

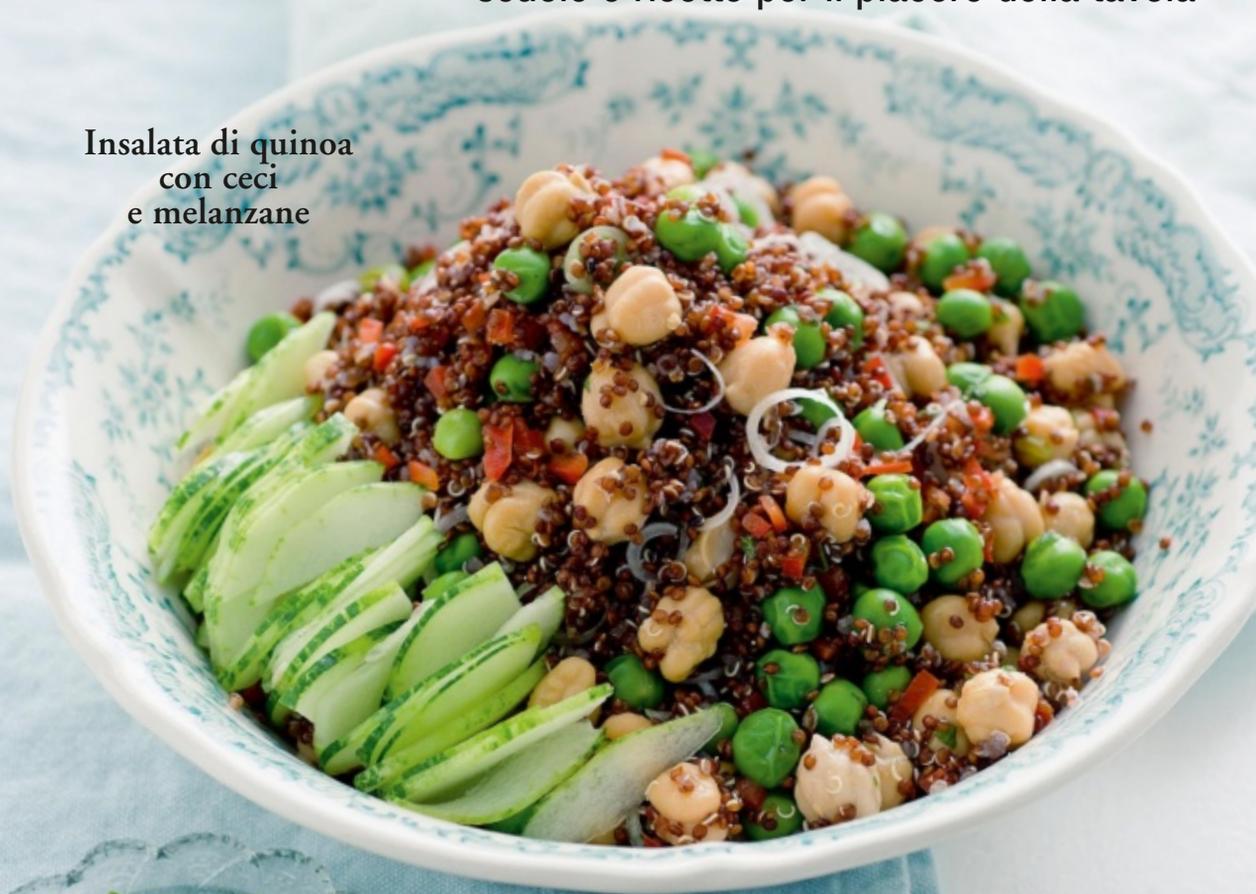
IL MEGLIO DI sale & pepe

€ 4,50 SOLO PER L'ITALIA

MONDADORI

scuole e ricette per il piacere della tavola

Insalata di quinoa
con ceci
e melanzane



LE RICETTE DEL BENESSERE

Cereali buoni e sani, zuppe creative e gustose, carne
e pesce leggeri e nutrienti, deliziosi dessert che fanno bene

*il Buongiorno
sa di buono...*

Germinal



BIO

Il gusto autentico dei cereali, unito alla bontà di ingredienti sani, nutrienti e naturalmente golosi.

Scopri i prodotti Germinal Bio!
Visita lo shop www.nutrilatuasalute.it

www.germinalbio.it

Seguici su [f](#) [t](#)





Le ricette del benessere

Cereali buoni e sani, zuppe creative e gustose, carne
e pesce leggeri e nutrienti, deliziosi dessert che fanno bene

PASSIONI

45



QUANDO MANGIATE, pensate a cosa avete messo nel piatto? E mentre cucinate unite gusto e benessere? Non sempre. Il cibo è anche gola, piacere, concessione, conforto: perciò è facile lasciarsi trascinare da un piatto ricco, ben condito o da un dolce davvero goloso o meglio lussuoso. In realtà, a parte qualche trasgressione, è corretto cucinare tenendo conto di molti fattori che influiscono sulla nostra salute. È necessario usare pochi grassi, meno sale ma molte spezie ed erbe aromatiche per insaporire, fare un uso controllato della carne, soprattutto se rossa, aumentare il consumo di pesce, riscoprire i legumi come fonte proteica, adoperare più spesso per i nostri primi o per i piatti unici orzo, farro, avena, riso e quinoa, utilizzare meno zuccheri per preparare dolci o addolcire bevande e naturalmente mangiare frutta e verdura in quantità e di stagione. Scelti gli ingredienti e decise le ricette bisogna tenere conto di come cuocere i cibi: perché anche il modo in cui si frigge, si griglia o si cuoce in padella o si lessa può far perdere ai nostri cibi importanti elementi nutritivi o produrre sostanze dannose. Come sempre vale il buon senso: ossia rendere più varia possibile la nostra alimentazione, mettere nel piatto cibi colorati (non solo gratificano gli occhi ma a ogni colore corrispondono nutrienti diversi), non eccedere nelle porzioni e abbinare il movimento, perché, al contrario delle generazioni che ci hanno preceduto, facciamo mestieri sedentari. L'intento di questo volume è di offrirvi un assaggio di cibi leggeri ma non per questo poco gustosi, di farvi provare nuove ricette con cereali, legumi, carne bianca e pesce. Di farvi ingolosire con dolci naturali o con spuntini da bere: centrifugati e smoothies che sono un pieno di vitamine. Ma soprattutto tenere presente ogni giorno davanti ai fornelli quello che 2.500 anni fa disse il medico greco Ippocrate: "Fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo". Sulla sua attualità non si può ribattere.

Laura Mangano

SOMMARIO

LE RICETTE DEL BENESSERE



14

CAPITOLO I

Cereali e legumi

- passepapartout** 8
- Scuola** Penne integrali
con edamame e mela.....10
- Spaghetti di quinoa con feta
e zucchine.....12
- Insalata di quinoa
con ceci e melanzane.....14
- Cuscus con erbe, fiori e lenticchie..16
- Insalata di fave, crostini e nocciole.18
- Pomodori ripieni di quinoa20
- Riso freddo con tartara di verdure .22
- Hamburger di ceci con peperoni...24
- Insalata di riso nero e mango26
- Falafel alle erbe
con salsa allo yogurt28
- Risotto con limone
e mandorle tostate.....30
- Taboulé di cetrioli e avocado32
- Piatto unico di verdure e quinoa...34
- Crocchette di zucca e amaranto.....36
- Tagliatelle di farro
con zucca e salvia.....38
- Sformatini di cime di rapa
e cicerchie.....40

CAPITOLO II

Zuppe colorate e antiage

- Scuola** Minestrone estivo
con pesto44

- Gazpacho ai peperoni46
- Zuppa di yogurt e melanzane.....48
- Vellutata di carote
e cipolle arrostiti50
- Crema di piselli
e lattuga alla menta52
- Tortilla soup al pomodoro.....54
- Minestra di zucchine e latticello.....56

CAPITOLO III

Secondi gustosi, con leggerezza. 58

- Scuola** Zuppetta di scorfano
e patate60
- Petto di pollo e carote62
- Orata con crema di melanzane64
- Seppie al curry e lemon grass66
- Insalata di pollo in salsa verde68
- Brandade di merluzzo70
- Tartare di seppie, nocciole
e vaniglia.....72
- Baccalà con pomodorini74
- Rotolini grigliati con carote76
- Tortini farciti alle verdure78
- Polpettine di tacchino
in foglia80

38



74





54

- Insalata con coniglio tiepido82
- Gamberi rossi
con caponata di zucca84
- Pollo al papavero
con patate viola86

CAPITOLO IV

Peccati di gola, ma naturali 88

- Scuola** Fette di farro, avena
e confettura90
- Sorbetto di melone
con peperoncino92
- Granola senza cereali.....94
- Yogurt in forma
con coulis di fragole96
- Quadrotti croccanti alle more.....98
- Mousse di pesche al Porto.....100
- Sorbetto di mirtilli
alla lavanda102
- Torta di fragole
con yogurt greco104
- Sorbetti leggeri ai tre frutti106
- Gelato di yogurt e frutta108
- Gelato di fragole
all'aceto balsamico.....110
- Acqua fresca con anguria112

CAPITOLO V

- Smoothies, succhi e frullati**..... 114
- Buon risveglio arancio.....116
- Frutti di bosco alla chia.....117
- Smoothie mango e mirtilli.....118

123



- Doppio green.....119
- Pomodoro dolce.....120
- Smoothie al caffè.....121
- Torta di carote smoothie.....122
- Succo alla pera e sedano123
- Violet alle verdure124
- Smoothie di pesche125
- Frullato di avocado e banana
smoothie.....126
- Bitter vegetale in rosso.....127
- Gazpacho di avocado128

Indice alfabetico 129

102



Cereali e legumi passepartout

INGREDIENTI A VOLTE ETNICI, MA SEMPRE ANTICHISSIMI. VERSATILI AL PUNTO DI ESSERE INTERPRETATI IN MILLE PREPARAZIONI: DALLE TAGLIATELLE DI FARRO ALLE INSALATONE DI QUINOA, PASSANDO PER SFIZIOSI HAMBURGER DI CECI E CROCCHETTE CON AMARANTO



Il riso, in tutte le sue varietà, è molto digeribile; può essere consumato anche dai celiaci.

PIRAMIDE DI SALUTE

Alla base della piramide alimentare mediterranea ci sono i cereali, che andrebbero consumati ogni giorno. Sono fonte di carboidrati (amido, zuccheri, cellulose) che forniscono il nostro organismo di energia, senza grassi; contengono anche proteine, sali minerali e vitamine del gruppo B. Preferibilmente, vanno scelti integrali perché durante il processo di raffinazione vengono eliminati molti nutrienti. Il comune riso e i meno diffusi quinoa e amaranto non contengono glutine: sono indicati anche per chi soffre di intolleranze.

BINOMIO VINCENTE

I legumi sono fonte di proteine e rappresentano una valida alternativa ai cibi di origine animale, purché vengano abbinati a cereali: singolarmente, infatti, mancano di alcuni aminoacidi essenziali. L'indicazione è di assumere il 50% delle proteine giornaliere da fonti animali e il resto attraverso i vegetali. Un motivo in più per riservare a legumi e cereali integrali un posto d'onore nel menu sono le fibre, spesso assenti nel nostro regime alimentare: riducono l'assorbimento intestinale del colesterolo.



Penne integrali con edamame e mela





DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di penne integrali - 1 mela verde - 1 cipolla - 200 g di edamame surgelati con i baccelli (fagioli di soia) - 3 cucchiaini di curry - 3 dl di brodo vegetale - 200 g di panna vegetale - 1 cucchiaio di farina - 1 ciuffo di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Lavate la mela e riducetela a fette sottili eliminando il torsolo. Tritate finemente la cipolla e rosolatela con un filo d'olio.
- 2 Unite la mela, salate e pepate. Dopo 5 minuti, aggiungete il curry e la farina, mescolate, abbassate la fiamma e cuocete per circa 20 minuti bagnando con poco brodo alla volta, via via che viene assorbito.
- 3 A fine cottura, quando avrete utilizzato tutto il brodo, spegnete il fuoco, unite la panna vegetale e mescolate.
- 4 Cuocete a vapore gli edamame, ancora surgelati, per circa 5 minuti: devono rimanere croccanti. Sgranateli lasciando qualche baccello intero, aperto ma con i fagioli all'interno, da usare per la decorazione. Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela al dente e unitela alla salsa alla mela. Mescolate, aggiungete gli edamame sgranati e mescolate delicatamente. Servite e completate con le foglie di menta, una macinata di pepe e gli edamame interi tenuti da parte.

FACILE

- Preparazione: 25 minuti ● Cottura: 45 minuti

EDAMAME

Popolarissimi nella cucina giapponese e cinese, sono i fagioli della soia fresca, ancora nel baccello, raccolti ancora acerbi. Ricchi di proteine vegetali (l'86% in più dei fagioli di soia maturi), contengono anche vitamine e acido folico, utile in gravidanza. Si trovano soprattutto surgelati, in vendita nei supermercati.

IL VINO GIUSTO

La mela e la menta trovano il vino impreparato alla loro affilata e pungente freschezza, è la pasta integrale che, con l'aiuto dei fagioli di soia, crea la sostanza tattile dove si distendono la densità della panna e la varietà odorosa di erbe e spezie, è qui che può agire la verve di un bianco dal frutto delicato, l'Albarola dei Colli di Luni.

Spaghetti di quinoa con feta e zucchine

DOSI PER 4 PERSONE:

- 400 g di spaghetti di quinoa
- 4 zucchine novelle - 1 dozzina di fiori di zucca - 1 cipolla
- 1 bicchierino di vino bianco
- 1 mestolino di brodo vegetale
- 120 g di feta - 100 g di semi di zucca - 1/2 cucchiaino di zucchero - una presa di paprica dolce o piccante
- olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 30 minuti
- Cottura: 25 minuti

- 1 Lavate le zucchine, pulitele e riducetele a rondelle sottilissime. Pulite i fiori di zucca eliminando i pistilli, passateli con un panno umido e tagliateli a striscioline. Affettate la cipolla e stufatela in una padella con 2 dl d'acqua. Quando si sarà asciugata, salate, unite 4 cucchiaini di olio e rosolate leggermente e cipolle. Unite le zucchine e i fiori e sfumate con il vino. Bagnate con il brodo e cuocete per 5 minuti a fuoco vivo.
- 2 Tenete da parte qualche rondella di zuccina e qualche strisciolina di fiori di zucca e frullate il sugo restante con metà dei semi di zucca.
- 3 Tostate i semi di zucca rimasti in una padella antiaderente senza condimento. Appena si gonfiano, cospargeteli con lo zucchero, sale e qualche goccia di olio di semi di zucca. Una volta caramellati, toglieteli dal fuoco e cospargeteli con la paprica.
- 4 Lessate gli spaghetti, scolateli e conditeli con il pesto, i semi caramellati, la feta sbriciolata e un filo di olio di zucca. Completate con le zucchine e i fiori tenuti da parte.



Insalata di quinoa, ceci e melanzane

DOSI PER 4 PERSONE:

- 750 g di melanzane striate - 200 g di quinoa - 100 g di ceci lessati
- 100 g di spinacini - 4 foglie di menta - 100 g di piselli lessati
- 2 cetrioli Carosello - 50 g di yogurt greco - 1 cucchiaio di tahina (crema di sesamo)
- 1 spicchio d'aglio - 1 cipollotto
- 1 limone - cumino in polvere
- olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 35 minuti
- Cottura: 45 minuti

- 1 Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Incidete la polpa con tagli incrociati e condite con una presa di sale, 3 cucchiaini di olio, un pizzico di cumino e lo spicchio d'aglio a fettine. Disponetele in una teglia e cuocetele in forno caldo a 180° per circa 25 minuti. Lasciatele raffreddare, eliminate l'aglio e prelevate la polpa con un cucchiaio. Frullatela con una presa di sale, lo yogurt e la tahina.
- 2 Lavate la quinoa sotto l'acqua corrente, tostatela in una padella con 2 cucchiaini di olio per circa 1 minuto, versatevi sopra il doppio del suo volume di acqua, portate a ebollizione, abbassate la fiamma al minimo e cuocete coperto per 20 minuti. Spegnete il fuoco, sgocciolate se necessario e lasciate raffreddare.
- 3 Lavate i cetrioli, tagliateli a metà nel senso della lunghezza, privateli dei semi e tagliateli a fette. Lavate gli spinacini e tagliate il cipollotto a rondelle. Frullate 4 cucchiaini d'olio con la menta, il succo di limone filtrato e una presa di sale. Sgranate la quinoa con una forchetta e conditela con la salsina. Unite ceci, piselli, crema di melanzane, spinacini e cipollotto e completate con le fettine di cetriolo.

