gli spinaci in acqua bollente e salata, scolarli, strizzarli e metterli in un frullatore (cutter) insieme ai cannellini scolati. Omogeneizzare e aggiungere il parmigiano e l'uovo, aggiustare di sapore.
- 3 Bagnare con un pennello la sfoglia tirata precedentemente con dell'uovo intero sbattuto; porre dei mucchietti di ripieno a 3 centimetri l'uno dall'altro per tutta la superficie della sfoglia, coprire con una analoga sfoglia, sigillare con le dita intorno ai mucchietti e tagliare con rotella o coltello.
- 4 Cuocere in abbondante acqua bollente leggermente salata e condire con salse a piacere.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

I tortelloni si possono preparare per tempo e poi surgelarli, facendo attenzione che durante la surgelazione non si attacchino l'uno all'altro. La cottura sarà comunque uguale al prodotto fresco. Se usiamo spinaci o erbe fresche, si calcola il doppio del peso del surgelato. Se usiamo i cannellini freschi dobbiamo prima lessarli. Se, calcolando all'incirca lo stesso peso, la ricetta risulta troppo calorica, possiamo sostituire nella preparazione della pasta fresca la farina bianca di grano tenero con quella integrale, mettere un uovo solo e aggiungere più acqua all'impasto. I cannellini si condiscono con salse a piacere o con ragù di verdure.

! **Primo piatto di pasta fresca con un buon apporto di proteine . Nel conteggio dei nutrienti manca il condimento. Per la tipologia del piatto i grassi sono tendenzialmente di origine animale (saturi).**



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	300g
PROTEINE	16g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	45g

PESTO DI RUCOLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- sale pepe
- 40 grammi di olio d'oliva extra vergine
- Grammi 150 di rucola fresca
- Grammi 80 di pecorino dolce
- N. 2 spicchi di aglio
- Grammi 30 di pane grattato
- N. 1 rametto di basilico fresco (circa 10 foglie)
- Grammi 50 di pinoli o noci

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere nel frullatore la rucola, l'aglio, il basilico, le noci o pinoli, il pane grattato, il pecorino, circa 20 gr di olio di oliva e un pizzico di sale, e frullare.

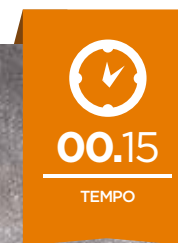


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si può preparare per tempo, anzi migliora il suo gusto se lasciato a riposare nei vasetti sterilizzati sottovuoto e conservati al fresco. Se conservato bene senza aprire il vasetto e senza sbalzi di temperatura dura per mesi. Una volta aperto il vasetto, conservare in frigorifero per alcuni giorni: coprire sempre la sommità in superficie con un po' di olio. Se aggiungete nel frullatore altre erbe o spezie, si personalizzerà a proprio piacere il gusto.



Sugo vegetale ma con una quantità di grassi importante anche se per la maggior parte mono-insaturi



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	270g
PROTEINE	11g
LIPIDI	22g
GLUCIDI	8g

RAGU' DI CONIGLIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi **300** di polpa di coniglio a pezzetti
- Grammi **60** di burro
- N.1 spicchi d'aglio
- Grammi **30** di olio extra vergine di oliva
- Grammi **20** di prezzemolo tritato
- Sale e pepe
- Grammi **20** di aceto bianco

per il fondo bruno di coniglio:

- Ossa del coniglio
- Grammi **50** di sedano
- Grammi **50** di cipolla
- Salvia, rosmarino, timo, alloro
- N.5-6 bacche di ginepro
- N.1spicchio d'aglio
- Grammi **20** di farina
- Grammi **50** di vino bianco secco

PROCEDIMENTO

- 1 Dopo aver spulpato il coniglio, tagliare a dadini la polpa ottenuta e tenerla da parte.
- 2 Con le ossa del coniglio ricavare il seguente fondo di coniglio (sugo). Mettere in una teglia le ossa del coniglio, aggiungere le erbe aromatiche (salvia, rosmarino, alloro, timo e uno spicchio d'aglio, qualche bacca di ginepro), qualche pezzo di cipolla e di sedano; mettere il tutto in forno e farlo colorire per 15 minuti circa.
- 3 Togliere dal forno e mettere ora su una fiamma media, aggiungere la farina bianca, mescolare, aggiungere il vino bianco secco, lasciare evaporare, quindi mettere un bicchiere di acqua per terminare bene la cottura e ottenere tutto il sugo possibile.
- 4 Lasciare bollire per almeno 35 minuti, sino a ricavare un sughetto un po' denso.
- 5 Filtrare il sugo da un colino. In una padella, con il burro e l'olio d'oliva, fare rosolare la polpa di coniglio tagliato a dadini, salare e pepare. Aggiungere il cucchiaino d'aceto bianco, e successivamente il sugo prima ottenuto con le ossa e le verdure; lasciare cuocere a fuoco lento per circa dieci minuti.
- 6 A fine cottura aggiungere il prezzemolo. Con questa salsa si possono condire sia pasta che riso oppure comporre dei pasticcini.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

L'uso dell'aceto serve per levare l'eventuale sapore di selvatico o il sapore troppo dolciastro che può avere il coniglio; se a vostro gusto invece lo ritenete adeguato si può farne a meno. Si può preparare per tempo e conservare in frigo in contenitori coperti per tre/quattro giorni. Con questo procedimento si possono preparare altre salse, cambiando la qualità della carne, adoperando preferibilmente animali da cortile.



Per la presenza di burro questo ragù va usato con moderazione in caso di dieta ipolipidica, anche se la presenza dell'olio innalza la quantità di grassi insaturi e rende la ricetta più bilanciata.



4

IMPEGNO



01.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	290g
PROTEINE	16g
LIPIDI	23g
GLUCIDI	3g

SALSA AL VINO ROSSO

INGREDIENTI

- N. 1 litro di vino rosso da tavola (né dolce né invecchiato)
- N. 1 rametto per tipo rosmarino, alloro, salvia, (volendo altre spezie)
- un pizzico di sale
- Grammi 40 di farina

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere a bollire il vino in una pentola con il sale e tutti gli aromi, e farlo bollire per circa 20/25 minuti in modo da arrivare alla metà del volume iniziale.
- 2 In una scodella diluire 50 grammi di farina con 100 gr di acqua, in maniera che risulti un composto liscio e senza grumi, ed aggiungerlo al vino in ebollizione qualche minuto prima che finisca la cottura. Si ottiene così una salsa liscia e densa.
- 3 Passare il tutto al colino e aggiustarne il sapore che dovrà essere sapido, ma non eccessivamente salato.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questa salsa può essere adoperata per condire carne alla griglia o in padella, oppure sempre per condire o accompagnare riso bollito o per completare risotti. Si conserva agevolmente in frigorifero in bottiglia o in contenitori chiusi per circa 7-10 giorni.

Analoga salsa si può ottenere usando vino bianco secco al posto del vino rosso.

! In questa ricetta il vino portato a bollire perde l'alcool per cui i valori nutrizionali corrispondono alla farina usata per addensare.



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	170g
PROTEINE	5g
LIPIDI	0,3g
GLUCIDI	40g

SALSA SEMPLICE DI PESCE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 100 di cipolla
- N. 2 spicchi d'aglio
- Grammi 30 di prezzemolo
- Grammi 40 di olio extravergine d'oliva
- Grammi 60 di vino bianco secco
- Grammi 200 di seppioline
- Grammi 300 di code di gambero
- Grammi 400 di cozze e vongole miste
- Grammi 200 di calamari
- Grammi 200 di canestrelli
- Grammi 200 di pomodori freschi

PROCEDIMENTO

- 1 Tritare la cipolla e l'aglio e farli soffriggere in una pentola con metà dell'olio, aggiungere le seppioline e i calamari puliti e tagliati a pezzi piuttosto piccoli; fare cuocere per circa quindici minuti.
- 2 Nel frattempo sgusciare i gamberi e gli scampi (tenere da parte i gusci e le teste) e lavare accuratamente i canestrelli. Aggiungerli al tegame delle seppie e dei calamari, e con fuoco vivo fare cuocere per qualche minuto.
- 3 Porre sul fuoco un tegame largo, scaldare per bene e poi buttare le cozze e le vongole pulite; coprire la pentola e a fuoco vivo attendere l'apertura delle conchiglie.
- 4 Levare dal fuoco le cozze e le vongole, e sgusciarle; filtrare e tenere da parte l'acqua di cottura ottenuta.
- 5 Ora in una padella mettere il restante olio a scaldare per bene, aggiungerci i gusci e le teste dei gamberi e degli scampi, fare rosolare quasi fino ad abbrustolire, bagnare con il vino bianco e attendere che evapori; aggiungere ancora un bicchiere di acqua e bollire per quattro cinque minuti.
- 6 Passare ora il tutto al colino, buttare le carcasse e tenere da parte il liquido rimasto.
- 7 Unire ora le cozze, le vongole sgusciate e il pomodoro fresco tagliato a dadini piccoli alla pentola dove abbiamo le seppie, i calamari, i canestrelli, i gamberi e gli scampi; riportare a bollire, e completare unendo il liquido delle carcasse e l'acqua delle cozze e vongole. Bollire per due minuti, aggiungere il prezzemolo tritato ed aggiustare di sapore.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

La qualità e la quantità del pesce o dei molluschi può variare a piacere, come l'aggiunta di peperoncino o polvere di curry. Si conserva tranquillamente in frigorifero per alcuni giorni tenendo ben coperto il contenitore.

! il rapporto tra proteine e grassi è ben bilanciato, anche se molluschi e crostacei contengono un po' di colesterolo i grassi presenti sono mono e polinsaturi (Ω -3)



4

IMPEGNO



00.45

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	220g
PROTEINE	26g
LIPIDI	11g
GLUCIDI	4g

SECONDI PIATTI

PESCE



BACCALA' IN UMIDO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 600 di baccalà già bagnato
- Grammi 50 di farina bianca
- Grammi 100 di cipolle bianche
- Grammi 100 di acciughe sotto sale
- Grammi 250 di latte
- Grammi 50 di olio extravergine di oliva
- Grammi 30 di prezzemolo
- N. 2 foglie di alloro
- sale e pepe.

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare i filetti di baccalà ben scolati e asciugati, pulire la cipolla e tagliarla a fettine molto sottili, dissalare in acqua corrente le acciughe e privarle delle lisce, mettere la cipolla, le acciughe e l'olio extra vergine in un tegame preferibilmente con fondo antiaderente, fare rosolare a fuoco lento.
- 2 Ora infarinare i filetti di baccalà, salarli, peparli e passarli nel tegame dove ci sono già la cipolla e le acciughe.
- 3 Alzare il fuoco e girare i filetti senza romperli, in modo da ottenere una rosolatura su tutti i lati.
- 4 Coprire con il latte, mettere l'alloro e fare bollire molto lentamente per almeno due ore girando di tanto in tanto; se fosse necessario aggiungere altro latte.
- 5 A cottura completa, servire il tutto ben caldo, con il prezzemolo tritato e un filo di olio di oliva extra vergine crudo.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se si adopera il baccalà da bagnare, si consiglia di metterlo a bagno in acqua fresca e tenerlo coperto e possibilmente in frigorifero o in luoghi freschi. L'acqua va cambiata almeno una volta al giorno per evitare contaminazioni e proliferazioni batteriche. Al termine della cottura dovrà risultare un composto piuttosto compattato e non liquido. Se si desidera avere un sapore più marcato si può passarlo in forno per alcuni minuti alla temperatura di 200 gradi per effettuare la gratinatura. Si conserva, una volta cotto, in contenitori coperti in frigorifero per circa 5 giorni.



Secondo piatto con buon apporto di proteine e grassi in quantità equilibrata e in prevalenza insaturi (Ω -3)



4

IMPEGNO



02.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	375g
PROTEINE	41g
LIPIDI	18g
GLUCIDI	13g

CODA DI ROSPO IN CROSTA DI PANE CON SPEZIE E UVA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di coda di rospo in filetti
- Grammi 20 di misto tra curry, cumino, semi di finocchio
- Grammi 150 di farina bianca
- Grammi 5 di lievito di birra
- Grammi 20 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 40 di uva bianca regina

PROCEDIMENTO

- 1 Impastare la farina con dell'acqua (circa 70 grammi), il lievito di birra e l'olio, ottenendo una pasta liscia ed elastica.
- 2 Mescolare bene tra loro le spezie, cospargere i filetti di pesce su tutte e due le superfici, tirare la pasta con il matterello dello spessore di tre quattro millimetri, porre la centro della pasta un filetto di pesce, aggiungere qualche acino di uva tagliato per metà e richiudere la sfoglia, saldandone bene i bordi e le giunture.
- 3 Procedere così con tutti i rimanenti filetti; alla fine bucherellare la superficie con una forchetta e mettere in forno a 200 gradi per venti minuti circa.
- 4 Servire tagliando da un lato la pasta e scoperchiare.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Altri filetti di pesce si possono adattare a questa ricetta; l'uva può essere facoltativa: si può sostituire con altri sapori, come pinoli od olive. Una volta racchiusi nel pane i filetti non sarebbero indicati per una conservazione lunga in quanto il pesce all'interno del pane lascia andare la sua acqua, inumidendo in maniera compromettente la pasta, alterando il risultato finale.

! Secondo piatto con pochi grassi e discreto apporto di proteine ma con una discreta quantità di glucidi da tenere in considerazione nel complesso del pasto.



4

IMPEGNO



01.00

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	230g
PROTEINE	13g
LIPIDI	6g
GLUCIDI	31g

FILETTI DI PESCE CON SALSA DI AGRUMI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 500 di filetti di pesce (a piacere)
- N.1 arancia
- N. 1 pompelmo
- N. 1 limone
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Mezzo bicchiere di olio extra vergine
- N. 2 cucchiari di farina
- Grammi 200 di canestrelli
- Grammi 200 di pomodori freschi

PROCEDIMENTO

- 1 Con l'aiuto di un pela-patate peliamo solo in superficie gli agrumi e tagliamo metà delle bucce a strisciole sottili; le facciamo bollire in poca acqua salata per un paio di minuti; teniamo da parte il tutto. I frutti rimasti, avendo cura di levare il più possibile la parte bianca, li tagliamo a metà.
- 2 Ora dividiamo le metà ottenute: una parte va spremuta tenendo il succo, mentre le altre vanno tagliate a quadrettini.
- 3 Mettiamo in una padella antiaderente l'olio, infariniamo i filetti di pesce e li facciamo rosolare nell'olio caldo. Saliamo e pepiamo, e giriamo i filetti da ambo le parti per una completa doratura.
- 5 Scoliamo il grasso in eccesso, uniamo il succo degli agrumi mescolato al vino bianco, e a fuoco medio facciamo evaporare per un paio di minuti.
- 6 Aggiungiamo ora la polpa dei frutti tagliata a dadini e le scorze a filetti sottili.
- 7 Completiamo la cottura per alcuni minuti e aggiustiamo di sapore.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

I filetti di pesce possono essere a vostra scelta (nasello, merluzzo, orata, branzino, triglia); si adattano anche quelli di trota e salmone.

! *Secondo piatto di pesce ricco di grassi insaturi e mono-insaturi. Buona anche la percentuale di proteine.*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	330g
PROTEINE	27g
LIPIDI	20g
GLUCIDI	12g

FILETTI DI PLATESSA ALLA MEDITERRANEA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di filetto di platessa
- Grammi 50 di olive verdi denocciolate
- Grammi 30 di capperi all'aceto
- N. 1 spicchio d'aglio
- Grammi 30 di prezzemolo
- Grammi 80 di pomodoro maturo
- Qualche foglia di basilico e profumo di origano
- 40 grammi di olio extra vergine
- Grammi 20 di farina
- Grammi 20 di acciughe sott'olio

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare a pezzetti non troppo piccoli le olive, i capperi, il pomodoro e le acciughe; tritare l'aglio e il prezzemolo, metterli in una pentola con metà dell'olio e fare soffriggere lentamente per alcuni minuti.
- 2 Quindi aggiungere il basilico a foglie e l'origano. Fare cuocere ancora per alcuni minuti.
- 3 Infarinare i filetti di platessa, salarli e metterli in una placca da forno con il rimanente olio e infornare per 15 minuti a 180°.
- 4 A cottura ultimata mettere il filetto di pesce nel piatto e coprire con la salsa ottenuta.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Con questo procedimento si possono creare dei pasticci o timballi, ponendo a strati in stampi o pirofile i filetti di pesce e la salsa, finendo poi la cottura in forno per 15 minuti. Piatto ottimo come antipasto, se in stampi di dimensioni piccole. Si può procedere alla preparazione per tempo conservando il tutto in frigo per alcuni giorni, mantenendolo coperto oppure surgelando gli stami già formati.

