

Dietista Dott. Stefano Beschi
Specialista delle Professioni Sanitarie Tecniche Assistenziali
Certified Personal Fitness Trainer CFT3 ISSA Italy
Cell. 3479828795 e-mail stefanobeschi@pec.ito stefanobeschi@gmail.com

METODI DI COTTURA E CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE DEI PRINCIPALI ALIMENTI

Come cucinare le carni:

alla griglia, al forno, in umido, tipo scaloppine sostituendo l'olio con brodo vegetale (potete utilizzare anche il dado vegetale senza grassi idrogenati) ed insaporendo con spezie ed aromi a piacere. Se si vuole cucinare la carne sotto forma di spezzatino si può usare la passata di pomodoro con spezie ed odori a piacere (es. origano, timo, curry, ecc) senza aggiungere olio.

Come cucinare i pesci:

alla griglia, al vapore, al forno, in umido sostituendo l'olio con vino bianco e/o latte parzialmente o totalmente scremato ed insaporendo con spezie ed aromi a piacere. In alternativa il pesce può essere cotto in padella con della passata di pomodoro, una punta di dado vegetale, capperi, spezie ed odori a piacere(es. origano, timo, curry, ecc).

Come condire i primi piatti:

sugo di verdura, pomodoro fresco, olio, sugo di pomodoro o sughi di verdure preparando il soffritto di cipolla con brodo vegetale e vino bianco. Potete anche preparare delle bottigliette di olio aromatizzato (es. con aglio, prezzemolo, tartufo ecc). Si possono usare sughi di carne o di pesce purché non di quelli già pronti (riducendo la carne, o il pesce consumati come secondo della quantità utilizzata per il sugo), pesto (un cucchiaino di pesto equivale ad uno di olio, quindi dovrà essere scalato dalla quantità quotidiana a disposizione), zafferano.

N.B. Si possono consumare a piacere anche dei piatti unici unendo il primo piatto con il secondo scelto da aggiungere sempre nella quantità indicata. **L'olio utilizzato nella preparazione del sugo deve essere scalato dalla quantità a disposizione nella giornata.**

Come condire l'insalata:

con succo di limone, aceto balsamico, poco sale, spezie ed erbe aromatiche ed eventualmente un pizzico di senape.

Come cucinare le verdure:

Per preservare il contenuto vitaminico-minerale delle verdure se ne consiglia o il consumo a crudo (quando possibile e previa accurata pulizia e disinfezione) o tramite cottura a vapore o al forno o nella pentola a pressione, o in padella con brodo vegetale e/o latte parzialmente o totalmente scremato. Insaporitele con spezie ed aromi a piacere.

Dietista Dott. Stefano Beschi
Specialista delle Professioni Sanitarie Tecniche Assistenziali
Certified Personal Fitness Trainer CFT3 ISSA Italy
Cell. 3479828795 e-mail stefanobeschi@pec.ito stefanobeschi@gmail.com

Idee per cucinare secondi piatti leggeri e sfiziosi:

Salmone con pomodorini e olive

Ingredienti per quattro persone: 700 – 800 g di salmone fresco senza pelle e spine, 500 – 600 g di pomodorini ciliegini, 100 g di olive nere, basilico, olio extravergine d'oliva, sale iodato e pepe.

Preparazione: Saltate i filetti di salmone, preparate la padella con un velo di acqua e qualche foglia di basilico tritata. Scaldate la padella a fuoco alto e mettete a cuocere i filetti di salmone rigirandoli spesso su ambo i lati senza farli cuocere troppo. Terminata la cottura lasciateli riposare, aggiungete i pomodorini lavati e tagliati a metà, olive nere, sale e pepe. Riaccendete il fuoco per qualche minuto ed aggiungete ancora del basilico tritato. Dopo massimo cinque minuti di cottura chiudete il fuoco, lasciate raffreddare e servite nei piatti condendo a crudo con un filo di olio extravergine d'oliva.

Insalata di pollo e zucchine

Ingredienti per 4 persone: 650g di petto di pollo, 350g di zucchine, 300g di peperoni, 350g di melanzane, 100g di insalata mista, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Preparazione: Arrostiti i peperoni, spellateli, togliete i semi e infine tagliateli a striscioline. Tagliate zucchine e melanzane a rondelle e grigliatele per qualche minuto da entrambi i lati (se le fette sono troppo grandi, dopo grigliate tagliatele a striscioline). Passate poi al petto di pollo: pulite il petto dal grasso in eccesso, dividete il petto a metà e ricavate delle fettine. Grigliate le fettine di pollo sulla piastra, fatele raffreddare e tagliatele a strisce. Ora che le verdure ed il pollo sono pronti, lavate e tagliate l'insalata mista, fatela asciugare e ponetela in una ciotola capiente insieme al pollo, le melanzane, i peperoni e le zucchine. Condite con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.

