

SEMPLICI CONSIGLI PER UNA CUCINA DIETETICA E GUSTOSA

Essere a dieta non significa rinunciare al gusto e al piacere di stare a tavola. Con un po' di fantasia è possibile seguire un regime alimentare corretto e allo stesso tempo vario e gustoso. Ecco a tal proposito qualche ricetta da cui prendere spunto, facendo riferimento agli ingredienti e alle grammature indicate nella dieta...

o PRIMI PIATTI O "PIATTI UNICI"

Zuppa di farro con verdure

Ingredienti per 4 persone: 400 gr farro, brodo di verdura, 1 gambo di sedano, 1 carota, cipolla, aglio, prezzemolo, sale, pepe in grani, maggiorana, salvia, olio extravergine di oliva.

Preparazione: Preparate un battuto con tutti gli odori e fate stufare in una pentola con un filo d'acqua. Aggiungete il farro precedentemente lavato e fatelo tostare per 5 minuti mescolando continuamente. Aggiungete poco alla volta il brodo di verdura, sempre mescolando. Lasciate cuocere circa 20 minuti; servite in tavola la zuppa ancora calda con una spolverata di pepe macinato fresco e un filo di olio extravergine di oliva.

Zuppa di miglio e radicchio rosso

Ingredienti per 4 persone: 500 g di radicchio rosso di Treviso, 120 g di miglio decorticato, 1 porro, 2 scalogni, aglio, alloro, timo, salvia, brodo vegetale, olio extra vergine di oliva, sale e pepe

Preparazione: Lavate e tagliate finemente il radicchio; rosolate lo scalogno e il porro tagliati fini e incorporate il radicchio e una foglia d'alloro. Cuocete a fuoco lento per 10 minuti, aggiungete man mano il brodo vegetale e cuocete per altri 5 minuti. Spegnete ed estraete la metà del radicchio. Passate con il frullatore a immersione il radicchio rimasto nella pentola, rimettete sul fuoco e portate a ebollizione. Aggiungete il miglio e cuocete a fuoco lento per un quarto d'ora. Fate appassire l'aglio con la salvia e il timo tritati con un filo d'acqua, quindi aggiungete nella zuppa a cottura ultimata. Servite condito con olio a crudo e una macinata di pepe.

Zuppa di cereali e legumi

Ingredienti: 250 gr. di cereali e legumi assortiti (farro, orzo perlato, ceci, fagioli, lenticchie, piselli secchi), 1 scalogno, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 rametto di rosmarino, 4 cucchiaini di passata di pomodoro, trito di aromatiche fresche (origano, santoreggia, timo), olio e.v.o.

Preparazione: La sera prima mettete a bagno i cereali e i legumi. Il giorno dopo, prendete una pentola, e fate imbiondire con un filo d'acqua lo scalogno tagliato finemente e un rametto di rosmarino. Tagliate a pezzetti molto piccoli la carota ed il sedano e versateli nella pentola insieme a 4 cucchiaini di passata di pomodoro. Aggiungete il misto di legumi e cereali, aggiustate un po' di sale. Fatto questo versatevi circa 1/2 litro d'acqua, coprite con un coperchio e quando arriva a bollore abbassate la fiamma e fate cuocere a fiamma bassa per 1 ora circa (anche 1 ora e mezza). Mescolate di tanto in tanto e se è il caso aggiungete dell'altra acqua calda. Una volta ultimata la cottura, aggiustate di sale e servite nei piatti con olio e.v.o. e un trito finissimo di aromatiche.

Zuppa di orzo e fagioli

Ingredienti: 200 g di fagioli secchi, 200 g di orzo perlato, 1 spicchio di aglio, 2 Cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 carota, 1 pizzico di peperoncino, qualche foglia di salvia, 1 costa di sedano.

Preparazione: Mettete in ammollo i fagioli secchi in acqua fredda abbondante. Lasciate in ammollo per una notte (10-12 ore). Sciacquate i fagioli dall'acqua di ammollo e fateli cuocere. Una volta pronti, scolateli tenendo però da parte il liquido di cottura. Nel frattempo, cuocete

l'orzo perlato in acqua leggermente salata per 20 minuti o fino a quando i chicchi saranno diventati morbidi. Scolate e mettete da parte. Preparate dunque il sugo: Pulite e lavate accuratamente carota e sedano; tagliate le verdure a pezzi e tritatele finemente nel frullatore. Fate appassire in una casseruola il trito di sedano e carota, aggiungendo un filo d'acqua, uno spicchio di aglio, i pomodori pelati e la salvia. Aggiustate di sale. Chi desidera, può rendere piccante il sugo con del peperoncino. Fate insaporire i fagioli nel sugo, aggiungete l'orzo e coprite con il brodo di cottura dei fagioli. Servite la zuppa ben calda.