! **Piatto di pesce ricco di Ω -3 e di grassi insaturi. Da considerare con moderazione per chi deve fare una dieta povera di sodio per la presenza di capperi, olive e acciughe.**



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	220g
PROTEINE	19g
LIPIDI	14g
GLUCIDI	6g

FILETTI DI TRIGLIA IN BRODETTO DI POMODORO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di filetti di triglia
- n. 1 pomodoro ben maturo
- n. 2 cucchiaini di aceto bianco
- n. 2 spicchi di aglio
- n. 5 /6 foglie di prezzemolo
- un pizzico di origano

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere i filetti di triglia dentro una placca da, tagliare il pomodoro a pezzi piccoli e aggiungerlo nella placca; mettere anche le foglie di prezzemolo, l'aglio pulito, il pizzico di origano e una presa di sale, e l'aceto.
- 2 Ora coprire appena con dell'acqua i filetti di pesce; mettere il tutto in forno a 200 gradi per circa 20 minuti, togliere dal forno, levare i filetti di triglia e portare ancora a bollire il liquido formatosi, mescolando in modo da rendere omogeneo il sapore e il colore: bastano circa 3-4 minuti di bollitura.
- 3 Ora passare il liquido al colino e versarlo ancora sopra i filetti di triglia. Riscaldarli e servirli con il brodetto che risulterà piuttosto ristretto.

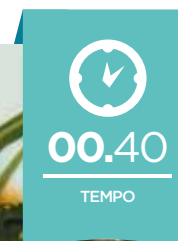


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se il brodetto risulterà troppo liquido e insapore basterà addensarlo con una diluizione di acqua e farina e riportandolo a bollire. Se si desidera un colore rosso più marcato aggiungete del concentrato di pomodoro all'inizio della cottura. Se dovete prepararlo per tempo, si conserva comodamente in frigorifero per 4/5 giorni con i filetti di pesce immersi nel brodetto. Si prestano bene a questa preparazione anche i filetti di pesce persico e di cernia.



Secondo piatto di pesce ottimo e con pochi grassi ben bilanciato.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	90g
PROTEINE	11g
LIPIDI	4g
GLUCIDI	2g

FILETTO DI PESCE PERSICO CON MELOGRANO E SEDANO BIANCO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di filetto di persico
- N. 1 melograno
- Grammi 150 di sedano bianco
- Grammi 40 olio extra vergine di oliva
- Grammi 20 di aceto balsamico (un cucchiaino)

PROCEDIMENTO

- 1 Sgranare il melograno, mettere tre quarti dei semi ottenuti nel frullatore con l'aceto balsamico, un pizzico di sale e frullare.
- 2 Pulire e lavare il sedano, con il pelapatate pelare la superficie delle coste in modo da eliminare le parti filacciose, tagliarlo a piccoli pezzi e cuocerlo in acqua salata per circa 3 minuti, scolare.
- 3 In una padella antiaderente mettere l'olio e i filetti di persico, farli rosolare e cuocere da ambo i lati, salarli leggermente e scaldare senza fare bollire il succo del melograno.
- 4 Unire il sedano e i restanti semi; mettere questa salsa nel piatto con sopra i filetti di persico, decorare con le foglie più chiare del sedano.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Salsa dal sapore gradevole leggermente acidulo e rinfrescante, se si deve conservare tenere separata la salsa dal pesce, per non alterarne il colore e il sapore. Si può usare con altri filetti di pesce che siano consistenti e carnosì. Questa salsa si abbina bene anche con carni di animali da cortile. Si conserva in frigorifero coperta per quattro giorni.

! ottimo piatto di pesce ricco di grassi insaturi e di Ω -3 e basso contenuto di sodio.



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	200g
PROTEINE	17g
LIPIDI	11g
GLUCIDI	8g

FILETTI DI TROTA

DELIZIA DEL PESCATORE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di filetti di trota
- Grammi 100 di misto cozze e vongole sgusciate
- Grammi 50 di sedano bianco
- Grammi 50 di zucchine
- Grammi 50 di gamberetti
- Grammi 30 olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire le verdure e tagliarle a filetti sottili, quindi in una padella antiaderente sul fuoco vivace mettere l'olio e i filetti di trota, girarli una sola volta dopo che si siano dorati per bene, aggiungerci le cozze e le vongole.
- 2 Fare cuocere per un minuto e aggiungere le verdure, insaporire con sale e pepe, e completare con i gamberetti continuando la cottura solo per un minuto.
- 3 Servire i filetti di trota sul piatto con sopra tutto l'insieme di verdura e pesce.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si può preparare il tutto per tempo evitando di mettere i gamberetti in quanto soffrono le cotture prolungate e si atrofizzano, diventando gommosi e di cattivo sapore. Con questa ricetta si può evitare di servire con contorno: può essere intesa come piatto unico.



Secondo piatto di pesce ottimo e ben bilanciato .



3

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	120g
PROTEINE	8g
LIPIDI	9g
GLUCIDI	1g

GAMBERONI AL VAPORE CON SALSA DI YOGURT

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di gamberoni
- N.1 vasetto yogurt magro circa 120 grammi
- Grammi 50 di cetriolo
- Grammi 200 di radicchio di campo
- Grammi 20 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 10 di salsa di soia

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare i gamberoni, privarli della scorza solo nella parte del corpo lasciando loro la coda e la testa. Cuocerli a vapore per qualche minuto (oppure bollirli in poca acqua e aceto).
- 2 Frullare lo yogurt con un pizzico di sale, l'olio, la salsa di soia e il cetriolo pelato e pulito.
- 3 Tagliare il radicchio di campo a listarelle sottili dopo averlo lavato; passarlo poi per qualche minuto in padella antiaderente senza olio, ma con un pizzico di sale e pepe.
- 4 Adagiare il radicchio di campo sopra un piatto, mettervi sopra i gamberoni caldi e coprire con la salsa di yogurt.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Il radicchio di campo può essere sostituito con altre verdure a foglia verde a piacere, più dolci, come spinaci o coste. Se si preferisce, queste verdure possono essere messe anche crude, tagliate sottili e ben lavate. Si consiglia per la brevità dell'esecuzione di preparare questo piatto al momento, in quanto i crostacei poco sopportano la conservazione in frigorifero, perdendo molto delle loro qualità sia in sapore che in freschezza.

! *Secondo di pesce con pochi grassi e ben bilanciato. I gamberoni contengono un po' di colesterolo ma la presenza dell'olio di oliva e dei grassi insaturi pareggiano questo svantaggio.*



3

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	140g
PROTEINE	16g
LIPIDI	6g
GLUCIDI	4g

INVOLTINI DI SALMONE AFFUMICATO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di salmone affumicato
- Grammi 50 di erba cipollina
- Grammi 50 di gamberetti in salamoia
- Grammi 30 di cetriolini sott'aceto
- Grammi 50 di pane da tramezzini

PROCEDIMENTO

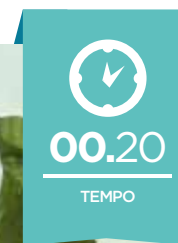
- 1 Stendere per bene le fette di salmone affumicato, preparare il ripieno mettendo nel frullatore i gamberetti scolati e asciugati, i cetriolini, metà dell'erba cipollina e il pane: otteniamo un composto cremoso e denso.
- 2 Comporre ora gli involtini con il salmone, ponendo al centro delle fette una dose di ripieno e arrotolando.
- 3 Con l'erba cipollina rimasta legare gli involtini in maniera decorativa.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

In alternativa al salmone affumicato si può adoperare del salmone fresco, tagliandolo a fettine molto sottili e poi facendole marinare per un'ora circa in acqua e aceto in eguale misura con un pizzico di sale grosso. Si avrà cura poi di scolare e di asciugare per bene le fettine prima di comporre gli involtini.

! *Bassa quantità di grassi (Ω -3). Contiene una piccola quantità di glucidi (pane).*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	185g
PROTEINE	17g
LIPIDI	1g
GLUCIDI	6g

INVOLTINI DI SOGLIOLA CON ASPARAGI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di filetti di sogliola
- Grammi 100 di asparagi verdi (anche surgelati)
- Grammi 40 di yogurt magro
- N 2 bianchi d'uovo
- Grammi 30 di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere a bollire gli asparagi in acqua salata tenendo da parte le punte. Una volta cotti, mettere nel frullatore lo yogurt, gli asparagi e i due bianchi d'uovo; frullare per ottenere una crema che aggiusteremo di sapore.
- 2 Ora bollire anche le punte degli asparagi: vanno tenute piuttosto consistenti; quindi limitare il tempo di cottura.
- 3 Con la crema ottenuta spalmare i filetti di sogliola, arrotolarli su se stessi e, se è necessario fermarli con uno stecchino o una legatura con spago.
- 4 In una padella antiaderente con l'olio mettiamo gli involtini di sogliola che faremo cuocere su tutti i lati lentamente.
- 5 Alla fine della cottura buttare il grasso in eccesso dalla padella e aggiungere le punte degli asparagi; girare per qualche minuto e servire.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se la crema risultasse troppo liquida unire sempre nel frullatore del pane grattugiato; se si preferiscono gli asparagi bianchi il procedimento non cambia ma si deve prestare molta cura nel pelarli in superficie accuratamente, altrimenti la nostra crema per il ripieno risulterebbe molto filacciosa. Si possono preparare il giorno prima, sempre conservandoli in frigorifero ben coperti, possibilmente con pellicola per alimenti per evitare la disidratazione eccessiva.

! **Piatto di pesce ben equilibrato come quantità di proteine e grassi che sono in prevalenza insaturi.**



3

IMPEGNO



00.40

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	150g
PROTEINE	16g
LIPIDI	9g
GLUCIDI	2g

POLIPO AL POMODORO FRESCO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1,5 kg di polipo fresco
- Grammi 500 di pomodori maturi
- N. 3 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
- N. 2 spicchi di aglio
- Grammi 20 di prezzemolo tritato
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare il polipo, tagliarlo a tocchetti, tagliare i pomodori a cubetti e tritare l'aglio.
- 2 In una pentola mettere l'olio, l'aglio ed il polipo; accendere il fuoco, salare, pepare, aggiungere i pomodori ed il prezzemolo tritato.
- 3 Fare cuocere per almeno trenta minuti a fiamma bassa. Se necessario, prolungare la cottura aiutandosi con un goccio di acqua.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se il polipo viene acquistato fresco si consiglia di batterlo per intenerirlo e per fargli perdere la nervatura. Tale operazione si effettua sbattendolo su di un tagliere con violenza per una decina di volte. Questa ricetta viene molto gustosa mescolando delle seppie al polipo: si avrà la cura di aggiungere le seppie dopo circa 15 minuti di bollitura del polipo, in quanto necessitano di minore tempo di cottura. Se entrambi i molluschi vengono poi tagliati a pezzi più piccoli, otterremo una salsa per condire pasta o riso.

! Ottimo secondo di pesce con una buona quantità di proteine e con pochi grassi e prevalentemente insaturi



2

IMPEGNO



00.40

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	190g
PROTEINE	25g
LIPIDI	7g
GLUCIDI	6g

SEPPIE RIPIENE CON POMODORO TIEPIDO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di seppie di medie dimensioni
- Grammi 100 di ciuffi di calamari
- Grammi 50 di scalogno
- N. 2 di spicchi di aglio
- Grammi 30 di pane grattato
- Grammi 20 di prezzemolo
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 100 di pomodori ben maturi

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare le seppie, tritare lo scalogno e l'aglio, metterli in un tegame con l'olio di oliva, fare rosolare a fuoco lento, aggiungerci i ciuffi di calamari, salare e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.
- 2 A cottura avvenuta tritare il tutto, aggiungere il pane grattato e il prezzemolo tritato, aggiustare di sapore.
- 3 Riempire le seppie nel loro interno e far gratinare in forno a 180 gradi per 20 minuti circa.
- 4 Preparare la salsa con i pomodori tagliati a pezzettini e cotti in padella a fuoco vivo solo per qualche minuto, insaporiti con un po' di olio a crudo e sale. Servire le seppie ben calde con la salsa di pomodori freschi a lato.

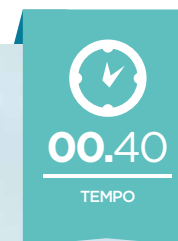


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Con lo stesso procedimento si possono riempire e gratinare in alternativa anche calamari o totani. Se si vuole conservare il piatto finito, è consigliabile farlo prima della gratinatura. Si conserva in frigorifero ben coperto con pellicola per alimenti per quattro giorni.



Piatto di pesce con una modesta quantità di proteine.
I grassi sono in prevalenza insaturi.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	160g
PROTEINE	8g
LIPIDI	11g
GLUCIDI	8g

TRANCIO DI TONNO ALLE SPEZIE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di tonno fresco (devono essere di uno spessore di almeno tre centimetri)
- Grammi 10 di semi di papavero
- Grammi 10 di semi di sesamo
- Un pizzico di curry
- Un pizzico di origano
- Grammi 20 di erba cipollina
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva
- Sale pepe

PROCEDIMENTO

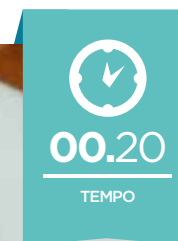
- 1 Tritare l'erba cipollina, unirla a tutte le altre spezie; con la pressione della mano fare aderire tutte le spezie ai tranci di tonno in modo che coprano tutta la superficie in tutti i suoi lati.
- 2 Ora mettere i tranci del tonno in una padella antiaderente, con l'olio di oliva, a fuoco medio; girarli spesso per circa 3-4 minuti per lato, fare attenzione che non brucino (se necessario abbassare la fiamma).
- 3 La cottura dovrà essere piuttosto rapida in modo da non fare perdere molta acqua vegetativa ai tranci: il cuore di ogni pezzo dovrà essere leggermente rosato, né crudo né cotto.
- 5 Mettere un trancio alla volta sul tagliere e con un coltello ben affilato tagliare a fette sottili dalla parte dello spessore.
- 6 Servire ben caldo, accompagnato da un goccio di olio extra vergine crudo, di buona qualità.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Non è possibile preparare prima questo piatto in quanto è molto importante la cottura al momento; con queste erbe e spezie è possibile preparare con lo stesso metodo e procedimento anche il filetto di manzo in tranci. Al curry si può ovviare con dello zenzero fresco, grattugiato al momento sopra le fettine già tagliate.

! Secondo piatto con buon apporto di proteine e con un importante apporto di grassi insaturi (Ω -3)



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	260g
PROTEINE	22g
LIPIDI	19g
GLUCIDI	0g

TROTE COTTE AL SALE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 800 di trote salmonate con lisca (n. 2)
- Grammi 1000 di sale grosso
- Grammi 1000 di sale fino
- N. 6 bianchi d'uovo
-

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire le trote da eventuali interiora, lavarle e asciugarle; montare a neve ben ferma i bianchi d'uovo, aggiungerci i due kg. di sale (fino e grosso), continuare a mescolare ottenendo una pasta lavorabile.
- 2 Su una placca da forno coperta con carta anti aderente fare uno strato d'impasto di sale (circa un centimetro; porre le trote, una per una, e ricoprirle interamente con il composto, modellarle (a forma di pesce) e metterle in forno per 30 minuti circa (finché la crosta non sia dorata).
- 3 Sfornare; attendere dure-tre minuti, tagliare a metà in senso orizzontale la crosta che si dovrebbe aprire senza sbriciolarsi. Servire la trota pulendola dalle lisce.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Nel composto montato con sale e bianchi d'uovo si possono mettere un trito di erbe o di bucce di agrumi: così facendo si esaltano i sapori, aromatizzando il prodotto che intendiamo usare. Con questo sistema di cottura possiamo cuocere anche altre qualità di prodotti, come filetti di manzo o di maiale, petto di tacchino, ecc. Si consiglia, una volta avvolto e coperto il nostro prodotto nel sale, di procedere con la cottura. Si raccomanda di non salare il prodotto prima della cottura, in quanto lo stesso ne assorbirà la giusta dose durante la cottura. La crosta non è riutilizzabile.



Secondo piatto con buon apporto di proteine e pochissimi grassi



4

IMPEGNO



01.00

TEMPO



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	70g
PROTEINE	13g
LIPIDI	1,5g
GLUCIDI	0,4g

SECONDI PIATTI

CARNE



BIANCHETTO DI VITELLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 600 di polpa di spalla di vitello
- Grammi 50 di farina
- Grammi 100 di cipolline borretane
- Grammi 100 di funghi champignons
- Grammi 100 di latte parzialmente scremato
- Grammi 50 di olio extra vergine di oliva
- Sale -Pepe

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire la carne dal grasso in eccesso e tagliarla a cubetti (grandi quanto un dado da cucina); farla bollire in acqua salata per due minuti, scolarla e risciacquarla.
- 2 In tegame antiaderente ora mettere l'olio e la carne infarinata, poi il latte, e fare bollire molto lentamente per almeno un'ora e mezza. Se fosse necessario aggiungere dell'acqua per completarne la cottura.
- 3 Pulire i funghi e le cipolline, tagliare i funghi a metà nel senso della lunghezza e anche le cipolline qualora fossero troppo grandi.
- 4 Aggiungere, dopo un'ora e un quarto di cottura, le cipolline e cinque minuti prima del termine anche i funghi. Sistemare di sapore.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questa procedura di cottura ci consente di avere un piatto di buon sapore delicato e senza grassi. La bollitura della carne prima della cottura fa sì che si eliminino le impurità e i grassi in superficie. Si conserva in contenitori coperti in frigo per circa cinque giorni. L'aggiunta dei funghi e delle cipolline fa sì che diventi anche un piatto che non necessita di essere accompagnato da contorni o verdure.