Filetti di platessa con zucchine

Ingredienti per 2 persone: 2 filetti di platessa, 250g di zucchine, 40g di mandorle, 1 rametto di menta, 1 spicchio di aglio, una tazzina di vino bianco, sale iodato, pepe, olio extravergine di oliva.

Preparazione: Lavate e mondate le zucchine quindi tagliatele a dadini e passatele in padella con un velo di acqua e uno spicchio di aglio. Fatele cuocere a fiamma bassa per qualche minuto, salate e pepate e a cottura ultimata aggiungete un filo di olio extravergine di oliva, aggiungete quindi le mandorle tagliate a lamelle e le foglioline di menta, lasciandone qualcuna a parte per la decorazione del piatto.

Disponete poi la dadolata di zucchine e le mandorle al centro di una sperlunghetta e mantenetele a caldo. Nella stessa padella in cui avete cotto le zucchine scottate i filetti di platessa, cuoceteli un paio di minuti per lato, aggiungete un pizzico di sale e di pepe e sfumate con il vino bianco. Tagliate i filetti in piccoli trancetti rettangolari e disponeteli sul letto di zucchine, guarnite il piatto con le restanti mandorle e foglioline di menta.

Dietista Dott. Stefano Beschi
Specialista delle Professioni Sanitarie Tecniche Assistenziali
Certified Personal Fitness Trainer CFT3 ISSA Italy
Cell. 3479828795 e-mail stefanobeschi@pec.ito stefanobeschi@gmail.com

Salmone alle erbe

Ingredienti per 4 persone: 4 tranci di salmone (600g circa), 30 g di pangrattato, un cucchiaio di buccia di limone grattugiata, rosmarino, basilico, menta, prezzemolo, sale, olio extravergine di oliva.

Preparazione: Tritate le erbe e mescolatele in un piatto con il pan grattato, la buccia di limone grattugiata e il sale. Impanate i filetti di salmone e infornateli in forno preriscaldato a 200° C adagiandoli su un foglio di carta da forno. Cuocete per 10 minuti e a cottura ultimata servite il salmone alle erbe su un letto di insalata aggiungendo un filo di olio e uno spruzzo di limone.

Insalata mediterranea con tofu e cipolla

Ingredienti per 4 persone: 400g di tofu, 500g di pomodorini ciliegino, 4 cetrioli, 1 cipolla viola, 1 limone, 100g di olive nere, basilico, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: Tagliate i pomodorini ciliegino in 4. Spuntate i cetrioli e affettateli. Snocciate le olive e tagliate la cipolla a rondelle, ricavando degli anelli.

Preparate il tofu tagliandolo a cubetti. Mettete tutti gli ingredienti in una insalatiera con qualche foglia di basilico.

Lasciate riposare in frigorifero per circa 30 minuti. Condite la vostra insalata con il succo di un limone, un filo di olio extravergine di oliva e un po' di sale e pepe.

Petto di pollo alle erbe

Ingredienti per 4 persone: 4 fette petto di pollo, origano, sale, pepe, salvia, alloro

Preparazione: Mettete a marinare le fette di pollo nel vino bianco secco, fatele sgocciolare bene e conditele con le spezie tagliuzzate, sale e pepe. Fate cuocere sulla griglia girando un paio di volte per cuocere uniformemente e colorire la carne.

Branzino al cartoccio

Ingredienti per 2 persone: 2 branzini, 4 rametti di rosmarino, 2 spicchi di aglio, sale grosso, olio extravergine di oliva, pepe nero macinato al momento, sale fino.

Preparazione: Lavate accuratamente il branzino, praticate un'apertura sulla pancia per rimuovere le viscere e squamarlo. Mettete nella pancia un rametto di rosmarino, uno spicchio di aglio affettato, un pizzico di sale grosso ed un filo d'olio di oliva. Tagliate un foglio di carta stagnola lungo una decina di centimetri in più del branzino. Disponete sul foglio di carta stagnola un filo d'olio, spennellatelo accuratamente, quindi disponetevi il pesce. Cospargete il pesce con una grattugiata di pepe, un pizzico di sale e decorate con un rametto di rosmarino. Chiudete il cartoccio

Dietista Dott. Stefano Beschi
Specialista delle Professioni Sanitarie Tecniche Assistenziali
Certified Personal Fitness Trainer CFT3 ISSA Italy
Cell. 3479828795 e-mail stefanobeschi@pec.ito stefanobeschi@gmail.com

sovrapponendo un altro foglio di alluminio e sigillate accuratamente lungo i bordi. Infornate nel forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti.