QUINOA: PROTEINE A GO-GO

È un alimento antico, coltivato da millenni sugli altipiani delle Ande, da cui si ricavano piccoli semi tondeggianti che vengono essiccati per essere consumati lessati, oppure macinati per ottenerne la farina e quindi pane e pasta. Ottima fonte di proteine vegetali, la quinoa contiene i nove aminoacidi essenziali, vitamine, sali minerali ed è senza glutine. Per questo mix di qualità, l'Onu nel 2013 l'ha dichiarata pianta dell'anno. È reperibile nei negozi specializzati e del commercio equo e solidale, ma anche nei supermercati.



Cuscus con erbe, fiori e lenticchie

DOSI PER 6 PERSONE:

300 g di cuscus a cottura rapida
- 200 g di lenticchie piccole (o di Castelluccio) lessate - 200 g di borragine (fiori e foglie) - 200 g di ortiche (fiori e foglie) - 2 spicchi d'aglio rosa - la scorza di 1/2 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura: 10 minuti

- 1 Cuocete il cuscus come indicato sulla confezione e lasciatelo intiepidire.
- 2 Lavate le ortiche e la borragine, tenete da parte qualche fiore per il decoro finale e tagliate a pezzetti le restanti. Fatele saltare in padella con l'aglio e 2-3 cucchiaini di olio per 5 minuti, unite le lenticchie lessate, salate, pepate e lasciate insaporire per qualche istante.
- 3 Sgranate il cuscus con una forchetta, conditelo con 1 cucchiaino di olio e scaldatelo a fuoco bassissimo in una padella antiderente con un filo d'olio continuando a mescolare con la forchetta. Incorporate le verdure e profumate con la scorza di limone ridotta a julienne. Servite caldo o a temperatura ambiente e completate con i fiori tenuti da parte.

CUSCUS, PIATTO MEDITERRANEO

Il cuscus è una semola di grano duro di origine medioorientale, ma diffuso anche in Sicilia, nella zona di Trapani, dove viene preparato con un procedimento piuttosto lungo e laborioso, e servito con una sorta di brodetto di pesce.

In questa ricetta abbiamo preferito usare un cuscus a cottura rapida (si trova anche nei supermercati) che va solo fatto reidratare in acqua o brodo caldi. Se seguite le indicazioni e i tempi di riposo indicati sulla confezione (variano a seconda delle marche) non potete sbagliare. L'importante è prestare attenzione quando lo sgranate: smuovendoli bene con la forchetta, i granelli inglobano aria e il risultato finale è soffice e vaporoso.



Insalata di fave, crostini e nocciole

DOSI PER 4 PERSONE:

200 g di fave secche intere
- 4 fette di pane integrale
leggermente raffermo - 200 g
di yogurt greco - 50 g di nocciole
- qualche foglia di rucola
- 1 foglia di alloro - 1 mazzetto
di coriandolo - 1 piccola stecca
di cannella - 3 spicchi d'aglio
- pepe garofanato - olio
extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 35 minuti
+ riposo
- Cottura: 2 ore

- 1 Mettete a bagno le fave per una notte. Legate metà del coriandolo con l'alloro. Scolate le fave, sciacquatele e mettetele in una casseruola con il mazzetto aromatico preparato, 4 grani di pepe garofanato, 2 spicchi d'aglio sbucciati e la cannella. Coprite d'acqua e cuocete a pentola coperta, a fuoco dolce, per circa 2 ore finché le fave saranno tenere. Spellatele, rimettetele nell'acqua tiepida di cottura, salate e lasciate riposare 2 ore.
- 2 Spezzettate il pane, saltatelo in padella con 2 cucchiai di olio fino a renderlo croccante e scolatelo su carta assorbente. Nella stessa padella, saltate le nocciole spezzettate con le foglie del coriandolo rimasto.
- 3 Riunite in una insalatiera il pane con le fave ben scolate, le nocciole, la rucola e un filo d'olio. Strofinare l'interno di una ciotolina con l'aglio rimasto tagliato a metà, versatevi lo yogurt, salate leggermente e mescolate. Aggiungete una macinata di pepe garofanato e servite l'insalata con lo yogurt a parte.

FAVE, BANDIERA PUGLIESE

Più caloriche di quelle novelle, le fave secche (circa 340 calorie ogni 100 g, contro le 55 calorie del prodotto fresco) sono però un'ottima fonte di ferro e acido folico, una vitamina del gruppo B fondamentale per il nostro metabolismo. In Puglia, un tipico piatto della tradizione prevede di ridurle in purè e di servirlo con le cime di rapa, anch'esse ricche di ferro. Un piatto tanto stuzzicante, per il gradevole contrasto dolce-amaro, quanto povero.



Pomodori ripieni di quinoa

DOSI PER 4 PERSONE:

- 8 pomodori ramati - 150 g di quinoa - 1 cipolla rossa di Tropea - 2 carote - 1 cetriolo - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 ciuffo di menta fresca - 1 peperoncino fresco - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 40 minuti + riposo
- Cottura: 10 minuti

- 1 Versate la quinoa in un colino e lavatela sotto l'acqua corrente. Lasciatela sgocciolare per 10 minuti e poi cuocetela in 400 ml di acqua bollente a fuoco medio basso con il coperchio per almeno 10 minuti: quando i grani saranno ben gonfi e libereranno un piccolo germoglio chiaro, la quinoa sarà cotta. Sgocciolatela se necessario, conditela con un filo d'olio e fatela asciugare e raffreddare stesa su un telo.
- 2 Sbucciate il cetriolo, dividetelo a metà nel senso della lunghezza, privatelo dei semi e riducetelo a cubetti. Raschiate le carote e tagliatele a dadini. Sminuzzate la cipolla. Sfogliate il prezzemolo e la menta, lavateli e tritateli (tenete da parte qualche fogliolina intera di entrambi) insieme alla cipolla. Private il peperoncino dei semi e tritate anch'esso. Riunite quinoa, verdure, erbe e peperoncino in una ciotola, condite con un filo di olio e il succo di 1/2 limone (senza salare) e fate insaporire in frigorifero per 1 ora.
- 3 Intanto, lavate i pomodori, asciugateli e privateli della calotta e della polpa. Salateli internamente e lasciateli sgocciolare rovesciati per 10 minuti. Salate l'insalata di quinoa, irroratela con un filo di olio e mescolate. Farcite i pomodori con l'insalata di quinoa e completate con le foglioline di menta e prezzemolo tenute da parte.



- 1** Lessate la quinoa in acqua finché i chicchi saranno ben gonfi e poi lasciatela asciugare. **2** Mescolatela con erbe, verdure, olio e peperoncino e mettetela in frigorifero per 1 ora. **3** Scavate i pomodori, salateli e fateli scolare prima di farcirli.



Riso freddo con tartara di verdure

DOSI PER 4 PERSONE:

200 g di riso Roma - 12 fiori di zucca - 6 zucchine novelle - 1 piccolo peperone giallo
- 1 piccolo peperone rosso
- 1 mazzetto di menta - 1 lime
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

FACILISSIMA

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura: 18 minuti

- 1 Lessate il riso in abbondante acqua bollente salata, scolatelo al dente, raffreddatelo sotto l'acqua fredda corrente, scolatelo nuovamente, trasferitelo in una ciotola e conditelo con il succo del lime filtrato.
- 2 Mondate i fiori di zucca e lavateli delicatamente insieme a metà della menta. Asciugate e frullate fiori e menta nel mixer con una presa di sale, una generosa macinata di pepe e 4-5 cucchiaini d'olio. Cospargete la salsina sul riso e mescolate bene.
- 3 Lavate i peperoni ed eliminate il picciolo, i filamenti e i semi interni. Lavate le zucchine e spuntatele. Riducete peperoni e zucchine a dadini piccolissimi, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con una presa di sale e 2 cucchiaini d'olio. Disponete il riso in 4 coppapasta direttamente nei piatti singoli, premendo leggermente con il dorso di un cucchiaio, e sfilate le formine. Distribuite sul riso la tartara di verdure preparata e completate con le foglie di menta rimaste ridotte a filetti e un filo d'olio.



Hamburger di ceci con peperoni

DOSI PER 4 PERSONE:

8 fette di pane rustico semi integrale - 200 g di ceci lessati in scatola sgocciolati - 1 cipolla rossa - 2 carote - 1 zucchina - 1 piccola melanzana - 1 spicchio di aglio - 2 peperoni (1 rosso e 1 giallo) - 1 piccolo avocado - 1 manciata di germogli di rapanello rosso - 3 cucchiaini di pane grattugiato - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 1 cucchiaino di cumino in polvere - 1 cucchiaino di paprica dolce - 1 cucchiaino di senape di Digione - 1 limone - aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 40 minuti
- Cottura: 20 minuti

- 1 Tostate i semi di finocchio in un padellino. Abbrustolite i peperoni sulla fiamma, metteteli in un sacchetto di plastica per alimenti, chiudete e lasciate intiepidire. Pelate i peperoni, puliteli, tagliateli a listarelle e conditeli con 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di aceto, i semi di finocchio tostatati e un pizzico di sale.
- 2 Fate marinare la cipolla sbucciata e tagliata a metà con 2 cucchiaini di aceto e un pizzico di sale per 10-15 minuti, poi tagliatela a fettine. Pulite carote, zucchine e melanzana e tritatele separatamente nel mixer. Riunitele verdure in un'ampia padella e fatele insaporire con 2 cucchiaini d'olio e l'aglio tritato per 5 minuti.
- 3 Frullate i ceci nel mixer con la metà della verdura cotta. Trasferite il tutto in una ciotola e incorporate il mix di verdure rimaste, la paprica, il cumino, la senape e il pane grattugiato.
- 4 Formate 4 hamburger con il composto aiutandovi con un anello di metallo di 10 cm di diametro. Ungeteli con un velo di olio e cuoceteli in una padella antiaderente 5 minuti per lato. Sbucciate l'avocado, tagliatelo a fettine e irroratelo subito con il succo del limone. Tostate il pane sulla griglia e preparate 4 sandwich con i peperoni, gli hamburger, l'avocado e i germogli.



Insalata di riso nero e mango

DOSI PER 6 PERSONE:

300 g di riso Venere - 500 g di coste colorate - 1 mango
- 3 cipollotti - 1 lime
- 1 cucchiaino colmo di curry
- olio extravergine d'oliva - sale

FACILISSIMA

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura: 50 minuti

- 1 Lessate il riso Venere in acqua bollente salata per 35-40 minuti. Scolatelo bene, allargatelo su un vassoio e lasciatelo raffreddare. Pulite le coste, lavatele e scottatele in poca acqua bollente salata per 5 minuti; poi scolatele.
- 2 Mondate 3 cipollotti conservando la parte verde più tenera. Affettate la parte bianca e fatela saltare in una padella con 3 cucchiaini d'olio e. Cospargeteli con il curry, mescolate per 2 minuti, unite le coste e proseguite la cottura finché saranno tenere.
- 3 Salate e, fuori dal fuoco aggiungete il verde dei cipollotti affettato sottilmente. Riduce il mango a dadini. Mescolate il riso con le coste tiepide, il mango e il succo del lime.

RISO VENERE, PICCOLO E NERO

Dall'inconfondibile colore scuro, con chicchi arrotondati, è nato dall'incrocio tra due varietà, una padana e l'altra cinese. È coltivato nelle province di Novara, Vercelli e Oristano, in Sardegna. Essendo integrale, il Venere è fonte di fibre e più ricco di antiossidanti e di sali minerali del riso bianco.

Appetitoso, con un aroma che ricorda quello del pane appena sfornato è amato dagli chef. Dà il meglio di sé bollito in insalata, pilaf o in sfornati. Ideale l'abbinamento con pesci e molluschi.



Falafel alle erbe con salsa allo yogurt

DOSI PER 6 PERSONE:

600 g di ceci secchi - 1 grosso mazzo di erbe miste (prezzemolo, menta, basilico, aneto) - 3 cipollotti - 1 cucchiaino scarso di bicarbonato - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di cumino in polvere - 1 peperoncino piccante fresco - 1 cucchiaio di farina di ceci - 2 pomodori rossi - 2 pomodori verdi - 1 limone non trattato - 1 cipolla rossa - 18 foglie di lattuga - 150 g di yogurt di soia al naturale - 3 cucchiai di tahina (crema di sesamo) - 1 cucchiaio di aceto di riso - 1 cucchiaino di semi di sesamo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 30 minuti
- Cottura: 10 minuti

- 1 Mettete i ceci a bagno in una ciotola d'acqua fredda e fateli ammorbidire per una notte. Scolateli e frullateli con le erbe miste pulite, i cipollotti tritati insieme alla parte verde più tenera, l'aglio sbucciato, il cumino, la farina di ceci, il bicarbonato, il peperoncino privato dei semi, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
- 2 Con il composto ottenuto formate tante polpettine piatte e cuocetele in una padella con un filo d'olio, per 10 minuti, girandole 2-3 volte con una paletta.
- 3 Mescolate lo yogurt con la tahina, l'aceto, 1 cucchiaio d'olio, il succo di 1/2 limone, sale e pepe e guarnite la salsa con i semi di sesamo. Affettate i pomodori, il limone rimasto e la cipolla e disponeteli in una ciotola. Servite i falafel caldi con le verdure e avvolgeteli nelle foglie di lattuga prima di intingerli nella salsa allo yogurt.

CECI ALLA RISCOSSA

Molto diffusi nella cucina mediorientale, come i falafel della nostra ricetta, sono presenti anche nella nostra cucina tradizionale, come nella tipica pasta e ceci.

Ricchi di fibre e di vitamine del gruppo B, sono validi alleati del sistema cardiovascolare: aumentano i valori del colesterolo cosiddetto "buono" e riducono quello "cattivo", grazie al loro contenuto di omega 3. Vengono considerati tra i legumi più calorici, ma molto dipende dalla loro tipologia: 100 g di ceci secchi contengono 360 calorie, che scendono a 120 dopo la cottura.



Risotto con limone e mandorle tostate

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di riso Vialone nano - 50 g di mandorle pelate, più qualcuna con la buccia per guarnire - 2 cucchiai di crema di mandorle non dolcificata (nei negozi di alimentazione naturale)
- 1 limone non trattato
- 2 scalogni - 1 spicchio d'aglio
- brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per il riso croccante: 4 cucchiai di riso Venere lessato
- 4 cucchiai di riso rosso lessato
- olio di semi di mais

FACILE

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura: 30 minuti

- 1 Lavate il limone e ricavatene la scorza e il succo. Spezzettate le mandorle pelate e tostatele con 3 cucchiai d'olio; scolatele e tenetele da parte. Nel loro olio soffriggete gli scalogni tritati insieme all'aglio. Versate il riso, tostatelo per qualche istante e portatelo a cottura, unendo un po' di brodo caldo via via che si asciuga: a metà cottura (circa 9 minuti) unite la scorza del limone tagliata a julienne e le mandorle tostate.
- 2 Prima di spegnere incorporate il succo del limone e 2 cucchiai di crema di mandorle e mescolate. Regolate di sale, pepate, coprite e lasciate riposare per 3 minuti.
- 3 Per il riso croccante, scaldare in una piccola casseruola abbondante olio di mais, versatevi i due tipi di riso e frigeteli finché i chicchi saranno gonfi, quindi scolate su carta da cucina. Distribuite il risotto nei piatti e guarnite con qualche mandorla con la buccia a filetti e con il riso croccante.



Taboulé di cetrioli e avocado

DOSI PER 4 PERSONE:

150 g di bulgur precotto (il più diffuso in commercio) - 1,5 dl di succo di pompelmo
- 1 cetriolo - 1 avocado
- 1 mazzo di mizuna (insalata piccante) o rucola - 1/2 limone verde non trattato
- 1 peperoncino rosso dolce
- 1/2 peperoncino verde piccante
- un mazzetto stelo di erba cipollina - 3 cucchiai di aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

FACILISSIMA

- Preparazione: 25 minuti + riposo
- Cottura: nessuna

- 1 Diluite il succo di pompelmo con 1,5 dl d'acqua calda, bagnate il bulgur con la miscela, copritelo e lasciatelo gonfiare per circa 2 ore.
- 2 Intanto, pulite i 2 peperoncini eliminando i semi, tagliateli a rondelle e frullateli con l'aceto e 3 cucchiai di acqua con un frullatore a immersione. Tritate l'erba cipollina. Preparate una vinaigrette emulsionando 4 cucchiai d'olio, il mix di peperoncini con il loro liquido, l'erba cipollina e 1 pizzico di sale.
- 3 Lavate la mizuna, asciugatela e spezzettatela con le mani. Tagliate il cetriolo e l'avocado a dadini. Sgrante il bulgur con una forchetta e trasferitelo in una ciotola con il cetriolo, l'avocado, la mizuna spezzettata e qualche fettina molto sottile di limone verde. Conditelo con la vinaigrette preparata e servite.