! *Piatto proteico equilibrato, proteine e grassi sono bilanciati. La presenza dell'olio di oliva fornisce una buona quota di grassi monoinsaturi*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	320g
PROTEINE	34g
LIPIDI	15g
GLUCIDI	13g

BOCCONCINI DI AGNELLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 600 di polpa di cosciotto di agnello
- Grammi 80 di scalogno
- Grammi 50 di marsala secco
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 30 di pane grattugiato
- N. 2 rametti di rosmarino
- Grammi 10 di tamaro (aroma in polvere)
- Sale -pepe

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare la carne dell'agnello a piccoli cubi, pulire gli scalogni e tagliarli a fettine sottili;
- 2 Mettere in una casseruola da forno antiaderente l'olio, gli scalogni, la carne dell'agnello insaporita con il sale, il pepe e il tamaro, e a fuoco vivo rosolare per bene.
- 3 Mettere in forno a temperatura di 200 gradi, attendere cinque minuti e bagnare con il marsala; mettere anche il rosmarino e riportare in forno per altri 20 minuti.
- 4 A cottura avvenuta togliere dal forno e spolverare il tutto con il pane grattato. Mescolare e riportare in forno per altri due minuti.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

E' un piatto che si può preparare per tempo, evitando di mettere il pane grattato al termine della cottura; tale operazione la effettueremo al momento che si desidera, consumando il pane in modo da ottenere sempre l'effetto di una buona gratinatura . Al marsala si può sostituire vino bianco secco.

! *Proteine e lipidi sono presenti in modo equilibrato. Grazie alla presenza dell'olio di oliva i grassi son ben bilanciati e per metà sono monoinsaturi.*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	285g
PROTEINE	31g
LIPIDI	14g
GLUCIDI	9g

BRACIOLE DI MAIALE CON CAPUCCIO STUFATO ALL'AGRO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 600 di braciole di maiale (n. 4)
- Grammi 600 di cavolo capuccio bianco
- Grammi 40 di olio di oliva
- Grammi 50 di aceto bianco

PROCEDIMENTO

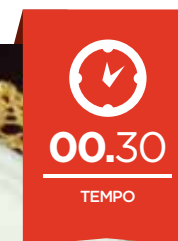
- 1 Tagliare molto sottilmente il cavolo e metterlo a cuocere in una pentola con metà dell'olio.
- 2 Appena inizia a soffriggere, salare e pepare, aggiungere l'aceto diluito con mezzo bicchiere di acqua, abbassare il fuoco e continuare la cottura mescolando ogni tanto per 20 minuti circa.
- 3 In una padella mettere il restante olio e le braciole leggermente battute, salarle e rigirare fino a rosolatura completa.
- 4 Unire le braciole con il loro sugo al cavolo capuccio; mescolare e finire la cottura con l'aiuto di mezzo bicchiere di acqua a fuoco lento per circa dieci minuti.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

La carne di maiale si può sostituire con quella di vitello oppure con salsicce, salamelle o costine sempre di maiale. Adoperando sempre lo stesso procedimento, se volete arricchire la ricetta e a vostro gradimento, aggiungete un cucchiaino scarso di concentrato di pomodoro al momento di unire l'aceto. Poi conservare il tutto in frigorifero (carne e capuccio mescolato): in questo modo i tempi di conservazione si allungano per effetto dell'aceto. In frigorifero conservare coperto per circa quattro cinque giorni. Al momento di riscaldare aiutarsi con poca acqua e fuoco lento o in contenitore coperto per qualche minuto nel microonde.

! Secondo piatto con associato un contorno ricco di fibre. Proteine e grassi sono ben bilanciati.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	350g
PROTEINE	34g
LIPIDI	22g
GLUCIDI	4g

CONIGLIO RIPIENO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 600 di coniglio intero, con le ossa
- Grammi 300 di macinato misto
- Grammi 30 di pane (mollica)
- Grammi 20 di prezzemolo
- Grammi 40 di cipolla
- 50 gr. di sedano
- N.1 uovo
- Qualche rametto di rosmarino e salvia
- Grammi 40 di vino bianco
- Spago per legare

PROCEDIMENTO

- 1 Disossare il coniglio, stenderlo e impastare il macinato con il pane sbriciolato, l'uovo, il prezzemolo tritato e metà degli aromi misti tritati.
- 2 Porre al centro del coniglio il ripieno, avvolgere con cura in modo da formare un rotolo.
- 3 Legare e salare, sistemare in una placca il coniglio con le sue ossa ottenute dal disosso, mettere anche le verdure (sedano e cipolla) tagliate a pezzettini, unire gli aromi rimasti e porre in forno per 30 minuti a 180 gradi.
- 4 Passato il tempo togliere la placca dal forno, buttare il grasso formatosi e bagnare con il vino bianco, rimettere in forno per altri 20 minuti circa.
- 5 Togliere dal forno, levare il rotolo di coniglio e aggiungere alla placca 2 bicchieri di acqua, fare bollire per 5 minuti a fuoco lento, sistemare di sapore e addensare la salsa con un po' di farina (un cucchiaino) stemperata con dell'acqua.
- 6 Filtrare ora con un colino tutto il sugo, ottenendo una salsa densa e saporita.
- 7 Tagliare il rotolo di coniglio a fette di circa un centimetro e servire con la sua salsa.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Per arricchirne il sapore, una volta disossato il coniglio, stendere sulla superficie delle fette di pancetta tesa stufata, procedendo poi come nella ricetta. Vista la difficoltà del disosso, potete chiedere al vostro macellaio di fiducia se vi solleva da tale operazione.

- ! Secondo piatto con buon apporto proteico derivato dalla carni magre del coniglio.
La quantità di grassi è moderata ma prevalentemente di origine animale.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	300g
PROTEINE	39g
LIPIDI	13g
GLUCIDI	7g

COSCE DI CONIGLIO GRATINATE AI PISTACCHI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 80 di pistacchi sgusciati
- N. 2 rametti di timo
- La scorza di mezzo limone
- Grammi 30 di brandy o cognac
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva
- Sale pepe

PROCEDIMENTO

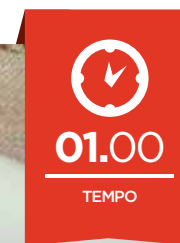
- 1 Con un coltellino disossare le cosce di coniglio tritare il timo e la buccia di limone cospargere il trito alla polpa di coniglio e bagnare con il brandy arrotolare come un involtino.
- 2 Tritare i pistacchi e passarli sugli involtini premere con cura in modo che aderiscano bene, chiudere con l'aiuto di uno stecchino mettere tutti gli involtini in una placca da forno con l'olio di oliva salare pepare e passare in forno a 200 gradi per 25 minuti circa, durante la cottura girare su tutti i lati in modo da ottenere una completa rosolatura.
- 3 Una volta cotti si levano dal forno si toglie lo stecchino si possono servire interi o tagliati a fettine.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si possono confezionare per tempo nella preparazione, la cottura si consiglia di effettuarla al momento in quanto nella sua caratteristica si esalta la gratinatura che perde di qualità se riscaldata. Da crudi si conservano ben coperti in frigorifero per tre giorni. I pistacchi possono essere sostituiti con noci o mandorle.

! Secondo piatto dove prevalgono i grassi, tuttavia la qualità è buona e sono in prevalenza mono-insaturi (olio di oliva e pistacchi).



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	330g
PROTEINE	22g
LIPIDI	27g
GLUCIDI	0g

COSCIETTE DI POLLO RIPIENE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di cosce di pollo
- Grammi 100 di macinato di vitello
- Grammi 50 di pane raffermo
- Grammi 20 di prezzemolo tritato
- Grammi 20 di farina bianca
- Grammi 30 di latte
- Sale pepe

PROCEDIMENTO

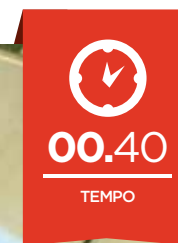
- 1 Disossare le cosce di pollo; a parte preparare il ripieno mescolando la carne di vitello macinata con il prezzemolo tritato, il latte, il pane grattugiato e la farina bianca, il sale e il pepe.
- 2 Farcire le cosce disossate nel loro interno e chiudere con l'aiuto di uno stuzzicadenti.
- 3 In una padella antiaderente, con appena un filo di olio, mettere le cosce di pollo, salarle leggermente e farle dorare da tutti i lati.
- 4 Ora passarle in forno a 200 gradi per circa 15 minuti, levare dal forno attendere tre-quattro minuti che si assestino un po' e tagliarle nel senso della lunghezza a fettine rotonde. Servire ben calde.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si può preparare il tutto per tempo facendo o meno la cottura; evitare di tagliare la coscia fino al momento di servire, per evitare che si ossidi e si disidrati in eccesso. Si può accompagnare questo piatto con magari il petto di pollo alla griglia e la coscia, appunto al forno.

! L'apporto di proteine è buono e basso l'apporto di grassi che però sono in prevalenza di origine animale .



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	220g
PROTEINE	25g
LIPIDI	7g
GLUCIDI	16g

COSTOLETTE DI AGNELLO AL MARSALA PROFUMATE AL CACAO CON PERE GLASSATE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- Grammi 700 costolette di agnello (già tagliate)
- Grammi 50 di olio extra vergine
- N.1 bicchiere Marsala (circa 80 grammi)
- N.1 cucchiaino di cacao amaro
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- N.3 pere (possibilmente a buccia chiara - media maturazione)

PROCEDIMENTO

- 1 Battere le costolette di agnello, infarinarle e passarle in padella con l'olio, girandole fino a che non siano ben rosolate da ambo i lati; salare e pepare.
- 2 Buttare l'olio di cottura, togliere le costolette e tenerle da parte, rimettere la pentola sul fuoco medio e bagnare con il vino bianco e il marsala secco; fare evaporare la salsa e aggiustarla di sapore e densità.
- 3 Spolverare le costolette con metà del cacao.
- 4 Sbucciare le pere, levare il torsolo e tagliarle in quattro, metterle in un tegame con un bicchiere di acqua e un pizzico di noce moscata, coprire con un coperchio e cuocere a fuoco basso per 15-20 minuti. Fare attenzione che non cuociano troppo.
- 5 Ora aggiungere alla salsa le costolette spolverate di cacao, fare bollire; aggiustare di sapore.
- 6 Servire le costolette su un piatto, mettere le pere come contorno; decorare con qualche foglia verde e spolverare con il restante cacao.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

In questo piatto molto particolare possiamo sostituire le pere anche con mele cotte o purè di mele oppure con dei frutti di bosco, lamponi, ribes, mirtilli passati leggermente in padella antiaderente solo per scaldarli, evitando che si rompano. Condirli con una spolverata di sale e un goccio di aceto di mele.

! *Apporto di proteine e lipidi sono abbastanza bilanciati e i grassi sono in prevalenza mono-insaturi grazie alla presenza dell'olio di oliva.*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	240g
PROTEINE	24g
LIPIDI	12g
GLUCIDI	10g

FETTINE DI MANZO ALLA PAPRIKA E CIPOLLA ROSSA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di fettine di manzo (fesa o scamone)
- Grammi 200 di cipolle rosse
- Grammi 20 di farina bianca
- Grammi 30 di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Mescolare la farina alla paprika, prendere un tegame piuttosto largo mettere l'olio e la cipolla tagliata a fettine molto sottili, salare e fare appassire senza bruciare; levare dalla padella la cipolla e metterci la farina e la paprika insieme.
- 2 Fare leggermente imbiondire e ora aggiungere le fettine di manzo e procedere alla cottura.
- 3 Passarle un minuto per lato, salare e aggiungere la cipolla prima stufata.
- 4 Cuocere per un minuto e servire.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

La carne di manzo può essere sostituita con quella di cavallo o vitello. Per rendere più gustosa la ricetta mettere un bicchiere di vino bianco secco al momento che la farina e la paprika sono rosolate, e fare evaporare. Poi procedere come nella ricetta. Si può, volendo, preparare la cipolla cotta prima e tenerla da parte conservata in frigorifero, ma il resto del procedimento è consigliabile farlo al momento.

! Secondo piatto ben bilanciato sia come proteine che come grassi. La percentuale di grassi monoinsaturi è buona e prevale sui saturi di origine animale.



2

IMPEGNO



00.20

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	205g
PROTEINE	22g
LIPIDI	10g
GLUCIDI	7g

FILETTO DI MAIALE CON SALSA DI ZUCCA E ACETO BALSAMICO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di filetto di maiale
- Grammi 200 di zucca
- Grammi 20 di aceto balsamico
- Grammi 10 di farina
- Grammi 30 di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di paprika

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire il filetto di maiale da impurità e da grasso in eccesso, mescolare la farina alla paprika e farla aderire ai filetti;
- 2 Mettere l'olio in una padella antiaderente e a fuoco medio rosolare i filetti interi per circa due tre minuti per parte.
- 3 Aggiungere a questo punto l'aceto balsamico diluito in mezzo bicchiere di acqua, fare evaporare, completare la cottura in forno a 180 gradi per circa 15 minuti.
- 4 Pulire la zucca dalla scorza e tagliarla a pezzi; incartarla nella carta alluminio e metterla in forno a 180 gradi fino a cottura: saranno necessari circa trenta minuti (dipende dalla qualità e consistenza della zucca).
- 5 Una volta cotta, levare la carta e frullare il tutto con, se necessario, un goccio di acqua e un cucchiaino di olio extra vergine.
- 6 Tagliare ora il filetto a fettine, servirlo con un po' della sua salsa ottenuta durante la cottura e con il purè di zucca.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Per rendere più consistente il purè di zucca basta aggiungerci, al momento di frullare della patata lessa. Si può preparare tutto per tempo evitando di completare la cottura del filetto in forno (ma facendo quella in padella) in quanto, poi, al momento di riscaldarlo tenderebbe a diventare troppo stopposo; quindi si consiglia di effettuare la cottura completa solo al momento dell'utilizzo. Il filetto di maiale si può sostituire con delle costole di agnello o delle scaloppine di vitello.

- ! Secondo piatto di carne magra. La qualità dei grassi è buona (prevalentemente monoinsaturi).
- La piccola quantità di glucidi è data prevalentemente dalla salsa di zucca.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	180g
PROTEINE	16g
LIPIDI	11g
GLUCIDI	4g

GULASH DI MANZO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- N. 1 kg polpa spalla di manzo
- N. 1 kg. cipolle bianche
- Mezzo di litro di vino rosso
- Grammi 50 di olio extra vergine di oliva
- N. 2 cucchiaini di paprika
- n. 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare a fettine sottili le cipolle e farle appassire lentamente a fuoco dolce, in una pentola con l'olio, avendo cura di salarle subito.
- 2 Tagliare la carne di manzo a pezzettini regolari (cubetti); una volta che la cipolla è rosolata e stufata aggiungere la carne, salare, pepare e continuare a rosolare il tutto a fuoco medio per circa 10 minuti.
- 3 A rosolatura avvenuta, spolverare con la paprika mescolare alzando la fiamma, aggiungere il vino rosso, fare evaporare, mettere anche il concentrato di pomodoro, allungare con acqua fino a coprire.
- 4 Cuocere a pentola scoperta lentamente per circa 1 ora e mezza o il tempo necessario perché la carne si sia intenerita e la salsa si renda omogenea.
- 5 Durante la cottura le cipolle dovranno sciogliersi: questo avviene solo se la cipolla è stata tagliata sottile. Sistemare di sapore e servire.

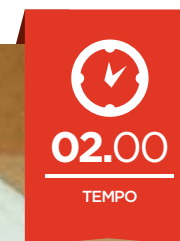


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

E' necessario salare la cipolla all'inizio della cottura in modo che per effetto disidratante del sale tutta l'acqua vegetativa evapori, favorendo poi una buona rosolatura della carne.

Il gulash si conserva comodamente in frigorifero per 4-5 giorni in contenitore coperto. Al momento di riscaldarlo, aggiungete un po' di acqua che favorirà la rigenerazione mantenendo morbida la carne.