Amaranto con verdure e mandorle

Ingredienti per 4 persone: 150g di amaranto, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cipollotti freschi, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di curcuma, 1 zucchini, 1 carota, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cumino, 10-15 mandorle, sale e pepe.

Preparazione: Fai tostare l'amaranto in una pentola dove avrai precedentemente fatto imbiondire un cipollotto. Aggiungi l'acqua e fai cuocere per 20 minuti aggiungendo la curcuma. Fai riposare e nel frattempo trita l'altro cipollotto e fallo stufare in una pentola con un filo d'acqua. Aggiungi poi verdure, sale, pepe e cumino. Fai cuocere per 2 minuti. Tosta le mandorle in forno per pochi minuti. Salta l'amaranto con le verdure e servilo caldo.

Quinoa con verza e peperoncino

Ingredienti per 4 persone: 400g di verza, 4 cucchiaini di olio d'oliva, 300g di quinoa, cumino a piacere, timo, rosmarino, peperoncino, sale q.b., due cucchiaini d'acqua.

Preparazione: Lavate accuratamente i chicchi e lasciate cuocere per una decina di minuti in una pentola dove avrete versato una quantità di acqua doppia di quella dei semi. Aggiungete timo, sale e rosmarino. La cottura sarà ultimata quando i germogli bianchi si staccheranno completamente. A questo punto mescolate bene e lasciate riposare. Tagliate la verza a fette di un centimetro circa e mettetela in una padella molto capiente e fatela stufare per 5 minuti; aggiungete poi il peperoncino, il cumino, 2 cucchiaini d'acqua e fate cuocere per altri 5 minuti. Aggiungete poi alla verza la quinoa (privata dell'acqua in eccesso), condite con l'olio, e aggiungete un rametto di rosmarino, aggiustate di sale e fate riposare.

Timballo di farro con broccoli e curcuma

Ingredienti per 2 persone: 150 g di ciuffetti di broccoli lavati, 150 g di farro perlato, 1 cucchiaino di curcuma, 1/2 porro lavato e affettato finemente, olio di oliva, sale, acqua.

Preparazione: Lessate il farro in una pentola e nel frattempo, in una padella ampia, saltate il porro con il broccolo e poi aggiungete acqua, sale e curcuma lasciando appassire per qualche minuto con fuoco basso e coprendo. Dopo circa 10 minuti unite il farro (dopo averlo cotto e scolato) ai broccoli in padella e spadellate per qualche minuto ancora. Spegnete e servite tiepido.

Orzotto carciofi e zafferano

Ingredienti per 2 persone: 2 carciofi con gambo, 2 bicchieri di orzo perlato, 2 scalogni, poco vino bianco, mezzo litro di brodo vegetale, 1 bustina di zafferano, olio di oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione: Pulite e mondate i carciofi pelando bene i gambi (la prima parte), che andranno tagliati a tocchetti sottili, mentre il fiore del carciofo va tagliato prima in quarti, eliminando la peluria interna, e poi tagliato a striscioline di mezzo cm.

In una pentola fate imbiondire lo scalogno tritato con un velo d'acqua, dopodiché aggiungete i gambi e i carciofi, il brodo, prezzemolo tritato, una manciata di pepe, un po' di sale e lasciate cuocere per 10 minuti. Aggiungete l'orzo e fatelo tostare un minuto. Sfumare con del vino bianco e unire il brodo bollente continuando a mescolare fino a cottura ultimata. Aggiungete lo zafferano e infine mantecate con un filo di olio extravergine di oliva e servite.

Polenta con bocconcini di pollo al curry

Ingredienti: 400 g di polenta, 800 g petto di pollo, 1 noce di zenzero fresco, 400 g di cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di curry, brodo vegetale q.b., prezzemolo tritato q.b., un filo d'olio, sale q.b.

