

Cucina sana, gusto e sorrisi!

Ricette per il benessere del corpo e dello...spirito



Gennaio 2017

Autori Vari

E-book - Edizione digitale Libricette.eu



CUCINA SANA, GUSTO E SORRISI

Questo e-book è stato realizzato da LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti, in collaborazione con il blog SLELLY di Paola Uberti e gli autori che hanno gentilmente concesso le proprie ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili dei propri contenuti.

Coordinamento editoriale: LIBRICETTE.eu

Grafica: Paola Uberti

www.libricette.eu

info@libricette.eu

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori ed è riguardata dalla licenza Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.

Pubblicazione senza scopo di lucro, distribuzione gratuita.

Le fotografie contenute in questa pubblicazione sono di proprietà degli autori ad eccezione di quelle alle pagine 1, 9, 21, 29, 47, 64, 87, 109, 114, 128, 147, scaricate dal sito pixabay.com, libere da copyright con licenza Creative Commons CC0.



Presentazione dell'opera

Di Paola Uberti,
fondatrice di LIBRICETTE.eu

Eccoci qui, trascorse le festività natalizie, a confrontarci con un tema che tocca tutti coloro che godono del grande privilegio dell'abbondanza a tavola: **il post libagioni pantagrueliche**.

Prima bombardati da stimoli culinari che fanno della ricchezza dei piatti una ragione di esistenza, ora siamo invitati a fare nostre parole quali **light, detox, dieta, perdita di peso, regime alimentare...**

Noi di LIBRICETTE.eu, innamorati del cibo buono e di qualità, crediamo nell'importanza di **un'alimentazione equilibrata e sana**, così come nel valore terapeutico di piatti ricchi di gusto, colore, buonumore e allegria.

Perché sì, **è possibile nutrirsi in modo da fare del bene al nostro corpo senza drastiche rinunce**, di là da limitazioni imprescindibili dovute a specifiche esigenze, verso le quali nutriamo il più profondo rispetto.

Per questi motivi abbiamo deciso, partendo da un'idea di **Monica Bergomi** food blogger e influencer che si dedica solo al cibo italiano di qualità e con il prezioso supporto di **Monica Martino**, food blogger biologa nutrizionista, di regalavi una raccolta di ricette per realizzare piatti sani e pieni di sapore.

Ma non finisce qui.

Questo e-book nasce all'insegna del sorriso e della positività. Se dopo i pranzi e le cene delle feste siamo chiamati a restare "leggeri", **leggeri devono essere anche la nostra mente e il nostro spirito**, per meglio comprendere che **"cibo sano" non significa "cibo mortificante"** e, perché no, **per sorridere di noi stessi** che, ogni anno, ci presentiamo puntuali all'appuntamento con cibo, senso di colpa ed espiazione.

Nelle prossime pagine non troverete indicazioni per un regime alimentare ipocalorico, ma proposte per piatti leggeri, salutari, portatori di benessere e allegria!

Vi auguriamo che la cucina, ogni giorno, sia per voi fonte inesauribile di sorrisi, sapore, benessere e condivisione della positività che scaturisce da tutto ciò.

Oltre alle autrici citate in precedenza, ringrazio di cuore gli altri autori di LIBRICETTE.eu che hanno contribuito alla realizzazione di quest'opera con entusiasmo e impegno: **Monica Benedetto e suo figlio Nicolo', Silvia De Lucas, Fernanda Demuru, Maria Antonietta Grassi, Silvia Leoncini, Roberto Leopardi, Anna Laura Mattesini**.



Gli autori

Paola "Slelly" Uberti

Monica Benedetto e Nicolo'

Monica Bergomi

Silvia De Lucas

Fernanda Demuru

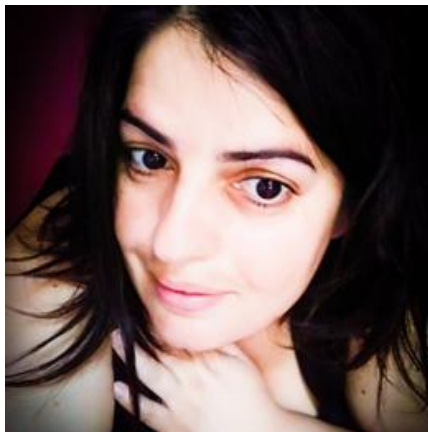
Maria Antonietta Grassi

Silvia Leoncini

Roberto Leopardi

Monica Martino

Anna Laura Mattesini



La più bella del reame

Di Maria Antonietta Grassi

Soffro di una malattia che mi impedisce di fare la dieta... si chiama fame.

Mafalda

Il problema di quando ci mettiamo a dieta per disintossicarci dalle pantagrueliche abbuffate festaiole è che diventiamo subito tristi, immaginando cibi sconditi e senza gusto, frustranti dopo le saporitissime libagioni appena consumate e che ancora ricordiamo, (soprattutto i nostri fianchi e la pancia misteriosamente lievitati..sic!).