! *Proteine e grassi sono proporzionati. I grassi presenti sono per la metà di origine animale.*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	250g
PROTEINE	26g
LIPIDI	13g
GLUCIDI	7g

INVOLTINI DI MAIALE CON VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 500 di lonza di maiale
- Grammi 100 di pancetta stufata
- Grammi 80 di sedano
- Grammi 100 di porro
- Uno spicchio di aglio
- Mezzo peperone colorato
- Un ciuffo di rucola
- Il succo di mezzo limone
- Sale, pepe, un mestolino di brodo
- Un rametto per tipo di alloro, rosmarino e salvia
- Olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

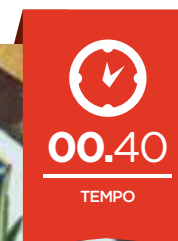
- 1 Tagliare otto fettine dalla lonza, batterle leggermente, metterle a marinare con il vino e il succo di limone, un goccio di olio, il sale, il pepe e l'aglio tritato o a fettine.
- 2 Lasciare riposare mezz'ora. Tagliare tutte le verdure a julienne (striscioline sottili), eccetto la rucola.
- 3 Con un po' di olio passarle in padella sul fuoco medio per qualche minuto con sale e pepe. Devono rimanere ancora croccanti.
- 4 Sgocciolare la carne e sistemare al centro di ogni fettina una fetta di pancetta, le verdure padellate, compresa la rucola.
- 5 Arrotolare e chiudere con uno stecchino.
- 6 Scaldare una padella con olio e fare rosolare gli involtini; in alternativa si possono fare direttamente in forno a 200 gradi, bagnarli con la marinatura, mettere le erbe aromatiche (rosmarino, salvia, alloro) e l'aglio; portarli a cottura, se e serve, con l'aiuto di un po' di brodo.
- 7 Levare gli involtini dalla pentola e bollire la salsa ottenuta ancora per qualche minuto; filtrarla e aggiustarla di sapore. Servire il tutto ben caldo.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Con questa ricetta possiamo eliminare il contorno in quanto già ricco di verdure; in alternativa alla carne di maiale si può sostituire con la stessa qualità e taglio ma di carne bianca, esempio vitello o petto di tacchino. L'involantino si conserva da crudo in frigorifero per 4 giorni, poi perderà molto di qualità in quanto le verdure tenderanno ad appassire, svalutando di conseguenza anche la bontà della carne.

! **Piatto con buon apporto di proteine ma accompagnate da una sostanziosa quantità di grassi per una buona metà di origine animale (saturi)**



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	315g
PROTEINE	32g
LIPIDI	19g
GLUCIDI	0g

MELONE E PROSCIUTTO CRUDO AL PROFUMO DI ZENZERO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- n.1 melone medio di buona maturazione
- n. 2 uova
- grammi 30 di latte
- Grammi 20 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 50 di prosciutto crudo
- Grammi 20 di zenzero fresco
- Una presa di sale
- La buccia di mezzo limone grattugiata

PROCEDIMENTO

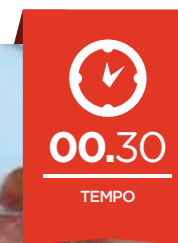
- 1 Sbattiamo le uova e il latte con la buccia di limone grattata. In una padella antiaderente con l'olio di oliva facciamo una frittata, che venga piuttosto sottile: quindi non adoperiamo una pentola troppo piccola.
- 2 Sistemiamo ora la frittata sul tavolo; ci mettiamo sopra le fette di prosciutto crudo e arrotoliamo, tagliamo a dischi di circa mezzo centimetro.
- 3 Ora puliamo il melone dalla scorza, lo tagliamo a spicchi sottili, lo sistemiamo nel piatto e lo saliamo (poco); al centro o ai bordi (sempre del piatto) o in alternanza mettiamo le rondelle di frittata con il crudo, in modo da ottenere un piatto piacevole da vedere e ordinato con le fettine di melone e le rondelle di frittata.
- 4 Al momento di servire grattiamo sopra lo zenzero, privato della buccia.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Prestate attenzione a non salare la frittata in quanto poi la sapidità la porta il prosciutto crudo, e il piatto dovrà essere aromatico ma non salato. La frittata con il prosciutto si può preparare per tempo e conservarla in frigo avvolta in pellicola; ma il resto della preparazione si consiglia di farlo al momento. Allo zenzero, a piacere, si può sostituire un goccio di liquore secco e aromatico (esempio cognac)

! *E' un piatto con apporto proteico modesto, prevalgono i grassi in percentuale anche se per più della metà sono derivati dall'olio di oliva.*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	170g
PROTEINE	9g
LIPIDI	10g
GLUCIDI	11g

PETTO DI POLLO ALLE MANDORLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di petto di pollo
- Grammi 50 di mandorle sgusciate
- Grammi 50 di vino bianco secco
- Un rametto per tipo di aromi misti (salvia, rosmarino, alloro)
- Grammi 30 circa di farina
- Mezzo bicchiere di olio extra vergine

PROCEDIMENTO

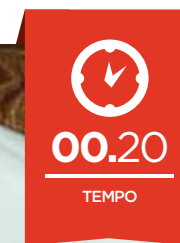
- 1 Tagliare il pollo a piccole fettine, farle rosolare in una padella con l'olio, e salare. In un pentolino a parte fare bollire il vino bianco con tutti gli aromi, e in una ciotola o bicchiere sciogliere la farina con un po' di acqua fredda e metterla nel vino in ebollizione.
- 2 Mescolare e attendere che il vino addenssi risultando cremoso, passarlo con un colino per eliminare gli aromi ed eventuali grumi; salare ed aggiungerci le mandorle tagliate a losanghe o leggermente tritate.
- 3 Servire le scaloppine di pollo ben calde con la salsa ridotta di vino bianco e mandorle.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Le mandorle possono essere sostituite da altri ingredienti a piacere come ad esempio castagne secche o rucola tritata; anche il tipo di carne in alternativa può essere il vitello, il tacchino o il maiale. La salsa può essere preparata per tempo e conservata in frigorifero coperta o in bottiglie.

! Secondo piatto con una quantità di grassi importante anche se prevalentemente mono-insaturi. Grazie alle mandorle è buono anche l'apporto di magnesio



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	330g
PROTEINE	21g
LIPIDI	24g
GLUCIDI	6g

POLPETTINE DI POLLO ALLO ZENZERO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di petto di pollo
- Grammi 30 di zenzero fresco
- Grammi 60 di cipollotti
- N. 1 spicchio di aglio
- Grammi 50 di pane ammollato nel latte
- Grammi 50 di pangrattato
- Grammi 20 di coriandolo fresco
- N. 1 limone
- (facoltativa maionese, 4 cucchiaini)
- sale, tabasco, olio d'oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Frullare tutti gli ingredienti compreso il pollo, escluso l'olio.
- 2 Con le mani bagnate formare tante piccole polpettine e rotolarle nel pangrattato.
- 3 Mettere su una teglia da forno unta, e cuocere in forno caldo e ventilato a 200° finché le polpettine sono dorate (saranno necessari circa quindici minuti).
- 4 Le polpettine sono pronte, si servono calde. Se si vuole, si possono far accompagnare da questa salsa (facoltativa).
- 5 Preparare la salsa mescolando la maionese, il coriandolo tritato ed il succo di limone. Servire le polpettine intingendole nella salsa.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

La carne del pollo si può sostituire con altre qualità come vitello o agnello o coniglio, preferendo la carne bianca. Se si preparano per tempo, è bene non impanarle per evitare che assorbano troppa umidità in frigorifero: quindi questa operazione si effettua poco prima della cottura.

! Senza la maionese è un secondo ben bilanciato e con pochi grassi e per la maggior parte mono-insaturi



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	220g
PROTEINE	15g
LIPIDI	9g
GLUCIDI	20g

POLPETTINE DI VITELLO AL LIMONE CON SEMI DI SESAMO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di macinato magro di vitello
- Il succo di mezzo limone
- La buccia grattugiata di un limone
- Grammi 50 di semi di sesamo
- N. 2 bianchi d'uovo
- Sale pepe

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere il macinato di vitello dentro un recipiente con tutti gli altri ingredienti, tenendo da parte i semi di sesamo; impastare bene il tutto fino a che il composto non si sgretoli più.
- 2 Formare ora delle polpettine grandi quanto un mandarino, passarle nei semi di sesamo, facendoli aderire bene in tutti i lati, e cuocerle in padella antiaderente a fuoco lento con appena un goccio d'olio di oliva.

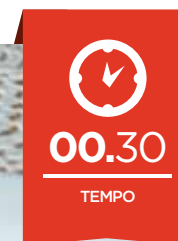


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si possono preparare per tempo anche perché il limone prolunga e conserva nel tempo i prodotti; da evitare di grattugiare la parte bianca della polpa del limone, in quanto con la conservazione si noterebbe di più una sensazione marcata al gusto di amaro. Durante la cottura i semi di sesamo diventeranno belli croccanti e saporiti: al riguardo si consiglia quindi di salare poco l'impasto.



E' un secondo piatto con buon apporto di proteine e pochi grassi



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	175g
PROTEINE	26g
LIPIDI	7g
GLUCIDI	1g

ROAST-BEEF

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 600 di controfiletto di manzo
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 40 di misto aromi (salvia, rosmarino, alloro)
- Spago da cucina

PROCEDIMENTO

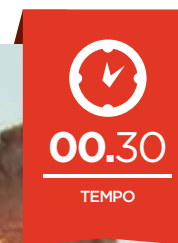
- 1 Pulire se necessario il controfiletto da eccessiva parte grassa, legarlo, salarlo, peparlo e ungerlo con l'olio di oliva, passarlo in una padella antiaderente con fuoco medio fino ad una completa e uniforme rosolatura facendo attenzione a non bucarlo nel girarlo.
- 2 A questo punto sistemarlo in una placca e metterlo in forno a 200 gradi per circa 20 minuti senza mai bucarlo.
- 3 Levarlo dal forno e, ancora caldo, cospargerlo tutto con gli aromi tritati finemente.
- 4 Attendere che si raffreddi e affettarlo sottile.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Il controfiletto di manzo può essere sostituito da fesa lunga o francese sempre di manzo: il sapore non subirà variazioni ma risulterà meno tenero. E' necessario non bucarlo mai per evitare che i succhi della carne non escano ed evaporino con la conseguenza di avere un prodotto finito più stopposo e meno saporito. Si consiglia di affettare al momento e si può servire sia caldo che freddo. Si conserva in frigorifero avvolto in pellicola per circa quattro cinque giorni.

! Secondo piatto con apporto di proteine e grassi ben bilanciato, l'olio di oliva alza la quantità di grassi mono-insaturi.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	280g
PROTEINE	29g
LIPIDI	18g
GLUCIDI	0g

SCALOPPINE DI VITELLO ALLE MELE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di fettine di vitello (fesa o scamone)
- Grammi 150 di mele golden
- Grammi 20 di burro
- Grammi 20 di olio extra vergine di oliva
- N. 1 bustina di dolcificante
- Grammi 20 di aceto di mele

PROCEDIMENTO

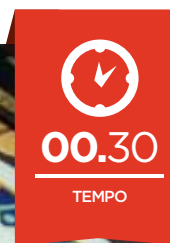
- 1 Lavare per bene le mele, tagliarle a metà e privarle del torsolo (la buccia va lasciata), tagliarle a spicchi sottili; quindi in un tegame antiaderente largo e basso mettere l'olio e le fettine di vitello, salare e rosolare da ambo i lati.
- 2 Togliere la carne e nella stessa padella mettere le fettine di mele; salare leggermente e mettere il dolcificante, spruzzare con l'aceto e fare cuocere a fuoco vivo per qualche minuto.
- 3 Ora unire le fettine di carne alle mele nella stessa padella, aggiungere il burro e fare cuocere un minuto. Aggiustare di sapore.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

La carne di vitello può essere sostituita con del maiale (lonza) che si presta molto al connubio del sapore delle mele. Volendo, a piacere si può spolverare di cannella le mele al momento della cottura, e sostituire l'aceto con uguale dose di vino bianco secco. Si conservano, senza alterare eccessivamente il sapore, in frigorifero per quattro cinque giorni.

! **Piatto di carne magra e grazie all'utilizzo di olio di oliva la qualità dei grassi è buona. La piccola quantità di glucidi è data dalla frutta.**



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	170g
PROTEINE	16g
LIPIDI	10g
GLUCIDI	4g

SMINUZZATA DI POLLO CON CREMA DI SEDANO BIANCO E MANDARINO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di petto di pollo
- Grammi 150 di sedano bianco
- Grammi 150 di mandarini (clementine senza semi)
- Grammi 30 di burro
- Grammi 50 di vino bianco secco
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire il sedano bianco, pelarlo con il pelapatate in modo da levargli tutta la parte filacciosa; lessarlo in poca acqua leggermente salata; poi a cottura avvenuta, frullarlo con un po' di acqua della sua cottura: si deve ottenere una crema come un purè piuttosto morbido.
- 2 Pelare i mandarini e aprirli a spicchi, tagliare il petto di pollo a striscioline di circa mezzo centimetro di larghezza e di due di lunghezza, passarli in una padella antiaderente con l'olio, salarli e peparli, e con fuoco medio girarli continuamente in modo da ottenere una rosolatura completa
- 3 Bagnare con vino bianco e aggiungere il burro e gli spicchi dei mandarini; cuocere ancora per circa due minuti.
- 4 Servire mettendo nel piatto un pò di crema di sedano bianco e sopra la sminuzzata del pollo mescolata con i mandarini; bagnare con la salsa rimasta nella padella.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Ricetta dai sapori contrastanti, ma gradevoli e diversi dal consueto. Se si preferiscono i sapori più acri sostituire il mandarino con del pompelmo magari rosa. Se si deve conservare si può preparare per tempo solo la crema di sedano e conservarla in frigo ben coperta da pellicola per alimenti per 4 giorni, per poi riscaldarla a fuoco lento con l'aggiunta di un po' di acqua o nel microonde per qualche minuto. Il resto della preparazione è consigliabile farlo al momento.

! La presenza del burro alza la quota di grassi saturi e lo rende un po' meno consono a una dieta ipolipidica.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	290g
PROTEINE	25g
LIPIDI	18g
GLUCIDI	8g

SPIEDINI DI TACCHINO CON PUREA DI MELE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di polpa di tacchino (petto)
- Grammi 40 di pomodorini ciliegini
- Grammi 40 di funghi champignons
- Grammi 200 di mele golden
- Grammi 20 di olio extra vergine di oliva
- Spiedini

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare a pezzi regolari la polpa di tacchino, pulire i funghi e lavarli, tagliarli per metà, tagliare per metà anche i pomodorini; ora assemblare gli spiedini alternando i funghi, il tacchino e i pomodorini fino al quasi completamento dello stecco.
- 2 Sbucciare le mele, privarle del torsolo, tagliarle a pezzi, metterle in una pentola con un pizzico di sale e tre o quattro cucchiaini di acqua, fare bollire fino a cottura completa della mela e frullare. Tenere in caldo e da parte.
- 3 Procedere con la cottura degli spiedini mettendoli in una padella antiaderente con l'olio e un pizzico di sale, girandoli spesso in modo da ottenere una cottura uniforme e completa. Servire con il purè di mele.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Al tacchino si può sostituire altra carne, ma sempre che sia bianca, come insieme ai funghi e ai pomodorini si può aggiungere (o sostituire) altra frutta o verdura: esempio, ananas, carciofi, peperoni. Anche per quanto riguarda la cottura degli spiedini, si possono cuocere alla griglia o più comodamente in forno a 180 gradi per circa mezz'ora. Si possono preparare per tempo sia gli spiedini che il purè di mele, sempre conservati in frigorifero coperti: il purè di mele tenderà a cambiare di colore brunendosi un po' e il suo sapore potrà essere leggermente meno delicato.



Piatto di carne ben equilibrato e con pochi grassi e con una buona quota di monoinsaturi.



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	150g
PROTEINE	18g
LIPIDI	7g
GLUCIDI	6g

STINCHI DI MAIALE AL GINEPRO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- N. 4 stinchi di maiale
- Grammi 20 di bacche di ginepro,
- N. 2 rametti di rosmarino,
- N. 2 spicchi di aglio,
- N. 2 rametti di salvia,
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 80 di vino bianco
- Grammi 30 di brandy o cognac
- sale e pepe.

PROCEDIMENTO

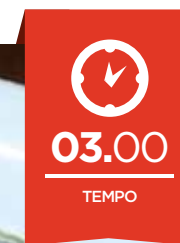
- 1 Tritare tutte le erbe aromatiche compreso l'aglio, pestare il ginepro e unire il tutto.
- 2 Fare negli stinchi delle piccole incisioni in profondità, fare in modo che la mistura di erbe, aglio e ginepro entri nelle fessure: il rimanente farlo aderire alla superficie. Mettere gli stinchi in una bacinella che possa andare in frigorifero; bagnare con il vino bianco e il brandy; salare, pepare e coprire con pellicola.
- 3 Tenere in frigorifero per una notte (sono sufficienti 4/5 ore).
- 4 Procedere con il mettere l'olio in una casseruola da forno non molto grande: gli stinchi ci dovrebbero stare giusti
- 5 Scaldare sul fuoco e fare rosolare bene gli stinchi su tutti i lati, quindi bagnare con il liquido della marinatura ottenuto, coprire con carta alluminio la placca e mettere in forno a 170 gradi per due ore e mezza.
- 6 Ogni tanto girare e se necessario bagnare con un po' di acqua o brodo.
- 7 A cottura avvenuta, levare gli stinchi, passare la salsa con un colino, servire tagliando davanti ai commensali gli stinchi e irrorare con la salsa ben calda.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Agli stinchi di maiale si possono sostituire quelli di vitello, tenendo presente che la misura è di gran lunga più grande e un solo stinco basta per circa sei persone. La cottura e il procedimento rimangono uguali. Volendo si può evitare la marinatura, procedendo subito alla cottura. Il risultato sarà buono, ma perderà nel profumo e il sapore sarà più leggero. Gli stinchi si possono conservare ben avvolti nella pellicola, con la salsa a parte, in frigo per quattro giorni.