Preparazione: In una casseruola con un filo d'acqua, fate appassire la cipolla tritata finemente con l'aglio. Aggiungete il petto di pollo tagliato a cubetti, il curry e cuocete incoperchiato su fuoco moderato per 25 minuti. Preparate la polenta: ponete sul fuoco una casseruola con 1 litro e mezzo di acqua. Salate e, appena spicca il bollire, versate a pioggia la farina di mais mescolando bene. Mescolate sempre nello stesso senso con un cucchiaino di legno, mantenendo l'ebollizione e cuocendo per 8 minuti. Aromatizzate la polenta con lo zenzero grattugiato. Disponete nel piatto la polenta, poi il pollo al curry. Spargete sulla carne il prezzemolo tritato e servite.

Farro con finocchi e broccoli

Ingredienti: 250 g farro perlato, 1 broccolo medio, 1 finocchio medio, 1 cipolla rossa, sale e pepe nero, olio di oliva extravergine.

Preparazione: Mettere i broccoli a bollire per alcuni minuti. Nel frattempo, in una padella far stufare i finocchi con la cipolla, aggiungendo sale, pepe e spesso acqua tiepida per non bruciare le verdure e trattenere alcune proprietà nutrizionali. Togliere i broccoli, senza buttare l'acqua di cottura, e uniteli ai finocchi. Nell'acqua di cottura dei broccoli far cuocere il farro. Completata la cottura unire il tutto e il piatto è pronto.

Crema di lenticchie e finocchi

Ingredienti: 100 g di lenticchie secche, 3 finocchi, pepe, zenzero, erba cipollina, aglio, alloro, sale, olio di oliva.

Preparazione: Lavare le lenticchie in abbondante acqua. In una pentola, aggiungere più del doppio di acqua rispetto alle lenticchie e portare ad ebollizione, aggiungendo uno spicchio d'aglio, un pizzico di pepe, sale, zenzero in polvere (o in alternativa una fettina di zenzero fresco), erba cipollina, a metà cottura aggiungere i finocchi precedentemente lavati e tagliati a spicchi, e una foglia di alloro. Ultimata la cottura, frullare il tutto e aggiungere un filo di olio.

Peperoni ripieni con quinoa e ricotta

Ingredienti: 5 peperoni rossi, 400 g di quinoa, 200 g di ricotta vaccina, erba cipollina, 1 cipolla, 20 pomodorini, sale, olio extravergine di oliva, peperoncino.

Preparazione: Prima di tutto tagliate i peperoni e puliteli dai semi interni. Tritate, anche grossolanamente, la cipolla, l'erba cipollina e a pezzetti i pomodorini. Mettete i peperoni in forno a 200°C per iniziare la cottura. Sciacquare la quinoa e metterla a bollire con il doppio d'acqua per 10 minuti. In una padella far imbiondire la cipolla con un filo d'acqua e quasi a fine cottura aggiungete i pomodorini. Una volta pronto il tutto unire i due preparati, la quinoa e il "soffritto", con l'aggiunta della ricotta, dell'erba cipollina ed un pizzico di peperoncino e sale. Riempite i peperoni con il ripieno e rimetteteli in forno fino a cottura ultimata.

Passato di fagioli

Ingredienti: 200 gr. di fagioli secchi, 1 patata, 1 costa di sedano, $\frac{1}{2}$ cipolla, $\frac{1}{2}$ carota, 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine.

Preparazione: Mettete a bagno il giorno prima i fagioli secchi in acqua. Sciacquateli sotto l'acqua fredda e metteteli a cuocere in abbondante acqua per 2 ore circa, schiumando se necessario. Mezz'ora prima della cottura ultimata, aggiungere 1 costa di sedano, $\frac{1}{2}$ cipolla e $\frac{1}{2}$ carota. Frullate il tutto e condite con olio di oliva extravergine e parmigiano.

Zuppa di ceci

Ingredienti: 200 gr. di ceci (tenuti in ammollo dalla sera prima), 1 litro e $\frac{1}{2}$ d'acqua, 2 cipolline, 1 o 2 carote piccole, $\frac{1}{2}$ costa di sedano, 1 rametto di rosmarino e, a piacere, uno spicchio d'aglio.

Preparazione: Mettere tutti gli ingredienti in un tegame e cuocere per un'ora e mezza. Quando i ceci sono completamente teneri, toglierne una parte (per i più grandi) da lasciare interi e passare la parte rimasta nel tegame con il passaverdura per ottenere una crema omogenea. Rimettete i ceci nella casseruola ed aggiungete 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine e parmigiano.