Care amiche e amici vi do una bella notizia: non è così! **In questo e-book troverete tantissime ricette che vi aiuteranno a tornare in forma e a disintossicarvi con gusto e allegria** a patto che non facciate vostre queste massime:

- Per una dieta bilanciata, tenere i dolci con entrambe le mani.
- Ho iniziato a seguire la dieta a zone... La mattina mangio in cucina, a pranzo in salotto e la sera a letto.
- Cara dieta: le cose tra di noi non stanno funzionando. Non sono io, sei tu. Tu sei sgradevole, noiosa e io ti continuo a tradire. E' meglio finirla qui...
- Se la gente si prende la briga di cucinare, dovresti prenderti la briga di mangiare (Robert Morley)

- Faccio la dieta del religioso: mangio ogni ben di Dio e poi spero in un miracolo!

- Non preoccupatevi se avete qualche chilo di troppo. Tanto avrete a disposizione un'eternità per essere solo ossa!

- Oh Dio, se proprio non puoi farmi dimagrire, fa almeno che tutte le mie amiche ingrassino.

- La cioccolata non fa domande stupide, la cioccolata ti capisce!

E dunque mettetevi all'opera e con impegno e leggerezza tornerete in forma in men che non si dica...pronti per le prossime degustazioni di Carnevale!



Dalla nostra biologa nutrizionista

Di *Monica Martino*

*“Il cibo cura, riequilibra, sostiene,
rafforza, depura, se scelto e combinato
nel modo giusto”*

(cit. ILSI – International Life Science Institute).

Si sono da poco concluse le lunghe feste natalizie e complici la stagione invernale nonché i “cuochi di fiducia delle tradizioni familiari”, sicuramente pranzi e cene luculliane saranno stati protagonisti sulle tavole di casa.

Ma dopo? In molti casi c'è la rincorsa al peso forma e quindi: dieta ferrea, palestra full time e poi... alla prima occasione si sgarra con gli interessi!

Come fare allora? È possibile seguire per un tempo determinato (in genere non più di 7-10 giorni) un periodo di disintossicazione, dove il corpo viene aiutato a liberarsi delle tossine ingerite o prodotte da metabolismi alterati con eliminazione di liquidi in eccesso e miglioramenti nella circolazione sanguigna e linfatica.

Ma cosa mangiare? Noi di Libricette.eu vogliamo proporvi ricette facili da preparare con ingredienti “funzionali”. Questi alimenti sono nutrizionalmente completi se ben abbinati tra loro, hanno degli effetti benefici per le funzionalità del nostro organismo e quindi con un grande vantaggio per la salute in generale.

Ricette detox e light per tutti i gusti, colorate, belle da vedere e buone da mangiare... senza mai dimenticare del quotidiano movimento (anche solo 30 minuti al giorno).

Buon Appetito a tutti!

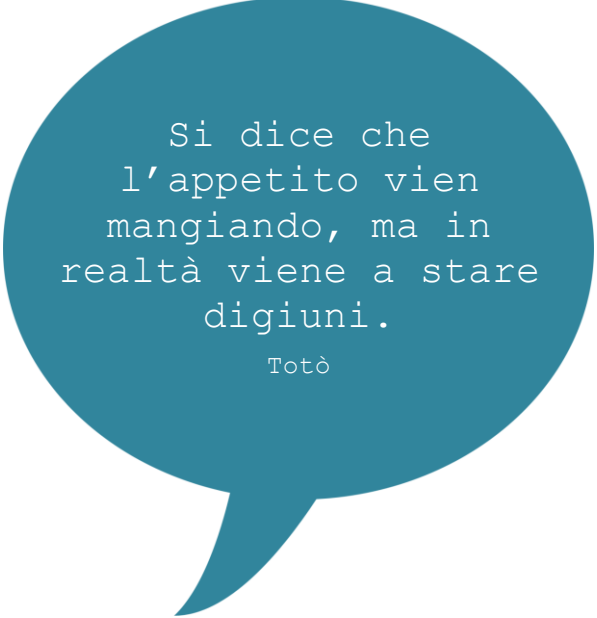
N.B. Le informazioni fornite in questo ricettario hanno natura generale e sono pubblicate con uno scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il parere di un medico (ovvero un soggetto abilitato legalmente alla professione), o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari (biologi nutrizionisti, dietisti, farmacisti, etc).



IL RISO...
FA BUON SANGUE



Le ricette



Si dice che
l'appetito vien
mangiando, ma in
realtà viene a stare
digiuni.

Totò

Creme, vellutate & C.