Filetti di merluzzo al vino

Ingredienti per 2 persone: 400 g di filetti di merluzzo, 2 rametti di rosmarino, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 spicchi di aglio, 200 ml di vino bianco secco, pepe nero macinato al momento, sale fino

Preparazione: Sciacquate i filetti di merluzzo sotto acqua fresca corrente e tamponateli con carta da cucina. Lavate il rosmarino, selezionatene le foglie e tritatele finemente con la mezzaluna su un tagliere. Saltate in padella i filetti di merluzzo e fateli cuocere per un paio di minuti con un velo di acqua e l'aglio. Unite il vino, il rosmarino tritato, una grattugiata di pepe, un pizzico di sale e cuocere a fiamma media finchè il vino non sarà evaporato e il fondo di cottura ristretto. Occorreranno 5-6 minuti circa. Di tanto in tanto raccogliete un po' di fondo di cottura con un cucchiaino e versarlo sui filetti. Aggiungete l'olio e servite.

Vitello all'arancia

Ingredienti per 4 persone: 4 fette di filetto di vitello, 2 arance piccole, 1 cucchiaino di santoreggia.

Preparazione: Tagliate le arance a fette e disponetene 4 sulla leccarda del forno ricoperta di carta forno.

Posate la carne di vitello sopra le fette di arancia e cospargete di santoreggia. Coprite con le altre fette d'arancia. Infornate per 20 minuti a 180°C

Rotolini di salmone e zucchine

Ingredienti per 4 persone: 300g di filetto di salmone (oppure carpaccio di salmone), 3 zucchine, 2 limoni, sale e pepe.

Preparazione: Spinare e spellare il salmone, tagliatelo a fettine sottili e adagiatele su un vassoio. Lavate e spuntate le zucchine e tagliatele a tronchetti di 4 cm; dividetele in 4 spicchi ed eliminate l'eccesso di semi al centro.

Avvolgete ogni spicchio con una fettina di salmone e ponetele nel cestello per la cottura al vapore. In una casseruola scaldare 1 bicchiere di acqua in cui avrete spremuto il succo di 2 limoni. Ponetevi sopra il cestello in sospensione e cuocete i rotolini a vapore con il coperchio per circa 8 minuti, salate, aggiungete il pepe e servite.

Dietista Dott. Stefano Beschi
Specialista delle Professioni Sanitarie Tecniche Assistenziali
Certified Personal Fitness Trainer CFT3 ISSA Italy
Cell. 3479828795 e-mail stefanobeschi@pec.ito stefanobeschi@gmail.com

Scaloppine di pollo al verde

Ingredienti per 4 persone: 400g radicchio verde, 400g fettine di pollo, mezzo bicchiere di vino bianco secco, 1 dado vegetale (senza grassi idrogenati), 1 spicchio d'aglio, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: Cuocete le foglie del radicchio per 5 minuti in mezzo litro d'acqua bollente in cui sarà stato sciolto il dado, poi scolatele bene e frullatele nel mixer. Fate rosolare la carne in una padella antiaderente, aggiungete sale e pepe, bagnate col vino e portate a cottura (5 minuti circa). Trasferire la carne in un piatto da portata e tenetela al caldo. Nella stessa padella fate restringere la crema di radicchio, regolate di sale e pepe, poi versatele sulla carne. Servite subito, ben calda.

Merluzzo alle verdure

Ingredienti per 4 persone: 4 filetti di merluzzo, 1 cipolla, 1 porro, 1 sedano, 2 carote, prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: Fate un trito abbondante di cipolla, porri, tanto sedano, carote e prezzemolo. Fatelo appassire per 5 minuti in una padella antiaderente con sale, pepe e un goccio d'acqua. Aggiungete un filo di olio extravergine a crudo e versate questo soffritto in una pirofila, sistematevi sopra il pesce, salate, coprite con un foglio d'alluminio e infornate a 200°C per 15-20 minuti.