! *Secondo piatto con un buon apporto di proteine. La quantità di grassi non è eccessiva e la presenza dell'olio (grassi mono-insaturi) ne migliora la qualità.*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	240g
PROTEINE	28g
LIPIDI	14g
GLUCIDI	0g

TARTARA DI MANZO CON BROCCOLETTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di polpa di manzo tenera (contro filetto o filetto)
- Grammi 40 di cipollotto
- Grammi 10 di capperi all'aceto
- Grammi 10 di prezzemolo
- n. 1 cucchiaino di senape
- n.1 cucchiaino di brandy o cognac
- Una presa di paprika
- n. 1 limone
- Grammi 30 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 200 di broccoletti romani

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire la carne dal grasso in eccesso, se ciò fosse necessario; ora tritarla bene con un coltello, tritare anche il prezzemolo, i capperi e i cipollotti; spremere il limone e mescolare il tutto insieme al trito di carne, unendo anche la senape, la paprika e il cognac o brandy.
- 2 Mescolare bene e unire per ultimo un po' di sale. Ora tagliare i broccoletti, sia foglie che fiore, a pezzi piccoli; salare e condire con l'olio: si adagiano su di un piatto e si mette sopra la carne condita, cercando di dare una forma regolare.
- 3 Questo piatto può essere un ottimo secondo, oppure anche un antipasto servito con bruschette di pane caldo o tostato, ottimo anche con pomodori appassiti.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si consiglia di condire la carne circa mezz'ora prima di servirla; se rimane troppo tempo con il condimento tende a scurire di colore e a perdere il sapore originale della sua qualità. Anche le verdure a foglia verde o con fiore si possono cambiare, sostituendole con altre più a vostro piacere, scottandole anche in brevi cotture.



Piatto di carne magra, grassi e proteine sono ben bilanciate.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	180g
PROTEINE	16g
LIPIDI	12g
GLUCIDI	2g

TENERONI DI VITELLO BRASATI ALLE VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 500 di pancia di vitello
- Grammi 100 di cipolla bianca
- Grammi 100 di sedano
- Grammi 100 di vino bianco
- Grammi 100 di pomodori maturi
- N. 3 rametti di rosmarino
- Grammi 20 di farina bianca
- N. 1 spicchio di aglio

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare la pancia di vitello della larghezza di circa tre centimetri e della lunghezza di circa 8 centimetri, chiudere ogni fetta ottenuta per metà e legarla con spago in modo che rimanga chiusa (otteniamo i teneroni).
- 2 Pulire le verdure e tagliarle a pezzettoni, metterle in una pentola con l'olio e fare soffriggere senza bruciare. In una padella antiaderente mettere, senza olio, i teneroni e con fuoco medio rosolarli da tutti i lati, facendo loro perdere anche il grasso in eccesso che poi butteremo.
- 3 A questo punto mettere i teneroni nella pentola insieme alle verdure che stanno rosolando; spolverare con la farina, salare, pepare e bagnare con il vino; fare evaporare e aggiungere un

bicchiere di acqua; mettere il coperchio alla pentola e fare cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza. Se necessario, aggiungere un goccio di acqua o brodo.

- 4 A cottura ultimata levare la carne dalla pentola, levare lo spago e con il passaverdure passare la salsa rimasta; rimettere la carne insieme alla salsa passata, fare bollire per qualche minuto, aggiustare di sapore e servire cospargendo con gli aghi del rosmarino tritati.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Ricetta molto saporita e gustosa, si presta bene anche alla conservazione, mantenendo carne e salsa insieme in contenitori coperti in frigorifero per quattro giorni. Si riscalda con l'aiuto di un goccio di brodo o acqua a fuoco lento o nel microonde per qualche minuto. A piacere, insieme agli aghi del rosmarino tritati, si può aggiungere della buccia di limone tritata.

! *Piatto di carne magra con pochi grassi. Per la presenza di aromi freschi e senza sale è un piatto a basso contenuto di sodio.*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	150g
PROTEINE	27g
LIPIDI	1g
GLUCIDI	7g

VERDURE CONTORNI



BIETA DA COSTA RIPIENA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di bieta
- Grammi 40 di parmigiano
- Grammi 40 di crescenza o stracchino light
- Grammi 50 di farina
- Grammi 40 di acqua minerale gassata

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire la verdura e tagliarla a fette di circa 5 centimetri di lunghezza e 3 di larghezza; quindi farla bollire in acqua salata per circa 20 minuti, scolare e fare raffreddare.
- 2 In una ciotola impastare insieme la crescenza, il parmigiano grattugiato e circa un cucchiaino di farina, ottenendo una crema corposa.
- 3 Ora mettere questo ripieno al centro di ogni fetta di bieta, e successivamente chiudere a portafoglio.
- 4 Sempre poi in una ciotola a fondo concavo, mettere tutta la farina e l'acqua gassata, un pizzico di sale e mescolare con una frusta ottenendo una pastella liscia e piuttosto densa.
- 5 Intingere in questa pastella le forme di bieta ripiena, sistamarle su una placca possibilmente con carta da forno e mettere in forno a 200 gradi per circa quindici minuti. Se necessario, girarle per farle dorare da ambo i lati



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

In questo modo possiamo fare tutte le verdure di una certa consistenza: per esempio il cardo o le foglie di verza. Insieme al parmigiano e alla crescenza, se si desidera, ci stanno molto bene dei pistacchi oppure qualche pezzo di uvetta ammollata. Se vogliamo conservare il tutto è necessario non bagnare la verdura con la pastella, ma farlo solo al momento dell'uso per il servizio. Questo piatto non si conserva per molto in frigorifero in quanto sia la verdura che il ripieno tenderanno a rilasciare dell'acqua che comprometterà il risultato finale.

! *Contorno di verdure che ha un discreto apporto di proteine. I anche se quantitativamente corretti sono derivati dal formaggio e quindi in prevalenza saturi*



3

IMPEGNO



00.40

TEMPO



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	120g
PROTEINE	7g
LIPIDI	5g
GLUCIDI	11g

CARCIOFI STUFATI ALLE ERBETTE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- N.4 carciofi
- Grammi 20 di prezzemolo
- Grammi 10 di menta
- Grammi 40 di olio di extra vergine di oliva
- Grammi 20 di pane grattato

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire i carciofi, levare le foglie esterne fino ad arrivare a quelle tenere centrali, tagliare con un coltello a sega la punta, mettere in una pentola non troppo larga un bicchiere di acqua e l'olio di oliva; salare i carciofi e metterli a testa in giù nella pentola, porre sul fuoco medio, coprire la pentola con un coperchio e fare cuocere per circa mezz'ora.
- 2 Otterremo il risultato di una cottura e di non avere più acqua nella pentola. Ora tritare il prezzemolo, la menta, n. 2 scorzette di limone e unire il trito al pane grattato.
- 3 Levare i carciofi dalla pentola, allargarli e farcirli con il trito di prezzemolo, menta e bucce di limone; rimetterli nella pentola dove dovrà esserci un pò dell'olio di cottura e rimettere il tutto sul fuoco per circa tre-quattro minuti: il tempo necessario finché il carciofo non si rosoli e faccia la crosta con la sua farcia. Servire caldo.

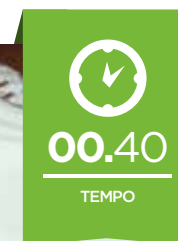


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

I carciofi si possono preparare per tempo, arrivando fino al momento di mettere la farcia nei carciofi; poi conservare il tutto in frigorifero coprendolo. Al momento di servire effettuare la rosolatura come da ricetta.



Contorno ricco di fibre e ben bilanciato.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	130g
PROTEINE	3g
LIPIDI	10g
GLUCIDI	6g

CARDI IN CREMA DI MANDORLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di cardi
- N. 2 spicchi di aglio
- Grammi 50 di mandorle
- Grammi 50 di bresaola
- Grammi 30 olio di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire i cardi e levare l'eventuale filamento, metterli a bollire in acqua salata fino alla cottura completa, scolarli e tagliarli a fette regolari non molto grandi. In un tegame a parte mettere tutto l'olio, fare scaldare e aggiungere l'aglio, fare imbiondire e levarlo.
- 2 Ora mettere la bresaola tagliata a fettine sottili, le mandorle tritate grossolanamente e la farina.
- 3 Fare prendere un colore biondo anche alla farina e aggiungere circa un bicchiere di acqua di cottura dei cardi, bollire e mescolare, ottenendo così una crema morbida.
- 4 Ora porre in un tegame piuttosto largo e non molto alto i cardi, versare tutta la crema ottenuta e portare a leggero bollore per alcuni minuti.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Con questo sistema vengono molto bene anche i cavolini di bruxelles. Alla salsa, per renderla più saporita, possiamo aggiungere del parmigiano o del pecorino grattugiati. Questo procedimento si presta anche per la gratinatura. I cardi si possono preparare per tempo con la ricetta completa e conservare in frigorifero coperti. Si riscaldano quindi nel microonde per qualche minuto o sul fuoco basso, con l'aiuto di un goccio di acqua.

! Contorno di verdura con un buon apporto di fibra, i grassi presenti sono in prevalenza insaturi e la presenza delle mandorle fornisce anche un buon apporto sali minerali (magnesio)



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	160g
PROTEINE	6g
LIPIDI	14g
GLUCIDI	0g

CIPOLLE RIPIENE DI MAGRO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 250 di cipolle bianche
- Grammi 40 di ricotta
- Grammi 50 di petto di pollo
- Grammi 60 di mela golden
- Grammi 10 di curry

PROCEDIMENTO

- 1 Pelare le cipolle e lessarle in acqua salata fino a quasi cottura completa; nella stessa acqua cuocere anche la polpa del pollo, scolare sia le cipolle che il pollo.
- 2 Mettere nel frullatore la ricotta, la polpa del pollo e il curry con un pizzico di sale; frullare fino ad ottenere una crema sostenuta e densa.
- 3 Pelare le mele, privarle del torsolo e grattugiarle o tritarle molto sottili; aggiungerle al composto prima ottenuto e se necessario aggiustare di sale.
- 4 Ora tagliare in orizzontale le cipolle, privarle dei loro anelli centrali in modo da creare un contenitore dove mettere una dose di ripieno, senza riempire troppo.
- 5 Al momento dell'uso passare in forno per circa 15 minuti a 200 gradi.
- 6 Può essere un piatto unico, ma si serve anche come antipasto. Il curry può essere sostituito con zenzero fresco grattugiato.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

In questo modo possiamo fare tutte le verdure di una certa consistenza: per esempio il cardo o le foglie di verza. Insieme al parmigiano e alla crescenza, se si desidera, ci stanno molto bene dei pistacchi oppure qualche pezzo di uvetta ammollata. Se vogliamo conservare il tutto è necessario non bagnare la verdura con la pastella, ma farlo solo al momento dell'uso per il servizio. Questo piatto non si conserva per molto in frigorifero in quanto sia la verdura che il ripieno tenderanno a rilasciare dell'acqua che comprometterà il risultato finale.

! *Le cipolle si possono preparare prima dell'uso, tenendole in frigorifero ben coperte per evitare l'eccessiva disidratazione. Al momento del servizio si possono condire in superficie con qualche goccia di aceto balsamico.*



3

IMPEGNO



00.40

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	55g
PROTEINE	4g
LIPIDI	2g
GLUCIDI	6g

CUORI DI CARCIOFO ALL'OLIO AROMATICO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- N. 4 carciofi piccoli
- Grammi 40 di misto erbe (origano, mentuccia, timo)
- La buccia di mezzo limone
- Grammi 50 di vino bianco
- Grammi 50 di olio extra vergine di oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire i carciofi dalle foglie esterne, tagliarne le punte, dividerli in spicchi, metterli a bollire in poca acqua leggermente salata e il vino bianco.
- 2 Cuocere con pentola scoperta per circa 15 minuti (i carciofi devono rimanere piuttosto consistenti); scolare e fare raffreddare in acqua molto fredda, meglio se mescolata a qualche cubetto di ghiaccio: in questo modo esalteremo il colore.
- 3 Scolare e asciugare. Tritare la buccia di limone e le erbe. Mettere il tutto in un pentolino con l'olio scaldare senza fare soffriggere; quindi cuocere a fuoco basso per la durata di circa 20 minuti: in questo modo l'olio assorbirà completamente tutti gli aromi.
- 4 Filtrare; disporre i cuori di carciofi in pirofile e coprire con l'olio aromatizzato ancora caldo. Servire il piatto sia caldo che freddo.
- 5 I carciofi si consumano sia come contorno che come antipasto.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Con questa tecnica di aromatizzare l'olio possiamo dare i gusti desiderati come peperoncino, rosmarino, ecc., sempre scaldando lentamente su fuoco molto basso. Se conserviamo i carciofi in vasetti sterilizzati e chiusi ermeticamente coperti di olio e pastorizzati, durano per mesi in ambienti freschi e lontano dalla luce. Nel frigorifero si conservano coperti con pellicola per cinque giorni.

! Contorno ricco di fibre e i grassi anche se percentualmente prevalenti sono di origine vegetale (mono-insaturi)



2

IMPEGNO



00.40

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	145g
PROTEINE	4g
LIPIDI	13g
GLUCIDI	4g

FUNGHI RIPIENI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di bieta
- Grammi 40 di parmigiano
- Grammi 40 di crescenza o stracchino light
- Grammi 50 di farina
- Grammi 40 di acqua minerale gassata

PROCEDIMENTO

- 1 Staccare il gambo dai funghi, pulirli, lavarli e tenerli da parte; tritare la cipolla, l'aglio e il prezzemolo; fare soffriggere il tutto con l'olio extra vergine; tritare i gambi dei funghi, metterli nel soffritto preparato; insaporire.
- 2 Fare cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti.
- 3 Passare il tutto nel frullatore (cutter), ora pulire e lavare bene le teste dei funghi e riempirli con il composto ottenuto.
- 4 Gratinare in forno a 200° per 10 minuti circa.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questi funghi sono un ottimo antipasto se accompagnati da altre sfiziosità come polenta o ricotta affumicata, ma trovano un buon successo anche come contorno a secondi alla griglia e rustici. Si possono preparare per tempo; si conservano per tre quattro giorni in frigorifero coperti da pellicola per evitare la disidratazione; vanno gratinati al momento di servirli.



Ottimo contorno ricco di fibre e con tutti i nutrienti ben bilanciati.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	140g
PROTEINE	6g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	10g

GIARDINIERA DI VERDURA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 100 di fagiolini
- Grammi 100 di cipolline borretane
- Grammi 100 di sedano rapa
- Grammi 100 di peperoni
- Grammi 100 di zucchine
- Grammi 100 di funghi champignons
- Grammi 50 di olio extra vergine
- 30 grammi di aceto bianco

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare tutta la verdura.
- 2 Tagliarla tutta a pezzi regolari piuttosto piccoli, come una macedonia. Il sedano prima va pelato e le cipolline sbucciate; i fagiolini vanno tagliati a metà, come le cipolline, se dovessero essere troppo grandi.
- 3 In una pentola mettere l'olio, l'aceto, un pizzico di sale grosso e fare bollire.
- 4 Mettere ora il sedano; attendere un minuto e aggiungere i peperoni, i fagiolini e le cipolline.
- 5 Attendere ancora, sempre facendo bollire due minuti e per ultimo unire i funghi e le zucchine.
- 6 Bollire il tutto per circa cinque minuti; scolare dall'olio e servire ben caldo.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Le verdure possono cambiare o variare tra loro secondo la stagione; la cottura deve sempre essere fatta per gradi in sequenza, a seconda della consistenza delle verdure, in modo da avere una cottura uniforme nonostante le diverse qualità. Anche i tempi sono indicativi in quanto sarebbe meglio valutare prodotto per prodotto, assaggiandolo. Con questo sistema la verdura rimane molto più saporita. Se l'aceto non fosse gradito si può eliminare e compensare con l'aggiunta di un po' di acqua. Volendo si può conservare la giardiniera in frigorifero nell'olio di cottura oppure in vasetti sterilizzati, come i conservati. L'olio della cottura si può adoperare anche per condire altre verdure o insalate.



Sostituisce la giardiniera industriale in modo sano e con poco sodio.