Passato di cavolo nero e zucca con farro

Autore: Paola "Stelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)

Ho voglia di camminare nella campagna nebbiosa e umida che si arrende all'autunno. Ho voglia di farlo al mattino prestissimo, quando il sole è ancora nascosto dalle brume. Voglio sentire l'aria fresca entrare nei miei polmoni portando al mio cervello innumerevoli stimoli olfattivi.



Voglio sentire rumori di origine sconosciuta provenire dai cespugli e dalle fronde degli alberi che stanno per denudarsi.

Laddove secondo alcuni ci sono cupezza e tristezza, io vedo seduzione allo stato puro che si traduce in un senso di protezione e accoglienza straordinario: è la campagna in autunno. Per me è uno spettacolo irresistibile. Colori che si fanno cupi, ma recuperano brillantezza grazie a umidità e rugiade. Gli spari arancio di cachi e zucche che illuminano l'ambiente come lanterne che rischiarano il cammino nella dimensione di sogni e intime fantasie.

Quando cammino per le strade sterrate, cercando nuovi percorsi, rischiando di perdermi, inconsapevole di ciò che vedrò, sentirò ed esperirò, io sono elettrizzata e felice. Mi sento autenticamente me stessa.

Amo elaborare queste sensazioni gustando un piatto confortevole e sano, come confortevole e sano è l'assecondare la mia natura.

In questa ricetta le foglie grasse del cavolo nero (comprese le coste, perché in cucina non si spreca!) incontrano la burrosa consistenza della polpa di zucca in un passato gustoso e morbido. Il farro, rustico e delizioso, aggiunge sostanza e un elemento croccante.

Ingredienti per 4 persone

350 grammi di cavolo nero (il peso si riferisce alle foglie intere, comprensive delle coste centrali)

350 grammi di polpa di zucca

1 patata di media

1 grossa carota

1 costa di sedano media

1 cipolla rossa media

1 spicchio d'aglio

1 litro di acqua calda

200 grammi di farro

40 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Affetto sottilmente la cipolla sbucciata e schiaccio leggermente lo spicchio d'aglio senza eliminare la buccia. Spunto la carota e la taglio a rondelle non troppo sottili. Elimino la parte finale della costa di sedano e la riduco a tocchetti non troppo grandi.

Pelo la patata e la taglio a cubetti di circa 1,5 cm di lato. Taglio la polpa di zucca nello stesso modo.

Stacco le foglie di cavolo nero dalla costa centrale. Riduco le foglie in "straccetti" non troppo piccoli e affetto finemente le coste.

In una capace pentola verso tre cucchiaini di olio e unisco la cipolla affettata e lo spicchio d'aglio. Rosolo per un paio di minuti, aggiungo una generosa presa di sale e un'abbondante macinata di pepe, poi abbasso la fiamma e lascio stufare per circa 10 minuti o fino a quando la cipolla è morbida e trasparente.

Elimino l'aglio e unisco le verdure precedentemente preparate. Lascio insaporire a fiamma vivace mescolando per 5 minuti.

Aggiungo l'acqua calda e porto rapidamente a bollore. Abbasso la fiamma al minimo, copro la pentola e lascio cuocere per 1 ora e mezza.

Quando la minestra è quasi pronta, lessò il farro in abbondante acqua salata, seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione (nel mio caso sono stati necessari 12 minuti). Lo scolo e lo condisco con poco olio.

A cottura ultimata, passo la preparazione in un passaverdure a fori piccoli e aggiungo il Parmigiano Reggiano grattugiato. Mescolo, assaggio per regolare di sale e pepe e verso il passato nelle fondine. Aggiungo il farro e completo con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe.

Crema di zucca al miele con funghi porcini

Autore: Monica Bergomi
Blog: [LA LUNA SUL CUCCHIAIO](#)

Con l'arrivo dell'autunno e dei primi freddi si riscopre il piacere delle zuppe calde che, oltre ad essere un perfetto comfort food, sono un toccasana per il nostro sistema immunitario.



Le verdure di cui le zuppe, le minestre e le creme contribuiscono al giusto apporto di vitamine e sali minerali di cui il fisico ha bisogno per difendersi, soprattutto nelle stagioni fredde in cui è più facile ammalarsi, inoltre aiutano in modo considerevole a mantenere il corpo ben idratato senza nemmeno accorgersene. Assumere regolarmente piatti di questo tipo aiuta ad incrementare notevolmente l'apporto giornaliero di verdure di cui il nostro corpo ha bisogno.

