



Leggero con Gusto

ricette per un'alimentazione sana ma con gusto!



a cura di Monica Giovacchini
Biologa Nutrizionista



Indice

Chi Sono

Piacere!

Mi chiamo Monica Giovacchini e sono una Biologa Nutrizionista. Il mio scopo e la mia aspirazione è aiutare a prendersi cura di sé, ricostruendo la propria vita, rimettendo al centro il proprio corpo, riuscendo a trasformarlo in come ognuno vorrebbe che fosse.

Perché tutto è possibile, se lo si desidera davvero.

Dietro la voglia di cambiare però, deve esserci sempre una grande determinazione! E la volontà di impostare prima di tutto uno stile di vita sano.

Da dove cominciare quindi?

Dall'alimentazione ovviamente!

Ti propongo il mio libro di ricette, selezionate e provate in prima persona, per imparare a cucinare preparazioni sane, ma senza rinunciare al gusto.

Mangiare nel modo giusto genera salute e un senso di benessere fisico e mentale che potrà diventare il tuo stile di vita!

Primi Piatti.....5

Secondi Piatti.....21

Pane e Derivati.....47

Snack.....51

Dolci Proteici.....57

Primi Piatti



Riso Venere con zucchini e pomodorini

INGREDIENTI per 4 persone:

- 300 gr. di riso venere
 - 4 zucchini
- 15 pomodorini ciliegino
 - 1/2 cipolla
- Olio EVO e sale

PROCEDIMENTO:

Far bollire il riso in acqua salata per 20 minuti. Nel frattempo mettere un po' di olio ed acqua in una padella, far stufare la cipolla e, una volta che si è imbiondita, aggiungere le zucchini tagliate a rondelle. Quando le zucchini sono quasi cotte aggiungere i pomodorini tagliati a metà e cuocere per altri 5 minuti. Quando il riso avrà ultimato la sua cottura scolarlo e condirlo con le zucchini e i pomodorini.

Vellutata di Zucca

INGREDIENTI per 4 persone:

- 350 gr di zucca
- 1 mela rossa
- 1 cipolla gialla
- brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio EVO
- cardamomo, pimento, curcuma
- cannella, sale, pepe bianco

PROCEDIMENTO:

Tritare la cipolla e stufarla in olio e acqua con un pizzico di sale.

Aggiungere la zucca e la mela tagliata a pezzetti piccoli.

Aggiungere un pizzico di ogni spezia, regolare di sale e coprire il tutto con il brodo vegetale, facendo cuocere per circa 40 minuti.

Frullare con il frullatore ad immersione per ottenere una crema liscia e senza grumi.

Servire sia calda che fredda!



Spaghetti di zucchine con gamberetti

INGREDIENTI per 4 persone:

- 4 zucchine medie
- 8 gamberoni ciliegino
- 100 gr di pomodori ciliegino
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO:

Pulire i gamberoni e tenerli da parte. Lavare i pomodorini e tagliarli a metà. Lavare e asciugare le zucchine, poi eliminare le estremità e ricavare gli spaghetti con la mandolina munita di lama a julienne.

Scaldare una padella antiaderente, aggiungere l'olio d'oliva e cuocere i pomodorini per qualche minuto, a fuoco medio. Aggiungere poi i gamberoni e cuocerli per un paio di minuti, girandoli a metà cottura. Salare leggermente, poi aggiungere le zucchine e saltare il tutto per un minuto a fuoco vivo. Servire gli spaghetti di zucchine con pomodorini e gamberoni.



Vellutata light di verza e patate

INGREDIENTI per 4 persone:

- 600gr di cavolo verza pulito
- 250gr di patate
- 1 dado vegetale
- 500gr di acqua
- 1 cucchiaino di olio EVO
 - 1 cipolla
- 1 rametto di rosmarino

PROCEDIMENTO:

In una pentola far soffriggere la cipolla tritata con l'olio e il rametto di rosmarino. Quando la cipolla sarà appassita, prelevare il rosmarino, aggiungere le patate pulite e tagliare a pezzi non troppo grandi e la verza tagliata a pezzi. Aggiungere l'acqua, il dado e fare cuocere a fiamma bassa le verdure con un coperchio sulla pentola. Controllare ogni tanto che non asciughi troppo.

Quando le verdure saranno cotte spegnere la fiamma e lasciare riposare il tutto per 10 minuti senza coperchio, dopodichè frullare molto bene con un minipimer e in modo che risulti una vellutata. Servirla calda con pane integrale croccante; è ottima anche tiepida oppure fredda.

Vellutata di Carote

INGREDIENTI per 4 persone:

- 600 g di carote
- 1 patata
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- brodo vegetale
- olio EVO
- un paio di rametti di timo fresco
- sale, pepe q.b.
- pane nero e pane alla curcuma per i crostini

PROCEDIMENTO:

Per preparare la vellutata alle carote, sbucciare le carote, eliminare le estremità, lavare e tagliare a rondelle non troppo spesse. Sbucciare e lavare la patata e ridurla a cubetti. Tritare la cipolla e farla stufare dolcemente in una casseruola insieme a due cucchiaini di olio e allo spicchio d'aglio schiacciato. Unire le carote, le patate e il timo. Mescolare e lasciare insaporire per qualche secondo, quindi coprire con il brodo vegetale e portare a ebollizione. Abbassare la fiamma e fare cuocere a pentola coperta per una ventina di minuti.

Quando le verdure sono cotte, ridurle in una crema liscia e omogenea utilizzando un frullatore a immersione. Se necessario aggiungere altro brodo caldo per regolarne la consistenza. Salare e pepare. Tagliare il pane in fette e quindi a cubetti per tostarli nel forno, o in padella con un filo d'olio, per ottenere dei crostini.

Suddividere la vellutata di carote nei singoli piatti e servirla calda con i crostini.



Proprietà della Rucola

“

La rucola, ricca di fibre e calcio, è utile per controllare il peso e per rinforzare il fegato, ha proprietà carminative utili a favorire l'espulsione dei gas intestinali e proprietà diuretiche.

”

Fettuccine al pesto di rucola e semi di girasole

INGREDIENTI:

- 350 gr di fettuccine integrali
- 2 mazzetti di rucola
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1 manciata di capperi
- 40 gr di parmigiano grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- sale q.b

PROCEDIMENTO:

Mettere a cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Intanto frullare la rucola, i semi di girasole, i capperi dissalati, il parmigiano, lo spicchio d'aglio, mezzo bicchiere d'olio, e un pizzico di sale: frullare fino ad ottenere una salsa uniforme da usare per condire la pasta.



