

*Ricette
Sane e Sfiziose*



FACILI DA PREPARARE

Il benessere fisico e mentale è raggiungibile solo con
l'aiuto di un team di professionisti che si prende cura
di te.

Dott. Giovanni Sozzi



Biologo Nutrizionista
Esperto in dimagrimento Esperto
in nutrizione sportiva

Dott.ssa Giulia Negri



Biologa Nutrizionista
Esperta in dimagrimento
Esperta in nutrizione in gravidanza e in età
pediatrica-adolescenziale
Esperta in disturbi del comportamento
alimentare

Dott. Umberto Caputo



Biologo Nutrizionista
Esperto in dimagrimento e
Sindrome Metabolica

Dott. Pietro Sozzi



Specialista in Medicina
interna, Oncologia
medica
ed Ematologia clinica e
di laboratorio

Il benessere fisico e mentale è raggiungibile solo con
l'aiuto di un team di professionisti che si prende cura
di te.

Dott. Matteo Somaini



Biologo Nutrizionista Esperto
in dimagrimento Esperto in
nutrizione oncologica
e in soggetti con patologie

Dott. Marco Sozzi



Odontoiatra e
Medico Estetico

Perché un E-BOOK?

Quando un paziente viene in ambulatorio per iniziare un percorso nutrizionale, il nostro scopo è quello di fornirgli tutte le strategie necessarie per raggiungere i suoi personali obiettivi estetici e di salute.

"Dieta altamente personalizzata, supporto telefonico e tramite mail costante, analisi della composizione corporea, plicometria, circonferenze, diari alimentari, fotografie..."
Ma cosa mancava? Un tassello fondamentale: come cucinare alimenti semplici e sani in modo sfizioso!

Da qui nasce l'idea di offrirti un ricettario virtuale sempre a portata di mano.
Potrai mangiare bene sempre e ovunque!

*Questo è il tuo tempo prezioso da dedicare alla Salute attraverso il cibo che mangi.
Nutriti con gusto e non limitarti a sopravvivere!*

A chi ci rivolgiamo?

1. In primis a TE, paziente, che ci hai «spinto» ad investire del tempo per scrivere questo piccolo manuale di consigli pratici da seguire nel tuo percorso nutrizionale.
2. A te, che non ci conosci ancora, ma sei incuriosito dal vasto mondo dell'alimentazione e della cucina sana ed equilibrata.
3. A te, che hai poco tempo da dedicare alla cucina, ma nonostante questo non vuoi accontentarti di mangiare sempre le «solite cose».
4. A te, infine, che hai deciso di dare un «tocco di novità» alla tua tavola!





Le ricette che troverai di seguito sono state pensate, provate e modificate in linea con i principi fondamentali di una sana alimentazione, rispettando l'autenticità culturale e privilegiando ingredienti con proprietà benefiche.

E ora ... ai fornelli!

Indice:

Idee per la colazione.....pag. 10

Pancake con mirtilli e crema di mandorle.....pag. 11

Torta in tazza.....pag. 12

Porridge d’avena.....pag. 13

Chia pudding.....pag. 14

Banana bread.....pag. 15

Granola homemade.....pag. 16

Cestini d’avena.....pag. 17

Muffins leggeri.....pag. 18

Idee veloci per una colazione dolce.....pag. 19

Idee per una colazione salata.....pag. 20

Idee per primi piatti.....pag. 21

Cous cous arcobaleno.....pag. 22

Spaghetti integrali con verdure.....pag. 23

Pizzoccheri con pomodorini e ricotta.....pag. 24

Cavatelli con ceci e pesto di rucola.....pag. 25

Pasta alla norma rivisitata.....pag. 26

Orecchiette con crema di broccoli.....pag. 27

Riso venere con salmone e zucchine.....	pag. 28
Lasagna di zucca.....	pag. 29
Carbonara di verdure.....	pag. 30
Tagliatelle all'uovo con spada e cavolo bianco.....	pag. 31
Quinoa con piselli, uvetta e salmone.....	pag. 32
Orzotto alla zucca.....	pag. 33
Zuppa di farro e lenticchie.....	pag. 34
Insalata di farro.....	pag. 35
Dahl di lenticchie rosse.....	pag. 36
Idee per secondi piatti.....	pag. 37
Cuori di nasello e carote.....	pag. 38
Bocconcini di carne bianca alle spezie.....	pag. 39
Pollo limone e zenzero.....	pag. 40
Pollo alle mandorle.....	pag. 41
Pollo al succo di arancia.....	pag. 42
Alici al forno con salsa yogurt.....	pag. 43
Spiedini con feta, zucchine e pomodorini.....	pag. 44
Sgombro con spinaci.....	pag. 45
Bocconcini di salmone.....	pag. 46
Frittata con tonno e cipolle.....	pag. 47

Idee per cucinare le uova.....	pag. 48
Tofu strapazzato.....	pag. 50
Tempeh alle verdure.....	pag. 51
Hummus di ceci.....	pag. 52
Polpettine di ceci e verdure.....	pag. 53
Fagioli in padella.....	pag. 54
Falafel di piselli.....	pag. 55
Idee per contorni.....	pag. 56
Zucca al forno.....	pag. 57
Pomodorini confit.....	pag. 58
Vellutata di fughi.....	pag. 59
Broccoli in padella.....	pag. 60
Verdurine al cartoccio.....	pag. 61
Idee per insalatone.....	pag. 62



Idee per la colazione

PANCAKE CON MIRTILLI E CREMA DI MANDORLE

Cosa ti serve? (dosi per una persona)

- 100 ml/mezzo bicchiere di albume d'uovo pastorizzato
- 40 g/4 cucchiaini grandi di farina di avena
- 2 cucchiaini di crema di mandorle/burro di arachidi (per guarnire)
- mirtilli quanto basta

Come procedere?

In una terrina unisci albume e farina mescolando energicamente:

la consistenza dovrà essere semi-liquida, eventualmente aggiungi un pochino di acqua.

In una padella antiaderente calda versa, partendo dal centro, un mestolo del contenuto della terrina.

Fai cuocere 2/3 minuti a fuoco medio e gira il pancake.

Attendi altri 2 minuti e versa nel piatto.

Procedi così con il resto dell'impasto.

Guarnisci con la crema di mandorle o burro di arachidi e mirtilli!