Infine, non tutti lo sanno, ma zuppe e minestre aiutano a mantenere il peso sotto controllo e in molti casi anche a dimagrire. Sostanzialmente le zuppe permettono di saziarsi consumando poche calorie e dunque aiutano a ridurre l'apporto calorico quotidiano, ma non solo; recenti studi sembrano infatti dimostrare anche che chi consuma regolarmente zuppe ha un rapporto "circonferenza vita-fianchi" più equilibrato, parametro fondamentale per stabilire se si è in sovrappeso e valutare l'accumulo di grasso addominale, quello più pericoloso. Certo se si vuole perdere qualche chilo, non tutte le tipologie di zuppe sono indicate; inoltre l'apporto calorico della zuppa o della minestra in questione cambia notevolmente e aumentando di molto in base alla tipologia e alla quantità dei condimenti usati e in relazione all'accostamento a al consumo di pane e crostini vari. Ma vediamo come preparare qualcosa di sfizioso e poco calorico.

Ingredienti per 4 persone

800 g zucca (privata di semi e buccia)
1 cipolla dorata media
100 g funghi porcini (anche surgelati di buona qualità)
olio extravergine d'oliva italiano
9 dl di brodo di verdura o acqua leggermente salata
1/2 limone
1 cucchiaio miele d'acacia
1 spicchio d'aglio
erba cipollina
sale, pepe macinato al momento

Procedimento

Per la crema tagliare la zucca a pezzetti, tritare la cipolla e soffriggere entrambe in poco olio per circa 5 minuti.

Bagnare con il brodo o l'acqua calda, cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.

Unire il succo di limone e il miele alla zucca e ridurre in crema con l'aiuto di un frullatore ad immersione. Regolare sale e pepe.

In una padella antiaderente scaldare un cucchiaio d'olio con lo spicchio d'aglio, unire i funghi porcini precedentemente puliti e tagliati a fette, insaporirli nell'olio per 5/6' minuti mescolando di tanto in tanto.

Servire la crema di zucca guarnendola con i funghi, un spolverata di pepe e l'erba cipollina tagliata al momento. Accompagnare con pane integrale tostato.

Vellutata di spinaci con latte di cocco, lime e mandorle

Autore: Roberto Leopardi
Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)

Una crema buona e colorata, per riscaldarci in queste fredde serate. Un grande classico reso più particolare e fuori dagli schemi grazie ad un abbinamento dal gusto esotico: il lime e il latte di cocco.



Ingredienti per 4 persone

spinaci freschi 500g
latte di cocco 200ml
cipollotti 2
scorza di 1/2 lime
brodo vegetale 550ml
sale/pepe/noce moscata qb
mandorle a lamelle 30g
farina 00 2 cucchiari
burro 50g

Procedimento

In un tegame sciogliete il burro. Unite i cipollotti tagliati a rondelle e fate cuocere a fiamma bassa fino a rosolatura.

Nel frattempo preparate gli spinaci e tuffateli in acqua bollente leggermente salata per 1 minuto. Scolateli e gettateli subito in acqua fredda e ghiaccio.

Quando il cipollotto si è appassito, unite la farina e mescolate bene per evitare la formazione di grumi. Unite il brodo vegetale e portate a bollore. Fate addensare mescolando con una frusta per circa una decina di minuti. Strizzate gli spinaci in modo che perdano l'acqua in eccesso e uniteli alla crema. Utilizzate un frullatore ad immersione per mixare finemente il tutto.

Aggiustate di sale, pepe, noce moscata. Unite poi metà del latte di cocco e mescolate per amalgamare il tutto.

Mettete la pentola sul fornello e proseguite la cottura per 15 minuti.

Intanto tostate le mandorle a lamelle su di una padellino rovente. Servite la vellutata ben calda, guarnendo il piatto con gocce di latte di cocco, la scorza grattugiata del lime e le mandorle.

Servite accompagnando con dei crostini di pane.

Passato di broccoli, sedano e porro con latte di soia

Autore: Fernanda Demuru
Blog: [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)

Il broccolo ha pochissime calorie (27 per ogni 100 gr.). Viene spesso consumato nelle diete ipocaloriche e dimagranti e per il suo potere saziante. Come gran parte dei vegetali, combatte la ritenzione idrica e, abbinato a sedano e porro, aiuta a disintossicarsi ed eliminare eventuali scorie nocive.

Le verdure, oltre a gratificare gli occhi con bellissimi colori, il palato con golose ricette ricche di sapori , ci aiutano a mantenere in forma e sano il nostro corpo.



Ingredienti per 4 persone

600 gr. di cimette di broccoli
150 gr. di gambi di sedano comprese le foglie
1 porro
3 foglie di basilico
1 bicchiere di latte di soia
noce moscata
olio extravergine di oliva
sale qb.

Procedimento

Dopo aver lavato e mondato le verdure, tagliarle a pezzi, versarle in pentola e ricoprire con acqua. Quando l'acqua prende il bollore, abbassare di poco la fiamma e lasciare cuocere per circa 25 minuti.

Trascorsi i tempi di cottura frullare le verdure, unire il latte di soia, il pizzico di noce moscata e sale qb.; proseguire lasciando sobbollire per altri 10 minuti.