Zuppa di Lenticchie

INGREDIENTI:

- 500 gr di lenticchie
- 1/2 di cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 foglia di alloro
- 700 ml di brodo vegetale (o acqua)
- olio EVO e sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Per preparare la zuppa di lenticchie iniziare a preparare un battuto fine di sedano, carota e cipolla. Riunire poi tutte le verdure in una pentola dal fondo spesso. Aggiungere un filo d'olio e passare sul fuoco moderato. Fare rosolare il battuto per 2-3 minuti, così la cipolla diventerà quasi trasparente. A questo punto aggiungere le lenticchie, lasciarle insaporire un paio di minuti, poi ricoprirle abbondantemente di brodo caldo, insaporire anche con l'alloro e procedere alla cottura. Da quando il brodo bolle, le lenticchie dovranno cuocere per 30 minuti circa. Se invece si utilizza una pentola a pressione saranno pronte in 15 minuti dal momento in cui la pentola va in pressione. Avere cura di verificare che il liquido non venga assorbito del tutto, se dovesse asciugarsi unire altra acqua bollente.

La zuppa di lenticchie è pronta per essere servita!



Linguine di farro al sapore di mare

INGREDIENTI :

- 300 g di linguine di farro
- 300 g di filetti di pesce a piacere
 - 1 spicchio d'aglio
 - basilico, origano fresco, prezzemolo, sale e peperoncino q.b.
- 1 cucchiaio di olio EVO

PROCEDIMENTO:

Scaldare l'olio in una larga padella e rosolare uno spicchio di aglio schiacciato. Aggiungere il pesce e fare insaporire per qualche minuto. Aggiungere peperoncino, pomodori tagliati grossolanamente, prezzemolo, basilico, origano e cuocere finché i pomodori saranno appassiti.

Far intanto cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolirla e farla saltare nel sugo preparato. Spolverizzare con erbe tritate prima di servire.



Miglio ai funghi porcini

INGREDIENTI:

- 300 g di miglio
 - 1 cipolla
- 50 g di funghi porcini secchi
 - prezzemolo tritato
- olio extravergine di oliva
 - 1 cucchiaino
 - sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Mettere a bagno in una scodella di acqua i funghi secchi finchè non sono morbidi, quindi strizzarli e affettarli. Mettere a scaldare una padella sul fuoco con olio e cipolla. Non appena è appassita aggiungere i funghi e farli insaporire nel condimento, poi aggiungere il prezzemolo tritato.

Unire il miglio, coprire a filo con acqua bollente, salare e far cuocere coperto per circa 20 minuti (la metà se in pentola a pressione).

Gnocchetti freschi con Broccoli e Ricotta

INGREDIENTI per 4 persone:

- 300 g di gnocchetti freschi di patate
- cimette di un broccolo
- 150 g di ricotta
- olio extravergine di oliva 2 cucchiaini
- peperoncino e sale q.b.
- parmigiano 2 cucchiaini

PROCEDIMENTO:

Mettere a cuocere i broccoli in acqua salata. Quando sono molto teneri versare nell'acqua anche gli gnocchetti. Scolare dopo un minuto gnocchi e verdure. Condirli con ricotta fresca, olio, peperoncino e parmigiano.



Fusilli di piselli al Pesto rosso

INGREDIENTI per 4 persone:

- 340 g di fusilli di piselli
- 250 g di pomodorini fresci
- 60 gr di mandorle spellate
- 2 spicchi di aglio
- 5 foglie di menta fresca
- 15 foglie di basilico fresco
- 30 ml di olio EVO
- sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Lavare con cura i pomodori, sbucciarli, dividerli a metà e metterli in un mortaio. Tritare grossolanamente le mandorle e aggiungere i pomodorini. Unire anche l'aglio, le foglie di menta e di basilico. Aggiungere un pizzico di sale e l'olio, iniziare a pestare tutti gli ingredienti finché si otterrà un composto cremoso. Fare cuocere la pasta in abbondante acqua salata per i minuti indicati, poi scolarla, passarla sotto l'acqua fredda e metterla in una ciotola. Unire l'olio rimasto, 2 cucchiaini di pesto e mescolare i fusilli.



Pennette di Kamut con zucchine profumate al limone

INGREDIENTI per 4 persone:

- 350 gr di pennette di
Kamut
- 4 grosse zucchine
 - 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- pecorino grattugiato
 - olio evo
- sale e pepe q.b

PROCEDIMENTO:

Mettere a cuocere la pasta in abbondante acqua salata e intanto preparare il condimento. Lavare le zucchine e tagliarle a rondelle sottili, quindi stufarle con olio, uno spicchio d'aglio tritato, un mestolino d'acqua di cottura della pasta e il sale. Scolare la pasta e saltarla insieme alle zucchine, insaporendo con abbondante pecorino grattugiato, la buccia grattugiata di un limone, un filo d'olio a crudo e una macinata di pepe.

I benefici delle noci

“

Le noci hanno effetti benefici sul sistema immunitario e svolgono un'importante azione antiossidante (grazie anche alla vitamina E), contrastando l'invecchiamento cellulare.

”

Tagliatelle rosa con salsa vegan alle Noci

INGREDIENTI per 2 porzioni di tagliatelle:

- 130gr di farina di farro
- 50gr di barbabietola rossa precotta
 - 1 albume d'uovo
- prezzemolo fresco a piacere

INGREDIENTI per 300gr di salsa vegan alle noci:

- 100gr di gherigli di noci
- 200gr di latte di riso
- 25gr di maizena o fecola di patate
- mezzo cucchiaino di sale
- noce moscata a piacere

PROCEDIMENTO PER LA SALSA:

Per prima cosa tritare le noci e metterle in padella a tostare. Unire ora il latte di riso e portare quasi a bollore, salare il latte e unire una grattata generosa di noce moscata, a questo punto versare a pioggia la maizena o la fecola di patate e mescolare velocemente con una frusta a mano per non far formare grumi. Mescolare continuamente fino a far addensare la crema.

PER LA PREPARAZIONE DELLE TAGLIATELLE:

Mettere in una ciotola capiente la farina, l'albume e la barbabietola frullata a crema. Mescolare e formare un panetto liscio e omogeneo. Chiudere il panetto di pasta in un foglio di pellicola trasparente e lasciarlo riposare 10 minuti.