BULGUR: IDEALE PER PIATTI FREDDI

Di origine turca, in italiano è conosciuto come “grano spezzato”: i chicchi del frumento integrale vengono cotti al vapore, essiccati e quindi sminuzzati più o meno fini. Il bulgur, quindi, mantiene tutte le proprietà nutrizionali del cereale integrale d'origine: fibre, vitamine del gruppo B e sali minerali come fosforo e potassio. Se non si acquista la tipologia precotta, il bulgur va fatto prima rinvenire in acqua, quindi lessato e infine lasciato di nuovo reidratare nella propria acqua di cottura, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Generalmente si gusta freddo, in insalata, come alternativa al riso.



Piatto unico di verdure e quinoa

DOSI PER 4 PERSONE:

2 zucchine - 2 carote - 250 g
di cavolfiore - 200 g di zucca
pulita - 2 patate - 1 cipolla rossa
- 200 g di quinoa
- 1/2 cucchiaino di semi
di senape nera - 1/2 cucchiaino
di semi di cumino - 1 cucchiaino
di curcuma - 4 fettine di zenzero
fresco - 1 cucchiaio di burro
chiarificato - olio extravergine
d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura: 50 minuti

- 1 Lavate e pulite tutti gli ortaggi. Affettate la cipolla. Tagliate a bastoncini le carote e le zucchine, a dadini le patate e la zucca, a cimette il cavolfiore. Scaldare un wok o una grande padella antiaderente, versate 3 cucchiaini di olio e aggiungete lo zenzero tagliato a julienne, la senape e il cumino. Appena la senape inizia a scoppiettare unite la cipolla, salate e cuocetela finché diventa trasparente.
- 2 Unite gli altri ortaggi, salate nuovamente e fate insaporire nel condimento. Versate 1 bicchiere di acqua calda e cuocete le verdure per 20 minuti circa. A fine cottura cospargete con la curcuma e mescolate.
- 3 Nel frattempo, tostate a secco la quinoa per 1 minuto in una casseruola antiaderente, unite il doppio del suo volume in acqua, salate, coprite e abbassate la fiamma. Cuocete a fuoco dolcissimo per 20 minuti, poi spegnete, mettete un canovaccio fra la pentola e il coperchio e lasciate gonfiare per 10 minuti. Condite la quinoa con il burro chiarificato e servitela con le verdure.



TROVI PIÙ
RIVISTE
GRATIS

[HTTP://SOEK.IN](http://soek.in)

Crocchette di zucca e amaranto

DOSI PER 4 PERSONE:

150 g di amaranto - 250 g di zucca pulita - 150 g di patate
- 1 cipolla piccola - 3 pomodori secchi - 1 manciata abbondante di prezzemolo - 2 scalogni piccoli - 1 spicchio d'aglio
- 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - farina - 2 mestoli di salsa di pomodoro - sale

FACILE

- Preparazione: 35 minuti
- Cottura: 45 minuti

- 1 Fate rinvenire i pomodori secchi in acqua calda. Sbucciate le patate e la cipolla. Tritate la cipolla, grattugiate la zucca e le patate. In una padella a bordi alti scaldate 4 cucchiaini di olio e soffriggetevi la cipolla, quindi aggiungete la zucca e le patate e cuocete per 15 minuti.
- 2 Salate e aggiungete l'amaranto e una quantità di acqua pari a 1 volta e mezza il suo volume (potete misurare il volume dell'amaranto mettendolo in una tazza prima di cuocerlo). Fate sobbollire per 20 minuti circa, finché il composto sarà ben asciutto, ma non secco; regolate di sale.
- 3 Nel frattempo tritate gli scalogni, l'aglio, il prezzemolo e i pomodori secchi sgocciolati. Aggiungete il trito al composto di amaranto ancora caldo e lasciate raffreddare. Formate delle piccole polpette, infarinatetele e fatele dorare in padella con l'olio rimasto 3-4 minuti per lato. Scaldate la salsa di pomodoro. Servite le polpette con la salsa di pomodoro a parte.

LA RISCOPERTA DELL'AMARANTO

Riscoperta una trentina d'anni fa, questa pianta in Italia era considerata infestante. Se ne possono consumare le foglie, ricche di ferro, e i semi, tostati o ridotti in farina. Le proprietà nutrizionali della farina di amaranto eccellono per l'alto valore biologico delle proteine, in particolare per l'abbondanza di lisina, che favorisce la formazione di anticorpi e la fissazione del calcio nelle ossa. I suoi piccolissimi chicchi non contengono glutine e sono adatti ai celiaci.



Tagliatelle di farro con zucca e salvia

DOSI PER 4 PERSONE:

- 200 g di farina integrale di farro
- 2 uova - 1/2 cucchiaino di noce moscata macinata - 300 g di zucca pulita - 12 foglioline di salvia - 1 spicchio d'aglio
- 40 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale

MEDIA

- Preparazione: 40 minuti + riposo
- Cottura: 20 minuti

- 1 Mescolate la farina con la noce moscata e disponetela a fontana. Sgusciate al centro le uova, unite 1 cucchiaino d'olio e incorporate il tutto, sbattendo con una forchetta. Quindi, lavorate l'impasto con le mani per 5-6 minuti. Avvolgete la pasta in un foglio di pellicola e lasciatela riposare per 30 minuti.
- 2 Nel frattempo, tagliate la zucca a scaglette e tenetele da parte. In una padella, fate sciogliere il burro e unite lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e le foglie di salvia. Quando le foglie saranno croccanti, levatele e tenetele da parte; eliminate l'aglio.
- 3 Mettete le scaglette di zucca nella padella, salate, unite 1 mestolino di acqua calda, coprite e cuocete per 6-7 minuti. Stendete la pasta e ricavatene le tagliatelle. Lessatele in abbondante acqua salata in ebollizione per 4-5 minuti in modo che risultino al dente. Scolatele, conditele con la zucca ben calda, distribuitele nei piatti e completate con le foglie di salvia tenute da parte.

FARRO, L'ANTENATO DEL FRUMENTO

È il cereale di più antica coltivazione, tanto che ha dato origine al termine "farina". Ricco di proprietà nutrizionali come vitamine, proteine e sali minerali, è molto saporito e versatile in cucina. Nella versione in chicchi - integrali o perlati - si presta alla preparazione di zuppe, minestre e torte; ridotto in farina è un'ottima base per pasta, fresca o secca, pane e tutti i prodotti da forno. Più digeribile del grano duro o tenero, come questi contiene glutine e quindi non è indicato a chi soffre di celiachia o intolleranze.



Sformatini di cime di rapa e cicerchie

DOSI PER 6 PERSONE:

250 g di cicerchie decorticate
- 400 g di cime di rapa - 150 g di pomodori datterini - 2 spicchi d'aglio - 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di patate in fiocchi (se necessario) - olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: xx minuti
- Cottura: xx minuti

- 1 Mettete le cicerchie in una casseruola, copritele a filo con acqua fredda (1,2 l circa), unite uno spicchio d'aglio non sbucciato e il rosmarino e cuocete a pentola semicoperta per 1 ora circa, mescolando spesso.
- 2 Intanto, pulite le cime di rapa, lavatele, lessatele per 10 minuti in acqua bollente salata, scolatele e strizzatele. Frullate le cicerchie (senza aromi), salate la crema ottenuta e mescolatela con le cime di rapa. Se il composto non è abbastanza sodo incorporate le patate in fiocchi.
- 3 Rivestite 6 stampini rettangolari di metallo con carta da forno, riempiteli con il mix di crema e verdure e lasciate intiepidire. Nel frattempo, tritate finemente l'aglio rimasto e fatelo rosolare in una padella. Unite i datterini puliti e tagliati a metà, fateli saltare a fuoco medio, salate e cuocete ancora per 1 minuto. Capovolgete gli sformatini nei piatti e rifinite con i pomodorini e un filo d'olio.

CICERCHIE, UN LEGUME “DIMENTICATO”

Antico e poverissimo cibo contadino, oggi le cicerchie vengono coltivate in quantità ridotta soprattutto nel nostro centro-sud. Simili alle fave per il sapore e la forma schiacciata, ma più piccole e irregolari, si trovano solo essiccate, intere o decorticate, e vanno tenute in ammollo per almeno 12 ore. Sono ricche di proteine, fibre, vitamine del gruppo B e sali minerali come calcio e fosforo.



chi non ha visto il suo viso

Zuppe colorate e antiage

MINISTRONI, CREME E VELLUTATE RICCHI DI SAPORE, MA LEGGERI, DA GUSTARE FREDDI O A TEMPERATURA AMBIENTE. A BASE DI SOLE VERDURE, SONO PIATTI ADATTI AI VEGANI, MA BENEFICI PER TUTTI, GRAZIE AL LORO TESORO DI VITAMINE E PROPRIETÀ SALUTARI



I diversi colori delle verdure rivelano il loro contenuto di antiossidanti.

QUESTIONE DI COLORE

Per essere sicuri di assumere tutte le proprietà nutritive dei vegetali, un trucco è sceglierli in base al colore. L'aspetto variopinto dei prodotti dell'orto, infatti, è determinato da sostanze particolari, dall'alto potere antiossidante e antiaging. Il rosso di peperoni e pomodori rivela la presenza di licopene, il giallo arancio di carote e zucca quello dei flavonoidi, il violetto di melanzane e radicchio degli antociani, il verde di spinaci e lattuga del betacarotene. L'ideale è alternarli, per assicurarsi tutti i nutrienti.

IL CAVOLFIIORE E I SUOI FRATELLI

Cavolo, broccoli e cavolfiori si trovano ormai per buona parte dell'anno. Oltre ad avere un'azione depurativa e rimineralizzante, contengono vitamina K, che favorisce il rafforzamento delle ossa e C, uno degli antiossidanti più noti. Inoltre, molti studi hanno confermato che il consumo regolare di Brassicacee - la famiglia dei cavoli - riduce il rischio di cancro e malattie cardiovascolari grazie a un gruppo di composti che contengono zolfo: gli stessi responsabili del tipico odore che emanano in cottura.



Minestrone estivo con pesto





DOSI PER 4 PERSONE:

- 1,5 kg di pomodori perini maturi - 1 cucchiaio raso di farina
- 1 cipolla bianca - 3 carote - 1 cuore di sedano bianco
- 1 peperone giallo o verde - 4 zucchine piccole - 12 fiori di zucca - 1 grosso ciuffo di basilico - 1 spicchio d'aglio
- 500 ml di brodo vegetale - un pizzico di zucchero
- olio extravergine di oliva - sale - peperoncino

- 1 Scottate i pomodori in acqua bollente per 1 minuto. Sgocciolateli e passateli sotto acqua fredda corrente. Spellateli, eliminate i semi e tagliateli a pezzetti. Tritate 1 carota, la cipolla e 1 costola di sedano. Soffriggete il trito in una padella a fuoco dolce con 2 cucchiai di brodo e un pizzico di sale per qualche minuto. Unite i pomodori, lo zucchero, un pizzico di peperoncino, la farina setacciata e 1 bicchiere di brodo e cuocete per 30 minuti a fuoco medio. Lasciate intiepidire il composto, frullatelo con un frullatore a immersione e passatelo attraverso un setaccio.
- 2 Lavate il peperone, dividetelo in falde, pulitele e spellatele con uno spelucchino o un pelapatate. Lavate le zucchine e privatele delle estremità. Raschiate le carote rimaste e sciacquatele. Pulite e lavate il sedano rimasto. Riducete tutte le verdure a dadini. Lavate i fiori di zucca, privateli del pistillo interno e tagliateli a metà nel senso della lunghezza.
- 3 Saltate tutte le verdure, separatamente, in una padella con sale e qualche cucchiaio di brodo, mantenendole al dente. Quindi riunitele in una ciotola.
- 4 Lavate le foglie di basilico, asciugatele e frullatele con l'aglio aggiungendo a filo qualche cucchiaio di olio. Distribuite la vellutata di pomodori nei piatti, aggiungete la dadolata di verdure al centro e completate con qualche goccia di pesto al basilico.

FACILE

- Preparazione: 40 minuti ● Cottura: 50 minuti

IL VINO GIUSTO

La ricchezza odorosa del pesto e la cremosa maturità dei pomodori evocano l'aria e la luce del golfo del Tigullio, lì si produce un Rosso a base di uve indigene come la Guarnaccia, contraddistinto da un effluvio pacato e da un sapore morbido, lungo e salato, ideale compendio della sensazione dolce e croccante delle verdure.

Gazpacho ai peperoni

DOSI PER 4 PERSONE:

- 800 g di peperoni gialli e rossi
- 1 avocado piccolo - 2 cipollotti rossi - 2 peperoncini verdi dolci
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 1 filoncino di pane a fette
- 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

FACILISSIMA

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 20 minuti

- 1 Infornate i peperoni a 180° per circa 20 minuti. Spellateli, puliteli e frullateli con 2 cucchiaini di olio e i peperoncini privati dei semi. Versate il composto in una brocca graduata e aggiungete tanta acqua fredda per arrivare a 1 litro, sale, pepe e un po' di erba cipollina tagliuzzata. Quindi passate il tutto in frigo.
- 2 Pulite i cipollotti, affettateli a velo e metteteli a bagno in acqua fredda. Prima di servire sbucciate l'avocado, tagliatelo a cubetti e spruzzateli con il succo del limone.
- 3 Distribuite il gazpacho nei piatti, unite l'avocado, i cipollotti e qualche stelo di erba cipollina e servite con il pane affettato e abbrustolito.

APPETITOSO, CON MILLE VARIANTI

Di origine spagnola, il gazpacho conta tantissime versioni, tutte buonissime, purché siano a base di verdure fresche e di stagione. Nella nostra ricetta protagonisti sono i peperoni, ricchi di vitamina C ancor più degli agrumi, quando restano crudi. Rinfrescante perché servito sempre freddo, nei mesi estivi il gazpacho è ideale perché restituisce all'organismo molti dei sali minerali che eliminiamo con la sudorazione: soprattutto potassio, ma anche ferro, magnesio e calcio.



Zuppa di yogurt e melanzane

DOSI PER 4 PERSONE:

- 3 melanzane lunghe
- 10 pomodorini ciliegia
- 170 g di yogurt greco
- qualche rametto di menta
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 cipollotto rosso - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILISSIMA

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 25 minuti

- 1 Riducete 1/2 melanzana a rondelle di 3-4 mm di spessore e disponetele in un solo strato in una teglia foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con un filo d'olio. Salate e cuocete in forno caldo a 220° per 10-12 minuti, girandole a metà cottura. Intanto, spellate le melanzane rimaste e tagliatele a dadi.
- 2 Scaldate una padella senza aggiungere grassi e rosolate i dadi di melanzana a fuoco medio, mescolando. Unite l'aglio tritato e cuocete per 10 minuti, irrorando spesso con un po' di brodo caldo. Regolate di sale, pepate e trasferite il tutto in un contenitore alto e stretto. Aggiungete 2 dl di brodo caldo, 6 foglie di menta, il prezzemolo e frullate con un frullatore a immersione.
- 3 Mescolate lo yogurt con la crema di melanzane e suddividete la zuppa in 4 ciotole. Pulite il cipollotto e tagliatelo a rondelle. Lavate i pomodorini e riduceteli in quarti. Distribuite le melanzane al forno, il cipollotto e i pomodorini sulle zuppe. Irrorate con un filo d'olio e profumate, a piacere, con qualche foglia di menta.

DENSO E CREMOSO, CON TANTE PROTEINE

Più compatto di quello tradizionale, lo yogurt greco ha anche caratteristiche nutrizionali diverse, per via del metodo di lavorazione che prevede una maggiore fermentazione. Contiene quasi il doppio di proteine: 6,4 g ogni 100 g di prodotto, circa 1 terzo della dose giornaliera consigliata. Per questo ha un notevole potere saziante, ideale nelle diete ipocaloriche, con un apporto di sole 96 calorie ogni 100 g di yogurt greco intero.