Cartoccio di pesce spada al limone

Ingredienti per 4 persone: 4 fette di pesce spada dello spessore di 2 cm circa l'una, 2 limoni, 4 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini prezzemolo tritato, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: Disponete sulla placca del forno 4 quadrati di carta da forno. Irrorate ogni quadrato con un filo d'olio e appoggiatevi sopra una fetta di pesce. Salate, pepate, cospargete ogni fetta con un cucchiaino di prezzemolo, poi coprite la superficie con lo spicchio d'aglio tritato molto fine (se non lo volete mangiare tagliatelo a metà) e con rondelle sottili di limone. Chiudete i cartocci e infornate a 200°C per 10 minuti.

Insalata di carne

Ingredienti per 2 persone: 250g di petto di pollo (o tacchino o manzo), 120g di funghi champignons, una costa di sedano, olio extravergine di oliva, limone, sale, pepe nero macinato al momento.

Preparazione: bollite la carne e sfilettatela in piccoli pezzi, pulite i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette, lavateli brevemente sotto acqua fresca corrente. Affettateli. Lavate la costa di sedano ed affettatela nello spessore di mezzo centimetro circa. Fate un'emulsione con l'olio e qualche goccia di limone spremuto. Mescolate nella ciotola la carne con i funghi e il sedano. Condite con l'olio emulsionato, un pizzico di sale e una grattugiata di pepe. Mescolate e riponete nel frigorifero almeno mezz'ora prima di servire.

Dietista Dott. Stefano Beschi
Specialista delle Professioni Sanitarie Tecniche Assistenziali
Certified Personal Fitness Trainer CFT3 ISSA Italy
Cell. 3479828795 e-mail stefanobeschi@pec.ito stefanobeschi@gmail.com

Idee per cucinare le verdure in modo sfizioso:

Insalata di zucchine alla menta e basilico

Ingredienti: 800g di zucchine, sale, pepe, 4 foglioline di menta, 4 foglioline di basilico, uno spicchio d'aglio, olio extravergine di oliva.

Preparazione: Mondare le zucchine eliminando le due estremità, quindi dividetele a metà e tagliatele ancora a metà per il senso della lunghezza, ricavando delle fette larghe circa 1, 5 cm. Portate a bollore l'acqua in una pentola capiente, quindi versate le zucchine affettate nell'acqua bollente. Lasciate cuocere per 10 minuti, dopodiché scolate le zucchine e lasciatele raffreddare. Dopodiché trasferitele in una pirofila e conditele con un filo d'olio extravergine di oliva, sale, pepe e uno spicchio di aglio. Unite quindi le foglioline di menta e basilico.

Peperoni in padella

Ingredienti per 4 persone: 2 peperoni gialli, 2 peperoni rossi, 100 gr di olive nere, 30 gr di capperi, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale iodato

Preparazione: Lavate e asciugate i peperoni, togliere i semi e la costina bianca interna, tagliarli a costine belle larghe. Far cuocere i peperoni con un po' d'acqua a fuoco medio per 20 minuti circa avendo cura di girarli con delicatezza di tanto in tanto con una forchetta. Aggiungete ora le olive nere denocciolate e i capperi dissalati e aggiustate di sale. Lasciate cuocere i peperoni in padella per altri 5/10 minuti circa senza coperchio, aggiungete un filo di olio, fate raffreddare e servite.

Carciofi alla piastra

Ingredienti per 2 persone: 4 carciofi, 1 limone, olio extravergine di oliva, 4 rametti di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, sale fino, pepe nero macinato al momento.

Preparazione: Pulite i carciofi togliendo le foglie più esterne. Apriteli a metà, eliminate la peluria e metteteli in acqua acidulata con qualche spicchio di limone per 10 minuti circa. Scaldate la piastra in ghisa sul fuoco. Cuocete i carciofi per 5 minuti dal lato aperto e per 15 minuti circa dal lato delle foglie. Nel frattempo lavate il prezzemolo e tritatelo finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio. Quando i carciofi sono cotti, asportate le foglie esterne più bruciacchiate, spennellare con olio extravergine di oliva e salate. Decorate il cuore del carciofo con un cucchiaino di trito di aglio e prezzemolo e cospargere con una grattugiata di pepe.