Trascorsi i 10 minuti stendere il panetto in sfoglie non eccessivamente sottili e tagliare le sfoglie a listarelle. Mettere a bollire una pentola con acqua salata e in una padella accanto fare scaldare la salsa vegan alle noci e tenerla calda, fare cuocere le tagliatelle per 2 o 3 minuti, scolare e trasferire nella padella con la salsa vegan alle noci, mescolare e servire caldo con una spolverata di prezzemolo fresco tritato.



Secondi Piatti



Rotolini di zucchine grigliate con salmone e formaggio spalmabile light

INGREDIENTI per 2 persone:

- 1 zuccina grande
- salmone affumicato
- formaggio spalmabile light
 - erba cipollina
 - pepe
- un filo d'olio EVO

PROCEDIMENTO:

Tagliare le zucchine a fette nel senso della lunghezza e grigliarle su una piastra rovente. Mescolare il formaggio con l'erba cipollina e il pepe.

Su ogni fetta di zuccina distribuire metà fettina di salmone e un cucchiaino colmo di formaggio spalmabile.

Chiudere i rotolini, trasferirli su un piatto ricoperto di rucola e versarci un filo d'olio.

Zucchine ripiene

INGREDIENTI per 4 persone:

- 400 gr zucchine tonde o lunghe
- 120 gr ricotta

PROCEDIMENTO:

Tagliare a metà le zucchine e svuotarle. Mescolare la polpa con la ricotta, sale, qualche capperi, spezie mediterranee o in alternativa curry. Passare nel frullatore.

Si otterrà un impasto cremoso col quale poter riempire le zucchine.

Porre le zucchine in una padella e cuocerle a cottura molto lenta (aggiungere l'acqua se necessita).

Alternative alla ricotta: mozzarella o tonno nelle dosi consentite.



Plumcake salato di zucchine e pesto

INGREDIENTI per 4 persone:

- 500gr di ricotta
- 200gr di polpa di zucchine
- 100gr di albume alla genovese
- 60gr di pesto di parmigiano grattugiato
- spicchio d'aglio
- prezzemolo a piacere
- sale fino a piacere

PROCEDIMENTO:

Con una grattugia per formaggio grattugiare le zucchine, metterle all'interno di una ciotola e salarle con un pizzico di sale, lasciarle riposare 10 minuti.

Nel frattempo in un'altra ciotola mettere gli albumi, il pesto, l'aglio, il prezzemolo tritato, il sale e la ricotta, mescolare tutti gli ingredienti con una frusta a mano e tenere da parte.

Prendere un pugno di zucchine per volta e strizzarle molto bene, aggiungerle alla ciotola con la ricotta e mescolare.

Ora rivestire lo stampo da plumcake con un foglio di carta forno e versare tutto il composto, livellarlo e infornare in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti circa, fare la prova stecchino e quando uscirà asciutto il plumcake sarà cotto. Sforare il plumcake e lasciarlo intiepidire una mezz'oretta prima di tagliarlo a fette e servirlo.

Proprietà dei Pomodori

“

I pomodori sono fonte di preziosi nutrienti, soprattutto di potassio, fosforo, vitamina C, vitamina K e folati. Il colore rosso dei pomodori è dovuto ad un antiossidante, il licopene, la cui azione è adiuvata da altri due antiossidanti ossia luteina e zeaxantina.

”

Pomodori ripieni

INGREDIENTI per 2 persone:

- 2 pomodori da insalata grandi e maturi
- 40gr di riso cotto
- 80gr di tonno al naturale
- mezza zuccina
- mezza cipolla
- mezzo spicchio d'aglio
- sale a piacere
- basilico fresco a piacere
- 1 cucchiaino di olio EVO

PROCEDIMENTO:

In una padella antiaderente fare soffriggere la cipolla con l'aglio tritati per 2 o 3 minuti, aggiungere la mezza zuccina tagliata a tocchetti, salarla leggermente e fare scottare a fiamma alta mescolando spesso per 5 minuti, spegnere la fiamma e versare la zuccina in una ciotola capiente e tenete da parte.

Ora versare nella ciotola con le zucchine il tonno al naturale sgocciolato, il basilico spezzettato con le mani, il riso cotto e freddo, l'olio extravergine di oliva e un pizzico di sale, mescolare e tenere da parte.

A questo punto tagliare la calotta dei pomodori e scavare l'interno con un cucchiaino così da prelevare la polpa e i semi, farcire i pomodori con la farcia preparata e conservare in frigorifero fino al momento di gustarli.



Sformatini di verdure

INGREDIENTI per 2 persone:

- 4 uova intere
- 2 zucchine
- 100gr di piselli surgelati
- 1 carota
- 1 cipolla grande
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dado vegetale
- sale q.b.



PROCEDIMENTO:

In una padella capiente fare rosolare a fiamma bassa l'aglio tritato finemente e la cipolla, quando si saranno appassiti unire la carota grattugiata, le zucchine tagliate a cubettini, il dado e i piselli surgelati.

Fare cuocere lentamente e se ce ne fosse bisogno aggiungere poca acqua per volta, solo per evitare che si attacchi alla padella.

Trascorsi 10 minuti controllare che i piselli siano cotti, spegnere la fiamma e fare raffreddare.

In una ciotola capiente battere le uova con il sale, unire la curcuma, quando le verdure saranno tiepide unirle al composto di uova, mescolare bene e versare il composto nei pirottini di carta per muffin.

Infornare a 180° per 20-25 minuti quando saranno cotti farli intiepidire e servirli, ma sono ottime anche fredde!



Totani in zimino

INGREDIENTI per 4 persone:

- 1 kg di spinaci
- 1 kg di totani freschi
- 250 g di pomodori
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino
- sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Preparare il fondo della nostra zuppetta di pesce, quindi in una casseruola scaldare l'olio, unire l'aglio, il peperoncino e lasciare soffriggere leggermente.

Aggiungere i totani, precedentemente puliti e tagliati, mescolare e farli rosolare a fiamma vivace. Sfumare con il vino bianco, mescolare e lasciare evaporare, dopodichè unire il pomodoro. Condire con una macinata di pepe, poco sale, coprire con coperchio e lasciare cuocere a fiamma moderata per circa 10 minuti, aggiungendo, all'occorrenza un po' d'acqua.