Vellutata di carote e cipolle arrostate

DOSI PER 4 PERSONE:

700 g di carote - 3 cipolle medie
- 50 g di lenticchie rosse
- 1 spicchio d'aglio - 2 foglie
di alloro - 1, 5 litri di brodo
vegetale - 1 cucchiaino
di paprica dolce - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILISSIMA

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 40 minuti

- 1 Raschiate le carote e tagliatele in quarti per il lungo. Sbucciate le cipolle, dividetele a spicchi e unitele alle carote in una ciotola. Condite con sale, pepe e un giro d'olio, mescolate con le mani, trasferite su una placca rivestita di carta da forno e cuocete per 20 minuti a 200°.
- 2 Portate a bollore il brodo vegetale con lo spicchio d'aglio, le foglie di alloro e le lenticchie rosse. Unite le verdure cotte al forno (tranne alcune per guarnire, da tenere in caldo nel forno spento) e cuocete per 20 minuti a pentola semi coperta.
- 3 Eliminate l'alloro, frullate la preparazione e regolate di sale, se necessario. Profumate con la paprica dolce, una macinata di pepe e un giro di olio. Suddividete la vellutata nelle scodelle e guarnite con le verdure tenute da parte e ancora un po' di pepe.

LA CAROTA, UMILE E VIRTUOSA

Diffusissima in cucina come ingrediente, la carota è anche uno degli ortaggi più benefici: è ricca di vitamine, in particolare la provitamina A (conosciuta, appunto, come betacarotene), ad azione antiossidante ed essenziale per il buon funzionamento della vista. Anche dopo la cottura, la preziosa sostanza si mantiene, perché resiste al calore, e non si disperde nell'acqua. Perfette anche per chi vuole seguire una dieta light, le carote contengono solo 84 calorie ogni 100 g.



Crema di piselli e lattuga alla menta

DOSI PER 4 PERSONE:

400 g di piselli già sgranati freschi o surgelati (circa 1,2 kg con il baccello) - 1 cespo di lattuga - 1 l di brodo vegetale - 4 foglie di menta - 100 g di yogurt greco - 1 tuorlo - 2 fette di pane integrale - 1 scalogno - olio extravergine di oliva - sale - pepe

FACILISSIMA

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura: 25 minuti

- 1 Pulite la lattuga, lavate le foglie e riducetele a striscioline. Spellate lo scalogno e tritatelo. Portate il brodo a bollore, unite lo scalogno e i piselli e cuocete per 10-15 minuti. Aggiungete la lattuga, regolate di sale e proseguite la cottura per 10 minuti.
- 2 Unite la menta e 3 cucchiai di olio, mescolate, togliete dal fuoco e frullate il tutto con un frullatore. Quindi incorporate il tuorlo e metà dello yogurt.
- 3 Tagliate il pane a dadini e tostateli sotto il grill del forno. Versate la crema calda in 4 piatti, disponete al centro lo yogurt rimasto, pepate e servite con i crostini.



1 Cuocete lo scalogno, i piselli e la lattuga nel brodo. **2** Aggiungete la menta e poco olio, frullate il tutto e poi incorporate il tuorlo e lo yogurt. **3** Servite la vellutata con poco yogurt al centro e crostini di pane tostati sotto il grill del forno.



Tortilla soup al pomodoro

DOSI PER 4 PERSONE:

4 tortilla di mais - 20 pomodorini
ciliegia - 2 mazzetti di bietoline
- 400 g di pomodori pelati
- 4 pomodori secchi piccoli
- 100 g di feta - 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaino
di cumino in polvere
- 2 cucchiaini di coriandolo
in polvere - 1 cucchiaino di pepe
di Cayenna - 9 dl di brodo
vegetale - 1 ciuffo di prezzemolo
- olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 5 minuti
- Cottura: 1 ora e 40 minuti

- 1 Tagliate a strisciole sottili le tortilla, conditele con un filo d'olio e fatele seccare nel forno a 80° per circa 20 minuti. Dividete a metà i pomodorini, conditeli con poco olio e un pizzico di sale e infornateli per 1 ora a 120°.
- 2 Sbucciate la cipolla e affettatela fine. Spezzettate i pelati, conservando il liquido. Lavate le bietoline, scartate i gambi spessi e riducete le foglie a strisciole.
- 3 In una pentola, scaldate 4 cucchiai d'olio e fatevi soffriggere la cipolla e l'aglio sbucciato; salate e cuocete per 5 minuti. Quindi, aggiungete i pomodori pelati con il loro liquido e quelli secchi spezzettati. Unite il cumino, il coriandolo e il pepe di Cayenna e fate insaporire per qualche minuto, mescolando. Unite 2 dl di brodo caldo, togliete dal fuoco, frullate con il mixer a immersione e trasferite tutto in una pentola.
- 4 Aggiungetevi il brodo rimasto, portate a ebollizione e lasciate cuocere per 5 minuti. Unite infine le bietoline e i pomodorini infornati e proseguite la cottura per 5 minuti. Suddividete la zuppa in 4 ciotole e completate con le strisciole di tortilla essiccate, la feta sbriciolata e il prezzemolo fresco pulito.

IL TOCCO AROMATICO DEL CORIANDOLO

Fresco, è una pianta con foglioline simili al prezzemolo, ma più aromatiche, dal sapore piccantino che regalano alle preparazioni un tocco del tutto particolare. Del coriandolo si possono utilizzare anche i cosiddetti “semi”, che in realtà sono frutti, interi o tritati, utilizzati anche in miscele esotiche come curry e masala. Come insegnano l'erboristeria e le antiche pratiche mediche, l'uso delle piante aromatiche ha anche effetti benefici per l'organismo. I semi di coriandolo, ad esempio, hanno proprietà antisettiche, digestive e antiossidanti.



Minestra di zucchine e latticello

DOSI PER 4 PERSONE:

400 g di zucchine grosse - 180 g di patate - 1 cipolla piccola
- 1 spicchio d'aglio - 4 dl di brodo vegetale - 1 dl di latticello (oppure, una miscela preparata con con 0,5 dl di yogurt e 0,5 dl di acqua)
- 1 cucchiaino di farina - olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 40 minuti

● 1 Lavate le zucchine, spuntatele e ricavate qualche fettina sottilissima per la guarnizione: mettetele in forno caldo a 160° e lasciatele essiccare. Dividete in quarti le zucchine restanti, privatele dei semi (e della buccia se è molto coriacea) e tagliatele a pezzetti irregolari. Sbucciate le patate e riducetele a tocchetti.

● 2 Tritate grossolanamente la cipolla e l'aglio e rosolateli in 4 cucchiari di olio. Unite le zucchine e le patate e cuocetele per 5 minuti. Aggiungete il brodo, regolate di sale e proseguite la cottura per 20 minuti. Con l'aiuto di una piccola frusta, mescolate la farina con latticello, versate la crema ottenuta nella zuppa e cuocete ancora per 10 minuti.

● 3 Suddividete la zuppa in 4 scodelle e guarnitela con le fettine di zuccina essiccate. Se vi piace, profumate con qualche foglia di shiso (basilico giapponese).



Secondi gustosi, con leggerezza

PIATTI FRESCHI A BASE DI CARNI BIANCHE, INSAPORITE DA MENTA, ZENZERO E STUZZICANTI SALSINE ALLO YOGURT. OPPURE, APPETITOSE RICETTE DI MARE PROFUMATE DA FINOCCHIETTO SELVATICO O SPEZIE. IDEALI NELLA BELLA STAGIONE, SONO TUTTE BUONISSIME E LIGHT



Non è necessario sciacquare il pollo: l'importante è che sia ben cotto, in modo uniforme.

POLLO E TACCHINO

Fanno parte delle carni classificate come “bianche”, in quanto contengono poca mioglobina, responsabile del colore rosso di altre carni. Rispetto a queste, pollo e tacchino sono più poveri di grasso: ideali, quindi, per nelle diete ipocaloriche e da preferire nella bella stagione, perché più facilmente digeribili. Per contro, le carni del pollame sono molto nutrienti: ricche di ferro, di vitamina B12 e di proteine nobili, sono indicate a sportivi, donne in gravidanza, bambini e anziani.

PESCE DI MARE

La polpa dei pesci di mare ha un gusto soave e complesso che permette di limitare al minimo l'uso di condimenti, favorendo quello delle erbe aromatiche che ne esaltano la fragranza. Un'altra virtù del pesce è di chiedere tempi di cottura brevi, spesso pochi minuti, con il vantaggio di conservarne i valori nutritivi: proteine, vitamine, minerali e soprattutto i preziosi Omega 3, benefici grassi “salvacuore” presenti soprattutto nel pesce azzurro, capaci anche di favorire la protezione delle cellule dall'invecchiamento.



Zuppetta di scorfano e patate





1



2



3



4

DOSI PER 6 PERSONE:

1 scorfano da circa 1,2 kg, pulito e sfilettato, con testa e lisca - 500 g di patate rosse - 1 carota - 1 cipolla - 1 costola di sedano - 4 pomodori - 2 spicchi d'aglio - 1 bicchiere di vino bianco - 2 foglie di alloro - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 rametti di finocchietto selvatico - 1 arancia non trattata - aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Lavate la testa e la lisca del pesce e asciugatele con carta da cucina. Mettetele in una casseruola con la carota, la cipolla e il sedano, puliti e a pezzi. Aggiungete le erbe aromatiche (tenete da parte 1 rametto di finocchietto per guarnire) legate con 1 striscia di scorza d'arancia. Versate 2 l di acqua fredda, 2-3 cucchiaini di aceto e il vino. Portate a ebollizione il brodo, salate leggermente e cuocete per 40 minuti a pentola semicoperta, schiacciando ogni tanto testa e lisca con una forchetta. Filtrate attraverso un colino a maglie fini e tenete in caldo.
- 2 Sbucciate e lavate le patate. Tagliatele a dadini e immergetele in una ciotola d'acqua fredda perché non anneriscano. Sminuzzate l'aglio, sbucciato e privato del germoglio.
- 3 Sciacquate i pomodori, tritateli e metteteli in una casseruola con l'aglio, senza aggiungere grassi. Fateli stufare per 8-10 minuti. Versate nella casseruola il brodo caldo preparato e proseguite la cottura a fuoco medio per 20 minuti circa, mescolando ogni tanto. Private i filetti di scorfano di eventuali lisce residue.
- 4 Aggiungete nella casseruola i dadini di patate sgocciolati e proseguite la cottura a fiamma media per altri 10 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno. Nel frattempo, tagliate i filetti di scorfano a pezzetti di 2-3 cm. Uniteli alla zuppeta e cuocete per altri per 2 minuti. Tritate fine il finocchietto tenuto da parte. Togliete la zuppeta dal fuoco, irrorate con un filo d'olio crudo, cospargete con una macinata di pepe, le erbe tritate e servite subito.

MEDIA

- Preparazione: 40 minuti ● Cottura: 1 ora 15 minuti

IL VINO GIUSTO

Lo scorfano ha una polpa dall'apprezzabile componente grassa; alle patate il compito di diluirla nella zuppa e rendere armonico il rapporto con gli altri ingredienti. Per accompagnare il piatto a tavola scegliamo il Vermentino dell'Alta Maremma, perfetto anche per la cottura, paziente con la fibra del pesce e partecipa alla delicatezza dell'insieme.

Petto di pollo e carote

DOSI PER 4 PERSONE:

2 petti di pollo da circa 400 g
l'uno - 12 carotine novelle - 1,5
dl di yogurt - 1 cucchiaino
di bacche di ginepro - olio
extravergine d'oliva - sale fino
e grosso - pepe

FACILE

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Frullate nel mixer le bacche di ginepro e 1/2 cucchiaino di sale grosso, per ottenere un polvere grossolana (in alternativa, potete usare mortaio e pestello). Private i petti di pollo da eventuali scarti (ossicini, cartilagini, parti grasse) e tagliateli ognuno in due parti per il lungo in modo da ricavare 4 filetti. Passateli nel mix aromatico.
- 2 Spuntate la parte finale delle carotine (lasciate attaccati i ciuffi verdi, decorativi), raschiatele e sciacquatele, poi tagliatele ognuna in 2-4 spicchi sottili.
- 3 Scaldate 3 cucchiaini di olio in una larga padella, unite i petti di pollo e le carote, salate, pepate e cuocete con il coperchio per circa 10-12 minuti, rigirando ogni tanto la carne e gli ortaggi. Togliete carote e pollo dalla padella e teneteli in caldo. Unite al fondo di cottura lo yogurt, portate a bollore e cuocete a fiamma vivace per 2-3 minuti, in modo da ottenere una salsa densa. Servite i filetti di pollo, tagliati a trancetti, con le carote e la salsa.

ANCHE CON IL TACCHINO

In alternativa, potete preparare questa ricetta con il petto di tacchino. Ugualmente magra, tenera e facilmente digeribile, la carne di tacchino ha lo stesso contenuto di proteine nobili del pollo, con un apporto di ferro superiore (2,5 mg), paragonabile a quello del manzo (2,1 mg).



Orata con crema di melanzane

DOSI PER 4 PERSONE:

- 8 filetti di orata, senza pelle
- 1 grossa melanzana (circa 500 g) - 4 zucchine - 1 spicchio d'aglio - 50 g di mollica di pane
- 1 ciuffo di basilico - vino bianco
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

MEDIA

- Preparazione: 30 minuti + il riposo
- Cottura: 50 minuti

- 1 Sciacquate la melanzana, bucherellatela in più punti con uno stecchino e trasferitela su una placca foderata di carta da forno. Infornate a 180° per circa 30 minuti, finché la melanzana risulta molto tenera. Toglietela dal forno e lasciatela intiepidire. Eliminate buccia, picciolo e semi (se abbondanti) e tagliate la polpa a pezzetti. Lasciateli sgocciolare in un colino per 10 minuti, tamponandoli con carta cucina per asciugarli bene. Sbucciate l'aglio ed eliminate il germoglio centrale. Frullate la polpa di melanzana nel mixer con la mollica di pane, l'aglio a pezzetti, il basilico, un filo d'olio, sale e pepe. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a nastri spessi 2-3 mm. Scaldare una piastra, spolverizzatela di sale e grigliate i nastri 1-2 minuti per parte. Lasciateli raffreddare.
- 2 Private i filetti di orata delle eventuali lische residue. Suddividete su 4 filetti la crema di melanzane preparata, coprite con i filetti rimasti e compattate delicatamente con le mani. Avvolgete i filetti con le zucchine grigliate e disponeteli su una placca foderata di carta da forno.
- 3 Versate nella placca 4-5 cucchiaini di vino, coprite con un altro foglio di carta da forno bagnato e strizzato e cuocete a 200° per circa 15 minuti. Trasferite i filetti nei piatti individuali e completate con un filo d'olio, sale e pepe. Servite, se vi piace, con un'insalata di pomodori, cipollotto e basilico.



- 1 Sfornate la melanzana, lasciatela intiepidire e sbucciatela.
- 2 Stendete il ripieno di pane e melanzana su 4 filetti di orata e coprite con i filetti rimasti.
- 3 Avvolgete i filetti farciti con le zucchine grigliate, poi disponeteli su una placca.



Seppie al curry e lemon grass

DOSI PER 4 PERSONE:

4 seppie da circa 250 g l'una -
4 pomodori costoluti -
2 cipollotti - 1 stelo di lemon
grass (si acquista nei negozi
di specialità etniche) - 1/2
cucchiaino di curry in polvere
- un mazzetto di aneto - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

MEDIA

- Preparazione: 25 minuti
+ il riposo
- Cottura: 10 minuti

- 1 Pulite i cipollotti e tritateli con il lemon grass e qualche ciuffetto di aneto. Raccogliete il trito in una capace ciotola, unite il curry, stemperate il tutto con 4 cucchiaini d'olio e mescolate bene.
- 2 Pulite le seppie eliminando le interiora, gli ossi, la pelle, gli occhi e il becco posto fra i tentacoli. Lavatele bene sotto l'acqua corrente e asciugatele. Con un coltellino appuntito e affilato, praticate sulle sacche alcune incisioni a griglia, poco profonde (senza tagliare la parete delle sacche): in questo modo, si facilita la penetrazione del calore. Mettete le seppie a insaporire nella marinata al curry per circa 30 minuti.
- 3 Lavate e asciugate i pomodori, tagliateli a metà in orizzontale e strizzateli leggermente per eliminare in parte semi e acqua. Salateli, pepateli e cuoceteli su una griglia ben calda, dal lato della buccia. Teneteli da parte.
- 4 Sgocciolate le seppie dalla marinata. Fate ridurre quest'ultima un paio di minuti in un pentolino. Nel frattempo, grigliate le seppie 2-3 minuti per lato. Affettatele e servitele con i pomodori e la marinata.

ANETO, AROMATICO E DEPURATIVO

Il suo profumo è simile a quello del finocchietto selvatico, ma più intenso e pungente. Nella cucina scandinava insaporisce salmone, uova sode e zuppe, in Grecia accompagna feta e legumi. Utilizzato anche per infusi, le sue proprietà diuretiche e depurative contrastano la cellulite.