3

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	143g
PROTEINE	2g
LIPIDI	13g
GLUCIDI	5g

INDIVIA BELGA

GRIGLIATA CON SALSA DI LIME

YOGURT E CORIANDOLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di bietta
- Grammi 40 di parmigiano
- Grammi 40 di crescenza o stracchino light
- Grammi 50 di farina
- Grammi 40 di acqua minerale gassata

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare bene l'indivia, asciugarla e tagliarla a spicchi, ungerla con l'olio; salare e pepare; passarla alla griglia ben calda facendola cuocere su tutti i lati.
- 2 A parte mettere lo yogurt in recipiente, unire il succo di lime e il coriandolo tritato, mescolare bene con una frusta per amalgamare bene tutti gli ingredienti.
- 3 Servire l'indivia ben calda accompagnata da questa salsa a temperatura ambiente.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Il coriandolo fresco si può sostituire con quello secco che si trova in vasetti: non ha lo stesso sapore ma si adatta bene; oppure se non è gradito si può variare con del crescione mescolato a della buccia di arancia grattugiata. Si può preparare per tempo la salsa, ma l'indivia è meglio grigliarla al momento, oppure, per facilitare la preparazione, si può mettere in forno sostituendo la griglia sempre tagliata a spicchi a 200 gradi per 15 minuti circa. Se effettuiamo la cottura al forno, si conserva bene in frigo coperta e possibilmente non uno spicchio sopra l'altro, in quanto la verdura tenderà a lasciare dell'acqua vegetativa di sapore amaro. Prima di servire scaldare alla griglia o in forno.



Ottimo contorno.



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	70g
PROTEINE	2g
LIPIDI	5g
GLUCIDI	4g

INSALATA CON ZUCCHINE, FUNGHI FINOCCHIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi. 300 di zucchine
- Grammi 100 funghi champignons
- Grammi 350 di insalatine miste
- Grammi 150 di finocchio fresco
- sale, pepe q.b
- N. 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Il succo di 1 limone
- n.1 arancio

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire le zucchine, lavarle e sbucciarle. Spellare i funghi champignons, pulire i finocchi.
- 2 Tagliare le zucchine e i funghi dapprima in quattro nel senso della lunghezza e quindi in tanti piccoli triangoli.
- 3 Affettare molto sottilmente il finocchio e lasciarlo a bagno in acqua e un po' di aceto o limone. Privare l'arancia della buccia e levare per quanto possibile la parte bianca, tagliare a quadrettini e tenere da parte.
- 4 Lavare le insalate, sgocciolarle e disporle sul piatto.
- 5 Con il succo del limone, il sale, il pepe e un cucchiaino di olio d'oliva, uniti insieme in una ciotola e mescolando
- 6 energicamente con una forchetta, otteniamo una salsa piuttosto cremosa ed amalgamata.
- 7 Mettere in una padella l'olio e farlo scaldare, aggiungere le zucchine, farle rosolare, mettere da parte.
- 8 Nella stessa padella mettere poco olio, poi i funghi: farli rosolare velocemente per pochi minuti, insaporire con sale e pepe. Conservare le verdure al caldo.
- 9 Fare un vuoto al centro dell'insalata già posta sul piatto, sistemarvi le zucchine e i funghi tiepidi; contornare con i finocchi sottili ben scolati, condire con la salsa al limone e i quadrettini di arancia, e servire.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Con lo stesso procedimento possiamo spaziare con la fantasia, sostituendo le verdure con quelle di nostro piacere, esempio: carciofi, fagiolini, capuccio. Se vogliamo arricchire di sapori, aggiungiamo delle acciughe sott'olio e nella salsa con il limone ci concediamo un cucchiaino di senape. La salsa si può preparare anche precedentemente, conservandola in piccole bottiglie in frigorifero: basterà scuotere la bottiglia al momento dell'uso per farla tornare omogenea.



Contorno con pochi grassi ma con una piccola quantità di glucidi in più. Ottima la quantità di fibre



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	115g
PROTEINE	4g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	16g

MELANZANE RIPIENE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 melanzane piccole (mezza melanzana piccola per persona)
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- N. 2 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
- Grammi 30 di basilico
- Grammi 30 di prezzemolo
- Grammi 20 di scalogno
- n. 1 spicchio di aglio

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare a metà le melanzane per il lungo; dopo averle mondate delle estremità, scavare l'interno lasciando attaccato alla buccia uno spessore di circa 1 centimetro.
- 2 Salare le melanzane e metterle rovesciate su un ripiano. Tagliare a quadretti la polpa ottenuta dall'interno, tritare l'aglio e lo scalogno, farli soffriggere in padella con l'olio di oliva, aggiungere la polpa delle melanzane, salare, pepare e fare cuocere a fuoco vivace per alcuni minuti. Aggiungere il vino bianco e fare evaporare. Aggiungere il prezzemolo e il basilico tritati, e aggiustare di sapore.
- 3 Ora passare al forno, coperte con carta alluminio, le melanzane svuotate per circa 20 minuti (il forno a temperatura di 200 gradi).
- 4 A cottura avvenuta, riempire le melanzane con il ripieno ottenuto, e fare gratinare in forno. Si possono servire, volendo, con una salsa di pomodoro fresco.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

E' un ottimo contorno, ma può sostituire anche un primo piatto o un antipasto. Per arricchire la ricetta potete al momento della gratinatura aggiungere del parmigiano grattato o della mozzarella a cubetti. Sempre come variante, assieme al ripieno mescolate in dose equilibrata della ricotta. Le melanzane si possono preparare per tempo, evitando la gratinatura che verrà fatta la momento dell'uso. Si conservano in frigorifero, coperte, per 3-4 giorni



Ottimo contorno.



3
IMPEGNO



00.40
TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	55g
PROTEINE	5g
LIPIDI	5g
GLUCIDI	1g

MELANZANE SAPORITE AL FORNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di melanzane
- Grammi 200 di pomodori ben maturi
- N. 2 spicchi di aglio
- Grammi 40 di misto spezie: basilico, origano, erba cipollina, timo
- Grammi 30 di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Mondare e lavare le melanzane e i pomodori, tagliare sia le melanzane che i pomodori a fette larghe circa un centimetro, tritare le erbe aromatiche e l'aglio in un trito molto fine, salare le melanzane e i pomodori; lasciarli riposare coperti per mezz'ora circa.
- 2 In una teglia da forno mettere in alternanza le fettine di pomodoro e di melanzana, cospargendole con il trito di erbe e aglio; sovrapporle in modo che si coprano per tre quarti e riempiano la placca o pirofila da forno.
- 3 Ora metterci l'olio di oliva in superficie e passare in forno caldo 200 gradi per circa dieci/quindici minuti. Servire il piatto molto caldo.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se decidete di prepararle prima, siate più leggeri con le dosi delle erbe e dell'aglio in quanto, se poste a conservare in frigo, possono marcare troppo con il loro sapore e levare la delicatezza e la bontà nei suoi profumi al piatto. Queste melanzane sono un ottimo contorno che può essere arricchito, tra una fetta e l'altra, oltre che dal trito di erbe anche da del formaggio pecorino frullato insieme a della crescenza.



Ottimo contorno bilanciato.



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	90g
PROTEINE	1g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	4g

MELANZANE SCOTTATE CON POMODORI SECCHI E OLIVE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di melanzane
- Grammi 50 di pomodori secchi
- Grammi 80 di olive miste nere verdi
- Grammi 30 di olio extra vergine di oliva
- N. 2 spicchi di aglio
- Grammi 20 di prezzemolo tritato

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare le melanzane, mondarle nelle estremità, tagliarle nella forma come una piccola patata frita (lunghe circa 3 cm. e larghe circa uno). Tagliare anche i pomodori secchi a metà per il lungo e le olive denocciolate, sempre a metà per il lungo.
- 2 Ora in una padella antiaderente mettere l'olio e l'aglio tritato, fare soffriggere; aggiungere le melanzane e a fuoco vivo soffriggere ancora per circa due minuti; completare con l'aggiunta dei pomodori, delle olive e del prezzemolo tritato.
- 3 Aggiustare di sapore e attendere circa un'ora prima di consumare, in modo che i pomodori si ammorbidiscano insieme alle melanzane.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Prima di salare accertarsi del sapore in quanto i pomodori secchi portano un gusto molto sapido e spesso non è necessaria l'aggiunta di sale. Questo composto è un ottimo contorno, ma può essere adoperato anche come condimento per pasta o riso, avendo cura di tagliare a pezzi più piccoli tutti gli ingredienti. Si conserva comodamente in frigorifero, in contenitori coperti, migliorandosi e completandosi nel sapore.



Contorno con una discreta quantità di sodio data dai pomodori secchi e dalle olive nere.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	140g
PROTEINE	2g
LIPIDI	13g
GLUCIDI	5g

PASTICCIO DI VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di pomodori maturi
- Grammi 200 di melanzane
- N. 2 cipolle di media grandezza
- Grammi 30 di capperi
- Grammi 30 di olive nere
- N. 3 acciughe sott'olio
- Grammi 50 di prezzemolo, basilico, origano, tritati finemente
- Sale e pepe q.b.
- N. 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Grammi 80 di pane grattugiato

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare tutte le verdure, tagliare a fettine piuttosto sottili le melanzane, disporle su un ripiano e salarle leggermente. Attendere circa 20 minuti; nel frattempo tagliare anche i pomodori a fettine e la cipolla, sempre sottile.
- 2 In una placca da forno leggermente oliata mettere tutte le cipolle tagliate che dovranno coprire abbondantemente tutta la superficie della teglia.
- 3 Aggiungere i capperi e le olive snocciolate e tagliate a pezzi; quindi iniziare a formare degli strati con le fettine di pomodori e melanzane, alternandole tra di loro, avendo cura tra uno strato e l'altro di cospargere con le spezie tritate. Si dovranno ottenere circa 5 strati.
- 4 Spolverare la superficie (che è consigliabile sia di pomodori), con qualche cucchiaino di pan grattato, e porre in forno a 200 gradi per circa 25 minuti.
- 5 Una volta cotto il tutto, lasciare intiepidire e servire



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se il pasticcio una volta cotto avete difficoltà a tagliarlo, provate a togliere la buccia delle melanzane prima della preparazione; lo stesso accorgimento lo potete usare qualora voliate un gusto più delicato e meno amaro. Potete usare questa ricetta per antipasto o come contorno; se la arricchite con dei formaggi o della ricotta negli strati, diventa un primo piatto. Le verdure possono essere cambiate a vostro piacere, ad esempio con zucchine, peperoni, zucca, porri, eccetera. Se si deve conservare, il pasticcio va tenuto coperto in frigorifero per una durata di circa 5 giorni.



Piatto a basso indice glicemico, ricco di fibre e con pochi glucidi



3

IMPEGNO



00.45

TEMPO



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	170g
PROTEINE	5g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	22g

PEPERONI ALL'AGRO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di peperoni colorati
- Grammi 30 di olio extra vergine
- Grammi 40 di aceto bianco
- N. 2 bustine di dolcificante

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire i peperoni, privarli dei semi e tagliarli a losanghe non molto larghe. In una padella antiaderente mettere l'olio, il dolcificante e l'aceto, fare bollire; quindi unire i peperoni, salare e cuocere girando continuamente a fuoco vivo.
- 2 Quando i peperoni risulteranno cotti ma di consistenza ancora carnosì, salarli e insaporirli, eventualmente con erbe aromatiche tritate. Si possono servire sia caldi che freddi.

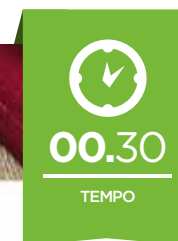


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Con questo procedimento si possono integrare insieme ai peperoni altre verdure, ad esempio cipolline borretane o cipolla rossa affettata sottile. Soluzione ottima come contorno. In alternativa, per la conservazione, i peperoni si possono porre in vasetti sterilizzati, coperti con una soluzione di aceto ed acqua in uguale misura, e bollita per alcuni minuti; si sistemano in luoghi freschi e bui e prima di consumarli attendere qualche settimana.



Ottimo contorno in sostituzione di quello industriale



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	85g
PROTEINE	1g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	3g

POMODORI APPASSITI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di pomodori peretto, media maturazione
- Grammi 50 di misto origano, basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino
- Grammi 40 di olio extra vergine
- N. 2 spicchi di aglio

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare i pomodori, tagliarli a metà nel senso della lunghezza, adagiarli in una pirofila da forno con la parte piatta rivolta verso l'alto, e salarli.
- 2 Cospargere i pomodori con tutti gli aromi tritati finemente e passare un filo di olio sopra.
- 3 Mettere in forno a 80/100 gradi per diverse ore, (mattino per sera). I pomodori devono disidratarsi e seccarsi.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Per evitare di tenere il forno acceso per così molto tempo, si può avviare con una cottura più rapida portando il forno a 140 gradi: in questo modo il tempo si ridurrà a circa un'ora. Questi pomodori si servono come contorno o insieme ad antipasti; possono essere conservati in frigo coperti oppure in vasetti di vetro sterilizzati coperti di olio.



Apporto di sodio nettamente inferiore rispetto a quelli industriali



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	110g
PROTEINE	1g
LIPIDI	10g
GLUCIDI	3,5g

POMODORI RIPIENI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- N. 2 pomodori rossi media maturazione
- Grammi 60 di pane grattugiato
- N. 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- N. 2 spicchi di aglio
- Grammi 20 di prezzemolo
- Grammi 30 di acciughe sott'olio
- Sale e pepe
- Grammi 40 di parmigiano grattugiato

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare a metà i pomodori, privarli di una parte della polpa e tenerla da parte; salarli e tenerli rovesciati per mezz'ora, finché perdano parte dell'acqua.
- 2 Mettere in un tegame l'olio, l'aglio, il prezzemolo tritati e le acciughe a fuoco medio; fare rosolare, aggiungere il pane grattato e la polpa rimasta dai pomodori, e mescolare sul fuoco alcuni minuti.
- 3 Spegnerne il fuoco e mettere anche il parmigiano. Si ottiene un composto piuttosto asciutto ma che dovrebbe compattarsi schiacciandolo tra le mani.
- 4 Aggiustare di sapore e farcire i pomodori in modo che il ripieno penetri bene all'interno.
- 5 Metterli in una placca non necessariamente unta (antiaderente) e gratinarli in forno per circa quindici minuti a 200 gradi.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Il ripieno si può preparare per tempo e si può adoperare anche per altre verdure come melanzane, zucchine, eccetera, sempre con lo stesso procedimento di sopra, quindi sempre usando della polpa di pomodoro o della salsa di pomodoro.

Con questa panatura si possono anche gratinare filetti di pesce o verdura o fettine di carne, ponendola in superficie del prodotto scelto, e poi sempre passando quest'ultimo al forno, come descritto sopra.

! *Con prudenza per la quantità di grassi che sono per metà di origine animale, derivati dal formaggio.*



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	230g
PROTEINE	8g
LIPIDI	14g
GLUCIDI	15g

PUREA DI SEDANO RAPA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Kg. 1 di sedano rapa
- Mezzo decilitro di olio extra vergine di oliva
- Sale pepe

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire con un coltellino tutta la superficie del sedano, metterlo a bollire in acqua salata fino a cottura completa (saranno necessari circa 25 minuti).
- 2 Ora mettere tutto nel frullatore con l'olio e frullare finché non si ottiene una crema liscia delicata.
- 3 Sistemare di sapore a piacere; si possono aggiungere erbe e spezie per aromatizzare.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

E' un ottimo contorno che sostituisce egregiamente il purè di patate, ma può essere usato anche per condire pasta o per gratinare carne o pesce.



E' un contorno con un moderato apporto di grassi e glucidi.



1

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	170g
PROTEINE	5g
LIPIDI	13g
GLUCIDI	10g

RADICCHIO ROSSO STUFATO AL FORNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di radicchio rosso
- Grammi 50 di olio extra vergine di oliva
- Grammi 10 di senape (un cucchiaino)
- Grammi 40 di vino rosso secco (mezzo bicchiere)

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire il radicchio, assottigliare la radice come a farle la punta; tagliarlo a spicchi, porlo in una placca, salarlo e peparlo.
- 2 Mettere in un contenitore l'olio, il vino e la senape, e frullare: si otterrà una salsa cremosa che deve essere versata in maniera omogenea sul radicchio.
- 4 Passare in forno a 200 gradi per circa quindici minuti; servire ben caldo con il sugo ottenuto.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Sempre con questo sistema si può variare il tipo di verdura, ad esempio indivia belga o cardi; si può preparare per tempo completando la ricetta e conservando in contenitori con il sugo ottenuto. Prima di servire, scaldare il radicchio con l'aiuto di un goccio di acqua in forno, oppure, coperto, in microonde per qualche minuto.

! contorno con grassi di origine vegetale (mono-insaturi) e pochissimi glucidi



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	120g
PROTEINE	1g
LIPIDI	12g
GLUCIDI	1g

SEDANO DI VERONA BRASATO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di sedano di Verona (rapa)
- Grammi 30 di olio extra vergine
- Grammi 30 di vino bianco secco
- Grammi 50 di pane grattugiato

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire dalle estremità esterne il sedano e con un coltellino pelarlo della scorza, tagliarlo a fette larghe circa 2 cm; quindi tagliarlo ancora per il senso opposto per far ottenere alle fette una forma rettangolare lunga circa 3 cm. e larga 1 cm.
- 2 Salare e mettere in una placca il sedano con l'olio e il vino, passare al forno a 180° per circa 20 minuti; levare e spolverare con il pane grattugiato; mescolare bene e riporre in forno per altri 5 minuti; levare e servire ben caldo.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si può preparare per tempo arrivando al punto di metterci il pane grattato, ma non di completare la cottura: questa verrà effettuata al momento del servizio. E' un ottimo contorno, ma accompagna anche verdure grigliate o bresaola negli antipasti.