Unire alla preparazione gli spinaci già lessati, coprire con coperchio e attendere qualche minuto. In seguito mescolare e ultimare la cottura sempre con coperchio e a fiamma moderata, occorreranno altri 10-15 minuti. Ultimata la cottura dei totani in zimino, saranno pronti per essere serviti.



Burger di fagioli rossi

INGREDIENTI per 4 persone:

- 400 gr di fagioli rossi
- 1 cucchiaino di cipolla disidratata
- 1 cucchiaino di paprika
- ½ cucchiaino di sale
 - 1 uovo
 - pepe q.b.
- peperoncino q.b.
- pangrattato q.b.

PROCEDIMENTO:

Schiacciare i fagioli rossi ben lavati con una forchetta in modo grossolano (altrimenti frullare tutto nel frullatore). Aggiungere spezie, sale e pepe. In seguito amalgamare tutto con uovo e pangrattato. Dividere il composto in 4 parti, ungere la griglia con una filo d'olio e grigliare i vostri burger.

Insalata, pomodori, una fettina di leerdammer ed ecco pronto un panino super Vegetale!

L'uso del pangrattato chiaramente diminuisce il quantitativo di pane che accompagna il pasto, quindi se si è a dieta, queste dosi potrebbero non essere corrette. Però è possibile gustare il burger con meno pane o anche senza, con della verdura cotta sopra, o creare delle polpette Veg al posto del burger e saltarle con delle verdure.

Tortino di alici

INGREDIENTI per 4 persone:

- 500 g alici già pulite
- 50 g mollica di pane raffermo
- 30 g pinoli
- 20 g uvetta
- 10 pomodorini
- 2 spicchi di aglio
- 1 1/2 cucchiaino olio EVO
- 1/2 cucchiaino zucchero
- pangrattato q.b.
- prezzemolo q.b.
- sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Mettere a bagno l'uvetta per farla ammorbidire e accendere il forno a 200°. Tostare leggermente i pinoli in padella e tritare finemente uno spicchio d'aglio e il prezzemolo. Bagnare il pane con l'acqua, strizzarlo e sbriciolarlo. Unire quindi i pinoli, lasciandone da parte un po' per decorare, l'uvetta ammorbidita e ben strizzata, lo spicchio d'aglio tritato, il prezzemolo, un filo d'olio, un pizzico di sale e amalgamare il tutto. Ungere con poco olio degli stampini monoporzione da forno, cospargerli di pangrattato e capovolgerli per eliminare quello in eccesso. Foderare gli stampini con le alici poste a raggiera, in modo che la coda fuoriesca dagli stampini. Riempirli con il resto degli ingredienti ben amalgamati e ripiegare le alici in modo da chiudere i tortini. Spolverizzarli in superficie con pangrattato. Mettere gli stampini in forno e far cuocere per 10-15 minuti o fino a quando inizieranno a diventare ben dorati. Nel frattempo mettere a scaldare in una padella uno spicchio d'aglio in camicia e un filo d'olio, aggiungere i pomodorini tagliati a metà, cospargerli con lo zucchero e con poco sale. Farli saltare per qualche minuto fino a quando risulteranno leggermente caramellati. Sforare i tortini di alici e servirli assieme ai pomodorini caramellati e ai pinoli tostati.



I benefici della quinoa

“ Nutriente, antiossidante, ricca di fibre, minerali, proteine e amminoacidi, la quinoa favorisce il metabolismo, è indicata durante le diete dimagranti ed è perfetta per chi deve seguire un'alimentazione priva di glutine.

”

Polpette di Quinoa e Broccoli

INGREDIENTI per 2 porzioni:

- 150 gr di quinoa
- 100 gr di cimette di broccolo
- 1 uovo
- 50 gr di pecorino grattugiato
- la scorza di un limone
- pangrattato q.b.
- semi misti q.b.

PROCEDIMENTO:

Cuocere la quinoa nel volume doppio di acqua e lasciarla raffreddare. Nel frattempo cuocere a vapore le cimette di broccolo. Mescolare in una ciotola la quinoa e i broccoli intiepiditi e ridotti a piccoli pezzi; aggiungere l'uovo, il pecorino, la scorza di limone e un po' di parmigiano. Aggiustare di sale e pepe. Con le mani formare delle palline e rotolarle nel parmigiano miscelato con i semi. Cuocere in forno a 200° per 20 min.



Tartare di Salmone e Avocado

INGREDIENTI per 2 persone:

- 150 grammi di salmone affumicato
- 1 avocado
- 1 pizzico di sale
- pepe q.b.
- succo limone q.b.
- 1 cucchiaino di olio EVO

PROCEDIMENTO:

Lavare l'avocado, tagliarlo a metà e togliere il seme. Estrarre la polpa e tagliarla finemente con il coltello. Tagliare un limone a metà e condire subito l'avocado. Mettere l'avocado in una ciotola e salare leggermente. Condire con il pepe a piacere e unire l'olio. Tagliare il salmone a quadratini molto fini ed aggiungerlo al resto degli ingredienti. Rimescolare molto delicatamente, senza schiacciare l'avocado e facendo in modo che gli ingredienti risultino ben amalgamati. Usando coppa pasta distribuire la tartare sul piatto.



Carpaccio di Vitello con Avocado e Mandorle

INGREDIENTI per 4 persone:

- 12 Fettine sottili di vitello
- 400 grammi di Avocado
- 40 grammi di Mandorle a filetti
 - olio EVO q.b.
 - sale rosa q.b.
 - pepe q.b.
- succo di limone

PROCEDIMENTO:

Preparare il condimento per il carpaccio, dunque in una terrina versare il succo del limone ed emulsionarlo con la stessa parte di olio di oliva. In un piatto sistemare le fettine di carne evitando di farle accavallare le une con le altre. Salare la carne con una generosa macinata di sale, pulire l'avocado, tagliarlo e adagiarlo sopra la carne precedentemente salata. Condire la carne e l'avocado con l'emulsione fatta in precedenza, dopodiché pepare ed ultimare il piatto con i filetti di mandorle, quindi servire in tavola.

Insalata di pollo

INGREDIENTI per 4 persone:

- 200 gr di rucola
- 200 gr di spinacini
- 100 gr di pomodorini
- 300 gr di petto di pollo
- 1 cucchiaino di olio EVO

PROCEDIMENTO:

In un'insalatiera raggruppare 200g di rucola e 200 g di spinacini lavati e asciugati. Tagliare 100 g di pomodorini ciliegini in quattro e unirli all'insalata. Condire con un'emulsione realizzata con olio extravergine, sale e pepe. Cuocere 300 g di petto di pollo tagliato a listarelle in un wok con poco olio extravergine rigirandolo spesso. Aggiustare di sale e unirlo all'insalata. Servire subito.