Insalata di pollo in salsa verde

DOSI PER 4 PERSONE:

- 1 petto di pollo da circa 500 g
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 cucchiaino colmo di capperi sotto sale - 2 arance non trattate
- 1 finocchio - olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura: 30 minuti

- 1 Mettete a bagno i capperi in acqua tiepida. Pulite il prezzemolo tenendo da parte una decina di gambi. Mettete i gambi di prezzemolo in una casseruola, versate abbondante acqua, portate a bollore, unite 1 presa di sale e il petto di pollo e cuocetelo per circa 30 minuti in leggera ebollizione. Spegnete il fuoco, lasciate riposare il pollo per 5 minuti, scolatelo tenendo da parte 1 mestolino del brodo di cottura e fate raffreddare.
- 2 Scolate i capperi, sciacquateli, strizzateli e metteteli nel mixer con le foglie del prezzemolo, un pizzico di sale, il succo e la scorza grattugiata di 1 arancia, 4 cucchiari d'olio e il brodo tenuto da parte. Frullate fino a ottenere una salsa fluida e omogenea.
- 3 Pelate al vivo l'arancia rimasta e tagliatela a fettine. Pulite e lavate il finocchio e riducetelo a spicchietti sottili. Tagliate il pollo a trancetti. Disponete nei piatti le fettine di arancia, gli spicchietti di finocchio e il pollo e condite tutto con la salsa verde.



Brandade di merluzzo

DOSI PER 4 PERSONE:

400 g di filetti di merluzzo

- 12 grossi pomodorini pizzutelli
- 30 g di finocchietto selvatico
- 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di pinoli - 1 costola di sedano
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 cipollotto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 10 minuti

● 1 Pulite il sedano e riducetelo a tocchetti. Metteteli in una casseruola con il cipollotto, mondato e tagliato a pezzi, il vino, 1 litro di acqua, i gambi del finocchietto e portate a ebollizione.

● 2 Dopo 5 minuti unite i filetti di merluzzo, abbassate la fiamma al minimo, coprite la casseruola con un coperchio e continuate a cuocere il pesce per 5 minuti. Lasciatelo intiepidire e scolatelo. Trasferite il pesce nel mixer, unitevi 4 cucchiaini d'olio, una presa di sale, l'aglio sbucciato e privato del germoglio centrale, una generosa macinata di pepe, le foglie di finocchietto tritate grossolanamente e frullate per ottenere una crema omogenea.

● 3 Tostate i pinoli per pochi istanti in una padella antiaderente, senza grassi. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà nel senso della lunghezza, svuotateli dai semi e farciteli con la brandade di merluzzo a grossi ciuffi. Decorate con i pinoli tostati e servite.

VERSATILE MERLUZZO

Le sue carni bianche e polpose, particolarmente digeribili, si prestano a mille preparazioni e sono apprezzate anche dai bambini. È ricco di Omega 3, e fonte eccellente di vitamina B12, che potenzia il nostro sistema immunitario, favorisce la crescita muscolare e contrasta il colesterolo.



Tartare di seppie, nocciole e vaniglia

DOSI PER 4 PERSONE:

600 g di seppie pulite - 600 g di
pomodori insalatari - 100 g di
rucola - 50 g di nocciole - 1/2
baccello di vaniglia - 4 cucchiari
di olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 25 minuti

- 1 Fate tostare le nocciole in un tegame antiaderente senza alcun condimento, poi tritatele e mettetele in una casseruolina l'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e il baccello di vaniglia inciso. Fate insaporire l'infuso a fuoco dolce per 20 minuti, lasciatelo raffreddare e filtratelo attraverso una garza.
- 2 Lavate le seppie e lessatele in acqua bollente leggermente salata per 2-3 minuti. Scolatele, fatele raffreddare e tagliatele a dadini. Sciacquate, lavate e tagliate a dadini i pomodori. Pulite, lavate e tritate grossolanamente la rucola.
- 3 Disponete su un piatto un coppapasta (circa 8-10 cm di diametro), distribuitevi dentro 1/4 delle seppie e un po' di rucola, condite con un filo dell'olio preparato e completate con i pomodori e un altro ciuffetto di rucola. Insaporite ancora con un filo d'olio e una macinata di pepe e sfilate il coppapasta. Procedete allo stesso modo per preparare altre 3 porzioni e servite.

DUE PAROLE SULLA SEPPIA

Molto saporita, anche se priva di grassi, è decisamente un alimento ipocalorico; per questo, il suggerimento è di non esagerare con i condimenti nel caso di una dieta "light". Dopo la cottura, preferibilmente breve per mantenerla morbida e succulenta, ha un apporto di 140 calorie.



Baccalà con pomodorini

DOSI PER 4 PERSONE:

- 500 g di baccalà già bagnato -
- 4 piccole patate - 250 g
- di pomodorini ciliegia - 1/2
- cipolla - 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di rosmarino - 1 ciuffo
- di finocchietto selvatico
- paprica - 3 cucchiaini di passata
- di pomodoro - vino bianco
- olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 1 ora

- 1 Lavate le patate e, senza sbucciarle, avvolgetele separatamente in carta da forno. Cuocetele a 180° per 1 ora.
- 2 Nel frattempo, sbucciate la cipolla e tritatela finemente con l'aglio, pelato e privato del germoglio. Private il baccalà di pelle e lisce, sciacquatelo e dividetelo in tranci piuttosto spessi. Metteteli in una padella con 1 cucchiaio di olio, il trito di cipolla e aglio e fate rosolare il tutto. Bagnate con una spruzzata di vino, unite la passata di pomodoro, i pomodorini sciacquati e tagliati a spicchi e fate appassire per 5 minuti diluendo, se necessario, con qualche cucchiaio di acqua. Cuocete a fuoco dolce per altri 10 minuti circa.
- 3 Tritate qualche aghetto di rosmarino e qualche fogliolina di finocchietto. Mescolate il trito con 1 cucchiaino di paprica. Regolate il baccalà di sale, insaporite con il mix di erbe e paprica e servite con le patate al cartoccio, a parte.

ORIGINE NORDICA, PASSIONE ITALIANA

Il baccalà, merluzzo bianco conservato sotto sale, è molto diffuso nella nostra tradizione culinaria, nonostante venga pescato nell'Atlantico. Ricco di proteine (39 g ogni etto di pesce) e povero di grassi (1 g) è considerato il "pesce magro" per eccellenza, ideale nelle diete più rigide.



Rotolini grigliati con carote

DOSI PER 4 PERSONE:

- 8 fettine sottili di petto di pollo
- 6 carote - 1 mazzetto di rucola
- 1 cipollotto rosso - 1/2 limone
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 10 minuti

- 1 Raschiate e spuntate le carote. Tagliatene 3 a bastoncini e affettate le altre con il pelapatate per ottenere nastri lunghi e sottili. Scottate i nastri in acqua bollente salata per pochi secondi, scolateli con un mestolo forato e teneteli da parte. Nella stessa acqua scottate anche i bastoncini per un paio di minuti e scolateli. Sciacquate e asciugate la rucola. Pulite il cipollotto e affettatelo molto sottile.
- 2 Farcite le fettine di petto di pollo con i bastoncini di carota e le foglie di rucola. Arrotolatele e chiudetele con alcuni stecchini. Cuocete gli involtini su una piastra calda, 2-3 minuti per lato, girandoli delicatamente.
- 3 Nel frattempo, emulsionate in una ciotolina 4 cucchiaini d'olio con il succo del limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Eliminate gli stecchini e tagliate i rotolini a metà. Serviteli con i nastri di carote e le fettine di cipollotto, irrorando con l'emulsione.

LE VIRTÙ DEL POLLO

Digeribile e con pochi grassi, presenti perlopiù nella pelle e quindi eliminabili, è fonte di proteine, concentrate nel petto, il taglio più pregiato; in particolare, 100 g di petto di pollo ne contengono circa l'80%, con un apporto di sole 114 calorie.



Tortini farciti alle verdure

DOSI PER 4 PERSONE:

30 alici pulite, spinate e aperte a libro - 1 piccola zuccina - 50 g di piselli sgranati (oppure surgelati) - 2 cipollotti - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 mazzetto di fiori di zucca - 1 patata lessata - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di finocchietto - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 albume - 2 cucchiari di pecorino grattugiato - 2 cucchiari di pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura: 30 minuti

- 1 Lavate, pulite e affettate sottilmente la zuccina, i cipollotti, la carota, il sedano e i fiori di zucca. Saltateli in padella con 3 cucchiari di olio, l'aglio in camicia e i piselli. Salate, pepate, fatele insaporire per 5 minuti e incorporate la patata, sbucciata e schiacciata.
- 2 Sciacquate e asciugate le alici. Tritatene 6 e unitele alla farcia di verdure con l'albume, il pecorino e 1 cucchiario di finocchietto e prezzemolo tritati. Regolate di sale e pepate leggermente. Condite le alici intere rimaste con sale, pepe e un filo d'olio.
- 3 Posizionate su una placca, foderata di carta da forno, un anello di metallo di circa 14 cm di diametro. Sistemate sul fondo uno strato di alici intere, riempite con il ripieno di verdure, sfilate l'anello e completate con le alici rimaste, disposte a raggiera. Coprite lo sfornato con un disco di carta da forno e cuocete nel forno già caldo a 180° per 20 minuti. Intanto, tostate il pangrattato in una padella con poco olio, unite un trito di finocchietto, distribuitelo sul tortino e servite.

LUNGA VITA CON LE ALICI

Tra i pesci più amati della nostra tradizione, sono anche tra quelli con il più alto contenuto di Omega 3, acidi grassi polinsaturi indispensabili per la salute: riducono il rischio di malattie cardiovascolari, proteggono dai tumori, regolano il sistema nervoso e le funzioni della memoria.



Polpettine di tacchino in foglia

DOSI PER 4 PERSONE:

- 400 g di polpa di tacchino macinata - 50 g di mollica di pane - 2 dl di latte - 1 uovo
- 2 foglie di salvia - 1 porro piccolo - 1 cespo di lattuga romana - 200 g di yogurt intero
- 1/2 arancia non trattata
- 1/2 limone non trattato
- 1 mazzetto di erba cipollina
- sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura: 20 minuti

- 1 Spezzettate la mollica di pane e mettetela a bagno nel latte per 10 minuti. Pulite il porro e tagliate la parte bianca a rondelle sottilissime. Mettetele in una ciotola con la carne, la mollica strizzata, l'uovo, un pizzico di sale, una macinata di pepe, le foglie di salvia tritate. Mescolate bene per ottenere un composto omogeneo.
- 2 Sfogliate, lavate e asciugate l'insalata. Tuffate le foglie per pochi secondi in una pentola con abbondante acqua bollente salata. Scolatele, raffreddatele sotto l'acqua fredda corrente e asciugatele con carta assorbente da cucina. Con le mani inumidite, formate con il composto di tacchino tante polpette delle dimensioni di una noce e avvolgetele ognuna in una foglia di lattuga.
- 3 Versate sul fondo di una casseruola 2-3 cm di acqua, coprite e portate a bollore. Disponete le polpettine nel cestello per la cottura al vapore, trasferitelo nella casseruola, mettete il coperchio e cuocete per 15-20 minuti. Nel frattempo, mescolate lo yogurt con un pizzico di sale e pepe, la scorza grattugiata del limone e dell'arancia e l'erba cipollina tagliuzzata, con le forbici. Mescolate bene e servite la salsa con le polpette.



- 1** Mescolate in una ciotola la carne, il porro, la mollica di pane, l'uovo, la salvia, sale e pepe. **2** Formate tante polpettine grandi quanto una noce e avvolgetele nelle foglie di lattuga.
- 3** Disponete le polpettine su un cestello e cuocetele a vapore.



Insalata con coniglio tiepido

DOSI PER 4 PERSONE:

300 g di polpa di coniglio disossata - 1 cespo di lattuga romana - 50 g di nocciole sgusciate - 50 g di caprino stagionato (tipo Buche de Chèvre) - 1/2 bicchierino di Marsala - 2 fette di pane casereccio - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 25 minuti

- 1 Riducete la polpa di coniglio a bocconcini. Fate scaldare 2 cucchiaini di olio in una padella con il timo e l'aglio schiacciato. Rosolate i pezzi di coniglio per colorirli da tutti i lati. Salate, pepate e sfumate con il Marsala. Coprite la padella a metà con il coperchio e proseguite la cottura per circa 15 minuti.
- 2 Nel frattempo, pulite la lattuga e spezzettate le foglie con le mani. Riducete il formaggio a fette sottili. Tritate grossolanamente le nocciole e tagliate il pane a cubetti.
- 3 Togliete il coniglio dalla padella e trasferitelo in una ciotola. Nella stessa padella, fate rosolare i cubetti di pane e scolateli. Dividete la lattuga nei piatti individuali, completate con le scaglie di formaggio, le nocciole, i bocconcini di coniglio e i crostini.

LEGGERA E NUTRIENTE

La carne di coniglio ha molti pregi: gustosa e con ottime proprietà nutrizionali, ha pochi grassi (4%) e una quantità di colesterolo molto bassa, ma contiene proteine di ottima qualità; è tenera, facilmente digeribile e adatta a tutti, compresi bambini e anziani.



Gamberi rossi con caponata di zucca

DOSI PER 6 PERSONE:

30 code di gamberi rossi - 100 g di zucca pulita - 100 g di patate
- 100 g di carote - 100 g di sedano - 8 pomodori datterini
- 4 foglie di salvia - 1/2 spicchio d'aglio - 1 cucchiaio di pinoli
- 1 cucchiaio di uvetta
- 1 cucchiaio di semi di sesamo tostati - olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 30 minuti

- 1 Sgusciate i gamberi, lasciando attaccate le codine, privateli dei filetti neri e sciacquateli. Tritate finemente la salvia e l'aglio, privato dell'eventuale germoglio.
- 2 Pulite e tagliate a dadini tutte le verdure, tranne i pomodorini. Saltatele in una padella con 2 cucchiai d'olio. Quando iniziano a prendere colore, bagnatele con un filo d'acqua, salatele e portatele a cottura in circa 15 minuti.
- 3 Fate rosolare in un'altra padella l'uvetta e i pinoli con 1 cucchiaio d'olio. Aggiungete i pomodorini, sciacquati e divisi a metà, salate e cuocete per 5 minuti. Unite le verdure saltate, mescolate brevemente sul fuoco, regolate di sale e pepate leggermente.
- 4 Nella padella usata per le verdure scottate i gamberi con 1 cucchiaio d'olio e il trito di aglio e salvia per 2 minuti. Salateli e serviteli con la caponata, cospargendo con una macinata di pepe e i semi di sesamo tostati.

I SEMI DI SESAMO

Sono molto calorici, come tutti i semi oleosi; tuttavia, vale la pena inserirli nella dieta per assimilarne le innumerevoli proprietà benefiche. Tra le tante, calcio e vitamina D - che aiuta a fissarlo - ferro e rame, che aiuta la produzione di collagene, indispensabile per la bellezza della pelle.



Pollo al papavero con patate viola

DOSI PER 4 PERSONE:

600 g di filettini di pollo - 400 g
di patate viola - 1 cucchiaio
colmo di semi di papavero
- 4 cm di zenzero fresco
- 1 dl di vino bianco - olio
extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
+ il riposo
- Cottura: 20 minuti

- 1 Tagliate i filettini di pollo a bocconcini e trasferiteli in una ciotola. Unite lo zenzero, sbucciato e grattugiato, 2 cucchiai di olio e metà del vino, coprite con pellicola e lasciate marinare per 30 minuti.
- 2 Pelate le patate, lavatele e tagliatele a fette di circa 1/2 cm di spessore. Scaldate 3 cucchiai di olio in una ampia padella, unite le patate e una presa di sale e cuocetele coperte per 5 minuti.
- 3 Unite il pollo con la sua marinata e i semi di papavero, regolate di sale e rosolate su fiamma vivace. Versate il vino rimasto, lasciatelo leggermente evaporare e completate la cottura, con la padella coperta, per altri 10 minuti circa. Spegnete e servite ben caldo.

IL TOCCO DEI SEMI DI PAPAVERO

Utilizzati nella cucina altoatesina e nordeuropea su pani e strudel, sono molto profumati, perché ricchi di oli essenziali. Tra le tante sostanze benefiche, abbondano di vitamine del gruppo B, di manganese e di calcio, indispensabile per la salute di denti e ossa, soprattutto durante gravidanza e menopausa.