Versare il passato nei piatti e completare con un filo d'olio.

20



Vellutata di zucca e ceci

Autore: Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

I ceci sono tra i legumi da preferire per il discreto indice contenuto di acidi polinsaturi e di aminoacidi e per le loro molteplici proprietà nutrizionali.

Sono più ricchi di lipidi rispetto agli altri legumi e pertanto sono più equilibrati nella ripartizione dei macronutrienti. Contengono discreti quantitativi di vitamine A, C, B9 e saponine che aiutano a ridurre i trigliceridi ed il colesterolo. Sono anche ricchi di ferro, fosforo.



Ingredienti per 4 persone

200 gr di ceci secchi
400 gr di zucca
3 carote
3 coste di sedano
2 cipolle
1 spicchio d'aglio
3 rametti di rosmarino
1 lt. di acqua calda
Olio extravergine q.b.
Sale q.b.

Procedimento

Mettete a bagno i ceci per 12 ore, scolateli, sciacquateli bene e metteteli in una pentola con abbondante acqua; unite una costa di sedano, una carota e una cipolla e fate cuocere per 2 ore senza sale (potete rendere più teneri i ceci unendo all'acqua di cottura un cucchiaino di bicarbonato).

Tagliate la zucca, le carote, il sedano e la cipolla a dadini.

Tritate finemente l'aglio e gli aghetti di rosmarino, metteteli in una pentola con quattro cucchiai di olio e fate soffriggere appena appena.

Unite i ceci, la zucca, tutti gli ortaggi e l'acqua calda. Fate cuocere per due ore, aggiustate di sale e frullate bene tutto con il frullatore ad immersione.

Servite subito accompagnando il piatto con i crostini di pane e buon appetito!

Vellutata di cavolo viola al curry

Autore: Roberto Leopardi
Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)

Un primo piatto vegetariano, cremoso e profumato, caratterizzato da colori accesi e da un gusto davvero sorprendente. Stasera si cena sulle tonalità del viola!!!



24

Ingredienti per 4 persone

cavolo cappuccio viola 600g
latte 70ml
porri 2
acqua 1Lt
curry 1 cucchiaino abbondante
olio extravergine di oliva qb
succo di limone qualche goccia
sale grosso un pizzico
sale/pepe/noce moscata qb

Procedimento

Iniziate a lavare il cavolo viola sotto un getto di acqua fredda. Dividetelo a metà, eliminate la parte dura centrale interna e tagliatelo a striscioline.

Lavate e mondate i porri, eliminando le radichette. Tagliateli a rondelle e rosolateli in un'ampia padella antiaderente con olio extravergine di oliva. Una volta dorati, aggiungete il cavolo ed un pizzico di sale grosso. Saltatelo in padella per qualche minuto a fiamma vivace. Versate l'acqua e cuocete senza coperchio a fuoco dolce per 40/50 minuti.

Trascorso questo tempo, spegnete la fiamma e aggiungete il latte. Mescolate bene per amalgamare il tutto.

Frullate con un mixer ad immersione fino a quando otterrete una consistenza cremosa ed omogenea. Nel caso risultasse troppo densa, aggiungete altro latte a piacere.

Regolate di sale, pepe, noce moscata e aggiungete il curry. Rimettete sul fuoco altri 5/10 minuti per far addensare la vostra vellutata. Impiattate e prima di servire condite con un filo d'olio a crudo e spruzzate qualche goccia di limone in superficie. Accompagnate con dei crostini di pane.

Il cavolo viola è ricco di antocianine, un gruppo di pigmenti tra i più importanti presenti nei vegetali e responsabili della loro colorazione.

Aggiungendo l'ingrediente acido, il pH della vellutata varierà e come per magia assumerà una colorazione differente, sui toni del rosa. Un bellissimo contrasto che renderà speciale la vostra cena!

Zuppa di broccoli

Autore: Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

In questa ricetta il buon sapore si coniuga con il benessere.
Il broccolo è uno degli ortaggi detox per eccellenza.



Il broccolo è usato fin dall'antichità come pianta curativa, soprattutto nella cura di ulcere, ferite e affezioni polmonari. Recenti studi hanno confermato la sua funzione protettiva a livello arterioso e nella prevenzione di malattie degenerative. E' ricco di ferro, potassio, calcio, fosforo, di vitamine A, C e B2, di caroteni, di acido folico e di folati.

Tutto questo coniugato al basso contenuto calorico: 27 calorie ogni 100 gr di prodotto edibile.

27

Ingredienti per 4 persone

500 gr di broccoli
2 patate grandi
1 cipolla
2 litri di brodo vegetale salato
1 vasetto di yogurt al naturale
Olio extravergine d'oliva q.b.
Crostini di pane casereccio q.b.