Minestra di orzo o farro alle erbe

Ingredienti: Un litro e 200 gr. di brodo di verdure, 100 gr. di orzo o farro, olio extravergine di oliva, una manciata di prezzemolo, una manciata di basilico, un rametto di rosmarino, due foglie di salvia, una foglia di alloro, uno spicchio di aglio, 4 cucchiaini di parmigiano.

Preparazione: Portate ad ebollizione in una pentola il brodo con lo spicchio d'aglio e la foglia di alloro; quando il brodo bolle, gettatevi l'orzo o il farro e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo, lavate bene le erbe e tritatele finemente. Quando l'orzo o il farro sono cotti, unite il trito d'erbe e servite aggiungendo un filo d'olio.

Barchette di zucchine ripiene di farro

Ingredienti: 2 zucchine a testa, 4 cucchiai colmi di farro (precedentemente ammollato in acqua), olio extravergine di oliva, timo, uno spicchio d'aglio.

Preparazione: Lavate le zucchine e tagliatele a metà. Con un cucchiaino svuotatele delicatamente e tenete da parte l'interno. Fate bollire una casseruola di acqua salata e tuffatevi le "barchette" di zucchine per circa cinque minuti, finché prenderanno un colore verde vivo e diventeranno leggermente morbide. Scolatele pian piano per non romperle e lasciatele raffreddare su un canovaccio; In un pentolino fate saltare, per cinque minuti, la polpa delle zucchine con uno spicchio d'aglio tritato; frullatele e tuffateci dentro il farro. Fate cuocere il tutto per circa altri dieci minuti fino a quando non diventa abbastanza denso, allungando, se necessario, l'acqua di cottura delle zucchine. Aggiungete infine un filo di olio extravergine di oliva. Prendete le barchette di zucchine e riempiatele con il farro; guarnitele con il timo e passatele nel forno caldo a 180 gradi, per circa 10 minuti. Servite ancora calde.

Frittata con farina di ceci

Ingredienti: 200 gr di farina di ceci, 300 ml di acqua, 2 zucchine (medie), 2 cucchiai di olio di oliva (extravergine), 1 cucchiaino di curcuma, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di pepe.

Preparazione: Per prima cosa, lavare le zucchine e rimuovere le estremità. Tagliare poi le zucchine a dadini oppure a fette molto sottili. Far imbiondire la dadolata di zucchine in una padella con un filo d'acqua per un paio di minuti. Aggiustare di sale e pepe e cuocere con il coperchio per una decina di minuti, mantenendo una fiamma dolce e aggiungere un filo di olio. Nel frattempo, preparare la pastella: in una ciotola, setacciare la farina di ceci ed unire l'acqua, poca per volta, mescolando con il frustino fino a formare una crema densa e vellutata, priva di grumi. Aggiustare di sale e pepe, aromatizzare con spezie a piacere (es. curcuma e noce moscata). Unire la pastella di ceci direttamente nella padella delle zucchine, che nel frattempo avranno assunto una consistenza morbida: mantenere una fiamma vivace per un paio di minuti, distribuendo in modo uniforme l'impasto. Coprire con il coperchio, abbassare la fiamma e cuocere per 7-8 minuti, fino a quando la pastella si sarà addensata. Rivoltare la frittata sulla padella, aiutandosi con un coperchio piatto: in questo modo, si formerà una crosticina dorata ed invitante su entrambi i lati. Servire la frittata vegetale bollente.

Orecchiette integrali agli asparagi e zafferano

Ingredienti: 200 gr di asparagi, 180 gr di orecchiette integrali o altro formato di pasta, una bustina di zafferano, olio extravergine di oliva q.b., sale e pepe q.b., 1 pizzico di semi di sesamo

Preparazione: Degli asparagi si mangia quasi tutto, tagliate solo una piccola parte del gambo, il resto lo potete pelare per renderlo più tenero poi tagliateli a rondelle fino a raggiungere la parte tenera delle punte. Prima di salare l'acqua per la pasta sbollentate gli asparagi per 4 minuti, toglieteli con una schiumarola, salate l'acqua e fate cuocere la pasta. In una pentola antiaderente aggiungete gli asparagi e due cucchiaini di olio. Scolate grossolanamente la pasta perché ci servirà un po' di acqua di cottura per far sciogliere lo zafferano. Unire la pasta nella padella con gli asparagi e lasciar insaporire insieme allo zafferano precedentemente sciolto in acqua. Servite con abbondante pepe nero e qualche semino di sesamo.

