

Ricette - Porzioni, Grammature e

Procedimenti (p.s. le quantità dell'ingrediente principale vanno

riadattate in base al proprio piano)

Panino integrale con melanzane e robiola

Ingredienti (1 porzione):

- Pane integrale: 80 g
- Melanzane: 100 g
- Robiola: 30 g
- Olio extravergine di oliva
- Origano o basilico q.b.
- Sale q.b.

Procedimento:

1. Taglia le melanzane a fette sottili e grigliale su una piastra ben calda per 2-3 minuti per lato.
2. Condiscile con un pizzico di sale, un filo d'olio e origano.
3. Spalma la robiola sul pane tagliato a metà e farcisci con le melanzane grigliate.
4. Servi caldo o a temperatura ambiente.

Riso integrale con scarola ripassata, olive e pomodori secchi

Ingredienti (1 porzione):

- Riso integrale: 80 g
- Scarola: 200 g
- Olive nere denocciolate: 15 g
- Pomodori secchi: 10 g
- Olio extravergine di oliva
- Aglio: 1 spicchio
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

1. Cuoci il riso integrale in acqua salata (circa 40 minuti o secondo confezione).
2. In una padella, soffriggi l'aglio nell'olio, aggiungi la scarola tagliata e fai appassire.
3. Aggiungi olive e pomodori secchi tagliati a pezzetti e cuoci per altri 5 minuti.
4. Unisci il riso scolato e salta il tutto per 2-3 minuti. Servi caldo.

Fusilli con zucchini, philadelphia e zafferano

Ingredienti (1 porzione):

- Fusilli (meglio integrali): 80 g
- Zucchini: 200 g
- Philadelphia o formaggio spalmabile: 20 g
- Zafferano: 1 bustina
- Aglio: 1 spicchio
- Sale e pepe q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Olio extravergine di oliva:
- Sale q.b.

Procedimento:

1. Taglia le zucchini a rondelle e cuocile in padella con l'olio, l'aglio e il prezzemolo per 10 minuti.
2. Sciogli lo zafferano in poca acqua calda.
3. Cuoci la pasta, scolala e uniscila alle zucchini.
4. Aggiungi il philadelphia e lo zafferano, mescola fino a ottenere una crema. Servi caldo.

Risotto con carciofi

Ingredienti (1 porzione):

- Riso carnaroli: 80 g
- Carciofi: 200 g
- Brodo vegetale q.b.
- Olio extravergine di oliva
- Aglio: 1 spicchio
- Sale e pepe q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Parmigiano grattugiato: 10 g
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

1. Pulisci i carciofi e tagliali a fettine sottili.
2. Soffriggi l'aglio e il prezzemolo in olio, aggiungi i carciofi e cuoci per 10 minuti.
3. Aggiungi il riso, tosta e cuoci aggiungendo poco alla volta il brodo caldo.
4. A cottura ultimata (circa 16-18 minuti), manteca con il parmigiano. Servi subito.

Pasta integrale con pomodoro e basilico

Ingredienti (1 porzione):

- Pasta integrale: 80 g
- Passata di pomodoro: 100 g
- Olio extravergine di oliva: 1 cucchiaio (10 g)
- Aglio: 1 spicchio
- Basilico fresco q.b.
- Sale q.b.

Procedimento:

1. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata.
2. In una padella, soffriggi l'aglio nell'olio, aggiungi la passata e cuoci 10-15 minuti.
3. Aggiusta di sale e unisci il basilico.
4. Scola la pasta, condiscila con il sugo e servi.

Riso con seppioline e pesto

Ingredienti (1 porzione):

- Riso (es. Ribe o Arborio): 80 g
- Seppioline pulite: 200 g
- Pesto genovese: 15 g
- Olio extravergine di oliva: 1 cucchiaino (5 g)
- Aglio: 1 spicchio
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.

Procedimento:

1. In una padella, rosola l'aglio e il prezzemolo in olio, aggiungi le seppioline tagliate a pezzetti e cuoci per 10-15 minuti.
2. Unisci il riso e mescola aggiungendo brodo e acqua calda fino a fine cottura.
3. Aggiungi il pesto a fine cottura e amalgama bene. Servi tiepido.