Procedimento

Sbucciate le patate, pulite i broccoli, lavateli entrambi e tagliateli a tocchetti.

Pulite la cipolla, tagliatela a rondelle e fatela stufare con poco olio in una pentola.

Quando sarà trasparente unite i tocchetti di patate e broccoli, versate il brodo vegetale caldo e fate cuocere per circa 30 minuti.

Frullate con il mixer ad immersione e fate addensare ancora per una decina di minuti.

Versate la zuppa nelle singole fondine, irrorate con un po' di yogurt senza mischiare (vedi foto), servite subito accompagnando con i crostini.

Piselli
spezzati

Piselli
decorticati

Misto legumi



Zuppa di bosco e di natura

Autore: Monica Martino
Blog: [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)

La salute dell'uomo dipende da sistemi alimentari sani, inevitabilmente. Da quando finalmente è stato capito che il binomio salute e cibo è inscindibile (e indiscutibile), c'è molta attenzione a cosa si mangia e come abbinarlo.



Il ruolo importante del cibo come prevenzione della malattia è stato a lungo indagato e affermato da molto tempo, soprattutto se andiamo ad analizzare i fitonutrienti degli alimenti di base vegetali. I cereali, per esempio, sono un'ottima fonte di carboidrati complessi e assicurano al nostro organismo un costante rifornimento di glucosio e perciò di energia, mentre invece i legumi si distinguono per la preziosa presenza di sostanze ad azione protettiva, prevalentemente antiossidante.

Legumi e cereali possiedono anche un elevato contenuto in fibre che donano la sensazione di sazietà e contribuiscono a prevenire patologie quali dislipidemie lievi, stitichezza, sovrappeso o altre situazioni patologiche, come aterosclerosi e diabete.

Ingredienti per 4 persone

100 g di grano saraceno;
100 g di piselli verdi spezzati;
100 g di lenticchie rosse decorticate;
6-8 funghi shiitake secchi;
2 cucchiaini di dado vegetale autoprodotta;
1 cucchiaino di miso;
1 cucchiaino di curcuma in polvere;
olio extravergine di oliva q.b.;
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

Procedimento

Lavare distintamente cereali e legumi.

Tenere in ammollo in acqua tiepida i funghi shiitake.

In una casseruola (meglio se di terracotta) iniziare a far cuocere i piselli verdi spezzati in abbondante acqua. A metà cottura aggiungere le lenticchie decorticate e il grano saraceno, in quanto cuociono più in fretta.

In seguito aggiungere il dado, il miso, il concentrato e l'olio e proseguire nella cottura.

Dieci minuti prima di chiudere il fuoco, aggiungere i funghi shiitake tagliati a pezzetti o lasciati interi.

Servire calda o tiepida, possibilmente in piatti di terracotta.

Zuppa di quinoa con legumi e ortaggi di stagione

Autore: Roberto Leopardi
Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)

Saranno le sere fredde del periodo che mi portano a creare piatti caldi, leggeri e salutari. Genuina ed appagante, definirei questa zuppa il mio "comfort food" della stagione. Vi chiederete voi: ma un piatto può dare conforto? Certo che si!



Oltre a saziarci, il cibo ci allietta e ci conferisce un senso di piacere. Può diventare una vera e propria coccola per il palato. Questi bisogni possono essere causati da fattori psicologici, da nostalgia, stress oppure da turbamenti momentanei.

Già, perché il cibo è anche emozione. Vi capita mai (a me molto spesso!) di desiderare un piatto in modo particolare? Questo perché può suscitare in noi ricordi legati ad un luogo, ad un viaggio, ad una persona oppure ad un preciso momento storico della nostra vita.

Tutto può essere considerato "comfort food": un dolce calorico e gustoso, una portata completa e benefica, il cibo spazzatura al quale bisogna fare molta attenzione in quanto ricco di grassi, calorie e povero in sostanze nutritive.

E il vostro, qual è?

Ingredienti per 4 persone

quinoa 200g
scalogno 1
aglio 1 spicchio
porro 1
patate medie 2
polpa di zucca 150g
pomodorini pachino in scatola di alta qualità 150g
broccoletti 200g
piselli surgelati 100g
fagioli borlotti in scatola 150g
ceci in scatola 150g
brodo vegetale qb
olio extravergine di oliva qb
sale, pepe, noce moscata qb

Procedimento

Preparate il brodo vegetale leggermente salato, con carota, sedano e cipolla.

Pulite lo scalogno e tritatelo finemente. Lavate e mondate il porro eliminando le radici, metà della parte verde e tagliatelo a rondelle. In una padella ampia, fatelo appassire con lo scalogno, lo spicchio d'aglio tritato, un giro d'olio extravergine di oliva ed un mestolo di brodo. Lasciate stufare per una decina di minuti unendo ulteriore brodo man mano che il fondo tenderà ad asciugarsi. Mescolate di tanto in tanto.