Carciofini alla contadina

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di carciofini, 1 limone, 4 rametti di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 4 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, 200 ml di brodo vegetale, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale fino, pepe nero macinato al momento, origano, timo, maggiorana.
Preparazione: Lavate i carciofini, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati

Dietista Dott. Stefano Beschi
Specialista delle Professioni Sanitarie Tecniche Assistenziali
Certified Personal Fitness Trainer CFT3 ISSA Italy
Cell. 3479828795 e-mail stefanobeschi@pec.ito stefanobeschi@gmail.com

solo da foglie chiare e tenere, tagliate le punte. Tagliateli a metà, quindi nuovamente a metà e metterli in acqua acidulata con il limone. Lavate il prezzemolo e tritatelo con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio. Lavate la salvia e il rosmarino e selezionate le foglie a ciuffetti. Scaldate il brodo. In una padella antiaderente con un goccio di acqua fate saltare i carciofini con il trito di aglio e prezzemolo per 2 minuti. Aggiungete il brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe, un pizzico di origano, timo e maggiorana, le foglie di salvia e il rosmarino e lasciar proseguire la cottura per 15 minuti circa a fiamma bassa, coperto. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungete altro brodo vegetale. Trascorso il tempo indicato scoperchiate, alzate la fiamma, fate asciugare il fondo di cottura, regolare di sale e aggiungete un filo di olio extravergine di oliva.

Spiedini di funghi e pomodorini

Ingredienti per 2 persone: 10 pomodorini tipo Pachino, 12 funghi champignon di piccola dimensione, olio extravergine di oliva, sale fino.

Preparazione: Lavate i pomodorini ed i funghi, dopo aver eliminato la parte terrosa del gambo con le radichette. Infilzate con stecchi per spiedino alternando pomodorini e funghi. Scaldate la piastra in ghisa sul fuoco e cuocete gli spiedini per 5 minuti circa girandoli prima da un lato, poi dall'altro.

A fine cottura disponeteli su un piatto da portata, condite con un filo d'olio ed un pizzico di sale.

Idee per spuntini estivi freschi e golosi:

Frullato piccante

Ingredienti: Lamponi, fragole, 200 ml di latte di soia o latte scremato, limone grattugiato, pepe.

Preparazione: Passate al mixer i lamponi, le fragole e il latte. Fate frullare fino a ottenere un composto liquido rosa pallido. Distribuite il frullato in due bicchieri e aggiungete il limone grattugiato ed il pepe

Frullato yogurt e fragole

Ingredienti: 220 g circa di fragole, 1 bicchiere di latte scremato, 1 vasetto di yogurt bianco magro

Preparazione: Frullate per 3 minuti a velocità massima tutti gli ingredienti e servite con ghiaccio e fragoline

Smoothies ai mirtilli

Ingredienti per 2 persone: 150g di mirtilli, 250 ml di yogurt magro bianco, 1 cucchiaio di miele, 4 cubetti di ghiaccio.

Preparazione: Mettete tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore ad immersione, azionate fino ad ottenere una bella consistenza cremosa. Se preferite lo smoothie meno "rustico" frullate prima i mirtilli e poi passateli al colino.

Dietista Dott. Stefano Beschi
Specialista delle Professioni Sanitarie Tecniche Assistenziali
Certified Personal Fitness Trainer CFT3 ISSA Italy
Cell. 3479828795 e-mail stefanobeschi@pec.ito stefanobeschi@gmail.com

Frappé alle fragole

Ingredienti: 6-7 fragole (tale quantità può essere soggetta a variazioni a seconda delle dimensioni), 10 cubetti di ghiaccio, latte scremato (circa 50 ml sono sufficienti ma si può personalizzare a piacere).

Preparazione: Tagliate le fragole a pezzetti e ponetele nel frullatore, aggiungete il ghiaccio e versate il latte fin quando fragole e ghiaccio non siano completamente ricoperte. Chiudete il frullatore e frullate fin quando il ghiaccio non sarà completamente triturato (circa 5 minuti)

***le fragole possono essere sostituite da altri tipi di frutta (es. melone, pesche, frutti di bosco, mirtilli)**

Ghiaccioli con frutta frullata e latte

Ingredienti: 200g di latte scremato ghiacciato in cubetti, 100g di latte scremato freddo, 300g di frutta a scelta.

Preparazione: Bisogna prima di tutto ottenere i cubetti di latte mettendo il latte in uno stampo e poi in freezer a congelare. Successivamente, mettete nel frullatore il latte in cubetti, il latte freddo, la frutta spezzettata. Frullate per una decina di secondi e fermate appena non sentirete più il rumore dei cubetti che si rompono, riempite gli stampini per i ghiaccioli, tappate con gli stecchi e lasciate una giornata in freezer. Aiutandovi con un phon, scaldate intorno alle pareti dello stampo per 10 secondi ed estraete il ghiacciolo.