Crema di zucchine e piselli alla menta

Ingredienti (1 porzione):

- Zucchine: 100 g
- Piselli (freschi o surgelati): 100 g
- Patata: 50 g
- Cipolla: 20 g
- Menta fresca: qualche foglia

- Olio extravergine di oliva: 1 cucchiaio (10 g)
- Sale q.b.

Procedimento:

1. Soffriggi la cipolla in poco olio, poi aggiungi zucchine, piselli e patata a dadini.
2. Copri con acqua e fai cuocere per 20-25 minuti.
3. Frulla tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una crema.
4. Aggiungi la menta tritata e un filo d'olio a crudo.

Vellutata di ceci e asparagi

Ingredienti (1 porzione):

- Ceci già cotti: 100 g
- Asparagi: 100 g
- Patata: 50 g
- Cipolla: 20 g
- Olio extravergine di oliva: 1 cucchiaio (10 g)
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

1. In pentola di acqua fai bollire gli asparagi con la cipolla e la patata.
2. Aggiungi i ceci già cotti e frulla tutto.
3. Servi con crostini di pane integrale e olio evo.

Salmone speziato

Ingredienti (1 porzione):

- Filetto di salmone: 150 g
- Paprika dolce o affumicata: 1/2 cucchiaino
- Curcuma: 1/2 cucchiaino
- Succo di limone: 1 cucchiaio
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

1. Mescola in una ciotola le spezie con il succo di limone, sale e pepe.
2. Spennella il composto sul filetto di salmone.
3. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 15-18 minuti, oppure in padella antiaderente 4-5 minuti per lato.
4. Servi con contorno a piacere.

Scaloppina di pollo al limone

Ingredienti (1 porzione):

- Fettina di petto di pollo: 120 g
- Farina (anche senza glutine): 1 cucchiaio (10 g)
- Succo di limone: 2 cucchiaini
- Olio extravergine di oliva: 1 cucchiaio (10 g)
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.

Procedimento:

1. Infarina leggermente la fettina di pollo.
2. Scalda l'olio in padella e rosola la carne da entrambi i lati.
3. Aggiungi il succo di limone e un po' d'acqua (2-3 cucchiaini), copri e lascia cuocere per 5-6 minuti.
4. Aggiusta di sale e completa con prezzemolo tritato.

Acciughe gratinate

Ingredienti (1 porzione):

- Acciughe fresche pulite: 120 g
- Pangrattato: 1 cucchiaio (10 g)
- Prezzemolo: q.b.
- Aglio (facoltativo): 1/2 spicchio tritato
- Olio extravergine di oliva: 1 cucchiaino (5 g)
- Succo di limone: q.b.
- Sale q.b.

Procedimento:

1. Disponi le acciughe aperte su una teglia con carta forno.
2. Mescola il pangrattato con prezzemolo, aglio, olio, succo di limone e un pizzico di sale.
3. Cospargi il composto sulle acciughe.
4. Inforna a 180°C per circa 10-12 minuti finché dorate.

Bocconcini di tacchino alla pizzaiola

Ingredienti (1 porzione):

- Tacchino a bocconcini: 120 g
- Passata di pomodoro: 100 g
- Origano: q.b.
- Olive nere (facoltative): 10 g

- Aglio: 1 spicchio
- Olio extravergine di oliva: 1 cucchiaio (10 g)
- Sale q.b.

Procedimento:

1. Scalda l'olio con l'aglio in padella, aggiungi i bocconcini di tacchino e rosolali.
2. Versa la passata di pomodoro e cuoci per 10-15 minuti a fuoco medio.
3. Aggiungi l'origano e, se desideri, le olive.
4. Regola di sale e servi caldo.

Frittata di peperoni al forno

Ingredienti (1 porzione):

- Uova: 2 medie (circa 100 g)
- Peperoni: 100 g
- Parmigiano grattugiato: 10 g
- Latte: 1 cucchiaio (10 g)
- Olio extravergine di oliva: 1 cucchiaino (5 g)
- Sale e pepe q.b.
- Prezzemolo q.b.