PROCEDIMENTO:

Pulire con un panno 400 g di funghi champignon affettarli e cuocerli in padella con un filo d'olio extravergine per dieci minuti, salarli e tenerli da parte. Cucinare 4 petti di pollo non troppo grossi su una piastra arroventata rigirandoli spesso finché non saranno cotti e con la superficie dorata, salare la carne e peparla. Su un piatto da portata distribuire i funghi con sopra i petti di pollo caldissimi. Spolverizzare con erba cipollina tritata e servire subito.

INGREDIENTI per 4 persone:

- 400 gr di funghi champignon
 - 4 petti di pollo
 - sale e pepe q.b.
 - erba cipollina q.b.

Petto di pollo ai funghi

Cos'è la Curcuma?

“

La curcuma è una pianta erbacea originaria dell'Asia sud-orientale e largamente impiegata come spezia soprattutto nella cucina indiana, medio-orientale, thailandese e di altre aree dell'Asia.

E' una spezia antiossidante dalle potenziali proprietà antinfiammatorie.

”

Calamari saltati alla Curcuma

INGREDIENTI per 2 persone:

- 2 calamari puliti (380 g)
- 1 cucchiaio di olio EVO
- ½ cucchiaio di curcuma
- sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Affettare i calamari ad anelli e farli bollire per circa 15 minuti in una pentola con 3 dita d'acqua, in cui è stato disciolto mezzo cucchiaio di curcuma. Verificare la cottura con uno stuzzicadenti (i calamari devono essere morbidi) e una volta pronti scolarli e farli saltare in padella. Disporli sul piatto e condire con olio a crudo. E' possibile accompagnarli con un contorno di verdure e patate tagliate sottili e cotte in forno con un po' di rosmarino.



Spiedini di Pollo e Zucchine

INGREDIENTI per 2 persone:

- succo di 1 limone
- 1 cucchiaino di senape
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 400 gr di petto di pollo
- 2 zucchine medie
- 1 cucchiaino di olio EVO
- 1 cucchiaino scarso di curcuma



PROCEDIMENTO:

In una ciotola riunire il succo di un limone, 1 cucchiaino di senape, mezzo bicchiere di vino bianco, un filo d'olio extravergine, sale e pepe ed emulsionare. Tagliare a pezzetti uguali 400 g di petto di pollo e coprirlo con la marinatura. Mescolare bene i pezzetti di carne e fare riposare in frigo per mezz'ora. Nel frattempo preparare le zucchine affettandole per la loro lunghezza, di uno spessore di mezzo centimetro. Riprendere la carne e infilzare sugli spiedini un pezzo di petto di pollo con un fetta di zuccina arrotolata su se stessa. Procedere così fino a finire gli ingredienti. Cuocere su una bistecchiera rovente rigirandoli spesso e aggiustate di sale solo a fine cottura. Servirli caldissimi.

Involtini di Pollo con Spinaci

INGREDIENTI per 2 persone:

- 200 gr di spinaci
- 2 petti di pollo
- 1 cucchiaino di parmigiano
- 1 cucchiaino di olio EVO
- vino bianco q.b.

PROCEDIMENTO:

Lessare in poca acqua salata 200 g di spinaci quindi strizzarli bene e farli raffreddare. Tagliare due petti di pollo in modo da ottenere quattro fette abbastanza spesse e battere leggermente con un batticarne. Riprendere gli spinaci e frullarli con un filo d'olio extravergine e un cucchiaino di parmigiano per insaporire. Stendere la farcia sulle fette di pollo e arrotolarle su se stesse chiudendole con dello spago da cucina. Cucinare gli involtini in una padella antiaderente con pochissimo olio. Sfumare con vino bianco di qualità e fare cuocere per una quindicina di minuti. Aggiustare di sale e servire caldo.

PROCEDIMENTO:

Passare le fette di seitan nella farina, rosolare in una padella con poco olio e la salvia, rigirandole bene da entrambi i lati. Quando sono dorate, spruzzarle con il succo di limone, salare e cuocere ancora per qualche minuto, in modo da far addensare la salsa.

INGREDIENTI per 4 persone:

- 4 fette di seitan
- poca farina
- qualche foglia di salvia
- il succo di un limone
- olio Evo

Scaloppine di Seitan con Limone e Salvia



Polpette di Ceci e Sesamo

INGREDIENTI per 2 persone:

- 1 tazza di ceci già cotti
 - 1 patata
- 100 g di mandorle tritate
- mezzo spicchio di aglio
 - scorza di un limone
- 100 g di pangrattato (miscelato con 3 cucchiaini di semi di sesamo)
 - 1 pizzico di sale e pepe
 - 2 cucchiaini di olio EVO

PROCEDIMENTO:

In un mixer tritare i ceci, le mandorle, l'aglio e aggiustare di sale e pepe. A parte schiacciare una patata con la forchetta e unire il tutto a formare un impasto abbastanza morbido e compatto. Aromatizzare con un po' di scorza di limone e formare delle palline di circa 3 cm di diametro. Una volta pronte, ripassarle nel pangrattato semplice o miscelato con i semi di sesamo e infornare a 180°C per circa 20 minuti, girando le polpette a metà cottura.

Pescatrice al Limone con Carciofi

INGREDIENTI per 4 persone:

- 500 g di coda di pescatrice tagliata a tranci
- 4 carciofi
- 2 limoni
- 2-3 foglioline di salvia
- olio EVO
- sale q.b.
- granella di nocciole (facoltativa)

PROCEDIMENTO:

Per preparare la pescatrice al limone con i carciofi cominciare eliminando i due terzi delle foglie esterne dei carciofi. Tagliarli a metà, scartare il fieno centrale e ridurli a fettine sottili. Man mano che sono pronti metterli in acqua acidulata con il succo di un limone, in questo modo non anneriranno.

Cuocerli in acqua salata in ebollizione per 3-4 minuti. Scolare i carciofi e condirli con due cucchiaini di olio, una presa di sale e le foglie di salvia spezzettate. Tagliare i limoni a fettine. Disporre i tranci di pescatrice su una teglia con carta forno e salarli. Distribuire sul pesce le fette di limone e condire con 3-4 cucchiaini di olio. Cuocere la pescatrice al limone in forno preriscaldato a 200° per circa 15 minuti e servirla con l'insalata di carciofi. A piacere completare con granella di nocciole tostate.