Aggiungete zucca e patate tagliate a tocchetti. Coprite con abbondante brodo. Una volta giunto ad ebollizione, cuocete per 15 minuti.

E' ora il momento di incorporare i ceci e i fagioli (sgocciolati e sciacquati sotto acqua corrente), i piselli, i pomodorini tagliati a metà e i broccoletti divisi a rosette. Dopo circa 5 minuti, aggiungete la quinoa ben sciacquata e se necessario ancora del brodo caldo. Questo dipende dal vostro gusto, se preferite una zuppa brodosa oppure un po' più asciutta. Proseguite la cottura coprendo con il coperchio, per il tempo indicato sulla confezione della quinoa (dai 20 ai 30 minuti circa). Regolate di sale, pepe, noce moscata.

Servite la zuppa e conditela con un filo d'olio a crudo.

Le consistenze di un minestrone

Autore: Monica Martino

Blog: : [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)

Il classico di un periodo detox, il minestrone. Colorato, pieno di verdure ogni stagione sempre diverse, una bomba di energia in sali minerali e vitamine ma spesso però, fatto sempre nella stessa maniera potrebbe portare a noia e quindi? Magari servendolo in due consistenze può essere più attraente e rendere così una ricetta "da dieta" un piatto gourmet.



Ingredienti per 4 persone

10 foglie con gambo di bieta (rossa, gialla e bianca)
1 cavolfiore bianco o verde
1 broccolo romano
5-6 foglie di cavolo nero
3 carote
3 patate
2 scalogni
1 cucchiaio di triplo concentrato di pomodoro
1 cucchiaino abbondante di dado vegetale (autoprodotta)
Olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

Lavare bene e tagliare il cavolfiore e il broccolo lasciando integre le infiorescenze.

Usare la metà del cavolfiore e del broccolo e lessarli in acqua bollente per fino ad ammorbidirne la consistenza, scolare e tenere da parte.

Lavare e mondare il resto delle verdure, trasferirle insieme al cavolfiore e broccolo non lessati in una casseruola capiente (di terracotta l'ideale) e iniziare a cuocere a fuoco lento.

Quando inizierà il bollore, aggiungere il dado vegetale, il concentrato di pomodoro e un filo d'olio e proseguire la cottura.

Dal minestrone prelevare 2-3 mestoli di brodo e versarli in un boccale.

In un altro boccale inserire il cavolfiore e il broccolo lessati, aggiungere poco per volta il brodo e frullare con un frullatore a immersione fino a raggiungere una consistenza cremosa.

Una volta pronto anche il minestrone (non eccessivamente brodoso), si può servire in ciotole o barattoli di vetro stratificando prima la crema di cavolfiore e broccolo e poi il minestrone con le verdure a pezzi.

Zuppa d'orzo con funghi e Motzetta

Autore: Monica Bergomi
Blog: [LA LUNA SUL CUCCHIAIO](#)

Una zuppa perfetta ha pochi ma essenziali segreti: un buon brodo e verdura scelta a seconda delle esigenze e secondo stagione. Leggera, nutriente, energetica ecco cosa sapere per preparare un'ottima minestra secondo la tradizione culinaria dal Nord al Sud.



Amata o odiata che sia, una buona zuppa o minestra ha dei segreti da sapere e rispettare. La selezione della verdura è decisiva per dar "carattere" alla zuppa: light, nutriente, energetica.

La minestra inoltre non cotta troppo, è molto più buona se le verdure non sono diventate poltiglia, ma soprattutto le verdure poco cotte mantengono meglio le proprietà nutritive.

Buona norma dunque inserire più spesso nella dieta zuppe e minestre con l'utilizzo di cereali troppo spesso dimenticati come l'orzo che ha proprietà mineralizzanti, contiene, infatti, una discreta quantità di fosforo, potassio, magnesio, ferro, zinco, silicio e calcio. Contiene, inoltre, vitamine del gruppo B e vitamina E. Ha proprietà antinfiammatorie, in particolare a carico della vescica e dell'intestino. Essendo piuttosto ricco di fibre, aiuta a regolarizzare la funzionalità intestinale ed è particolarmente utile in caso di stitichezza.

Il decotto d'orzo stimola la digestione e, se applicato sulla pelle, aiuta a risolvere le infiammazioni cutanee. Può essere utilizzato anche per fare gargarismi, in caso di infiammazioni della gola.

Cosa c'è di meglio allora di una calda zuppa d'orzo con un tocco speciale.

Ingredienti per 4 persone

90 g orzo perlato
100 g Motzetta di manzo
30 g funghi porcini secchi
1 porro
2 carote medie
1 mazzetto erba cipollina
2 dl latte
Olio extravergine d'oliva italiano
sale, pepe

Procedimento

Sciacquare accuratamente l'orzo in uno scolapasta, quindi mettere in ammollo in acqua per almeno 30' min.