Procedimento:

1. Lava e taglia i peperoni a striscioline e falli ammorbidire in padella con un cucchiaino d'olio per circa 10 minuti.
2. Sbatti le uova con il parmigiano, il latte, un pizzico di sale e pepe, e prezzemolo tritato.
3. Aggiungi i peperoni tiepidi al composto di uova.
4. Versa il tutto in una teglia rivestita con carta forno.
5. Cuoci in forno a 180°C per circa 20-25 minuti, finché dorata e cotta al centro.

Peperoni al forno

Ingredienti (2 porzioni):

- Peperoni rossi e/o gialli: 400 g (circa 2 medi)
- Olio extravergine di oliva (EVO): 10 g (1 cucchiaio)
- Aglio: 1 spicchio
- Prezzemolo fresco tritato: q.b.
- Sale: q.b.

Procedimento:

- Lava i peperoni, tagliali a metà, elimina semi e filamenti bianchi.

- Disponili su una teglia con la pelle rivolta verso l'alto.
- Cuoci in forno statico a 200°C per 30-35 minuti, finché la pelle si sarà annerita e raggrinzita.
- Una volta tiepidi, spellali e tagliali a falde o listarelle.
- Condisci con olio, aglio tritato o intero, sale e prezzemolo.
- Lascia insaporire per almeno 30 minuti prima di servire.

Scarola ripassata in padella

Ingredienti (2 porzioni):

- Scarola (indivia): 400 g (peso da cruda)
- Olio EVO: 10 g (1 cucchiaio)
- Aglio: 1 spicchio
- Olive nere (facoltative): 20 g
- Capperi dissalati (facoltativi): 5 g
- Sale: q.b.

Procedimento:

1. Lava la scarola e lessala in acqua bollente salata per 5-6 minuti, scolala e strizzala.
2. In una padella, scalda l'olio con lo spicchio d'aglio.
3. Aggiungi scarola, olive e capperi se usati.
4. Fai saltare a fuoco medio per 5-10 minuti finché l'acqua sarà evaporata.
5. Servi calda o tiepida.

Carciofi aglio e olio

Ingredienti (2 porzioni):

- Carciofi: 4 medi (circa 400 g totali da puliti)
- Olio EVO: 10 g
- Aglio: 1 spicchio
- Prezzemolo: q.b.
- Succo di limone: q.b.
- Sale: q.b.

- **Procedimento:**

1. Pulisci i carciofi eliminando le foglie dure esterne e taglia le punte.
2. Tagliali a spicchi e immergili in acqua con limone.
3. In una padella, scalda l'olio con aglio.
4. Aggiungi i carciofi scolati e falli insaporire per 2-3 minuti.
5. Aggiungi un po' d'acqua, copri e cuoci per circa 15-20 minuti, finché teneri.
6. A fine cottura, aggiungi prezzemolo e regola di sale.

Asparagi in padella

- **Ingredienti (2 porzioni):**

- Asparagi freschi: 400 g
- Olio EVO: 10 g
- ½ cipolla
- Sale: q.b.

- **Procedimento:**

1. Lava gli asparagi, elimina la parte dura del gambo.
2. Tagliali a pezzetti lasciando le punte intere.
3. In una padella scalda l'olio con la cipolla.
4. Aggiungi gli asparagi, un pizzico di sale e poca acqua.
5. Cuoci con coperchio per 10-15 minuti, mescolando ogni tanto.

Melanzane grigliate

- **Ingredienti (2 porzioni):**

- Melanzane lunghe: 400 g (1-2 medie)
- Olio EVO: 10 g
- Sale: q.b.

- **Procedimento:**

1. Lava e affetta le melanzane a fette sottili nel senso della lunghezza (circa ½ cm).
2. Grigliale su una piastra rovente 2-3 minuti per lato.
3. Una volta cotte condiscile con erbe aromatiche a piacere.