Lenticchie allo Zenzero fresco

INGREDIENTI per 2 persone:

- 300 g di lenticchie
- 1/2 litro circa di brodo vegetale
- 1 cipollotto
- 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- olio EVO
- sale e peperoncino q.b.

PROCEDIMENTO:

Per realizzare le lenticchie allo zenzero fresco iniziare a sciacquare molto bene le lenticchie e scolarle. In una casseruola scaldare 2 cucchiaini d'olio, insaporirvi il cipollotto tritato e appena sarà diventato trasparente unire lo zenzero grattugiato. Unire quindi le lenticchie, un pizzico di sale e uno di peperoncino in polvere. Mescolare bene, aggiungere il brodo caldo e portare a bollore. Abbassare la fiamma, coprire e fare cuocere per 20-30 minuti, fino a quando le lenticchie saranno morbide e il liquido del tutto assorbito. Ritirare e servire le lenticchie allo zenzero fresco con un giro d'olio crudo versato a filo.

Zuppa thai con Pollo, Carote e Zenzero

INGREDIENTI per 2 persone:

- 300 g di pollo
- 3 carote
- un gambo di sedano
- 80 g di zenzero fresco
- 300 ml di brodo vegetale

PROCEDIMENTO:

Tagliare il pollo a pezzi e farlo cuocere nel brodo vegetale con lo zenzero grattugiato, carote e sedano a fettine per 45 minuti a fuoco medio-basso. Aggiungere 1 cucchiaino di olio di oliva a crudo e poco sale.

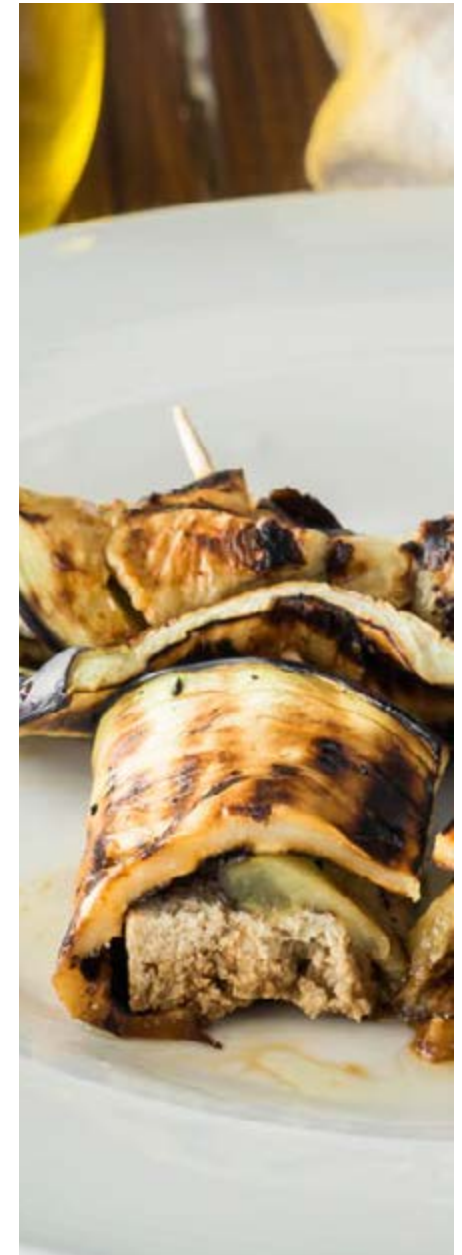
Involtini di Melanzane e Tofu

INGREDIENTI per 4 persone:

- 250 gr di tofu
- 2 cucchiaini di tamari
- 2 melanzane
- Uno spicchio d'aglio
- 4 cucchiaini di salsa di pomodoro
- Olio Evo
- Sale e origano q.b.

PROCEDIMENTO:

Tagliare il tofu a fette di 1 cm, poi a bastoncini, metterlo in un piatto e condirlo con poco olio, rosmarino e poco succo di limone. Nel frattempo cuocere alla griglia le melanzane tagliate a fette. Preparare gli involtini, avvolgendo un bastoncino di tofu in una fetta di melanzana e fermare il tutto con uno stecchino. Fare scaldare in un tegamino uno spicchio d'aglio con poco olio e salsa di pomodoro, accomodare gli involtini, aggiungere un pizzico di sale e di origano e fare cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti.



I benefici del Pesce Azzurro

“

Tutti i pesci appartenenti a questa categoria sono tra i più ricchi in assoluto per contenuto di omega 3 EPA e DHA, acidi grassi insaturi molto importanti per la salute. Inoltre, il pesce azzurro ti assicura un elevato contenuto di sali minerali, quali fosforo, ferro, calcio e iodio.

”

Involtini di Melanzane con le Sarde

INGREDIENTI per 4 persone:

- 10 filetti di sarde già pulite
- 2 patate grandi
- 1 melanzana
- 2 cucchiaini di olio EVO
- sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Tagliare la melanzana e le patate sbucciate a fettine sottili con l'aiuto di una mandolina. Tenere da parte le melanzane.

Disporre le patate in una teglia ricoperta da carta forno, condire con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale e infornare a 200°C per 20 minuti.

In alternativa è possibile scottare le patate in acqua bollente per 7-8 minuti. Una volta pronte, lasciarle intiepidire.

A questo punto comporre gli involtini adagiando su ciascuna fettina di melanzana un filetto di sarda, 2-3 fettine di patate e arrotolare chiudendo l'involentino in uno stuzzicadenti. Disporre gli involtini in una pirofila di ceramica, condire con il restante cucchiaino d'olio e infornare per 25-30 minuti a 200°C.

Branzino al Cartoccio

INGREDIENTI per 4 persone:

- 2 branzini da 500-600 g l'uno
- 2 cipollotti
- 1 limone
- 1-2 spicchi d'aglio
- rosmarino
- prezzemolo
- vino bianco secco
- olio EVO
- sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Per preparare i branzini al cartoccio adagiare su un foglio di carta alluminio i pesci puliti, lavati e farciti con un rametto di rosmarino, uno spicchio d'aglio, sale e pepe. Distribuire all'esterno un po' di prezzemolo tritato, fettine di limone, i cipollotti a pezzi e fettine d'aglio.