Fusilli integrali con crema di peperoni

Ingredienti: 300 g pasta integrale, 3 cucchiaini di olio, 1 ciuffo di basilico, pepe nero q.b., 2 peperoni rossi, un cucchiaino di mandorle a lamelle, sale q.b.

Preparazione: Cuoci i peperoni in forno già caldo a 220°C per circa 35 minuti. In alternativa al forno, puoi arrostiti sulla griglia o sul fornello coperto da uno spargifiamma. A cottura ultimata, chiudi i peperoni in un sacchetto di carta per un quarto d'ora, poi spellali. Metti le mandorle nel mixer e riducile in farina, poi aggiungi i peperoni spellati e tagliati a pezzetti, e frulla di nuovo, incorporando 2 cucchiaini di olio a filo, fino a ottenere una crema. Trasferisci la crema di peperoni in una ciotola, aggiungi 4-5 foglie di basilico tritato e mescola bene. Cuoci i fusilli, scolali piuttosto al dente, mettili di nuovo nella pentola in cui avrai cotto la pasta e condiscili con la salsa di peperoni preparata, aggiungendo eventualmente 2-3 cucchiaini di acqua di cottura. Distribuisci i fusilli integrali con crema di peperoni in piatti individuali, pepa e guarnisci con foglioline di basilico tagliuzzate.

○ SECONDI PIATTI O "PIATTI UNICI" A BASE DI PESCE

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, 14-15 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.

Salmone alle erbe

Ingredienti per 4 persone: 4 tranci di salmone (600g circa), 30 g di pangrattato, un cucchiaino 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° 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.

Filetti di platessa con zucchini

Ingredienti per 2 persone: 2 filetti di platessa, 250g di zucchini, 10 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 zucchini 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 zucchini e le mandorle al centro di una sperlunghetta e mantenetele a caldo. Nella stessa padella in cui avete cotto le zucchini 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 zucchini, guarnite il piatto con le restanti mandorle e foglioline di menta.

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 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 finché 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.

Rotolini di salmone e zucchini

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

Preparazione: Spinare e spellare il salmone, tagliatelo a fettine sottili e adagiatele su un vassoio. Lavate e spuntate le zucchini 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.

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.

Sformato di quinoa con merluzzo (o altro pesce privandolo di pelle e lisce)

Ingredienti per 4 persone: 150 gr di quinoa, 300 gr di merluzzo (o altro pesce senza lisca e pelle), 1 limone, Olio extravergine di oliva, Sale e pepe qb, pangrattato. *Preparazione:* Cuocete il pesce al vapore o alla piastra, riducetelo in piccoli pezzi e mettetelo in una ciotola con succo di limone, olio extravergine di oliva, sale e pepe per farlo insaporire. Cuocete la quinoa in abbondante acqua salata per circa 15 minuti. Accendete il forno a 180°. Ungete con olio una pirofila e disponete il pesce, sopra formate uno strato di quinoa e livellate per bene con un cucchiaino. Versate un filo d'olio e cospargete di pangrattato. Infornate a 180° per 15 minuti circa fino a quando si formerà una crosticina dorata.

Hamburger di pesce

Ingredienti per 6 persone: 5 filetti di nasello (o di un pesce a vostra scelta), 2 finocchi lessi (o verdura a vostra scelta), olio extravergine di oliva, timo, sale.

Preparazione: Preparate gli hamburger frullando insieme i filetti di pesce e i finocchi. Riduceteli in poltiglia, frullando alla massima potenza. Poi con l'aiuto di un coppapasta formate 6 hamburger che adagerete su una teglia rivestita di carta forno o se preferite, in padella antiaderente. A cottura ultimata condite con un filo d'olio extravergine, sale e timo fresco. Da servire accanto ad un'insalata o a verdure di stagione.

Polpettine di merluzzo al vapore

Ingredienti: 500 gr. di filetto di merluzzo, 1 patata di media grandezza, un cucchiaino di olio di oliva extravergine, il succo di mezzo limone, aglio, un mazzetto di prezzemolo.

Preparazione: In una casseruola piena di acqua fate bollire il merluzzo ed una patata sbucciata.

Quando saranno cotti scolateli e schiacciateli con una forchetta, unite quindi l'olio. Lavorate l'impasto e amalgamatelo, formate quattro polpettine che cuocerete a vapore per 10 minuti. Prima di servire condite con olio e limone, aggiungendo l'aglio ed il prezzemolo.