! Contorno abbastanza equilibrato ma con una quantità di sodio leggermente più alta rispetto alle altre verdure



1

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	125g
PROTEINE	3g
LIPIDI	8g
GLUCIDI	12g

SFORMATINI DI MELANZANE ZUCCHINE E PORRI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 150 di melanzane
- Grammi 150 di zucchine
- Grammi 150 di porri

PROCEDIMENTO

- 1 Imburrare n. 5 stampini usa e getta di alluminio, tagliare sia le melanzane che le zucchine molto sottili, passarle in forno a 180° per circa 10 minuti. Tagliare il porro a piccoli pezzi e stufarlo in padella con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, e salarlo.
- 2 Con le fettine di zucchine e melanzane rivestire gli stampini; all'interno quindi alternare ancora zucchine, melanzane e porri.
- 3 Mettere in una placca da forno gli stampini completati (a bagnomaria): porre in forno a 180° per circa 15 minuti.
- 4 Lasciare riposare alcuni minuti, rovesciare e servire.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Ottimo come contorno, ma se arricchito nell'interno con ricotta fresca può diventare un antipasto o un primo piatto. Può essere preparato per tempo e conservato in frigorifero per qualche giorno tenendo coperto lo stampino per evitare l'eccessiva disidratazione. E' utile anche nel caso di preparazione anticipata: conservare lo sformatino in frigo in uno stampino possibilmente non di alluminio per evitare ossidazione e gusto marcato ferruginoso (in alternativa esistono stampini in silicone o in carta adatta alla cottura).



Ottimo contorno.



3

IMPEGNO



00.40

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	20g
PROTEINE	2g
LIPIDI	0g
GLUCIDI	3,5g

SFORMATINI DI PORRI E VERZA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di porri
- Grammi 200 di verza
- Grammi 40 di olio extra vergine di oliva
- 50 grammi di pancetta tesa
- N. 2 bianchi d'uovo

PROCEDIMENTO

- 1 Laviamo e puliamo dalle impurità le verdure, tagliamo separatamente la verza e il porro a fettine sottili;
- 2 Ora tagliamo anche la pancetta a dadini piccoli e in una pentola non troppo larga mettiamo metà olio; facciamo rosolare la pancetta e poi aggiungiamo le verze, saliamo leggermente e facciamo cuocere a fuoco basso per circa trenta minuti.
- 3 In un'altra pentola mettiamo il restante olio e facciamo anche qui cuocere con lo stesso sistema il porro.
- 4 Ora prendiamo degli stampini mono porzione, li ungiamo leggermente, attendiamo che sia le verze sia il porro si siano raffreddati.
- 5 Mescoliamo un bianco d'uovo per bene nei porri e l'altro nelle verze, aggiustiamo i due composti di sapore e montiamo gli stampini, riempiendoli a strati alternati.
- 6 Si cuociono in forno a 160 gradi per 20 minuti, si scodellano e si servono ben caldi.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

La ricetta si può completare con l'aggiunta, tra uno strato e l'altro, della ricotta e del parmigiano grattato. Si serve come contorno, ma può completare piatti di antipasto, accompagnando polenta o funghi.

! Contorno con una modesta quota di grassi saturi derivati dall'utilizzo della pancetta.



3

IMPEGNO



01.00

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	170g
PROTEINE	7g
LIPIDI	13g
GLUCIDI	5g

SPIEDINI DI VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 50 di zucchine
- Grammi 50 di cipolline borretane
- Grammi 50 di pomodorini ciliegini
- Grammi 50 di melanzane
- Grammi 50 di peperoni colorati
- N 4 spiedini di legno
- Grammi 20 di salsa di soia

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare tutta la verdura, pelare le melanzane e anche le cipolline, tagliare a pezzi regolari tutte le verdure e infilarle negli spiedini alternandole fino al riempimento dello stecco.
- 2 Salare, pepare e porre in una padella antiaderente. Lasciare cuocere gli spiedini lentamente, girandoli in modo da non farli bruciare per almeno 20 minuti.
- 3 Montare in una scodellina la salsa di soia con 2 cucchiaini di acqua, insieme al prezzemolo e basilico tritati insieme.
- 4 Servire gli spiedini caldi irrorandoli con la salsa ottenuta.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si possono preparare per tempo conservandoli in frigorifero coperti e cuocendoli al momento del servizio. Se si vuole arricchire la ricetta, alternare tra una verdura e l'altra nello spiedino dei pezzi di pane da tramezzini; unire alla salsa di soia un cucchiaino di aceto balsamico e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, e un po' di senape.



Ottimo contorno



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	20g
PROTEINE	2g
LIPIDI	0,1g
GLUCIDI	3g

TORTINI DI BROCCOLI VERDI E POMODORINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 500 di broccoli verdi
- Grammi 100 di pomodorini
- Grammi 100 di ricotta
- Grammi 30 di parmigiano
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Uno spicchio d'aglio
- Sale pepe

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e tagliare a pezzetti il broccolo verde, lessarlo in acqua salata. Scolarlo e tagliarlo a pezzi piuttosto piccoli.
- 2 In una padella mettere l'aglio intero, farlo leggermente dorare con l'olio e unire il broccolo verde, sale, pepe: attendere sul fuoco medio 2-3 minuti.
- 3 Tagliare a spicchi i pomodorini e spadellarli successivamente insieme al broccolo.
- 4 Imburrare degli stampini mono porzione e per sicurezza passarli anche con un po' di pan grattato; lasciare raffreddare il broccolo e i pomodorini; unire la ricotta e il parmigiano (qui a piacere si può aggiungere del prosciutto cotto tritato); riempire gli stampini e passare in forno per 15 minuti a 180 gradi.
- 5 Levare dal forno e lasciare assestare per 5 minuti, poi rovesciare e servire.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questa ricetta può essere usata sia come antipasto sia come primo piatto e anche come contorno. Il broccolo può essere sostituito con altre verdure anche a foglia verde o miste tra loro, esempio carote e zucchine insieme o cime di rapa e patate. Se servita come primo piatto, si consiglia di accompagnare la ricetta con della salsa di pomodoro fresco. I tortini si possono preparare per tempo, ma si sconsiglia di conservarli negli stampini di alluminio in quanto prenderebbero un cattivo sapore. Si possono usare in alternativa quelli di silicone, oppure preparare tutto il composto e tenerlo in frigo in contenitori adatti e coperti: al momento dell'uso si piazza il composto negli stampini e si finisce la preparazione in forno secondo ricetta.

! **Piatto ricco di fibre. Tra i nutrienti prevalgono le proteine derivanti esclusivamente dal formaggio e i grassi di cui circa il 60% sono dell'olio di oliva quindi monoinsaturi.**



2

IMPEGNO



00.40

TEMPO



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	200g
PROTEINE	16g
LIPIDI	16g
GLUCIDI	6g

TORTINO SALATO CON RADICCHIO ROSSO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 100 di pasta sfoglia surgelata
- Grammi 100 di radicchio rosso
- N.1 uovo
- Grammi 20 di farina,
- Grammi 30 di latte parzialmente scremato.
- Grammi 30 di cipolla,
- Grammi 30 di parmigiano.
- N. 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- 1 Imburrare numero quattro stampini e rivestirli di pasta sfoglia tirata con il matterello dello spessore di due millimetri; tritare la cipolla e farla rosolare con l'olio extra vergine.
- 2 Quando inizia ad appassire, metterci anche il radicchio lavato e tritato grossolanamente; continuare la cottura con fuoco medio per circa 15 minuti, salare.
- 3 A parte mescolare in una bacinella con questo ordine: l'uovo e la farina (mescolare), poi aggiungere il latte e il parmigiano, unire ora al composto il radicchio stufato con la cipolla; mettere negli stampini senza riempire fino all'orlo.
- 4 Mettere in placche e quindi in forno a 180 gradi per 30 minuti circa, lasciare leggermente raffreddare e servire.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Per evitare che il tortino si attacchi agli stampini è bene, dopo averli imburrati, cospargere il loro interno con del pane grattato. E' un ottimo antipasto, ma può essere servito anche come contorno. Una volta mescolati tutti gli ingredienti, è necessario completare con la cottura in quanto risulterebbe difficile conservare in frigo: la pasta si inumidirebbe troppo e il risultato ne risentirebbe.

! L'apporto di grassi prevale su quello proteico e sono in prevalenza saturi. Da considerare anche una piccola quantità di glucidi.



2

IMPEGNO



01.00

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	215g
PROTEINE	7g
LIPIDI	14g
GLUCIDI	15g

DESSERT



ANANAS E MANDARINO CON LA SUA CREMA AL CACAO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di ananas (una volta pulito,rimarrà circa 250 gr.)
- Grammi 200 di mandarini
- Grammi 100 di arance dolci
- N.3 bustine di dolcificante
- Grammi 20 di cacao amaro

PROCEDIMENTO

- 1 Pulite l'ananas e i mandarini, tenetene uno a parte, tagliate l'ananas a cubetti regolari e i mandarini a spicchi;
- 2 Ora pelate l'arancia e tenetene la buccia, solo il giallo, e tagliatela a striscioline molto sottili, spremetene il succo, compreso quello del mandarino rimasto.
- 3 Con il succo ottenuto unitamente al cacao, al dolcificante e alle bucce tagliate a striscioline, portate il tutto a bollire per circa 10 minuti in quanto il succo si dovrà ridurre;
- 4 Concentrate e amalgamate il cacao.
- 5 Servite la frutta tagliata con la salsa ottenuta tiepida .



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se preparate per tempo la frutta, la potete mescolare alla salsa anche se l'ananas prenderà un colore più scuro, ma ne guadagnerete in sapore ed eviterete l'avvizzimento della frutta in frigo. A piacere al momento di fare la salsa potete aggiungere un cucchiaino di liquore all'arancio o grand-marnier. Conservate il tutto in frigo, coperto: dura tre-quattro giorni.



Dessert con pochissimi grassi e pochi zuccheri equivalenti a un frutto.



1

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	90g
PROTEINE	2g
LIPIDI	1g
GLUCIDI	18g

BAVARESE AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- N. 2 rossi d'uovo
- Grammi 100 di latte scremato
- Grammi 100 di panna vegetale
- N 3 bustine di dolcificante
- Grammi 30 di cacao amaro o grammi 60 di cioccolato fondente
- N. 2 fogli di colla di pesce

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere i rossi d'uovo in una bacinella, mescolarli al cacao e al dolcificante; unire il latte e mettere a bagnomaria.
- 2 Continuare a mescolare fino a che il composto risulti caldo e si sia addensato tanto da velare il mestolo; levare dal bagnomaria e aggiungere la colla di pesce, mescolare fino allo scioglimento completo dei fogli della colla di pesce.
- 4 Montare la panna ben ferma; e quando il composto prima fatto si sia raffreddato, aggiungerla molto lentamente in modo da mantenere il tutto molto soffice e spumoso.
- 5 Ora mettere in stampini e lasciare raffreddare in frigorifero fino al raddensamento del contenuto.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se si usa il cioccolato fondente (si può usare anche quello bianco) si deve aggiungerlo nel bagnomaria insieme ai tuorli e al latte, in modo che si scioglia amalgamandosi. La bavarese si serve fredda, accompagnata da creme di frutta rossa (fragole, frutti di bosco, lamponi ecc.) oppure con pere cotte. Si conserva in frigo per quattro cinque giorni nelle coppette o stampini coperti, per evitare che in superficie si faccia la crosta. Si può sostituire il cioccolato con gianduia o cioccolato al latte, sempre con lo stesso procedimento.

! **Dessert con basso apporto di glucidi. Prevalgono percentualmente i grassi anche se una discreta quota sono monoinsaturi (panna vegetale).**



4

IMPEGNO



01.00

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	225g
PROTEINE	5g
LIPIDI	18g
GLUCIDI	10g

BAVARESE DI LIMONE E YOGURT

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 150 di limoni
- Yogurt grammi 80
- N. 2 bustine di dolcificante
- N. 2 fogli di colla di pesce
- N.1 bianco d'uovo

PROCEDIMENTO

- 1 Pelare i limoni con un pela-patate in modo da ottenere solo la parte gialla della buccia evitando quella bianca, tritare la buccia ottenuta molto fine; spremere ora i limoni, mescolare buccia e il succo di limone allo yogurt, insieme alle bustine di dolcificante.
- 2 Ora fare sciogliere la colla di pesce in poca acqua tiepida, montare il bianco d'uovo a neve, aggiungere prima la colla di pesce sciolta e poi lentamente il bianco d'uovo a neve.
- 3 Mettere in stampi e fare raffreddare in frigo fino a rassodamento. Servire con frutta fresca di stagione



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Il succo di limone può essere sostituito con l'arancia e, al momento di mescolare il bianco d'uovo a neve, si può aggiungere della frutta fresca tagliata a dadini piccoli: esempio pesche o albicocche o ciliegie oppure mandarini o kiwi. Evitare poi di servirla a parte o insieme alla bavarese.



Dessert con pochi grassi e pochi glucidi. Buono anche come spuntino



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	25g
PROTEINE	3g
LIPIDI	1g
GLUCIDI	2g

COMPOSTA DI MELE E PRUGNE SECCHIE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- N. 4 mele golden
- Grammi 80 di prugne secche denocciolate
- n. 2 bustine di dolcificante
- n. 1 cucchiaio di aceto balsamico

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere a bagno in poca acqua tiepida le prugne, lasciarle per circa 20 minuti; scolarle e lavarle; tenere mezzo bicchiere della loro acqua.
- 2 Sbucciare le mele, tenere le bucce, metterle in una pentola coperta d'acqua compresa quella rimasta dalle prugne (in tutto l'acqua non dovrà essere più di un litro); aggiungere il dolcificante e con fuoco basso portare a bollire per 25 minuti.
- 3 Filtrare ora lo sciroppo ottenuto. Tagliare le mele a pezzi regolari non troppo piccoli e anche le prugne; scaldare una padella anti aderente, metterci le mele e le prugne, e a fuoco vivo rigirare fino ad ottenere una cottura quasi completa (circa 10 minuti).
- 4 Ora aggiungere lo sciroppo e il cucchiaio di aceto balsamico; bollire ancora 1 minuto.
- 5 Si può servire sia caldo che freddo, a piacere; si può anche frullare.

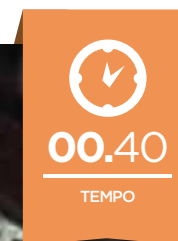


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Se frullato può essere utilizzato anche come contorno a piatti a di maiale al forno. Questo composto se messo in vasi per sottovuoto può conservarsi come una marmellata. La frutta può cambiare a seconda della stagione esempio pesche con uvetta, o albicocche con bucce di arancio. La frutta non necessariamente deve essere per una parte fresca e per un'altra secca o candita, meglio ancora se tutta fresca. Se volete arricchire il sapore si può al momento di mettere l'aceto balsamico aggiungere per questa dose un cucchiaino di miele.



Sono in prevalenza zuccheri semplici anche se associati alla fibre (pectine) della frutta



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	90g
PROTEINE	<1 g
LIPIDI	<1 g
GLUCIDI	22g

COPPETTA DI RICOTTA ALL'ARANCIO CON FRUTTI ROSSI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 160 di ricotta vaccina
- N. 1 arancia
- N. 1 fialetta di essenza d'arancio
- N. 2 bustine di dolcificante
- Grammi 200 di frutti rossi misti (more, lamponi, ribes)
- Grammi 20 di foglie di menta

PROCEDIMENTO

- 1 Lavare l'arancia, grattugiarne tutta la scorza, spremere il succo.
- 2 Ora unire alla ricotta la buccia, il succo, l'essenza e il dolcificante.
- 3 Lavorare bene con un cucchiaino in modo che risulti una crema soffice.
- 4 Pulire e preparare i frutti rossi, mettere in una coppetta la crema di ricotta, completare con i frutti rossi e decorare con foglie di menta.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si può preparare la crema di ricotta per tempo, ma senza aggiungerci i frutti rossi; questa operazione è opportuno farla al momento dell'uso per evitare che appunto i frutti rossi possano perdere il loro liquido vegetativo degenerando la crema. Se si gradisce, prima di usare i frutti rossi si possono irrorare con liquore a scelta (amaretto, maraschino ecc.).