Spruzzare con mezzo bicchiere di vino bianco e chiudere il cartoccio. Poggiare il cartoccio sulla placca del forno, ricoperta con l'apposita carta, e trasferire in forno caldo a 200°. Fare cuocere per 15-20 minuti. Sfnare, aprire il cartoccio con attenzione, per via del vapore che ne uscirà e servire i branzini al cartoccio con un giro d'olio a piacere.



Uova ripiene di Capperi e Fagiolini

INGREDIENTI per 2 persone:

- 2 uova
- 150 gr di fagiolini
- 1 cucchiaio di capperi
- olio extravergine di oliva
- sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Per realizzare le uova ripiene procedere con la bollitura delle uova e una volta pronte lasciarle raffreddare in una ciotola di acqua fredda.

Per il ripieno lessare i fagiolini e, successivamente procedere con il trito con il rosso d'uovo e i capperi ponendo tutto in un mixer e amalgamando il tutto con un filo d'olio e succo di limone fino ad avere un composto morbido.

Tagliare le uova a metà e suddividere il ripieno utilizzando un cucchiaio o una sac à poche con bocchetta libera.

Se di gradimento, porre un capero su ogni mezzo uovo.



Piadine fatte in casa

INGREDIENTI:

- 240gr di farina o
(oppure di kamut, integrale
o quella che vi piace)
- 135gr di acqua calda
- 5gr di sale fino
- mezzo cucchiaino di
bicarbonato
- spezie a piacere

PROCEDIMENTO:

Mettere la farina in una ciotola capiente e unire il bicarbonato, il sale e le spezie a scelta.

Mescolare ed aggiungere l'acqua che avrete scaldato in un pentolino (mi raccomando non deve bollire ma solo scaldare) fino ad ottenere una consistenza che si possa lavorare sulla spianatoia senza che l'impasto rimanga attaccato alle mani.

Dividere il composto in 4 palline dello stesso peso (circa 90gr l'una), metterle in una ciotola e coprirle con un foglio di pellicola trasparente. Fare riposare 10 minuti prima di stenderle con il mattarello e cuocerle in una padella da entrambi i lati. Più sarà sottile più sarà croccantina, mentre se la lasciata un pochino più spessa risulterà più soffice.



Pane Chetogenico

INGREDIENTI:

- 250 gr di farina di lino
- 120 gr di farina di mandorle
- 40 gr di farina di cocco
 - 4 uova
 - 7 gr di lievito
- 1 cucchiaino di zucchero
 - 300 ml di latte di mandorla
 - 2 cucchiaini di sale

PROCEDIMENTO:

Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene.

Coprire l'impasto e mettere in un luogo caldo per 60 minuti.

Impastare ancora una volta e metterlo su una taglia da forno.

Infernare a 170 gradi per 45 minuti.

Lasciare raffreddare e servire.

Frittelle di Ceci

INGREDIENTI:

- 200 g di farina di ceci
- 250 ml di acqua
- 20 ml Olio
- Sale qb

PROCEDIMENTO:

Amalgamare tutti gli ingredienti insieme con l'aiuto di una frusta. Con un mestolino versare il composto in una padella antiaderente bella calda unta d'olio.

Fare cuocere un lato della frittella, fino a quando compariranno delle bollicine, a quel punto con una spatola, girarla e farla cuocere per 4 minuti.

A questo punto possono essere servite a tavola con una spolverata di origano!



Snack



Bicchierini alla banana, nocciola e scaglie di cioccolato

INGREDIENTI per 4 persone:

- 2 banane mature
- 4 cucchiaini di sciroppo
d'agave
- Mezzo limone
- 2 cucchiaini di panna di riso
- 40 gr di nocciole tostate
- 40 gr di cioccolato fondente

PROCEDIMENTO:

Frullare le banane insieme allo sciroppo d'agave, alla panna di riso e al succo di limone, in modo da ottenere una consistenza cremosa. Tritare le nocciole in granella e grattugiare il cioccolato. Comporre a strati nei bicchierini prima la crema di banana, poi le nocciole e le scaglie di cioccolato. Ripetere nuovamente, terminando con il cioccolato. Mettere in frigo per una mezz' ora prima di servire.

Biscotti salati al Pecorino e semi di Sesamo

INGREDIENTI:

- 180 gr di farina
- 80 gr di burro
- 80+20 gr di pecorino grattugiato
- 2 cucchiaini di semi di sesamo

PROCEDIMENTO:

Mescolare la farina con 80 gr di pecorino, aggiungere il burro morbido a pezzetti, il sesamo e il sale. Impastare velocemente in modo da ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lasciarlo riposare in frigo per 20 minuti, quindi stenderlo con un mattarello sulla spianatoia, in uno spessore di circa mezzo cm. Disporre i biscotti su una teglia con della carta da forno, cospargerli con il pecorino rimasto e cuocerli a 180° per 20 minuti. Lasciarli raffreddare e servirli.



Chips di Ceci

INGREDIENTI:

- 100 g farina di ceci
- 200 g acqua tiepida
- Olio EVO facoltativo
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Nella ciotola in cui si è messa la farina di ceci, iniziare a versare l'acqua a filo, a poco a poco. Inizialmente amalgamare il liquido con una forchetta, finché si è creato una pastella senza grumi. Dopodiché versare tutta l'acqua e mescolare velocemente con la frusta. Aggiungere i semi di sesamo. Se si ha tempo, lasciare riposare la pastella 20 minuti. Altrimenti procedere subito a preparare le crepes. Ungere una padella antiaderente e versare un mestolo di pastella. Quando la base è asciutta si può capovolgerla e dorarla anche dall'altro lato. Se non si desidera nessun olio o grasso, si può omettere di ungere la padella: sceglierne una ben antiaderente. Dividere le crepes in triangolini, disporli non sovrapposti su una placca da forno foderata con carta e infornare a 200 per 15-20 minuti. Servire croccanti con un'ottima guacamole.

PROCEDIMENTO:

Preriscaldare il forno a 200°C. Mescolare in una ciotola i ceci con l'olio d'oliva, il sale, il pepe, il curry e la paprika. Disporre il tutto su una teglia ricoperta da carta da forno. Quindi infornare per 15 minuti a 200°. A questo punto i ceci sono pronti.