*In 4 minuti
una colazione
bella e buona!*

TORTA IN TAZZA

Cosa ti serve? (dosi per una persona)

- 50 ml di albume d'uovo pastorizzato
- 20g farina di riso + 20g farina di castagne
- mezzo cucchiaino di lievito per dolci
- un cucchiaino di miele

PER LA VARIANTE AL CIOCCOLATO:

- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 1 cubetto di cioccolato fondente 75%

PER LA VARIANTE AL LIMONE:

- succo di mezzo limone spremuto e scorza di limone biologico

PER LA VARIANTE ALLE MELE:

- mezza mela frullata e 1 cucchiaino di cannella

Puoi aggiungere anche 20 g di proteine Whey per aumentare la quota proteica.

Come procedere?

Prendi la tua tazza preferita (abbastanza grande) e unisci tutti gli ingredienti nelle dosi indicate.

Mescola il tutto energicamente.

Scegli la variante che più ti va e aggiungi al composto gli ingredienti.

Cuoci al microonde per 2 minuti e 30 sec alla massima velocità.



PORRIDGE D'AVENA

Cosa ti serve? (dosi per una persona)

- 50 g di fiocchi d'avena
- 200 ml di bevanda vegetale (es soia)
- 100 ml di acqua (da usare solo se il porridge risultasse troppo denso)
- 1 un cucchiaino di uva passa o frutti di bosco essiccati
- 1 cucchiaino di granella di nocciole, noci, mandorle o altra frutta secca

Come procedere?

Unisci in un pentolino i fiocchi d'avena, un cucchiaino di uva passa/mirtilli essiccati, una tazza di bevanda di soia e mezza tazza di acqua.

Porta a ebollizione su fiamma moderata, mescolando di continuo. Abbassa il fuoco e lascia cuocere per circa 10 minuti o comunque fino a che non hai raggiunto la consistenza desiderata (tipo zuppa dolce).

Se a fine cottura dovesse risultare troppo denso, aggiungi un pochino di acqua e mescola.

G

Caldo, gustoso, nutriente e sano!

Guarnisci con una granella di frutta secca

CHIA PUDDING

Cosa ti serve? (dosi per una persona)

- 120 ml di bevanda vegetale o latte parzialmente scremato
- 30 g di semi di chia
- 1 arancia non trattata
- cannella quanto basta

ALTERNATIVE PER GUARNIRE:

- cacao o cannella
- frutta fresca
- frutta secca
- crema di mandorle o burro d'arachidi
- marmellata

Come procedere?

Questa ricetta viene preparata la sera prima per poter essere consumata a colazione.

Mettere in un contenitore di vetro o in una tazza la bevanda veg/latte, i semi di chia, l'arancia precedentemente sbucciata e tagliata a pezzi, e la cannella.

Mescolare bene e coprire con un coperchio.

Lasciare riposare in frigorifero per tutta la notte.

È possibile sostituire l'arancia con le fragole, i mirtilli, la mela o la pera. Con mela e pera è possibile sostituire la cannella con il cacao amaro.



BANANA BREAD

Cosa ti serve?

- 3 banane medie mature
- 220 g di farina di riso o altra farina che preferisci
- 100 g di latte parzialmente scremato o vegetale
- 80 g di zucchero
- 16 g di lievito per dolci
- 80 g di noci o mandorle (oppure cioccolato fondente per una variante più golosa)
- 1 pizzico di sale

*Banana bread è un dolce
tipico statunitense*

Come procedere?

In un frullatore versa 80 g di frutta secca e frulla fino ad ottenere una granella.

Aggiungi poi i pezzi di banane con 100 g di latte e frulla di nuovo.

A questo punto versa il composto cremoso in una ciotola e aggiungi le polveri (farina, lievito, zucchero e sale).

Mescola bene fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

Versa in uno stampo ed inforna a 170°C per 50 minuti.

GRANOLA HOMEMADE

Cosa ti serve?

- 250 g di fiocchi di avena oppure
200 g di fiocchi di avena e 50 g di farro soffiato -
150 g di frutta a guscio che preferisci
- 1 cucchiaio di uvetta oppure cocco
rapè (facoltativo)
- 100 g di datteri
- 70 ml di acqua

PER UNA VARIANTE:

- 1 cucchiaino di cacao amaro o
oppure di cannella
oppure di estratto di vaniglia.

Come procedere?

Trita grossolanamente la frutta a guscio che hai scelto, poi uniscila con i fiocchi di avena e l'uvetta.

Aggiungi i datteri, precedentemente frullati con l'acqua.

Mescola bene tutti gli ingredienti in modo da amalgamarli tra loro.

Stendi il composto in una teglia infornando a 180°C preriscaldato per circa 30 minuti, avendo cura di mescolarla spesso.

A fine cottura puoi aggiungere del cioccolato fondente per rendere la granola più golosa.

CESTINI D'AVENA

Cosa ti serve?

- 110 g di fiocchi d'avena
- 50 g di miele d'acacia
- 70 g di burro d'arachidi
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di cannella (facoltativo)

PER GUARNIRE IL TUO CESTINO:

- yogurt greco
- frutti di bosco o frutta fresca

Come procedere?

Mescola bene i tre ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.

Versa il contenuto nello stampo per muffin o nei pirottini e inforna a 170°C per 15 minuti.

Prima di guarnire lascia raffreddare i cestini.

Una ricetta salutare, ma golosa!

MUFFINS LEGGERI

Cosa ti serve?

- 3 uova
- 250 g di farina di riso
- 100 g di polpa di mela (tipo fruttino 'Melinda')
- 170 g di yogurt greco al cocco 0%
(o un altro gusto che preferisci)
- 50 ml di bevanda di cocco
(o altra bevanda vegetale)
- 8 g di lievito per dolci

Come procedere?

Monta le uova con la frusta elettrica, aggiungi poco alla volta la polpa di mela, lo yogurt greco e la bevanda di cocco.

Infine unisci la farina e il lievito.

Nell'impasto puoi aggiungere anche qualche mirtillo fresco.

Porziona l'impasto nello stampo per muffin o nei pirottini (fino a metà) ed inforna a 170°C per 30 minuti.



Idee veloci per una colazione dolce e originale...

PANE DI SEGALE TOSTATO CON RICOTTA LIGHT, MIELE E NOCI

Fai tostare una fetta di pane di segale e guarnisci con ricotta light o yogurt greco bianco 0%, miele e noci sbriciolate.

SUPERBOWL DI YOGURT GRECO, FRUTTI DI BOSCO E SEMI

Versa nella tua bowl 170 g di yogurt greco bianco e decora con mirtilli, lamponi e fragole. Aggiungi qualche seme che hai in casa o riccioli di cioccolato fondente e dolcifica con mezzo cucchiaino di sciroppo d'acero o miele.