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.

Involtini di platessa

Ingredienti: 4 filetti di platessa (anche surgelati), 100 gr. di pesto di basilico senza aglio, 4 cucchiari di pangrattato, 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva, Uno spicchio d'aglio, Succo di limone, Sale

Preparazione: In una ciotola amalgamate il pesto di basilico con il pangrattato. Adagiate su un piano i filetti di platessa e spalmate su ognuno un po' della crema al pesto. Arrotolate i filetti e chiudeteli con uno stuzzicadenti o un filo di erba cipollina. Fate imbiondire uno spicchio d'aglio in una padella con un filo d'acqua. Adagiatevi gli involtini, coprite con un coperchio e fate cuocere per 10-15 minuti a fiamma bassa, a cottura ultimata aggiungete un filo d'olio. Prima di servire eliminate gli stuzzicadenti e spruzzate sopra agli involtini del succo di limone.

○ **SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE**

Insalata di pollo e zucchine

Ingredienti per 4 persone: 500 g di petto di pollo, 350g di zucchine, 300g di peperoni, 300g 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 e 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.

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.

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

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.

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.

Straccetti di pollo con zucchine

Ingredienti per 4 persone: 400 g petti di pollo, 1 cipolla bionda, 4 zucchine chiare, 4 cucchiari di olio extravergine di oliva, succo di un limone, vino bianco (1/2 bicchiere), sale e pepe

Preparazione: Prendete il petto di pollo, tagliatelo a fette sottili e poi successivamente a listarelle, spruzzatelo con il limone spremuto, girate bene e lasciatelo riposare mentre preparate le zucchine. Pulite la cipolla e tagliate sottilmente.

In una padella capiente aggiungere un filo d'acqua e la cipolla, facendola cuocere per 5 minuti. Nel frattempo lavate le zucchine e tagliatele a dadini, aggiungetele alla cipolla, salate e fate cuocere per 15 minuti a fuoco lento se necessario aggiungete acqua tiepida.

Ora prendete la carne preparata in precedenza, asciugatela con un canovaccio e poi mettetela nella padella con la cipolla e le zucchine. Aggiungete un filo d'olio. Girate bene, aggiungete il vino bianco, salate e pepate e portate a cottura, circa 10/15 minuti. Se vedete che si asciuga troppo aggiungete acqua tiepida.

Straccetti di tacchino con peperoni

Ingredienti per 4 persone: 400 g fesa di tacchino tagliata a listarelle, 300 g di peperoni rossi arrostiti e tagliati a striscioline, $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino bianco secco, 2 cucchiari rasi di farina, 2 cucchiari di olio extravergine di oliva, 10 foglioline di menta, pepe rosa, sale q.b.

Preparazione: Versa la farina in un piatto piano e poi infarina le listarelle di fesa di tacchino, avendo cura di scuoterle bene in modo da eliminare la farina in eccesso. In una padella antiaderente ben calda aggiungi un filo d'acqua, quindi aggiungi gli straccetti infarinati, condisci con il sale ed una generosa macinata di pepe rosa. Aggiungi un filo d'olio e far rosolare mescolando spesso.

Quando gli straccetti si sono ben rosolati, bagnali con il vino bianco secco e lascialo sfumare mescolando la carne in continuazione. Quando il vino è quasi del tutto sfumato, aggiungi le foglioline di menta e i peperoni arrostiti. Mescola e lascia insaporire per 5 minuti.

Involtini di pollo con zucchine

Ingredienti per 4 persone: 500 g di petto di pollo, 2 carote, 2 zucchine, $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino bianco, sale e pepe.

Preparazione: Lavare e spuntare le zucchine, lavare e spuntare e pelare le carote e tagliare a fette sottili. Far scottare le verdure in una pentola con un po' di acqua per 2 minuti. Salare e pepare ogni fetta di pollo, aggiungendo una fetta di zucchino e una di carota, aggiungere un po' d'aglio e se gradito un po' di prezzemolo. Formare l'involtino e chiuderlo con uno stuzzicadenti. Trasferire poi gli involtini in una padella con un filo d'acqua e una cipolla. Far cuocere qualche minuto aggiungendo un filo d'olio e infine sfumare col vino bianco e ultimare la cottura.