Peccati di gola, ma naturali

ANCHE SENZA UOVA E BURRO, I DESSERT RISERVANO GRANDI SORPRESE. BUONISSIMI, REGALANO GLI ELEMENTI SALUTARI DI MIELE, YOGURT, CEREALI INTEGRALI, FRUTTA FRESCA E SECCA. DA ELABORARE IN CRUMBLE GOLOSI OPPURE IN SORBETTI E GELATI RINFRESCANTI



Lo yogurt greco è un'ottima base per le preparazioni dolci.

INVECE DEL BURRO

Per i golosi è difficile rinunciare al gusto godurioso e avvolgente di burro, panna o mascarpone. Tuttavia, è possibile sostituirli con lo yogurt greco intero, denso e cremoso, per ottenere dolci soffici e deliziosi, ma più leggeri. Anche per le preparazioni tradizionali (torte, muffin, plumcake, semifreddi) lo yogurt greco, di sapore neutro e non acidulo come quello comune, può sostituire una pari quantità di burro o panna, ma con meno apporto calorico.

IL MIELE

Rispetto allo zucchero semolato ha un maggiore potere dolcificante, grazie al fruttosio. Per questa ragione viene preferito nelle ricette light, in quanto ne occorre una quantità minore, pur avendo poco meno delle calorie dello zucchero bianco. In più, il miele ha un alto valore nutritivo, facilmente assimilabile: è ricco di oligoelementi, vitamine e benefiche sostanze battericide e antibiotiche, che variano a seconda della specie di fiori che lo generano.



Fette di farro, avena e confettura





1



2



3



4

DOSI PER 8 PERSONE:

160 g di fiocchi di avena - 100 g di farina di mandorle - 200 g di farina di farro - 60 g di zucchero panela (zucchero di canna iperintegrale, si acquista nei negozi di alimentazione naturale) - 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio - la scorza grattugiata di 1 arancia non trattata - 1,5 dl di olio di semi - 200 g di confettura di lamponi - 150 g di confettura di fragole - sale

- 1 Mescolate i fiocchi di avena con la farina di mandorle e quella di farro, unite lo zucchero, il bicarbonato, una presa di sale e la scorza d'arancia grattugiata. Versate l'olio e mescolate accuratamente, preferibilmente usando le mani.
- 2 Foderate il fondo di una teglia di 22x32 cm con carta forno, versatevi 2 terzi dell'impasto e premetelo bene.
- 3 Mescolate la confettura di lamponi con quella di fragole e, con l'aiuto di un cucchiaino inumidito, distribuitele sulla superficie del dolce.
- 4 Coprite con l'impasto rimasto sbriciolandolo tra le dita e cuocete in forno a 180° per 30 minuti circa. Lasciate raffreddare e tagliate il dolce in quadrati o rettangoli. Per mantenerli freschi qualche giorno, avvolgeteli in carta da forno, disponeteli in un recipiente chiuso e conservate in luogo fresco e asciutto

FACILISSIMA

- Preparazione: 30 minuti ● Cottura: 30 minuti

IL VINO GIUSTO

È la confettura di fragole a indirizzarci verso un Brachetto della provincia di Alessandria ottenuto da vendemmia tardiva, rosso amabile che non si ferma alla condivisione del profumo e del gusto della frutta ma legge in modo felice la consistenza polverosa e soffice di mandorle e avena, prolungando nella persistenza l'ideale sensazione di comunità.

Sorbetto di melone con peperoncino

DOSI PER 4 PERSONE:

- 1 melone di circa 600 g
- 200 g di zucchero
- 1 peperoncino rosso fresco

FACILE

- Preparazione: 20 minuti + riposo
- Cottura: 12 minuti

- 1 Lavate il melone, tagliatelo a metà, privatelo dei semi, riducetelo a spicchi ed eliminate la buccia. Tagliate la polpa a tocchetti e frullatela nel mixer fino a ottenere una purea.
- 2 Private il peperoncino dei semi e dei filamenti interni e tagliatelo a striscioline. Versate 4 dl di acqua in una casseruola, unite lo zucchero e portate a ebollizione. Aggiungete il peperoncino e cuocete per 10 minuti. Scolate il peperoncino e trasferitelo su una gratella; lasciate raffreddare lo sciroppo.
- 3 Miscelatelolo con la polpa di melone frullata e fate gelare il tutto nel freezer per 4 ore, mescolando il composto con una forchetta ogni 30 minuti. Distribuite il sorbetto ottenuto in 4 coppe e guarnite con le striscioline di peperoncino candito. Se vi piace, potete servire il sorbetto su una dadolata di melone.

UN DESSERT FACILE E LEGGERO

Il sorbetto, rinfrescante e leggero, permette anche di beneficiare di tutte le virtù della frutta fresca: soprattutto vitamine A e C, tra gli antiossidanti più noti ed efficaci, ma, nel caso del melone, anche ferro e minerali che lo rendono un ottimo integratore naturale contro il caldo. Per chi è attento anche al contenuto calorico, lo zucchero può essere ridotto a piacere.



Granola senza cereali

DOSI PER 2 VASI DA 500 ML:

90 g di sciroppo d'acero
o agave - 90 g di miele - 500 ml
di olio di semi - 1 baccello
di vaniglia - 220 g di mandorle
sgusciate - 200 g di frutta secca
sgusciata mista (noci, anacardi,
nocciole) - 100 g di semi
di zucca o girasole - 80 g
di cocco grattugiato disidratato
- 1 cucchiaino di cannella
in polvere - 1/2 cucchiaino
di cardamomo in polvere - 160 g
di frutta secca mista
(bacche di goji, uvetta)

FACILE

- Preparazione: 45 minuti
- Cottura: 24 ore

- 1 Ammolate le mandorle per 6 ore in acqua fredda. Incidete la vaniglia nel senso della lunghezza e raschiate i semini con la punta di un coltello. Mescolate il miele, lo sciroppo, i semini di vaniglia e l'olio.
- 2 Togliete la pellicina alle mandorle sfregandole tra le dita e tritatele grossolanamente. Tritate allo stesso modo le noci, gli anacardi e le nocciole, mantenendo qualche pezzetto più grosso.
- 3 Miscelate le mandorle, la frutta secca, i semi di zucca (o girasole), il cocco, la cannella e il cardamomo. Versate sugli ingredienti il mix di sciroppo, miele e olio, unite la frutta secca morbida e mescolate bene.
- 4 Distribuite la granola in una teglia rivestita con carta da forno e fatela disidratare in forno a 45° per 24 ore (oppure potete usare un essiccatore domestico). Prelevate la granola con un cucchiaino, distribuitela in 2 batattoli da 500 ml (o in una scatola di latta), ri chiudetela e conservate in un luogo fresco, buio e asciutto. Potete gustare la granola nel latte o nello yogurt, al posto dei cereali, oppure usarla per guarnire il gelato.

BACCHE DI GOJI, I FRUTTI DELLA LONGEVITÀ

In Oriente sono conosciute da millenni e vengono considerate il frutto della vita. Da qualche tempo anche in Occidente si apprezzano le potenti virtù di queste bacche rosse: efficaci come antiossidante, per la resistenza muscolare e per contrastare le cosiddette "malattie del benessere". Di gusto dolciastro, sono buone da sole (la dose consigliata è di 30 g al giorno) o mixate con yogurt, frutta o riso. Si trovano, essiccate, nei negozi di alimentazione naturale, in erboristeria, su internet e in alcuni supermercati.



Yogurt in forma con coulis di fragole

DOSI PER 4 PERSONE:

500 g di yogurt magro - 400 g di fragole - 1 baccello di vaniglia - 15 g di gelatina in fogli - 50 g di miele di acacia - 2 cucchiai di latte parzialmente scremato - zucchero a velo per decorare

FACILISSIMA

- Preparazione: 30 minuti + riposo
- Cottura: 5 minuti

- 1 Mettete a bagno in acqua fredda i fogli di gelatina per circa 10 minuti. Incidete il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e, con la punta di un coltello, raschiate la polpa interna con i semini. Mettetela in un pentolino con il latte e il miele e scaldate sul fuoco. Sgocciolate la gelatina, strizzatela leggermente, unitela al latte e fatela sciogliere mescolando. Versate lo yogurt in una ciotola e incorporate il composto di latte facendolo colare attraverso un colino a maglie fitte. Versate il tutto in uno stampo ad anello e mettetelo in frigo per 6 ore.
- 2 Sciacquate le fragole, pulitele e asciugatele tamponandole con carta da cucina. Tagliatene 100 g a tocchetti e frullatele al mixer fino a ottenere un coulis omogeneo. Passatelo attraverso un colino a maglie fitte per eliminare i semini.
- 3 Per sfornare il dolce e immergete la base dello stampo in acqua calda per qualche istante. Appoggiatevi sopra un piatto da portata, rovesciate lo stampo sul piatto e sfilatelo con delicatezza. Irrorate il dolce con il coulis di fragole e riempite il foro centrale con le fragole rimaste. Spolverizzate con un po' di zucchero a velo e servite.

FRAGOLA, UN PICCOLO GRANDE FRUTTO

Squisitamente di stagione e buonissime, sono ricche di vitamina C, che favorisce l'assorbimento del ferro, utile, tra l'altro, per produrre collagene, proteina che previene le rughe e rafforza i capillari. Le fragole sono anche un'ottima fonte di potassio, che aiuta a drenare i liquidi, con l'effetto di rendere la pelle più luminosa. E ancora, come altri frutti di bosco (more, lamponi e mirtilli), sono valide alleate nella protezione contro i rischi del cancro.



Quadrotti croccanti alle more

DOSI PER 4 PERSONE:

- 125 g di farina 0 - 125 g di farina di riso - 100 g di fiocchi di avena
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 120 g di zucchero di canna
- 120 g di crema di mandorle non dolcificata (nei negozi bio)
- 3 cestini di more

FACILISSIMA

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 45 minuti

- 1 Rivestite una teglia rettangolare di 17x30 cm circa con carta da forno bagnata e strizzata. Mescolate la crema di mandorle con 100 g zucchero. In una ciotola riunite i due tipi di farina, il lievito, 80 g di fiocchi d'avena e la crema di mandorle zuccherata: lavorate gli ingredienti con la punta delle dita in modo da ottenere un composto granuloso.
- 2 Trasferite metà della preparazione nello stampo, distribuitela uniformemente e poi premetela leggermente con il palmo della mano. Coprite con le more e quindi con l'impasto restante distribuendolo in maniera regolare.
- 3 Cospargete il tutto con i fiocchi di avena e lo zucchero rimasti e cuocete in forno a 170° per 45 minuti. Lasciate raffreddare completamente il dolce e servitelo tagliato a quadrotti.

UN DOLCE LIGHT E GOLOSO

In questa ricetta, al mix di farine abbiamo aggiunto i fiocchi d'avena, ricchi di fibre; al posto della confettura c'è la frutta fresca, meno calorica, e invece del burro la crema di mandorle, utilizzata nella cucina vegan. Ne risulta un dolce leggero, estremamente gustoso e piacevole al palato, grazie al contrasto di consistenze. Perfetto a colazione e a merenda, fornisce energia senza eccessi ed è ideale anche per i bambini.



Mousse di pesche al Porto

DOSI PER 4 PERSONE:

1 dl di Porto rosso - 10 g di gelatina in fogli - 8 pesche gialle - 2 cucchiaini colmi di miele - 4 amaretti secchi

FACILE

- Preparazione: 35 minuti + riposo
- Cottura: 10 minuti

- 1 Mettete a bagno in acqua fredda separatamente 4 g e 6 g di gelatina. Scaldate il Porto in un pentolino, unite i 4 g di gelatina strizzata e fatela sciogliere a fiamma bassissima. Filtrate il composto, suddividetelo in 6 bicchieri e trasferiteli in frigo per circa 1 ora.
- 2 Tuffate 6 pesche in acqua bollente per 1 minuto. Scolatele, spellatele, eliminate il nocciolo, ricavate la polpa e frullatela con il miele. Scaldatela in un pentolino unite la gelatina rimasta strizzata e fatela sciogliere. Suddividete il composto nei bicchieri sopra la gelatina di Porto e mettete nuovamente in frigo per 6 ore.
- 3 Raccogliete gli amaretti in un canovaccio pulito e sbriciolateli grossolanamente passandoli con il matterello. Al momento di servire, riducete a fettine le pesche rimaste, suddividetele nei bicchieri e spolverizzate il tutto con gli amaretti in briciole.



1 Sciogliete la gelatina nel porto caldo e filtrate. Distribuite in 4 bicchieri e raffreddate. **2** Sbollentate le pesche, spellatele e scaldate la polpa frullata con la gelatina. Aggiungete nei bicchieri e raffreddate. **3** Mettete gli amaretti in un panno, tritateli e usateli per rifinire.



Sorbetto di mirtilli alla lavanda

DOSI PER 6 PERSONE:

400 g di mirtilli - 130 g di zucchero di canna chiaro - 2 g di fiori di lavanda essiccati (in erboristeria e nei negozi di alimentazione naturale)

FACILE

- Preparazione: 20 minuti + riposo
- Cottura: 5 minuti

- 1 In un pentolino, preparate uno sciroppo facendo bollire a fuoco dolce 2 dl d'acqua con lo zucchero. Togliete dal fuoco, unite i fiori di lavanda e lasciateli in infusione per 10 minuti.
- 2 Filtrate lo sciroppo, unite i mirtilli e riducete il tutto a crema con un frullatore a immersione. Lasciate raffreddare il composto, versatelo in una teglia e mettetelo nel freezer per 6 ore mescolandolo vigorosamente con una forchetta ogni 30 minuti.
- 3 Alla fine, mantecatelo con un cucchiaino per renderlo morbido e omogeneo, versatelo in 6 stampini da ghiacciolo (8 se sono piccoli), inserite il bastoncino e trasferite in freezer per altre 6 ore.

MIRTILLI, BACCHE BUONE E PREZIOSE

Un tempo si raccoglievano nei boschi, oggi si trovano facilmente in tutti i supermercati. Il loro gusto gradevolmente asprigno è dovuto a un mix di molti acidi benefici, efficaci per proteggere le cellule, il sistema nervoso e altro ancora.

Il colore scuro dei mirtilli di varietà nera, poi, rivela la presenza dei preziosi antociani, potenti antiossidanti: un vero toccasana per capillari, vista notturna e l'ineluttabile invecchiamento biologico.



Torta di fragole con yogurt greco

DOSI PER 6 PERSONE:

- 800 g di fragole - 80 g di zucchero - 180 g di biscotti secchi light - 20 g di burro - 1/2 dl di succo di mela
- 1 limone - 1 baccello di vaniglia - 40 g di amido di mais - 150 g di yogurt greco light

FACILISSIMA

- Preparazione: 30 minuti + riposo
- Cottura: 10 minuti

- 1 Spezzettate i biscotti e frullateli nel mixer. Trasferiteli in una ciotola e lavorateli con il burro morbido e il succo di mela in modo da ottenere un composto omogeneo. Distribuite il composto in uno stampo rotondo di 24 cm di diametro foderato con carta da forno bagnata e strizzata e compattatelo sul fondo e sui bordi con il dorso di un cucchiaio o con le mani. Quindi mettete lo stampo in frigorifero.
- 2 Lavate le fragole, pulitele e asciugatele. Incidete il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza. Frullate 600 g di fragole con lo zucchero e il succo del limone. Trasferite il frullato in un pentolino con il baccello di vaniglia e portate lentamente al limite dell'ebollizione. Aggiungete l'amido di mais diluito con 4 cucchiai di acqua fredda e proseguite la cottura a fiamma bassa per 5 minuti, mescolando in continuazione.
- 3 Eliminate il baccello di vaniglia e versate il composto di fragole nella teglia sulla base di biscotti. Livellate la superficie con il dorso di un cucchiaio, lasciate intiepidire e trasferite lo stampo in frigorifero per almeno 2 ore. Decorate la torta con le fragole rimaste tagliate a tocchetti e servitela con lo yogurt a parte.



1



2



3

1 Disponete il composto di biscotti sbriciolati, burro e succo di mele sul fondo e sul bordo di una teglia. **2** Cuocete il frullato di fragole con l'amido di mais stemperato in poca acqua. **3** Distribuite la salsa calda di fragole nel guscio di biscotti.