PANE INTEGRALE CON BANANA A RONDELLE E CREMA DI MANDORLE

Fai tostare una fetta di pane integrale e guarnisci con uno o due cucchiaini di crema di mandorle 100% e delle rotelle di banana.

...e per una sfiziosa colazione salata!

FETTE CROCCANTI CON FIOCCHI DI LATTE, POMODORINI E ORIGANO

Fai tostare un paio di fette di pane di segale e guarnisci con fiocchi di latte, pomodorini, origano e un filo d'olio.

PANE INTEGRALE CON SALMONE AFFUMICATO SELVAGGIO

Fai tostare delle fette di pane integrale e unisci del salmone affumicato selvaggio. Concludi la colazione con un frutto di stagione.

AVOCADO TOAST

Spalma la polpa di avocado schiacciato con la forchetta su una fetta di pane tostato e unisci un uovo al tegamino.

FETTE DI PANE AZIMO E UOVA STRAPAZZATE

Cuoci in padella due uova con un pizzico di sale e pepe. Accompagna le cremose uova con qualche fetta di pane azimo.

A close-up photograph of a white plate filled with spaghetti. The spaghetti is topped with a vibrant green pesto sauce, several golden-brown fried bread cubes, and a fresh sprig of basil. In the background, a silver fork is visible on a white surface, and the background is a soft-focus green.

Idee per primi piatti

COUS COUS ARCOBALENO

Cosa ti serve? (dosi per quattro persone)

- 250 g di cous cous
- 1 cipolla/scalogno
- 1 bustina di zafferano
- verdure a scelta: 1 peperone giallo, una piccola melanzana, 1 zucchina, 2 carote
- 300 g di gamberetti surgelati
- olio evo
- sale

*Colorato e etnico,
ma soprattutto bilanciato!*

Come procedere?

Affetta la cipolla e lasciala rosolare in una padella antiaderente con un filo d'olio evo.

Aggiungi le verdure tagliate a dadini con un pizzico di sale e portale a cottura a fuoco vivace.

In un tegame lessa i gamberetti, scolali e aggiungili alle verdure.

In una pentola versa 300 ml di acqua salata e 2 cucchiaini di olio evo e quando inizierà a bollire aggiungi il cous cous.

Mescola e spegni il fuoco. Attendi 5 minuti.

Unisci il cous cous alla padella di verdure, mescolando bene e sgranando i chicchi.

Sciogli in una tazzina d'acqua calda lo zafferano e aggiungilo al resto!

SPAGHETTI INTEGRALI CON VERDURE

Cosa ti serve? (dosi per quattro persone)

- 350 g di spaghetti integrali
- 2 spicchi di aglio
- peperoncino
- verdure a scelta: 1 peperone giallo, una piccola melanzana, 1 zucchina, 250 g di pomodorini
- una decina di foglie di basilico
- olio evo
- sale

Come procedere?

In una padella antiaderente scalda olio, aglio e peperoncino (per non esagerare con l'olio, aggiungi qualche cucchiaino di acqua)

Aggiungi le verdure (tranne i pomodorini) tagliate a dadini e falle saltare, poi prosegui la cottura a fuoco vivace.

A metà cottura, aggiungi anche i pomodorini e un pizzico di sale.

Cuoci gli spaghetti integrali in acqua bollente salata.

Unisci gli spaghetti alle verdure e concludi con tanto basilico.

PIZZOCCHERI CON POMODORINI E RICOTTA

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 160 g di pizzoccheri
- 200 g di ricotta light/fiocchi di latte
- 200 g di pomodorini maturi/passata di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- olio evo
- sale, pepe, peperoncino

*Il grano saraceno
è un cereale
naturalmente
privo di glutine*

Come procedere?

Lava e taglia i pomodorini.

In una padella antiaderente aggiungi un filo d'olio, uno spicchio d'aglio intero, sale, pepe, peperoncino e lascia rosolare per 3 minuti.

Nel frattempo procedi con la cottura dei pizzoccheri.

Elimina l'aglio, aggiungi i pomodorini, lascia cuocere a fiamma moderata per circa 10 minuti e aggiungi un mestolo di acqua di cottura della pasta.

Una volta ultimata la cottura dei pomodorini, scola i pizzoccheri e versali nella padella dei pomodorini.

Aggiungi la ricotta e la pasta di grano saraceno è pronta per essere servita!

CAVATELLI CON CECI E PESTO DI RUCOLA

Cosa ti serve? (dosi per quattro persone)

- 320 g di cavatelli
- 240 g di ceci in scatola
- 1 spicchio di aglio
- 1 mazzo di rucola fresca, tritata grossolanamente
- 2 cucchiaini di pinoli tostati
- 1 cucchiaino di parmigiano
- sale, pepe, peperoncino
- olio evo

Come procedere?

Fai cuocere i cavatelli in acqua salata.

Prepara il pesto: nel frullatore metti rucola, pinoli, parmigiano, 2/3 cucchiaini di acqua di cottura della pasta, 2/3 cucchiaini di olio, sale, pepe e frulla il tutto.

Scola la pasta al dente.

In una padella antiaderente aggiungi il pesto, i ceci e i cavatelli: mescola e servi.

Carboidrati, proteine vegetali e tanta fibra!

PASTA ALLA NORMA... RIVISITATA

Cosa ti serve? (dosi per quattro persone)

- 320 g di rigatoni
- 500 g di melanzane
- 500 g di pomodorini
- 2 spicchi di aglio
- 10 foglie di basilico
- 250 g di ricotta light oppure fiocchi di latte oppure mozzarella light oppure feta light.
- sale, pepe, peperoncino
- olio evo

Come procedere?

Lava e taglia i pomodorini a metà e le melanzane a cubetti.

In una padella antiaderente calda aggiungi un filo d'olio, 2 spicchi d'aglio, sale, pepe e peperoncino e lascia soffriggere per due minuti.

Versa pomodorini e melanzane e lascia cuocere a fuoco bassissimo per circa 20 minuti.

Cuoci i rigatoni al dente poi scola e versa la pasta nel tegame.

Infine aggiungi le foglie di basilico e il formaggio fresco che preferisci!