! Dessert con pochi grassi e pochi glucidi (equivalenti a mezzo frutto). Ottimo anche come spuntino



1

IMPEGNO



00.20

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	90g
PROTEINE	5g
LIPIDI	6g
GLUCIDI	9g

CREME CARAMEL CON MELE E ANANAS

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di latte parzialmente scremato
- Grammi 100 di mela golden
- Grammi 100 di ananas sciroppata
- N. 1 foglio di colla di pesce
- N. 2 bustine di vanillina
- La scorza grattugiata di mezzo limone
- N. 3 bianchi d'uovo
- N. 1 tuorlo d'uovo

PROCEDIMENTO

- 1 Sbucciare le mele e levarne i torsoli, tagliarle a pezzetti piccoli; aprire la scatola dell'ananas, scolarla dallo sciroppo e tenere l'ananas da parte.
- 2 Fare bollire per circa un minuto il latte con dentro lo sciroppo dell'ananas (circa 50 gr.), la vanillina, la colla di pesce e la scorza del limone grattata.
- 3 In una ciotola a parte mettere gli albumi, il rosso dell'uovo. Mescolare con una frusta e aggiungerci le mele a pezzetti.
- 4 Unire i due composti mescolandoli bene tra di loro. Mettere ora il composto in stampini da forno riempiti per tre quarti, e mettere in forno a 180 gradi per circa trenta minuti.
- 5 Sforare, lasciare raffreddare in frigorifero per minimo tre ore. Scodellare su piatti o coppette e decorare con l'ananas sciroppato tagliato a piacere.

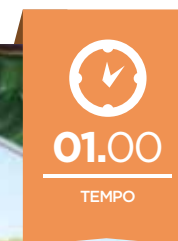


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

La frutta sciroppata si può sostituire con altra a piacere, come albicocche o pesche, e per concentrare il sapore basta fare bollire fino alla riduzione della metà lo sciroppo della frutta e poi procedere come con la ricetta normale. Una volta cotta la crema al forno si può conservare per circa cinque giorni in frigorifero, mantenendo coperto ogni singolo stampino con pellicola per alimenti. Se si prevede che il prodotto dovrà essere conservato, usare stampini in acciaio ed evitare quelli in alluminio in quanto meno adatti alla conservazione.



Dessert con pochi glucidi e pochi grassi.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	85g
PROTEINE	6g
LIPIDI	2g
GLUCIDI	10g

CRESPELLE DOLCI CON MELE IN COMPOSTA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 50 di farina
- N. 1 uovo intero
- Grammi 100 di latte scremato
- Grammi 200 di mele golden
- N. 2 bustine di dolcificante
- N. 1 bustina di vanillina
- Scorza di limone e di arancia

PROCEDIMENTO

- 1 In una bacinella a fondo concavo mettere l'uovo e la farina. Lavorare bene in modo che la farina si amalgami bene.
- 2 Ora aggiungere il latte e diluire bene, aggiungere la scorza grattugiata di mezzo limone e di mezza arancia, e una bustina di vanillina; mescolare bene.
- 3 Ora in un padellino antiaderente, leggermente unto con olio di semi, versare poco composto ottenuto per formare sul fuoco medio delle frittatine piuttosto sottili. Girarle in modo da effettuare la cottura sui due lati.
- 4 Sbucciare le mele, privarle del torsolo, mettere a bollire le bucce e i torsoli con un bicchiere di acqua (circa 100 grammi) per circa 15 minuti; filtrare e tenere lo sciroppo ottenuto.
- 5 Tagliare le mele a quadretti piuttosto piccoli, metterli in una padella antiaderente con lo sciroppo e il dolcificante, cuocere a fuoco medio per circa cinque minuti, lasciare raffreddare. Piegare le crespelle su tre lati; scaldare leggermente in forno e servire con il composto di mele e sciroppo..



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si può preparare il tutto per tempo. Il composto di mele va conservato in frigo in contenitori coperti per un massimo di circa cinque giorni; le crespelle si mettono in piatto una sopra l'altra. Si sigilla il tutto con pellicola per alimenti e si pone in frigo: anche questo per un massimo di cinque giorni. Al momento di servire è consigliabile intiepidire sia le crespelle sia la composta in forno. Volendo si ottiene un risultato migliore passando le crespelle già piegate in forno molto caldo (200 gradi), coperte di zucchero a velo fino a gratinatura. Poi servire sempre con la composta di mele.



Dessert con pochi glucidi e pochi grassi



3

IMPEGNO



00.40

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	100g
PROTEINE	5g
LIPIDI	3g
GLUCIDI	16g

FRAGOLE ALLO SCIROPPO DI LAMPONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di fragole
- Grammi 150 di lamponi
- N. 4 bustine di dolcificante
- Il succo di un limone
- Un cucchiaino da caffè di aceto bianco
- Foglie di menta

PROCEDIMENTO

- 1 Lavare e mondare le fragole; selezionare poi i lamponi e, insieme al succo di limone, all'aceto e al dolcificante, frullarli fino ad ottenere un composto cremoso non molto solido.
- 2 Tagliare le fragole come per una macedonia e coprirle completamente con la salsa dei lamponi, lasciare riposare per almeno un'ora e servire con foglie di menta fresca.

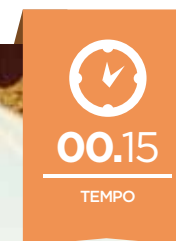
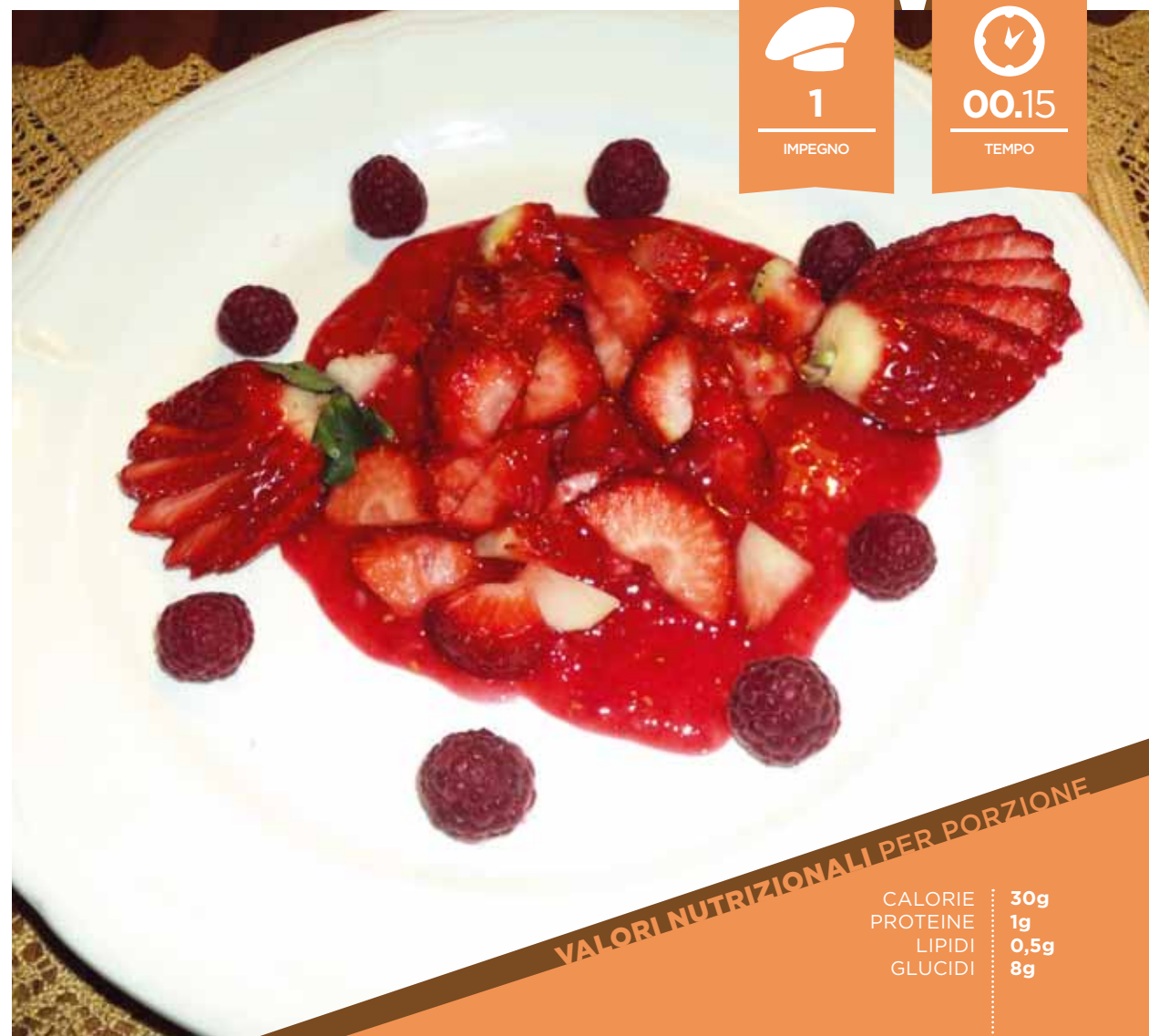


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questi due frutti si possono sostituire con altre qualità a piacere, mantenendo sempre lo stesso procedimento e frullando quella di maggiore proprietà di sugo. Si possono conservare in frigorifero per una settimana, mettendo il tutto in un vasetto con chiusura ermetica. Per rendere il composto più saporito al momento di frullare si può aggiungere in più del liquore tipo maraschino o vermouth.



Dessert con pochi glucidi può essere inserito anche come merenda



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	30g
PROTEINE	1g
LIPIDI	0,5g
GLUCIDI	8g

LATTE IN PIEDI

CON SALSA AI FRUTTI DI BOSCO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- N. 1 bustina di vanillina
- N. 5 bustine di dolcificante
- N. 3 fogli di colla di pesce
- Grammi 150 di frutti di bosco
- Grammi 30 di succo di limone

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere a bollire il latte con la vanillina e i fogli di colla di pesce. Al bollore spegnere e aggiungere quattro bustine di dolcificante. Mescolare bene in modo che la colla di pesce sia ben sciolta.
- 2 Ora mettere in stampini o in bicchieri e porre in frigorifero.
- 3 Pulire i frutti di bosco, metterli nel frullatore insieme alla bustina di dolcificante e al succo del limone; frullare fino ad ottenere una salsa liscia.
- 4 Il latte negli stampini raffreddandosi si sarà solidificato. Sformarlo su un piatto e servirlo con la salsa dei frutti di bosco.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Si può preparare per tempo sia la salsa che il latte negli stampini; si conserva in frigorifero per circa quattro giorni. La ricetta si può arricchire sostituendo il latte con la panna fresca. Se al termine del raffreddamento il composto risulterà ancora troppo liquido significa che la dose di colla di pesce non è sufficiente; si può riportare a bollire aggiungendone appunto ancora qualche foglio, fino alla consistenza desiderata. La salsa ai frutti di bosco può essere sostituita con frutta a piacere, sempre con lo stesso procedimento. Oppure aggiungendo un goccio di liquore dolce: esempio maraschino o grand marnier.



Piccolo dessert con pochi glucidi adatto anche come merenda.



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	23g
PROTEINE	1g
LIPIDI	1g
GLUCIDI	4g

MELE RIPIENE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Numero 3 mele dolci
- N. 1 pera tipo decana (o a buccia chiara)
- N. 2 bustine di dolcificante
- Grammi 50 di mandorle
- n. 1 cucchiaio di pane grattugiato
- N. 3 biscotti secchi senza zucchero

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare le mele per la metà, levare il torsolo e scavare con un cucchiaio per circa mezzo centimetro, tenere la polpa, tritare le mandorle, pelare la pera.
- 2 Ora tagliare sia la pera che la polpa delle mele a pezzetti piccoli. In una padella antiaderente mettere il pane grattato, i biscotti sbriciolati, le mandorle tritate, il dolcificante; porre sul fuoco medio e lasciare cuocere continuando a girare per alcuni minuti.
- 4 Aggiungere ora, senza levare dal fuoco, la polpa della frutta a pezzetti e cuocere a fuoco vivo per 3 -4 minuti.
- 5 Ora riempire le mele con questo composto e passare in forno a 200 gradi per 15 minuti circa.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Le mele si possono sostituire con altra frutta, facendo attenzione che sia di consistenza piuttosto soda. Al momento di unire la polpa della frutta per rendere il ripieno più gustoso e cremoso, si può aggiungere qualche cucchiaio di ricotta e un cucchiaino di cacao amaro.



Dessert con un po' di glucidi e in prevalenza semplici.



2

IMPEGNO



00.30

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	180g
PROTEINE	3g
LIPIDI	7g
GLUCIDI	28g

SOUFFLÉ DI MELA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 300 di mele golden
- N. 4 bianchi d'uovo
- n. 3 bustine di dolcificante
- n. 2 bustine di vanillina
- Grammi 20 di farina

PROCEDIMENTO

- 1 Sbucciare le mele e tagliarle a pezzetti; mettere in un pentolino grammi 100 di acqua, le mele, il dolcificante e la vanillina.
- 2 Sul fuoco medio fare cuocere fino al completo assorbimento dell'acqua. Mettere tutto nel frullatore per ottenere una purea liscia e morbida.
- 3 Montare a neve ben ferma i bianchi d'uovo; attendere che il composto di mela sia ben freddo ed incorporare i bianchi molto lentamente in modo che rimanga soffice.
- 4 Per ultimo aggiungere sempre delicatamente la farina; mettere in stampini da forno prima imburrati, passare in forno a 190 gradi per venti minuti circa senza mai aprire il forno.
- 5 A cottura avvenuta il flan risulterà lievitato: va servito caldo e subito, in quanto è inevitabile che si abbassi raffreddandosi.

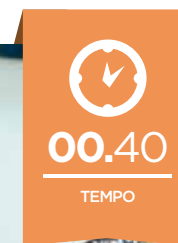


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Il flan va consumato nello stesso stampino che è stato in forno, in quanto se lo togliamo si rovinerà nell'estetica e si sgonfierà completamente. Si consiglia di adoperare stampini in terracotta o in ceramica, che siano gradevoli e adatti ad essere presentati in tavola. Spolverando la superficie del flan prima della cottura con dello zucchero di canna, se ne esalterà il sapore.



Ottimo dessert con pochi glucidi



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	50g
PROTEINE	1g
LIPIDI	0,3g
GLUCIDI	12g

SPUMONE AL CAFFÈ

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 200 di latte parzialmente scremato
- N. 3 bustine di dolcificante
- N.2 bustine di vanillina
- Grammi 10 di caffè solubile
- N. 3 bianchi d'uovo
- N. 2 fogli di colla di pesce
- Grammi 10 di misto di cacao amaro e caffè macinato

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere a bollire il latte con dentro la colla di pesce, il caffè solubile, il dolcificante e la vanillina. Fare bollire mescolando per un minuto circa. Fare raffreddare.
- 2 Nel frattempo montare a neve i bianchi d'uovo, quindi incorporare lentamente i bianchi montati al composto prima ottenuto di latte e caffè. Dovrà risultare una crema soffice.
- 3 Mettere in stampini e quindi in frigorifero per almeno due ore.
- 4 Al momento di servire scodellare lo spumone su di un piatto o coppetta e spolverare per decorare con il cacao misto al caffè macinato.

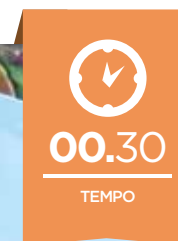


ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Al momento di unire i bianchi d'uovo si deve prestare molta attenzione che il latte si sia raffreddato bene, in quanto i bianchi d'uovo al contatto anche con un minimo di calore smontano e quindi il risultato finale risulterebbe non perfetto e poco morbido al palato.



Dessert con pochi grassi (però in prevalenza saturi) e pochi glucidi



VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	60g
PROTEINE	6g
LIPIDI	2g
GLUCIDI	4g

TORTINO AI MIRTILLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 80 di burro
- N. 2 uova,
- N. 3 bustine di dolcificante
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- Grammi 60 di farina
- Grammi 60 di mirtilli

PROCEDIMENTO

- 1 In una scodella a fondo rotondo mettere le uova e il dolcificante; con l'aiuto di un frullino montare fino a che il composto non risulti spugnoso e morbido.
- 2 Aggiungerci lentamente e sempre frullando il burro ammorbidito; per ultima la farina unita al lievito.
- 3 Ora con un mestolo di legno aggiungerci i mirtilli, girando con delicatezza.
- 4 Sistemare in stampi e cuocere in forno a 180° per 25 minuti.



ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

Questo dolce si esalta nel suo sapore se cotto in stampini mono porzione e se servito leggermente tiepido. A piacere, prima della cottura, si può cospargere la superficie con pinoli o mandorle tritate. Si possono usare anche frutti surgelati, ma il dolce risulterà più bagnato e meno soffice. In alternativa ai frutti di bosco si possono usare altri tipi di frutta, es. ciliegie, albicocche, purché sia frutta non molto ricca di acqua.

! Dessert con pochi glucidi ma da tenere in considerazione i grassi in prevalenza saturi (burro).



2

IMPEGNO



00.40

TEMPO

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

CALORIE	260g
PROTEINE	7g
LIPIDI	21g
GLUCIDI	13g