INGREDIENTI per 4 persone:

- 300 gr di ceci cotti
- 1 cucchiaino di olio EVO
 - sale ½ cucchiaino
 - pepe ½ cucchiaino
 - curry 1 cucchiaino
 - paprika 1 cucchiaino
 - sale q.b

Ceci tostati aromatizzati al Curry

Crema autunnale alla Cannella

INGREDIENTI:

- 4 mele
- 4 pere
- 2 cucchiaini di miele
- Scorza di mezzo limone
- 2 cucchiaini di cannella in polvere

PROCEDIMENTO:

Sbucciare mele e pere, tagliarle a dadini e metterle a cuocere in una pentola con il miele e la cannella, aggiungendo pochissima acqua. Quando saranno cotte frullarle e servire la crema tiepida in ciotoline individuali. Decorare con la scorza del limone e un pizzico di cannella.



Crema alle Nocciole

INGREDIENTI:

- 100 gr di nocciole
- 3 cucchiaini di miele d'acacia bio
- 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
- 1/2 bicchiere di bevanda di riso

PROCEDIMENTO:

Mettere in un mixer le nocciole fino a sminuzzarle molto finemente. Unire gli altri ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo. Conservare in frigo per 24 h prima di servire.

Dolci Proteici



Finta Cheesecake

INGREDIENTI per 4 persone:

- 100 g yogurt greco 0% grassi
- 150 ml albume o 1 uovo + 100 ml albume
- 30 g philadelphia active
 - Stevia q.b.
- Granella di frutta secca 20 g (al posto dell'olio per il pasto)

PROCEDIMENTO:

Unire tutti gli ingredienti insieme amalgamandoli e versare in una teglia rettangolare coperta da carta forno. Ricoprire la superficie con la granella di frutta secca. Cuocere per circa 15 minuti a 180° o 4 minuti al microonde.

Crema di albume dolce

INGREDIENTI per 2 persone:

- 250 ml albume o 180 ml albume + 1 uovo
- 150 ml acqua
- 1 cucchiaino di cacao amaro o cannella o scorza di agrumi

PROCEDIMENTO:

Unire albume e acqua in un tegame e cuocere a fuoco basso mescolando di continuo con una frusta per dolci per evitare la formazione di grumi. Continuare a cuocere finché non si sarà addensato. Se si vuole una consistenza più densa continuare a cuocere ancora 2-3 minuti, se si preferisce una consistenza più liquida si è sempre in tempo ad aggiungere altra acqua. Consumare calda o fredda.

Budino di albume

INGREDIENTI per 2 persone:

- 250 ml albume
- 100 ml latte vegetale senza zuccheri
- Stevia a piacere
- 2 g di agar agar
- 1 cucchiaino di cacao amaro o cannella o scorza di agrumi
- 15 g frutta secca (al posto dell'olio per il pasto)

PROCEDIMENTO:

Unire albume al latte vegetale, l'agar agar e il cacao (o cannella o scorza di agrumi) su fuoco basso.

Una volta che il composto si sarà addensato frullare la frutta secca e il composto ottenuto, poi passare in tazza. Riporre in una tazza e lasciare riposare in frigo per tutta la notte.



“Budino” al Caffè e Cioccolato

INGREDIENTI:

- 3 cucchiaini di caffè (anche caffè solubile va bene) + 1 cucchiaino di cacao o solo 2 cucchiaini di cacao
- 50 ml latte vegetale senza zuccheri
- 70 g yogurt greco 0% grassi o skyr
- 200 g albume
- 1 cucchiaino raso di agar agar

PROCEDIMENTO:

Unire gli ingredienti in un pentolino e portare ad ebollizione amalgamando con una frusta manuale. Versare il composto in una coppetta e lasciare solidificare in frigorifero per circa 2 ore.



Semifreddo al Tofu

INGREDIENTI:

- 170 g yogurt greco 0% grassi
- 50 g tofu
- 50 ml latte vegetale senza zuccheri
- Stevia q.b.
- 1 cucchiaino raso di agar agar
- 1 cucchiaino di cacao o caffè o cannella
- granella di frutta secca 15 g (al posto dell'olio per il pasto)

PROCEDIMENTO:

Frullare yogurt, tofu e frutta secca. In un pentolino portare a bollore il latte con l'agar agar e poi unire al composto frullato. Lasciare solidificare almeno 2 ore.



Spuma dolce

INGREDIENTI per 4 persone:

- 300 g albume
- stevia q.b.
- cacao in polvere 10 g

PROCEDIMENTO:

Montare a neve fermissima gli albumi a freddo con le fruste, a questo punto incorporare il cacao spolverandolo in superficie.

PROCEDIMENTO:

Unire la zucca frullata, l'albume e l'acqua in un pentolino e cuocere mescolando frequentemente su fuoco basso finché il composto non sarà addensato. Aggiungere il cacao o cannella a fine cottura. La crema si può gustare sia calda che fredda.

Nuvole di albume

INGREDIENTI per 4 persone:

- 300 ml albume
- Stevia q.b.
- 10 g cacao amaro /cannella

PROCEDIMENTO:

Montare a neve fermissima gli albumi a freddo con le fruste, a questo punto incorporare il cacao e stendere parte dell'albume in un padellino antiaderente facendo attenzione a non smontare troppo il composto. Cuocere a fuoco basso come fosse un pancake.

INGREDIENTI:

- 120 g zucca cotta e frullata
- 250 ml albume o 180 ml albume + 1 uovo
- 100 ml acqua
- 1 cucchiaino di cacao amaro o cannella

Crema proteica con purea di Zucca

Chia pudding arancione

INGREDIENTI per 2 persone:

- 15 g semi di chia
 - 80 ml acqua
- 170 g yogurt greco 0% grassi + 1 misurino di whey
- 100 zucca o carote cotte e frullate (o mix di zucca e carote)

PROCEDIMENTO:

Mescolare lo yogurt coi semi di chia, l'acqua e le whey. A parte frullare le verdure cotte fino a ridurle in purea. Comporre a strati alterni il pudding utilizzando un bicchiere alto; far riposare minimo 40 minuti in frigo.



Crema al cucchiaino al Caffè

INGREDIENTI per 2 persone:

- 200 g yogurt greco 0% grassi o skyr
 - 60 g philadelphia active
- 1 tazzina di caffè o caffè solubile

PROCEDIMENTO:

Mescolare lo yogurt col philadelphia, unire il caffè e lasciar riposare in frigo almeno 30 minuti.



a cura di Monica Giovacchini
Biologa Nutrizionista



MONICA GIOVACCHINI
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Studio Nutrizione e Bellezza