ORECCHIETTE CON CREMA DI BROCCOLI

Cosa ti serve? (dosi per quattro persone)

- 320 g di orecchiette
- 350 g di broccoli (vanno bene anche surgelati)
- una decina di mandorle pelate
- 30 g di pinoli
- 30 g di parmigiano
- 20 g di pasta d'acciuga (se gradita)
- basilico
- pepe e peperoncino
- olio evo

Come procedere?

Iniziamo dal pesto: lava i broccoli, tagliali a pezzi grossolani, sbollentali in acqua salata per 10 minuti e poi scolali.

Trasferisci i broccoli (dopo averli fatti raffreddare) nel mixer, aggiungi le foglie di basilico, le mandorle, i pinoli, il parmigiano reggiano grattugiato, peperoncino e l'olio extravergine di oliva. Frulla tutti gli ingredienti per ottenere una crema densa e corposa.

Prepara le orecchiette in abbondante acqua salata.

Scola e trasferisci la pasta in una padella antiaderente con il pesto. Lascia insaporire a fuoco basso per qualche minuto mescolando con un cucchiaino. La pasta al pesto di broccoli è pronta per esser
e portata in tavola!

Pasta verde: preziosa fonte di antiossidanti!

RISO VENERE CON SALMONE E ZUCCHINE

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 160 g di riso venere parboiled
- 200 g di salmone affumicato
- due zucchine
- 1 spicchio di aglio
- sale, pepe, peperoncino,
- basilico
- olio evo

PER UNA VARIANTE:

Il salmone affumicato può essere sostituito con un trancio di salmone/tonno/pesce spada fresco saltato in padella o con dei gamberi.

Come procedere?

Cuoci il riso in abbondante acqua salata, dopodiché scola e lascialo raffreddare.

In una padella antiaderente scalda due cucchiaini di olio evo, lo spicchio di aglio e il peperoncino.

Taglia le zucchine alla julienne e mettile in padella per circa 5 minuti con il salmone affumicato tagliato a pezzi grossolanamente.

Spegni la fiamma e condisci con basilico.

Aggiungi il riso e impiatta!

LASAGNA DI ZUCCA CON RAGÙ DI LENTICCHIE

Cosa ti serve? (dosi per quattro persone)

- 1 zucca mantovana o due zucche delica

PER IL RAGÙ DI LENTICCHIE:

- 250 g di lenticchie lessate
- 50 g di pomodori secchi
- 300 g di passata di pomodoro
- 1 carota
- mezza cipolla
- olio evo, sale, pepe

PER LA BESCIAMELLA:

- 1 l di bevanda di soia non zuccherata
- 60 g di olio evo
- 80 g di farina
- pepe, noce moscata

Come procedere?

Frulla i pomodori secchi con la mezza cipolla, la carota pelata e metà dose di lenticchie. Poi versa il composto ottenuto in una casseruola aggiungendo le lenticchie restanti, la passata, un pizzico di sale e un filo d'olio.

Fai cuocere il ragù a fuoco basso finché si sarà un po' ristretto.

Nel frattempo prepara la besciamella: unisci tutti gli ingredienti e fai addensare a fuoco dolce continuando a mescolare. Aggiungi un pizzico di pepe e noce moscata.

Pulisci la zucca eliminando la buccia, i semi e i filamenti e affetta finemente la polpa.

Alterna in una teglia antiaderente le fettine di zucca, il ragù di lenticchie e la besciamella. Inforna a 200°C per 25-30 minuti.

CARBONARA DI VERDURE E PARMIGIANO

Come procedere?

Taglia a cubetti le zucchine, le carote e gli asparagi.

Cosa ti serve? (dosi per quattro persone)

- 320 g di linguine
- 250 g di zucchine
- 450 g di cime di asparagi
- 200 g di carote
- 400 g di pisellini già cotti
- 4 tuorli
- 40 g di parmigiano reggiano
- 1 spicchio di aglio
- olio evo
- sale e pepe

Mentre cuoci la pasta, in una padella scalda un filo d'olio con uno spicchio d'aglio. Aggiungi gli asparagi e falli saltare per 2 minuti a fiamma viva.

Unisci le carote e falle scottare per 3 minuti.

Aggiungi un mestolo di acqua di cottura della pasta e versa poi le zucchine.

Unisci anche i piselli. Aggiungi sale, pepe e fai cuocere per 6-7 minuti mescolando di tanto in tanto.

In una ciotola versa i tuorli e il parmigiano e mescola bene con una frusta.

Elimina l'aglio dalle verdure.

Scola gli spaghetti (non buttare via l'acqua) direttamente nel condimento di verdure e fai saltare per qualche minuto.

Spegni la fiamma, aggiungi i tuorli e un po' di acqua di cottura della pasta per regolare la densità della crema. Spolvera con pepe nero e servi!

TAGLIATELLE ALL'UOVO CON SPADA E CAVOLO CAPPUCCIO

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 200 g di tagliatelle all'uovo
- 3 cucchiaini di olio evo
- 2 spicchi di aglio
- mezza cipolla affettata
- 200 g di pesce spada
- cavolo cappuccio bianco a striscioline
- spezie: pepe, sale, dragoncello, aneto, basilico (facoltativo)

Come procedere?

In una padella antiaderente calda aggiungi due cucchiaini di olio, aglio, cipolla, sale, pepe ed il cavolo bianco.

Cuoci per 2-3 minuti.

Aggiungi lo spada tagliato a dadini e cuoci per circa 10 minuti bagnando con acqua di cottura se necessario.

Cuoci le tagliatelle in abbondante acqua salata. Scolale e falle saltare con il sugo preparato, aggiungi un cucchiaino di olio e aromatizza con le spezie!

QUINOA CON PISELLI, UVETTA E SALMONE

Cosa ti serve? (dosi per quattro persone)

- 250 g di quinoa multicolore
- 150 g di piselli già cotti
- 400 g di filetto di salmone
- 50 g di uvetta sultanina
- 40 g di zenzero fresco
- olio evo
- sale, pepe e salsa di soia

*La quinoa è naturalmente
priva di glutine!*

Come procedere?

Lava la quinoa sotto acqua corrente e mettila in una pentola con mezzo litro (circa) di acqua salata.

Durante la cottura chiudi la pentola con il coperchio e lascia che, a fuoco medio, l'acqua si assorba completamente fino a cottura ultimata (circa 15/20 minuti).

Nel frattempo taglia a cubetti il salmone e mettilo a marinare per 5 minuti con un filo d'olio e lo zenzero grattugiato fresco.

Successivamente scotta qualche minuto il salmone in una padella antiaderente senza aggiungere olio.