Involtini di vitello agli asparagi

Ingredienti per 4 persone: Fettine di vitello g 400, Asparagi, Brodo vegetale 40 ml, Cipolle q.b., Foglioline di timo fresco q.b., Prezzemolo q.b., Sale q.b.

Preparazione: Dopo aver battuto le fettine di carne ed averle adagiate sul tavolo, disponete su di esse gli asparagi, il timo ed il prezzemolo tritato. Avvolgeteli formando un cannolo e fermateli con uno stecchino. In un tegame versate un mestolo di brodo vegetale e fatevi brastare la cipolla tritata finemente; quando sarà sufficientemente imbiandita, unite gli involtini e portateli a cottura tenendoli umidi aggiungendo altro brodo vegetale; aggiungete inoltre un po' di sale.

A cottura ultimata disponeteli su un piatto di servizio con una guarnizione di punte di asparagi, sbollentate in acqua bollente per 5 minuti circa e aggiungete la salsa di cottura che si sarà formata durante la preparazione.

○ VERDURE

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 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.

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. Snocciolate 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.

Qualche idea per i più piccoli...

Nel rispetto degli alimenti e delle grammature indicate nella dieta, ecco qualche idea per rendere più sfiziosi e appetitosi i piatti dei più piccoli.

Budino di verdure

Ingredienti per 4 persone: 500 gr. di verdura (carote, finocchi, zucchine, ecc.), 80 gr. di latte parzialmente scremato, prezzemolo tritato, albume di un uovo, 2 cucchiaini di pangrattato.

Preparazione: Cuocere a vapore la verdura scelta. Una volta cotta frullarla con il latte, l'albume d'uovo, il prezzemolo tritato e il pangrattato. Ungere con olio extravergine di oliva 4 stampi e versarvi il composto. Far cuocere a bagnomaria in forno per 20 minuti a 180°C in forno ventilato.

Polpettine di lenticchie

Ingredienti: 250 g di lenticchie secche, pangrattato q.b, semi di sesamo q.b

Preparazione: Cuocete le lenticchie in acqua bollente per 25-30 minuti, avendo cura di lasciarle leggermente al dente. Una volta cotte, scolatele e mettetele in una ciotola. Passatele con il minipimer. Aggiungete 2 cucchiaini di pangrattato e impastate. Formate delle polpettine e passatele nel sesamo. Disponete le polpettine su una teglia su una teglia rivestita di carta forno e lasciate cuocere fin quando non saranno dorate e croccanti.

Tortino di miglio e ricotta

Ingredienti: 200 gr. di ricotta, 150 gr di miglio, 1/2 cucchiaino d'olio, 1/2 cipolla, una spolverata di pepe, basilico a piacere.

Preparazione: In una pentola fare imbiondire la cipolla con filo d'acqua, farvi tostare qualche minuto il miglio, poi aggiungere acqua calda in quantità doppia, salare, e cuocere circa 20 minuti a fuoco basso. Togliere il miglio dal fuoco e aggiungervi la ricotta, il basilico a pezzetti e il pepe, facendo riposare il composto qualche minuto. Infine, in una pirofila o in stampini monoporzione, cuocere in forno caldo, a 180° per circa 15 minuti. Da servire caldo o tiepido.

Sformatini di orzo e asparagi

Ingredienti per 4 sformati: 120 gr. di orzo, 1 litro e 1/2 di brodo vegetale, 450 gr. di asparagi, 2 cucchiaini di olio e.v.o, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, il succo di un limone, un pizzico di sale, un pizzico di noce moscata.

Preparazione: Cuocere l'orzo nel brodo vegetale e poi scolarlo. Lavare e pulire gli asparagi, eliminando la parte finale del gambo. Cuocerli a vapore per circa 12 min. Tagliare le punte e tenerle da parte per la decorazione finale. Tritare in un mixer i gambi con l'olio, il parmigiano, il succo del limone, il pizzico di sale di noce moscata. Condire l'orzo con la crema di asparagi ottenuta, e suddividerlo in quattro stampini rivestiti con carta da forno.. Infornare a forno caldo a 200° per circa 15 min. Sformatarli su piatti individuali e decorare con le punte di asparagi.

SPUNTINI ESTIVI FRESCHI E GOLOSI

Frullato piccante

Ingredienti: Lamponi congelati, fragole fresche o congelate, 2 dl 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 e 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 cucchiaino di miele d'acacia, 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.

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. 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 gelato.