Sorbetti leggeri ai tre frutti

DOSI PER 4 PERSONE:

- 400 g di albicocche - 400 g di more - 400 g di lamponi
- 3 cucchiaini di sciroppo di agave
- 1 bustina di vaniglina
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 1 ciuffo di menta fresca

FACILE

- Preparazione: 30 minuti + riposo
- Cottura: nessuna

- 1 Lavate e pulite la frutta. Frullate separatamente le albicocche, le more e i lamponi aggiungendo ogni volta 1 cucchiaino di sciroppo di agave, 1 cucchiaino di succo di limone e un pizzico di vaniglina. Passate i frullati di more e di lamponi attraverso un colino a maglie fitte per eliminare i semi.
- 2 Foderate 3 teglie di 20x24 cm con carta da forno. Versatevi i frullati, coprite con pellicola trasparente e mettete in freezer per 2 ore. Mescolate i sorbetti con una forchetta in modo da spezzare gli aghi di ghiaccio, proteggeteli di nuovo con la pellicola e passateli in freezer per altre 2 ore.
- 3 Mescolate ancora i sorbetti con la forchetta e distribuite ognuno in 4 bicchierini aiutandovi con una spatolina. Decorate i 12 sorbetti con foglioline di menta spezzettate e serviteli immediatamente.



1 Frullate i frutti separatamente con lo sciroppo di agave e la vaniglina. **2** Distribuite le puree di frutta in 3 teglie e mettetele nel freezer per 2 ore. **3** Mescolate i sorbetti con una forchetta, passateli in freezer per altre 2 ore e poi mescolateli ancora.



Gelato di yogurt e frutta

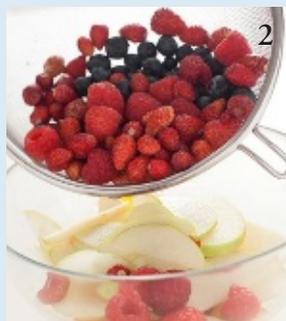
DOSI PER 4 PERSONE:

1 albume - 500 g di yogurt bianco magro - 4 cucchiari di miele di acacia - 1 pesca nettarina matura ma soda - 1 mela Granny Smith - 2 albicocche mature ma sode -150 g di frutti di bosco - 50 g di pistacchi sgusciati non salati - 1 limone - 4 rametti di menta

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: nessuna

- 1 Montate l'albume a neve molto ferma. Mescolate lo yogurt con 2 cucchiari di miele, quindi incorporate delicatamente l'albume e trasferite il mix nella gelatiera. Quando il gelato sarà compatto e cremoso, trasferitelo in freezer, coperto, per 1 ora.
- 2 Sbucciate la pesca, lavate le albicocche e la mela e tagliate tutto a fettine. Riunite tutti i frutti in una ciotola e irrorateli con il succo del limone filtrato. Dividete la macedonia in 4 coppette e decorate con foglie di menta.
- 3 Scottate i pistacchi in acqua bollente, meteteli in un telo, sfregateli per eliminare le pellicine e sminuzzateli con il batticarne. Suddividete il gelato in 4 ciotoline, cospargetelo con i pistacchi e il miele rimasto e servitelo con la macedonia.



- 1** Preparete il gelato con lo yogurt, l'albume montato e il miele.
- 2** Fate la macedonia e irroratela con succo di limone filtrato.
- 3** Pelate i pistacchi, smizuzzateli con il batticarne e distribuiteli sui gelati con un po' di miele.



Gelato di fragole all'aceto balsamico

DOSI PER 4 PERSONE:

500 g di fragole - 0,6 dl di sciroppo d'acero - 3 cucchiaini di aceto balsamico - 1 stecca di vaniglia - 300 g di latte di cocco - 4 foglie di basilico

FACILE

- Preparazione: 30 minuti
- Cottura: 30 minuti
+ riposo

- 1 Incidete la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza e raschiate i semini con la punta di un coltello. Mescolate lo sciroppo d'acero con l'aceto balsamico e i semini della vaniglia. Lavate le fragole, pulitele e tagliatele a metà, immergetele nello sciroppo e mescolate in modo che siano ben ricoperte.
- 2 Foderate una teglia con la carta da forno e versatevi le fragole con lo sciroppo. Cuocete in forno a 190° per 30 minuti circa. Sfornate e lasciate raffreddare la frutta.
- 3 Mettete le fragole cotte con il loro liquido nel frullatore, aggiungete il latte di cocco e le foglie di basilico e frullate fino a ottenere un composto cremoso. Versatelo nelle vaschette per i cubetti di ghiaccio, lasciatelo solidificare per 6 ore nel freezer, quindi frullate con i cubetti di gelato con un frullatore robusto fino a ottenere una consistenza cremosa. Servite in coppette o coni di cialda.



Acqua fresca con anguria

DOSI PER 4 PERSONE:

1 anguria baby (possibilmente
senza semi) - 50 g di zucchero -
1 lime - 1 mazzetto di menta - 80
g di cioccolato fondente

FACILISSIMA

- Preparazione: 20 minuti
+ riposo
- Cottura: 5 minuti

- 1 Riempite una vaschetta per il ghiaccio e mettete in freezer per preparare una dozzina di cubetti. Fate raffreddare l'anguria in frigorifero. Spremete il succo del lime. Tritate il cioccolato, scioglietelo a bagnomaria con 2 cucchiaini di acqua e poi lasciatelo intiepidire.
- 2 Tagliate l'anguria a fette, privatela della scorza e dei semi (se presenti) e riducetela a dadini. Lavate e asciugate 20 foglie di menta. Frullate l'anguria con lo zucchero, il succo del lime e i cubetti di ghiaccio fino a ottenere un frullato fine e omogeneo.
- 3 Mettete in freezer il frullato e 4 bicchieri alti per 20 minuti. Suddividete il frullato nei bicchieri, versate in ognuno 1 quarto di salsa al cioccolato, guarnite con foglie di menta e servite.

FRUTTA IN VERSIONE FROZEN

L'acqua fresca è una bevanda tipica del Messico che si ottiene frullando frutta e ghiaccio, in genere con l'aggiunta di poco zucchero e succo di limone o di lime. Più leggera di un frullato, più dissetante della frutta intera, è l'ideale fare il pieno di vitamine, nel caso dell'anguria soprattutto la A, che agisce come anti infiammatorio, e minerali come il potassio. Nella nostra versione c'è anche una minima dose di cioccolato fuso per un tocco goloso.



Smoothies, succhi e frullati

BEVANDE DISSETANTI, A BASE DI SOLA FRUTTA O MIXATA CON VERDURE FRESCHE O LATTE VEGETALE, MAGARI GUARNITE DA SEMI O SPEZIE DALLE INEDITE VIRTÙ SALUTARI. CON PROPRIETÀ DI VOLTA IN VOLTA DEPURATIVE, ENERGIZZANTI, ANTIOSSIDANTI

Fotografie di Stefania Giorgi

Ricette di Alessandra Avallone, ha collaborato Anna Montoldi
Styling di Sara Farina



Per ricavarne tutti i benefici, frutta e verdura devono essere sempre freschissime.

SOSTANZE PREZIOSE

Ottimi integratori naturali dopo lo sport e facilmente digeribili, smoothies & Co possono diventare il fresco sostituto di un pasto light nelle giornate più calde. Un “pieno” di vitamine e sali minerali contenuti in frutta e verdura fresche, senza o con pochi grassi - comunque benefici - nel caso si aggiungano latte vegetale o semi. L'utilizzo a crudo, infatti, permette di non perdere i principi nutritivi che verrebbero dispersi nell'acqua di cottura o distrutti da un eccessivo calore.

CONSISTENZE DIVERSE

Gli smoothies si preparano con il frullatore, aggiungendo un ingrediente liquido che rende il mix di frutta e/o verdura cremoso e vellutato, ma più fluido di una purea; aggiungendo ghiaccio, diventano molto rinfrescanti. I succhi freschi ricavati con le moderne centrifughe o estrattori, eliminando le fibre, vengono assimilati più velocemente. Il consiglio è di preparare smoothies e succhi al momento del consumo, per evitare l'ossidazione delle vitamine al contatto con l'aria.



ZENZERO

Ottimo tonificante del metabolismo e antisettico, lo zenzero rinforza il sistema immunitario. Di sapore intenso, va dosato a seconda dei gusti.



Buon risveglio arancio

DOSI PER 4 PERSONE:

400 g di carote - 300 g di ananas - 1,5 arance non trattate - 1,5 mele - 3 cm di zenzero fresco - 1 limone

FACILE

● Preparazione: 10 minuti

● 1 Lavate e asciugate bene tutta la frutta, le carote e lo zenzero. Raschiate le carote e tagliatele a pezzi. Affettate l'ananas e lo zenzero con la buccia. Tagliate a spicchi le arance senza sbucciarle.

● 2 Mettete nell'estrattore, nell'ordine, le carote, l'ananas, le arance e lo zenzero, ricavando via via il succo. Per ultime, passate al juicer le mele, con la buccia, con il succo del limone, perché non anneriscano. Mescolate e servite.

Frutti di bosco alla chia

DOSI PER 4 PERSONE:

- 1 vaschetta di lamponi
- 1 vaschetta di fragole
- 1 vaschetta di mirtilli
- 1/2 melagrana - 1 dl di succo di melagrana - 1 tazza di ghiaccio - 1 cucchiaio di semi di chia (nei negozi di alimentazione naturale)
- 4 cucchiaini di yogurt magro

FACILE

- Preparazione: 10 minuti

- 1 Sciacquate e asciugate i frutti di bosco. Metteteli nel frullatore, aggiungete il succo di melagrana, i semi di chia e il ghiaccio. Frullate lo smoothie finché risulta ben montato. Ricavate i chicchi dalla melagrana.
- 2 Versate lo smoothie nei bicchieri, guarnite ognuno con una cucchiainata di yogurt, qualche chicco di melagrana e, se vi piace, ancora un pizzico di chia.

SEMI DI CHIA

Diffusi in Centro e Sud America, ma ancora poco conosciuti in Europa, sono una delle principali fonti vegetali di calcio e di acidi grassi Omega 3, che favoriscono la salute del sistema cardiovascolare.

Smoothie mango e mirtilli

DOSI PER 4 PERSONE:

1 mango maturo - 1/2 cestino
di mirtilli - 1 cucchiaio di semi
di lino - 1/2 avocado - 1/2 lime
- 2 dl di latte di soia
- 1/2 tazza di ghiaccio

FACILE

- Preparazione: 15 minuti

- 1 Sbucciate il mango, eliminate il nocciolo e tagliate la polpa a dadi. Metteteli nel frullatore con i semi di lino, il mezzo avocado, il succo del lime e il latte di soia.
- 2 Aggiungete il ghiaccio e frullate fino a ottenere uno smoothie cremoso. Aggiungete i mirtilli, sciacquati e asciugati. Frullate ancora per 10 secondi e servite.



SEMI DI LINO

L'involucro duro, se intero, impedisce al nostro organismo di assimilarne le sostanze nutrienti: proteine e Omega 3. Per questo, vanno sempre macinati o pestati.



MELA VERDE

Il suo tipico sapore asprigno rivela la presenza di vitamina C che, unita a quelle contenute nel kiwi e negli spinaci, rende questo mix un potente antiossidante che rafforza le difese immunitarie.

Doppio green

DOSI PER 4 PERSONE:

1 mela verde - 4 kiwi - 150 g di
cetriolo - 150 g di spinaci

FACILE

● Preparazione: 10 minuti

● 1 Lavate e asciugate gli spinaci e la mela. Pelate i kiwi e il cetriolo e tagliateli a pezzi. Mettete nell'estrattore la mela non sbucciata, a pezzetti, spruzzata con il succo di limone, perché non annerisca.

● 2 Aggiungete i kiwi, gli spinaci e il cetriolo e azionate l'apparecchio per estrarre il succo. Servite subito.

Pomodoro dolce

DOSI PER 4 PERSONE:

- 400 g di pomodori maturi
- 1/2 melone - 2 piccole arance
- 1 ciuffo di basilico o menta

FACILE

- Preparazione: 15 minuti

- 1 Sbucciate il melone, eliminate i semi e tagliatelo a dadini. Lavate i pomodori e riduceteli a tocchi. Sbucciate al vivo le arance e spezzettatele.
- 2 Mettete tutti gli ingredienti nell'estrattore, alternando qualche foglia di basilico o di menta. Ricavate il succo, versatelo nei bicchieri e guarnite con basilico o menta.

POMODORI

Sono la fonte principale di licopene, un efficace antiossidante: riduce il colesterolo "cattivo" e contrasta alcune malattie cardiovascolari e previene i tumori.





LATTE DI MANDORLA

Ideale per granite e bevande dissetanti, è ricco di vitamina E, utile al benessere di capelli e denti. Come tutti i tipi di latte vegetale, è una valida alternativa per chi soffre di intolleranza al lattosio.

Smoothie al caffè

DOSI PER 4 PERSONE:

2 tazzine di caffè espresso - 3 dl di latte di mandorla - 1 banana matura - 2 datteri denocciolati - 2 capsule di cardamomo - 2 cucchiaini di zucchero panela o di canna - 1/2 tazza di ghiaccio

FACILE

● Preparazione: 10 minuti

● 1 Aprite le capsule di cardamomo, estraete i semi e teneteli da parte. Frullate per qualche istante il caffè con lo zucchero. Unite la banana, sbucciata e tagliata a tocchetti, i datteri spezzettati, i semi del cardamomo tenuti da parte, il ghiaccio e il latte di mandorla.

● 2 Frullate qualche istante fino a ottenere un composto molto omogeneo e spumoso. Versatelo nei bicchieri, guarnite, se vi piace, con altre capsule e semi di cardamomo e servite subito.

Torta di carote smoothie

DOSI PER 4 PERSONE:

- 2 carote - 2 cucchiai di mandorle sguosciate - 2 cucchiai di fiocchi di avena istantanei (del tipo per fare il porridge, nei negozi di alimentazione naturale)
- 1 cucchiaio di uvetta - 1 chiodo di garofano - cannella in polvere - noce moscata - 2 dl di latte di soia - 1/2 tazza di ghiaccio

FACILE

- Preparazione: 10 minuti

- 1 Pestate il chiodo di garofano in un mortaio. Lavate, raschiate e tagliate a dadini le carote. Mettetele nel frullatore con le mandorle (non pelate), l'avena, l'uvetta, il chiodo di garofano pestato e 2 prese di cannella. Aggiungete il latte di soia e il ghiaccio.
- 2 Frullate fino a ricavare una bevanda ben montata. Versatela nei bicchieri, grattugiate sopra un pizzico di noce moscata e servite subito.

LATTE DI SOIA

Simile al latte vaccino per contenuto di proteine ma con il doppio di ferro, corrisponde a quello parzialmente scremato per quantità di grassi. Perfetto, quindi, per chi vuole mantenersi leggero.



SEDANO

Aromatico e molto ricco di vitamina A, ha proprietà digestive e contrasta la ritenzione idrica, grazie al suo alto potere diuretico e disintossicante.

Succo alla pera e sedano

DOSI PER 4 PERSONE:

- 2 pere - 2 grandi costole di sedano - 1 finocchio - 1 cetriolo
- 3 cm di zenzero fresco
- 1 cucchiaio di succodi limone

FACILE

- Preparazione: 10 minuti

- 1 Lavate la frutta, la verdura e lo zenzero. Tagliate a pezzetti il sedano, il finocchio e il cetriolo sbucciato. Affettate lo zenzero senza pelarlo. Passate nell'estrattore il sedano, il finocchio, il cetriolo e lo zenzero, ricavando via via il succo.
- 2 Tagliate a dadini le pere, senza sbucciarle, bagnatele con il succo di limone e passatele all'estrattore per ultime. Mescolate il succo e servitelo subito.

Violet alle verdure

DOSI PER 4 PERSONE:

180 g di cavolo cappuccio
viola - 200 g di sedano
- 200 g di finocchio - 150 g
di cetriolo - 1/2 limone

FACILE

● Preparazione: 10 minuti

- 1 Lavate, asciugate e pulite tutte le verdure. Riducete a dadini il sedano e il cetriolo pelato e a fettine il finocchio e le foglie di cavolo cappuccio.
- 2 Mettete nell'estrattore il sedano, il finocchio e il cetriolo, aggiungete il cavolo e il succo di limone e azionate per estrarre il succo. Servite immediatamente.



CAVOLO VIOLA

Il tipico colore di questa varietà rivela la presenza di antociani, capaci di proteggere i capillari, prevenire le infiammazioni e ridurre i danni provocati dai radicali liberi.

PISTACCHI

Ricchi di vitamina A e di fosforo, sono al top tra la frutta fresca e secca come contenuto di potassio, minerale depurativo che regola l'equilibrio idrico del nostro organismo e aiuta a combattere la cellulite.