In un'altra padella con pochissimo olio fai rosolare la quinoa appena cotta con i piselli e l'uvetta sultanina per qualche minuto.

A questo punto impiatta la quinoa con i piselli, l'uvetta ed i bocconcini di salmone. Condisci con salsa di soia! (Quantità a piacere: occhio al sale!)

ORZOTTO ALLA ZUCCA

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 160 g di orzo
- 200 g di zucca
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 porro
- 2 cucchiaini di olio evo
- rosmarino, sale, pepe

Come procedere?

Taglia finemente il porro con il rosmarino e falli rosolare in padella con un filo di olio evo.

Taglia la zucca a dadini di circa 1 cm e uniscila al soffritto in padella.

Aggiungi l'orzo, dopo averlo sciacquato sotto l'acqua corrente.

Aggiungi un paio di mestoli di brodo vegetale e prosegui la cottura come un tipico risotto, aggiungendo quando necessario il brodo.

Dopo circa 30 minuti il tuo orzotto alla zucca sarà pronto.

Leggero, alternativo e saporito

ZUPPA DI FARRO E LENTICCHIE

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 100 g di farro perlato
- 120 g di lenticchie secche
- 1 cipolla
- 1 carota
- mezzo litro di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio evo
- rosmarino, sale, pepe

Per velocizzare la preparazione puoi usare delle lenticchie in scatola e del farro precotto.

Come procedere?

Taglia finemente la cipolla e la carota e fai soffriggere in una pentola a bordi alti con un filo di olio evo.

Aggiungi 3 bicchieri di brodo vegetale e fai cuocere per circa 10 minuti.

A questo punto aggiungi le lenticchie, dopo averle sciacquate con acqua corrente, e dopo circa 10 minuti, aggiungi il farro e la parte restante del brodo.

Fai cuocere per almeno 35/40 minuti, mescolando di tanto in tanto.

A fine cottura aggiusta di sale e pepe. Servi la zuppa bollente con del rosmarino per insaporire il piatto.

INSALATA DI FARRO

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 160 g di farro
- 150 g di pomodorini ciliegini
- 60 g di olive nere denocciolate
- 100 g di feta
- olio evo
- prezzemolo, timo, sale, pepe

Come procedere?

Lessa il farro in abbondante acqua bollente seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione.

Scolalo e fallo raffreddare sotto acqua corrente.

Lava i pomodorini e tagliali a metà, taglia a cubetti piccoli la feta e le olive nere denocciolate. Unisci tutto con il farro freddo.

Condisci con olio evo, mix di erbe aromatiche, pepe e poco sale.

Un'idea veloce per i tuoi pranzi estivi!

DAHL DI LENTICCHIE ROSSE

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 500 ml di acqua
- 130 g di lenticchie rosse decorticate
- 1 cipolla rossa
- 2 spicchi di aglio (facoltativi)
- 2/3 carote oppure della zucca o cavolfiore
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di paprica
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaio di latte di cocco (facoltativo)
- pepe, peperoncino, zenzero fresco q.b.
- sale
- prezzemolo (facoltativo)
- 2 cucchiari di olio evo

Come procedere?

Sciacqua le lenticchie sotto un getto d'acqua corrente.

In una padella a bordi alti fai rosolare la cipolla tritata con un filo d'olio. Aggiungi poi l'aglio schiacciato e lo zenzero grattugiato (se ti piace). Unisci ora il curry, la curcuma, il peperoncino e fai cuocere per qualche minuto.

Versa le lenticchie rosse e la verdura che hai scelto, tagliata a cubetti.

Dopo circa 5 minuti aggiungi 3 bicchieri di acqua e porta a bollore. Fai cuocere per circa 20 minuti, finché le lenticchie saranno cotte.

Impiatta con un cucchiaio di latte di cocco (facoltativo) e del prezzemolo.

Lazuppa indiana della salute



Idee per secondi piatti

CUORI DI NASELLO E CAROTE

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 300 g di filetti di nasello surgelati
- 3 carote
- 1 cipolla
- olio evo
- sale, pepe, prezzemolo

Come procedere?

Pela le carote e tagliale a rondelle.

In una padella antiaderente aggiungi olio, sale, pepe, cipolla e soffriggi qualche minuto.

Unisci le carote e due bicchieri di acqua.

Porta a cottura le verdure e frulla tutto con il frullatore ad immersione per ottenere una crema (se necessario aggiungi un goccio di latte/bevanda vegetale).

Aggiungi i filetti scongelati e cuoci per circa 15 minuti.

Impiatta e spolverizza con il prezzemolo tritato.

BOCCONCINI DI CARNE BIANCA ALLE SPEZIE

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

BOCCONCINI DI TACCHINO ALLA PAPRIKA:

- 300 g di tacchino
- farina di riso
- 3 cucchiaini di paprika dolce
- 1 cipolla
- 250 ml di bevanda di soia (non zuccherata) o latte parzialmente scremato
- sale e pepe
- olio evo

POLLO AL CURRY:

Utilizza la stessa ricetta per cucinare il pollo, sostituendo il curry alla paprika!

Come procedere?

Taglia il tacchino a pezzetti e passalo nel mix di farina di riso con 2 cucchiaini di paprika.

Scalda in una padella antiaderente un filo di olio e la cipolla affettata.

Aggiungi i bocconcini e falli rosolare per 7/8 minuti.

Aggiungi i 250 ml di latte (in cui hai unito un cucchiaino di paprika) e lascia cuocere per 10 minuti.

Completa il piatto con del riso basmati!

POLLO LIMONE E ZENZERO

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 300 g di petto di pollo
- succo di un limone
- zenzero fresco o in polvere,
- olio evo
- rosmarino, sale, pepe

PER UNA VARIANTE:

Se non hai voglia di pollo, sostituiscilo con dadini di pesce spada, salmone o merluzzo!

Come procedere?

Taglia il petto di pollo a striscioline.

In una padella antiaderente scalda un filo d'olio e quando la padella è calda aggiungi le striscioline di pollo.

Salta il pollo finché non risulterà leggermente dorato.

Aggiungi il succo di limone, sale, pepe e rosmarino.

Concludi la cottura del pollo per qualche minuto, poi unisci la polvere di zenzero e impiatta!

POLLO ALLE MANDORLE

Come procedere?

Taglia il pollo a bocconcini e passalo nella farina integrale.

Scalda in una padella antiaderente un filo di olio e la radice di zenzero grattugiata.

Unisci i bocconcini e falli rosolare.

