

## **POLPETTINE DI RICOTTA, SPINACI E AVENA**

**TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MINUTI**

### **INGREDIENTI PER 1 PERSONA**

30 gr. di fiocchi d'avena, 30 gr di spinaci, 225 gr di ricotta di pecora, sale e pepe, curcuma, paprika dolce, qualche foglia di prezzemolo, 3 gr di lamelle di mandorle pelate, 20 gr di insalatina

### **PROCEDIMENTO**

Tostate i fiocchi d'avena in un pentolino antiaderente e poi lasciate da parte.

Nello stesso pentolino mettete gli spinaci, coprite con un coperchio e fate appassire per qualche minuto a fuoco lento.

Tritate al coltello gli spinaci, metteteli in una ciotola, aggiungete la ricotta e i fiocchi d'avena, condite con un pizzico di sale e pepe e mescolate bene.

Con il composto così ottenuto formate delle polpettine. Spolveratene alcune con la curcuma e altre con la paprika dolce. Passatene alcune nel prezzemolo tritato, altre nelle lamelle di mandorle.

Mettete l'insalatina sul piatto e posizionatevi sopra le polpette di ricotta.

## **QUINOA PROFUMATA ALLA MENTA, FAGIOLINI E PINOLI**

### **INGREDIENTI PER 1 PERSONA**

125 gr di fagiolini, 55 gr di quinoa, sale, 8 pinoli, 1 ciuffo di menta, 2 cucchiaini da tè di olio extravergine di oliva

### **PROCEDIMENTO**

Fate bollire i fagiolini per 15 minuti, scolate, tagliate a pezzetti e mettete da parte.

Sciacquate la quinoa e mettetela in un pentolino con tanta acqua quanto il doppio del suo peso e 1 pizzico di sale. Cuocete a fuoco lento con un coperchio, fino a quando il liquido sarà stato completamente assorbito. Tostate per 5 minuti i pinoli nel forno a 160°C e nel frattempo tritate la menta al coltello.

Unite tutti gli ingredienti, condite con l'olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale e servite.

## **SALMONE MARINATO AL LIME E ZENZERO IN CROSTA DI SEMI DI CHIA**

### **INGREDIENTI PER 1 PERSONA**

1 lime, 2 cm di radice di zenzero, 160 gr di salmone fresco, 10 gr di semi di chia, 30 gr di misticanza, sale e pepe

### **PROCEDIMENTO**

Grattugiate la scorza di 1 lime e mettetela da parte. Spremete il succo, miscelatelo allo zenzero grattugiato e versate il condimento sul filetto di salmone.

Lasciate marinare per 10 minuti, poi tamponate con un pezzo di carta da cucina e ricoprite la superficie con i semi di chia.

Scaldate bene una padella antiaderente e cuocete a fiamma viva il salmone 3 minuti per lato.

Mettete nel piatto le foglioline d'insalata, adagiatevi sopra il salmone tagliato a fette, spolverate con 1 pizzico di sale, pepe e guarnite con la scorza di lime

## **SPAGHETTI DI ZUCCHINE E POMODORINI**

### **INGREDIENTI PER 1 PERSONA**

320 gr di zucchine, 150 gr di pomodorini, 2 cucchiaini da tè di olio extravergine d'oliva, sale, qualche foglia di basilico fresco, 20 gr di parmigiano grattugiato

### **PROCEDIMENTO**

Sciacquate le zucchine e riducetele a spaghetti utilizzando un pelapatate rigato o l'apposito spiralizzatore.

Fate asciugare nel forno a microonde alla massima potenza per 7 minuti.

In una padella antiaderente mettete i pomodorini tagliati a metà con l'olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale e il basilico precedentemente tritato al coltello.

Fate cuocere per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto; aggiungete gli spaghetti e dopo 1 minuto togliete dal fuoco.

Mettete nel piatto, spolverate con il parmigiano, mescolate e servite guarnendo con qualche foglia di basilico.

## **OMELETTE DI ALBUMI CON MELA**

### **INGREDIENTI PER 1 PERSONA**

4 albumi, 1 mela di media grandezza, 1 pizzico di cannella, 6 nocciole, 1 cucchiaino o 1 bustina di tè nero

### **PROCEDIMENTO**

Le omelette da preparare sono 2. Ecco come fare.

Scaldate bene una piccola padella antiaderente e versate al suo interno 2 albumi.

Cuocete a fuoco lento fino a quando il composto non si sarà rappreso, girate e dopo 1 minuto togliete dal fuoco e mettete da parte.

Ripetete l'operazione con gli altri 2 albumi.

Sciacquate la mela e tagliatela a fettine sottili. Farcite le omelette di albumi con la mela, spolverate con la cannella e guarnite con le nocciole tritate grossolanamente al coltello.

Accompagnate con una tazza di tè nero (lasciate in infusione 5 minuti in acqua a 90°C)