Tavolo 100FA, piatti realizzati a mano Forme di Farina

Smoothie di pesche

DOSI PER 4 PERSONE:

- 2 pesche grandi e mature
- 1 cucchiaino di zucchero
- 4 prugne gialle e rosse mature
- 2 cucchiaini di pistacchi tritati
- 2 rametti di melissa
- 2 dl di latte di mandorle - 1/2
tazza di ghiaccio

FACILE

- Preparazione: 10 minuti

- 1 Sbucciate le pesche e lavate le prugne. Privatele dei noccioli, riducetele a pezzetti e metteteli nel bicchiere del frullatore. Aggiungete lo zucchero, il latte di mandorle e il ghiaccio. Frullate fino a ricavare una bevanda cremosa
- 2 Unite la melissa, sciacquata e asciugata. Frullate ancora per pochi secondi, versate nei bicchieri, completate i pistacchi tritati e servite subito.

ACQUA DI COCCO

Da non confondere con il latte di cocco, è ricavata dal frutto ancora non maturo. È un super integratore naturale per ricchezza di vitamine e oligoelementi: ricostituente e depurativa, aiuta a combattere stress e stanchezza.

Frullato di avocado e banana

DOSI PER 4 PERSONE:

- 1/2 avocado grande (oppure, 1 piccolo) - 1/2 limone
- 1 banana matura - 1 cucchiaino colmo di miele - 3 dl di acqua di cocco (nei negozi di alimentazione naturale)
- 1/2 tazza di ghiaccio
- 1 baccello di vaniglia
- cannella in polvere

FACILE

- Preparazione: 10 minuti

- 1 Tagliate il baccello di vaniglia a metà nel senso della lunghezza ed estraete i semini con la punta di un coltellino. Sbucciate l'avocado e la banana, tagliate entrambi a pezzetti e spruzzateli con il succo del limone. Metteteli nel bicchiere del frullatore con il miele, i semi di vaniglia e l'acqua di cocco.
- 2 Frullate, aggiungete il ghiaccio e frullate nuovamente fino a ottenere un composto denso, cremoso e ben montato. Versatelo nei bicchieri, cospargete con un pizzico di cannella e servite subito.

Bitter vegetale in rosso

DOSI PER 4 PERSONE:

- 400 g di carote - 400 g di barbabietola fresca
- 2 pompelmi rosa non trattati
- 1/2 finocchio

FACILE

- Preparazione: 15 minuti

- 1 Lavate carote, pompelmi e finocchio. Sbucciate le carote e le barbabietole e tagliatele a pezzetti. Riducete a pezzetti il finocchio. Sbucciate 1 solo dei pompelmi (la cui buccia conferisce una gradevole nota amarognola alla bevanda) e tagliate entrambi a pezzetti.
- 2 Mettete nell'estrattore le carote, la barbabietola, il finocchio e, per ultimo, il pompelmo. Azionate per ricavare tutto il succo e servitelo subito.

BARBABIETOLA

La sua polpa soda, ricca di ferro, è un vero toccasana per chi soffre di anemia e stanchezza fisica e mentale. Inoltre, favorisce lo smaltimento degli eccessi di colesterolo.

Gazpacho di avocado

DOSI PER 4 PERSONE:

- 1 grosso avocado maturo
- 1 cuore di sedano verde
- 1 piccola lattuga - 6 foglie di basilico - 1 cipollotto bianco
- 2 lime - 4 ravanelli
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe in grani

FACILE

- Preparazione: 15 minuti

- 1 Pulite e lavate sedano, lattuga, cipollotto e basilico. Tenete da parte qualche foglia di lattuga e passate tutto il resto delle verdure preparate all'estrattore.
- 2 Sbucciate l'avocado, tagliatelo a pezzetti e frullatelo con il succo di 1 lime, 1 cucchiaino di olio e il centrifugato di verdure: se il gazpacho risulta troppo denso, allungatelo con poca acqua ghiacciata.
- 3 Regolate di sale e pepate. Versate nei bicchieri, guarnite con il lime rimasto, a spicchi, la lattuga tenuta da parte e i ravanelli lavati, spuntati e tagliati a fettine. Decorate, se vi piace, con erbe aromatiche fiorite.



AVOCADO

Ricco di elementi antiossidanti, contiene vitamina E e acidi grassi utili per la salute cardiaca. Va consumato appena sbucciato, altrimenti annerisce e perde le proprietà benefiche.

INDICE ALFABETICO DELLE RICETTE

AGUA FRESCA CON ANGIURIA.....	112	SEPIE AL CURRY E LEMON GRASS.....	66
BACCALÀ CON I POMODORINI.....	74	SFORMATINI DI CIME DI RAPA E CICERCHIE.....	40
BITTER VEGETALE IN ROSSO.....	127	SMOOTHIE AL CAFFÈ.....	121
BRANDEDE DI MERLUZZO.....	70	SMOOTHIE DI PESCHE.....	125
BUON RISVEGLIO ARANCIO.....	116	SMOOTHIE MANGO E MIRTILLI.....	118
CREMA DI PISELLI E LATTUGA ALLA MENTA.....	52	SORBETTI LEGGERI AI TRE FRUTTI.....	106
CROCCHETTE DI ZUCCA E AMARANTO.....	36	SORBETTO DI MELONE CON PEPPERONCINO.....	92
CUSCUS CON ERBE, FIORI E LENTICCHIE.....	16	SORBETTO DI MIRTILLI ALLA LAVANDA.....	102
DOPPIO GREEN.....	119	SPAGHETTI DI QUINOA CON FETA E ZUCCHINE.....	12
FALAFEL ALLE ERBE CON SALSA ALLO YOGURT.....	28	SUCCO ALLA PERA E SEDANO.....	123
FETTE DI FARRO, AVENA E CONFETTURA.....	90	TABOULÉ DI CETRIOLI E AVOCADO.....	32
FRULLATO DI AVOCADO E BANANA SMOOTHIE.....	126	TAGLIATELLE DI FARRO CON ZUCCA E SALVIA.....	38
FRUTTI DI BOSCO ALLA CHIA.....	117	TARTARE DI SEPIE, NOCCIOLE E VANIGLIA.....	72
GAMBERI ROSSI CON CAPONATA DI ZUCCA.....	84	TORTA DI CAROTE SMOOTHIE.....	122
GAZPACHO AI PEPERONI.....	46	TORTA DI FRAGOLE CON YOGURT GRECO.....	104
GAZPACHO DI AVOCADO.....	128	TORTILLA SOUP AL POMODORO.....	54
GELATO DI FRAGOLE ALL'ACETO BALSAMICO.....	110	TORTINI FARCITI ALLE VERDURE.....	78
GELATO DI YOGURT E FRUTTA.....	108	VELLUTATA DI CAROTE E CIPOLLE ARROSTITE.....	50
GRANOLA SENZA CEREALI.....	94	VIOLET ALLE VERDURE.....	124
HAMBURGER DI CECI CON PEPERONI.....	24	YOGURT IN FORMA CON COULIS DI FRAGOLE.....	96
INSALATA CON CONIGLIO TIEPIDO.....	82	ZUPPA DI YOGURT E MELANZANE.....	48
INSALATA DI FAVE, CROSTINI E NOCCIOLE.....	18	ZUPPETTA DI SCORFANO E PATATE.....	60
INSALATA DI POLLO IN SALSA VERDE.....	68		
INSALATA DI QUINOA CON CECI E MELANZANE.....	14		
INSALATA DI RISO NERO E MANGO.....	26		
MINISTRA DI ZUCCHINE E LATTICELLO.....	56		
MOUSSE DI PESCHE AL PORTO.....	100		
ORATA CON CREMA DI MELANZANE.....	64		
PENNE INTEGRALI CON EDAMAME E MELA.....	10		
PETTO DI POLLO E CAROTE.....	62		
PIATTO UNICO DI VERDURE E QUINOA.....	34		
POLLO AL PAPAVERO CON PATATE VIOLA.....	86		
POLPETTINE DI TACCHINO IN FOGLIA.....	80		
POMODORI RIPIENI DI QUINOA.....	20		
POMODORO DOLCE.....	120		
QUADROTTI CROCCANTI ALLE MORE.....	98		
RISO FREDDO CON TARTARA DI VERDURE.....	22		
RISOTTO CON LIMONE E MANDORLE TOSTATE.....	30		
ROTOLINI GRIGLIATI CON CAROTE.....	76		

INDIRIZZI

- **100FA**, www.100fa.it
- **Atipico**, www.atipiconline.it/en
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **JV store di Jannelli&Volpi**, www.jannellievolpi.it
- **laRinascente**, www.larinascente.it
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Made a Mano**, www.madeamano.it
- **MCM Emballages**, www.mcm-europe.fr
- **Sen**, www.sen-factory.it
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com

Direttore responsabile

Laura Maragliano

A cura di

Paola Mancuso

Abbinamento vini

Sandro Sangiorgi

Caporedattore

Livia Fagetti

Hanno collaborato

Cristiana Cassè

e Roberta Fontana

Redazione grafica

Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it

(caporedattore)

Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it

(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

Segreteria di redazione

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it

(responsabile)

Paolo Riosa riosa@mondadori.it

(ricerca fotografica)

Fotografie

Mondadori Syndication



ELCOGRAF S.p.A. - Via Mondadori, 15 - Verona - Pubbl. Bimestrale Registrata al Tribunale di Milano al n.473 del 19/9/94 - ©2001 ISSN1122-9144 Redazione e amministrazione: 20090 Segrate (Milano) tel. 02/75421. Casella Postale n.1833-20101 Milano. Telegrammi e telefax: 320457 Mondmi I. Numeri arretrati: il triplo del prezzo di copertina. Per richieste telefonare a 199.162.171. Inviare l'importo a: Arnoldo Mondadori S.p.A. - Ufficio Collezionisti - a mezzo c/p n.925206 (tel. 02/95970334 - fax 02/95970333) e-mail: collez@mondadori.it, specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti. Per spedizioni all'estero maggiorare l'importo di un contributo fisso di 2,07 € per spese postali. **SERVIZIO ABBONAMENTI**: tel. 199.111.999 (lun-ven dalle 9.00 alle 19.00; costo massimo della telefonata 0,12 € + IVA al minuto senza scatto alla risposta, per cellulari costi in funzione dell'operatore); per chiamate dall'estero: +39.041.509.90.49; fax 030.77.72.387; email: abbonamenti@mondadori.it; internet: www.abbonamenti.it **ABBONAMENTI**: per informazioni telefonare al numero 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Oppure inviare un fax al numero 030.77.72.387 o un'e-mail a abbonamenti@mondadori.it. Altrimenti scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti - C/O CMP Brescia - 25126 Brescia. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00. Il sito internet da consultare è www.abbonamenti.it. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno, inviare l'importo servendosi del c/c postale n. 77003101 intestato a Press Di S.r.l. - Distribuzione Stampa e Multimedia, Direzione Abbonamenti, Segrate (MI). L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito. Informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. **GARANZIE DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI**: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. Lgs. 196/2003 scrivendo a Servizio Abbonamenti - c/o Koinè, Via Val D'Avio 9 - 25132 Brescia (BS) - oppure privacy.pressdi@pressdi.it.

OFFERTA SPECIALE DI ABBONAMENTO

IL GUSTO È SERVITO!



SCONTO SPECIALE

25%

PER TE
1 ANNO
(7 NUMERI)
A SOLI*

23,50 €

*più 1,90 € di contributo alle spese di spedizione per un totale di 25,40 € anziché 31,50 € (IVA inclusa)

ABBONATI,
CUCINA
E GUSTA!

Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art. 45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Arnoldo Mondadori S.p.A. Può recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/ogame

CARTOLINA DI ABBONAMENTO

SÌ, MI ABBONO A IL MEGLIO DI SALE&PEPE PER 1 ANNO

Riceverò 7 numeri con lo sconto del 25%. Pagherò solo € 23,50 più € 1,90 quale contributo alle spese di spedizione, per un totale di € 25,40 (IVA inclusa) invece di € 31,50. 797 11 031 797 02

NOME _____

COGNOME _____

INDIRIZZO _____ N° _____

CAP _____ CITTÀ _____

PROV. _____ TELEFONO _____

E-MAIL _____ @ _____

PAGHERÒ con il bollettino postale che mi invierete, in un solo versamento

SE DESIDERI PAGARE CON CARTA DI CREDITO collegati subito a www.abbonamenti.it/ilmeglio2016

SCEGLI SUBITO COME PREFERISCI ABBONARTI!

➤ INTERNET www.abbonamenti.it/ilmeglio2016

➤ TELEFONO 199.111.999 lunedì/venerdì dalle ore 9,00 alle 19,00 Costo massimo della chiamata da tutta Italia per telefoni fissi: € 0,12 + iva al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costo in funzione dell'operatore.

➤ FAX 030.7772385 Invia la tua richiesta al numero indicato.

➤ SMS 335.8331122 Indica il codice dell'offerta 16386!Nome!Cognome!Indirizzo!Numero civico!Località!CAP!Sigla Prov! S(oppure N)!S(oppure N)! per indicare i consensi alle prime 2 privacy sotto indicate. Esempio: 16386!Anna!Rossi!Via Manzoni!8!Segrate!20090!Mi!S!S!

- Entro 24 ore riceverai un sms di conferma dal nostro Servizio Abbonamenti
- Il costo del messaggio inviato è pari al normale costo di un sms
- Il pagamento dell'abbonamento è previsto con il bollettino postale che ti invieremo a casa

➤ POSTA Invia questa cartolina in busta chiusa a: Press-Di Servizio Abbonamenti - C/O CMP Brescia 25126 Brescia (Bs)

GARANZIA DI RISERVATEZZA. Letta l'informativa:

- Accento a che i dati personali da me volontariamente forniti siano utilizzati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. e dalle Società del Gruppo Mondadori per le finalità promozionali specificate al punto 1. dell'informativa: SÌ NO
- Accento alla comunicazione dei miei dati personali per le finalità di cui al punto 1 ai soggetti terzi indicati al punto 2. dell'informativa: SÌ NO
- Accento al trattamento dei miei dati personali per finalità di profilazione per migliorare la qualità dei servizi erogati, come specificato al punto 3 dell'informativa: SÌ NO

INFORMATIVA AI SENSI DELL'ART.13 D. LGS. 196/03. La informiamo che la compilazione della presente pagina autorizza Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. in qualità di Titolare del Trattamento, a dare seguito alla sua richiesta. Previo suo consenso espresso, lei autorizza l'uso dei suoi dati per: 1. finalità di marketing, attività promozionali e commerciali, consentendoci di inviare materiale pubblicitario o effettuare attività di vendita diretta o comunicazioni commerciali interattive su prodotti, servizi ed altre attività di Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., delle Società del Gruppo Mondadori e di società terze attraverso i canali di contatto che ci ha comunicato (i.e. telefono, e-mail, fax, SMS, mms); 2. comunicare ad altre aziende operanti nel settore editoriale, largo consumo e distribuzione, vendita a distanza, arredamento, telecomunicazioni, farmaceutico, finanziario, assicurativo, automobilistico, della politica e delle organizzazioni umanitarie e benefiche per le medesime finalità di cui al punto 1.3. utilizzare le Sue preferenze di acquisto per poter migliorare la nostra offerta ed offrire un servizio personalizzato e di Suo gradimento. Ulteriori informazioni sulle modalità del trattamento, sui nominativi dei co-Titolari e dei Responsabili del trattamento nonché sulle modalità di esercizio dei suoi diritti ex art. 7 D.lgs. 196/03, sono disponibili collegandosi al sito www.abbonamenti.it/privacy o scrivendo a questo indirizzo: Ufficio Privacy Servizio Abbonamenti - c/o Koinè, Via Val D'Ario 9 - 25132 Brescia (BS) - privacy.press@press.it

OFFERTA VALIDA SOLO PER L'ITALIA



BIO

Novità
in casa
Germinal
Bio!

"Nutriti con gusto"



Prova la nuova linea
di Oli e Salse Germinal Bio!

Visita lo shop www.nutrilatuasalute.it

www.germinalbio.it Seguici su  



LE RICETTE DEL BENESSERE

Cereali buoni e sani, zuppe creative
e gustose, carne e pesce leggeri e nutrienti,
deliziosi dessert che fanno bene



Smoothie al caffè



Brandade di merluzzo



Seppie al curry e lemon grass



Minestra di zucchine e latticello



Hamburger di ceci con peperoni



Gelato di fragole al balsamico

Mettere in tavola tutti i giorni piatti appetitosi e salutari è più semplice di quanto si creda. Si possono preparare ricchi mix di cereali e legumi, che sono sani e danno tanta soddisfazione, oppure inventare nuove creme di verdura, delicate, saporite e antiage. Carne e pesce, poi, si cucinano con spezie e ortaggi di stagione e si trasformano in ghiotti secondi poveri di grassi. Anche i dessert sono benefici, se sono fatti con frutta, yogurt e dolcificanti naturali. Per non parlare di smoothies e centrifugati: colorati e dissetanti, sono una combinazione di vitamine, antiossidanti e sostanze energizzanti.