Aggiungi mezzo bicchiere di acqua e poco dopo sfuma con salsa di soia.

Aggiungi le mandorle, che hai fatto tostare in una padella con un filo di olio per circa 3 minuti.

Lascia insaporire e servi il classico secondo piatto della cucina cinese.

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 300 g di pollo
- farina integrale
- 50 g di mandorle intere pelate
- zenzero fresco
- salsa di soia a ridotto contenuto di sale
- olio evo

POLLO AL SUCCO DI ARANCIA

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 300 g di pollo
- farina integrale o farina tipo 2
- spremuta di 2 arance
- olio evo
- sale, pepe

Come procedere?

Taglia il pollo a bocconcini e passalo nella farina integrale.

Scalda in una padella antiaderente un filo di olio e aggiungi i bocconcini e falli rosolare.

Aggiungi il succo di arancia, sale e pepe e lascia cuocere per una decina di minuti!

*Mangiare un fruttosoberno il succo?
Meglio mangiarlo!
Ti sentirai più sazio grazie alla fibra contenuta.*

ALICI AL FORNO CON SALSA YOGURT

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 300 g di alici già pulite (senza lisca)
- 2 cucchiaini di pane integrale grattugiato
- mezzo limone
- 30 g di noci
- olio evo
- sale, pepe

PER LA SALSA:

- 125 g di yogurt greco magro
- un pezzetto di rafano fresco
- succo di limone
- olio evo
- sale, pepe

Come procedere?

Trita le noci con il pane grattugiato e la scorza di limone in modo grossolano.

Ungi una teglia con un cucchiaino di olio e sistema metà delle alici, poi cospargi con un pizzico di sale e metà del trito preparato.

Fai un secondo strato di alici e trito, poi un filo di olio e inforna a 200°C per 20 minuti.

Nel frattempo prepara la salsa: amalgama lo yogurt con il rafano grattugiato (circa un cucchiaino), un cucchiaino di olio, un cucchiaino di succo di limone, un pizzico di sale e pepe.

SPIEDINI CON FETA, ZUCCHINE E POMODORINI

Come procedere?

Lava e taglia le zucchine a fette non troppo sottili nel senso della lunghezza. Grigliale su una piastra rigata senza farle bruciare; tienile da parte e falle raffreddare.

Cosa ti serve? (dosi per quattro persone)

- 4 zucchine grandi
- 200g di feta
- 100g di pomodorini
- 2 cucchiaini di olio evo
- sale, pepe

Taglia la feta a cubetti e avvolgici attorno le zucchine.

Infilza con lo spiedino di legno un pomodorino, il cubetto di feta e zucchine e così via!

Impiatta guarnendo con un filo d'olio evo e le spezie!

SGOMBRO CON SPINACI

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 300 g di filetti di sgombro già puliti
- mezzo kg di spinaci
- un limone
- 1 scalogno
- 50 g di caprino fresco
- 2 cucchiaini di olio evo
- sale, pepe

Come procedere?

Sbuccia e trita lo scalogno, poi stufalo in una padella antiaderente con un filo di olio e due cucchiaini di acqua finché sarà morbido.

Lava e scola gli spinaci, poi mettili in una padella a fuoco vivace con un pizzico di sale e lascia cuocere fino a cottura.

Quindi spegni la fiamma e aggiungi il caprino.

Completa con una grattugiata di scorza di limone, una spruzzata di succo e un pizzico di pepe.

Poi cuoci lo sgombro, lasciando la parte con la pelle a contatto con la padella. Bastano pochi minuti di cottura, poi servi insieme agli spinaci.

BOCCONCINI DI SALMONE AL MAIS

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 300 g di filetti di salmone privo di pelle
- 2 peperoni
- 1 cipollotto o erba cipollina
- farina di mais per polenta
- olio evo
- basilico fresco
- sale, pepe

Come procedere?

Affetta finemente il cipollotto e condisci con 2 cucchiaini di olio e basilico, poi lascia riposare.

Lava i peperoni, tagliali a listarelle e falli grigliare in una padella antiaderente con un filo di olio.

Taglia il salmone a bocconcini, passalo nella farina di mais e adagialo su una placca con carta da forno. Aggiungi un po' di olio, un pizzico di pepe e inforna a 200°C per 15-20 minuti.

Servi i bocconcini di salmone con i peperoni di contorno.

FRITTATA CON TONNO E CIPOLLE

Cosa ti serve? (dosi per quattro persone)

- 4 uova fresche
- 1 cipolla
- 2 scatolette di tonno al naturale (100 g)
- olio evo
- pepe, rosmarino

Come procedere?

Taglia finemente la cipolla e falla rosolare per due minuti in una padella antiaderente ben calda con un filo di olio evo.

Nel frattempo in una terrina mescola le uova con il tonno e le spezie.

Subito dopo versa il preparato in padella e fai cuocere 5 minuti per lato finché la frittata non diventa dorata.

Taglia a fette e impiatta!

Qualche idea per cucinare le uova:

UOVA SODE

In acqua bollente versa l'aceto e un pizzico di sale, immergi delicatamente le uova e fai sobbollire per circa 8/9 minuti. Passale sotto l'acqua fredda e sguscialle.

UOVA ALLA COQUE

In acqua bollente immergi l'uovo e fai cuocere 2/3 minuti. Scola l'uovo, passalo sotto l'acqua fredda e toglilo la parte in alto del guscio. Puoi mangiarlo al cucchiaino o con crostini di pane.

UOVA IN PURGATORIO

In una padella antiaderente versa un filo d'olio, la passata di pomodoro, un cucchiaino di concentrato di pomodoro (facoltativo), sale e pepe. Dopo una decina di minuti unisci le uova sgusciate e fai cuocere per dieci minuti finché l'albume si sarà rappreso. Aggiungi del prezzemolo ed impiatta.

Qualche idea per cucinare le uova:

FRITTATA DI SOLI ALBUMI E VERDURE

Taglia a dadini delle verdure che ti piacciono (zucchine, cipolle, carote, porri) e cuocile in padella antiaderente con un filo d'olio, sale, pepe e mezzo bicchiere di acqua. Monta gli albumi a neve e unisci le verdure cotte (lasciate raffreddare) e delle foglie di basilico.

Versa il composto in una teglia e cuoci in forno per 15/20 minuti a 180°C.

NUVOLE DI QUATTRO UOVA

Separa i tuorli dagli albumi e metti i tuorli in 4 ciotoline separate. Monta gli albumi a neve con un pizzico di sale. Versa il composto di albumi montati su una teglia antiaderente formando 4 mucchietti. Al centro di ciascun mucchietto di albumi fai scivolare il tuorlo. Insaporisci con sale e pepe e cuoci in forno già caldo per 4/5 minuti a 180°C.

TOFU STRAPAZZATO

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 200 g di tofu al naturale
- 1 cipolla piccola
- 1 carota piccola
- 2 cucchiaini di semi di sesamo
- olio evo
- curcuma, zenzero
- sale, pepe

Come procedere?

In una padella calda versa l'olio evo, la cipolla sbucciata e tagliata a pezzettini e la carota pulita.

Fai saltare per 5 minuti.

Aggiungi il tofu sbriciolato con le dita, il sesamo e cuoci per circa 5 minuti.

Aggiungi abbondanti spezie e servi a tavola!

*Rendi il piatto più colorato e bilanciato:
aggiungi una porzione di riso rosso!*

TEMPEH ALLE VERDURE

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 250 g di tempeh
- 1 cipolla
- 2 zucchine medie
- 2 carote o 1 peperone
- 2 cucchiaini di olio evo
- salsa di soia

Come procedere?

In una padella calda versa l' olio evo, la cipolla sbucciata e tagliata a pezzettini e le verdure a dadini.

Aggiungi mezzo bicchiere d'acqua e fai cuocere fino a che le verdure risulteranno morbide.

Taglia il tempeh a bastoncini e fallo rosolare nell'olio caldo in un'altra padella antiaderente.

Dopo che il tempeh risulterà dorato uniscilo alle verdure.

Aggiungi della salsa di soia per dare sapidità al piatto.

HUMMUS DI CECI

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 240 g di ceci già cotti
- succo di mezzo limone
- sale, pepe o paprika
- olio evo
- 1 cucchiaino di salsa tahin (facoltativa)

Come procedere?

Nel frullatore metti i ceci, 2 cucchiaini di olio, il succo di limone, un cucchiaino di salsa tahin e frulla per qualche minuto fino ad ottenere un composto cremoso (se necessario aggiungi due cucchiaini di acqua).

Polverizza della paprika e... voilà!

Per un antipasto sfizioso: prepara l'hummus e taglia a bastoncino carote, finocchi, sedano e peperoni!

POLPETTINE DI CECI E VERDURE

Cosa ti serve? (dosi per due/tre persone)

- 400 g di ceci già cotti oppure 130 g di ceci secchi
- 1 cipolla piccola
- verdure a scelta (zucchine, zucca, broccoli)
- farina di mais
- sale, pepe
- peperoncino o paprika
- olio evo

Se usi i ceci secchi, mettili in ammollo dalla sera prima e falli bollire in abbondante acqua.

Come procedere?

In una padella calda versa l'olio evo, la cipolla sbucciata e tagliata a pezzettini e le verdure a dadini. Fai cuocere per 10 minuti.

Nel frullatore aggiungi i ceci, le verdure e un filo di olio e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo.

A questo punto aggiungi le spezie che preferisci, crea delle piccole polpette e passale nella farina di mais.

Inforna a 180°C per 30 minuti.

FAGIOLI IN PADELLA

Come procedere?

In una padella calda versa l' olio evo, la cipolla, lo spicchio di aglio e fai rosolare per qualche minuto.

Aggiungi quindi la passata di pomodoro e fai cuocere per 10 minuti.

Aggiungi alla passata di pomodoro i fagioli e il peperoncino.

Cuoci per un paio di minuti e servi i fagioli caldi in ciotole di terracotta. Si possono servire anche con fette di pane caldo o come condimento di pasta o riso.

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 300 g di fagioli cannellini o rossi già cotti
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 200 g di passata di pomodoro
- sale, pepe e peperoncino

FALAFEL DI PISELLI

Cosa ti serve? (dosi per due persone)

- 240 g di piselli surgelati o già cotti
- 2 cucchiaini di farina di ceci o farina tipo 2
- mezza cipolla
- 1 cucchiaino di curry
- 2 cucchiaini di olio evo
- sale
- qualche fogliolina di menta (facoltativo)

Come procedere?

In un mixer unisci piselli, cipolla affettata, curry, olio e il sale. Frulla fino ad ottenere un composto omogeneo e profumato.

Forma con le mani dei bocconcini grandi come una noce e adagiali su una teglia con carta forno.

Cuoci in forno per 20 minuti a 170°C.

Puoi servirli anche con la salsa yogurt: yogurt greco, sale, lime e paprika.

Idee per contorni



ZUCCA AL FORNO

Cosa ti serve?

- 600 g di zucca
- 1 mazzetto di rosmarino
- olio evo
- spicchio d'aglio (facoltativo)
- paprika, sale e pepe

Come procedere?

Lava la zucca, elimina i semi e affettala in spicchi più o meno uguali.

Condisci con paprika, sale, pepe, olio e rosmarino (ed eventualmente aglio).

Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 30/40 minuti.

Puoi cuocere al forno qualsiasi verdura seguendo questa ricetta!

POMODORINI CONFIT

Cosa ti serve?

- 500 g di pomodorini ciliegini
- olio evo
- 1 cucchiaino di zucchero
- maggiorana, timo e origano
- sale, pepe

Come procedere?

Prima di tutto lava e taglia a metà i pomodorini.
Disponili in una teglia coperta da carta forno.

Condisci con sale, erbe aromatiche, un filo generoso di olio e un pizzico di zucchero.

Cuoci in forno ben caldo 140/150°C per circa 2 ore.

*Ricetta perfetta per un antipasto o
condimento di pasta e riso!*

VELLUTATA DI FUNGHI (o una verdura che preferisci!)

Cosa ti serve? (dosi per quattro persone)

- 450 g di champignon surgelati oppure di zucca oppure di broccoli o di una verdura a tuo piacere
- 1 scalogno
- 1 patata
- sale, pepe, prezzemolo
- olio evo

Come procedere?

Affetta la cipolla e falla rosolare in una padella a bordi alti con un po' d'olio evo.

Aggiungi i funghi surgelati (o la verdura scelta), la patata a cubetti, due bicchieri di acqua e un pizzico di sale.

Lascia cuocere per circa 30 minuti a fuoco lento.

Frulla tutto fino a renderlo cremoso, aggiungi il prezzemolo e completa con una macinata di pepe.

*Una coccolaper le tue
cene invernali!*

BROCCOLI IN PADELLA

Cosa ti serve?

- 500 g di broccoli
- una decina di olive nere denocciolate
- 1 spicchio d'aglio
- olio evo
- sale, pepe, peperoncino

Come procedere?

Lava e taglia il broccolo in piccole parti e lessa in acqua bollente salata. Vanno benissimo anche i broccoli surgelati o già precedentemente lessati.

Quando sarà morbido scola il broccolo.

In una padella antiaderente con un filo d'olio, pepe e peperoncino aggiungi le cimette del broccolo e le olive.

Dopo qualche minuto il broccolo alle olive sarà pronto.

Per dare ancora più sapore puoi aggiungere dei pomodori secchi oppure una manciata di uvetta.

VERDURINE AL CARTOCCIO

Come procedere?

Taglia grossolanamente le verdure a cubetti.

Cosa ti serve?

- 2 carote
- 150 g di broccoli
- 1 cipolla rossa
- 2 zucchine
- olio evo
- sale, pepe

In acqua salata bollente immergi le carote per cinque minuti, in seguito broccoletti e cipolla per un paio di minuti, poi scola.

Adagia su una teglia due fogli di alluminio e posiziona le verdure appena sbollentate e le zucchine crude.

Aggiungi un filo d'olio, sale e pepe.

Infine sigilla bene il cartoccio come fosse una caramella e fai cuocere a 180°C per 15/20 minuti.

Prediligi sempre verdure di stagione!

Stanco della solita insalata?

Ecco alcune nuove idee:

INSALATA NUMERO 1

Cuore di radicchio rosso, carote, mozzarella, erbe aromatiche fresche e semi di sesamo. Per condire succo di limone, olio evo, aceto.

INSALATA NUMERO 2

Rucola, tonno sgocciolato, dadini di patate bollite. Per condire salsa allo yogurt (yogurt greco bianco 0%, 1 cucchiaino di olio evo, 1 cucchiaino di succo di limone, erba cipollina, sale e pepe).

INSALATA NUMERO 3

Finocchi, arancia, olive nere e dadini di mela verde. Per condire olio evo, pepe e aceto balsamico.

INSALATA NUMERO 4

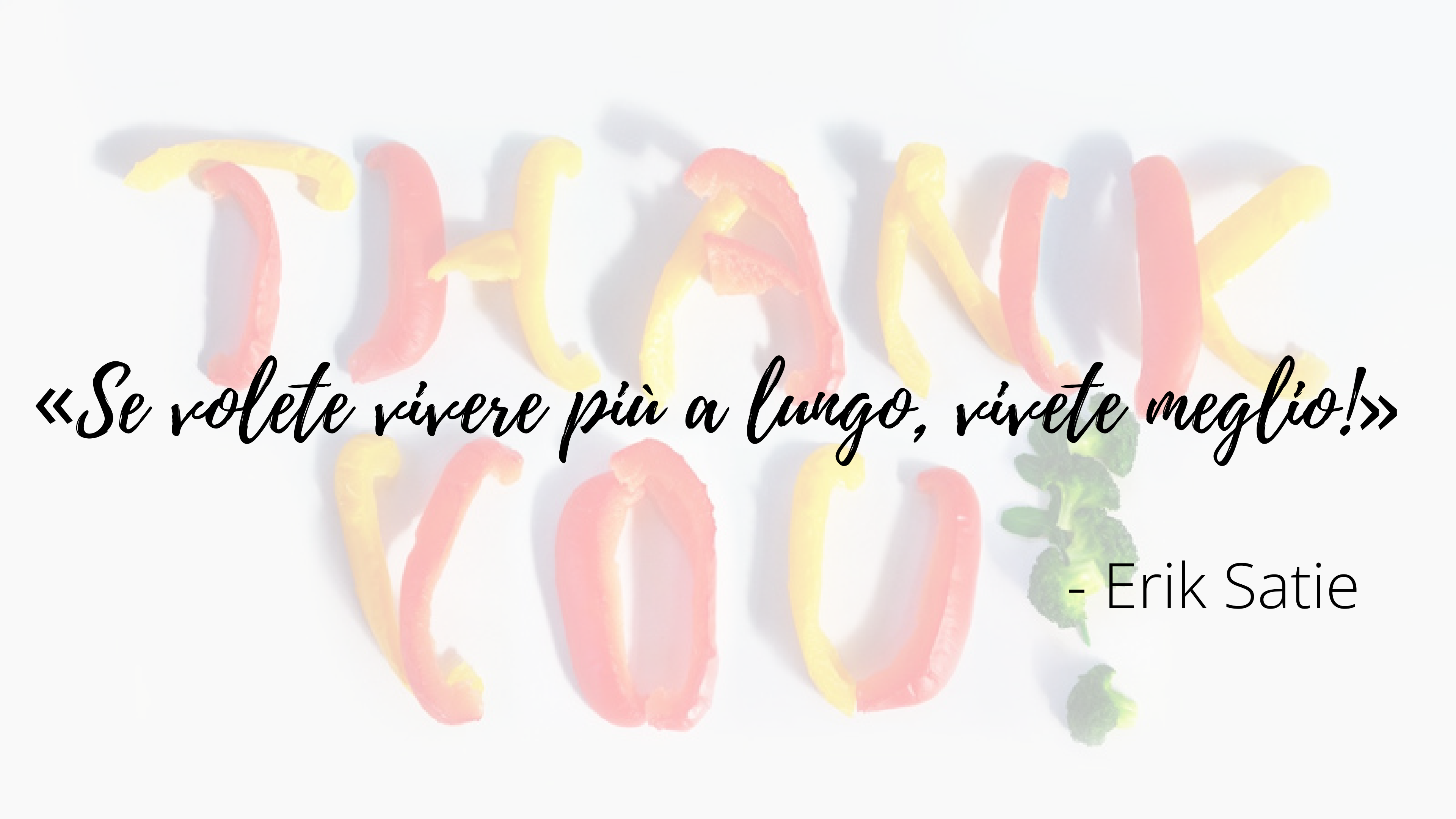
Spinacino, salmone affumicato, avocado, semi di girasole. Per condire olio evo, succo di limone, pepe.



Grazie della tua attenzione!

Ci auguriamo che questo e-book possa esserti di aiuto
nel tuo percorso di miglioramento!

**Ti ricordiamo inoltre che il nostro Team ha creato
nuovi contenuti utili e interessanti...
Contatta il numero della segreteria per non perderli!**



«Se volete vivere più a lungo, vivete meglio!»

- Erik Satie