Mondare le verdure, ridurre a cubetti regolari le carote e a rondelle il porro, compresa la parte verde. Tagliare a cubetti la mottetti, conservando alcune fette per la guarnizione finale.

In una casseruola rosolare carote e porro con una cucchiata di olio, unire la mottetti l'orzo sgocciolato e i funghi non ammollati.

Unire un litro abbondante di acqua bollente leggermente salata e, alla ripresa del bollore, cuocere per 20/25' min. In seguito unire il latte e lasciar sobbollire ancora 4/5'min.

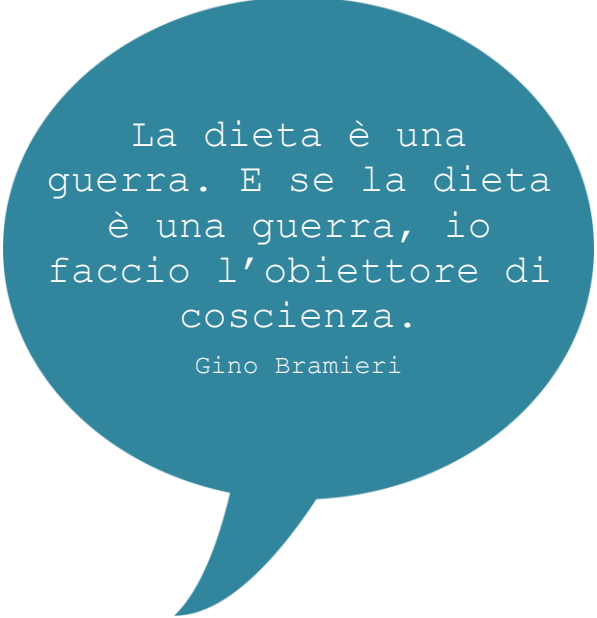
Servire unendo l'erba cipollina finemente sminuzzata e qualche fettina di mottetti.

Per questa preparazione ho utilizzato della Mottetti bovina valdostana di soli tagli di bovini allevati e cresciuti nei pascoli della Valle d'Aosta, si fregia dunque del prestigioso marchio 100% carne valdostana, una garanzia di qualità e bontà.

La carne viene lasciata a macerare insieme ad erbe di montagna, sale, spezie e aromi naturali per almeno una ventina di giorni prima di essere essiccata per un periodo che può variare da uno a tre mesi, a seconda delle dimensioni del pezzo.

Le origini della Motzetta sono molto antiche, risalgono ai tempi in cui esisteva l'esigenza di dover conservare a lungo i cibi per i periodi invernali, quando le risorse alimentari diventavano poco disponibili.

40



La dieta è una guerra. E se la dieta è una guerra, io faccio l'obiettore di coscienza.

Gino Bramieri

I primi: riso e cereali alternativi

Bulgur con kiwi, pomodori secchi e pesce spada

Autore: Monica Benedetto e Nicolo'
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



Ingredienti per 4 persone

165 gr di bulgur
200 gr d'acqua
7 pomodori secchi
100 gr di pesce spada
3 kiwi
1 spicchio d'aglio
5 cucchiaini d'olio
prezzemolo tritato qb
sale grosso qb

Procedimento

Mettete sul fuoco in una capiente pentola, l'acqua salata, portatela a bollore, versate il bulgur, cuocete per 20 minuti, mescolate spesso, non perdetevi di vista la cottura, se no correte il rischio che si attacchi alla pentola e bruci.

Nel frattempo preparatevi il condimento, prendete una padella versate l'olio e aglio tritato, fatelo dorare leggermente, aggiungete i pomodori secchi tagliati a pezzettini non molto grandi, aggiungete il pesce spada anch'esso tagliato a pezzettini, fate saltare per qualche minuto, abbassate la fiamma al minimo e fate cuocere con un coperchio perché si formi il sughetto.

Quando e' pronto il bulgur, sgranatelo per bene con una forchetta, aggiungete al sughetto i kiwi tagliati a dadini e per ultimo incorporate il Bulgur; amalgamate il tutto, aggiungete una manciata di prezzemolo tritato, impiattate e servite.

Il miglio saporito: ricetta easy, total veg & gluten free

Autore: Roberto Leopardi
Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)

Alcune persone credono che un piatto vegetariano sia privo di sapore. Ultimamente ho imparato che si può gustare una portata prelibata senza dover utilizzare carne o pesce.



Negli ultimi periodi, ingredienti un tempo inutilizzati e impensati, si sono diffusi in modo esponenziale ottenendo posizioni di riguardo sia nei programmi TV di cucina, sia nei ristoranti.

Il miglio, è un cereale che proviene dall'Africa e dall'Asia, famoso oggi in quanto è privo di glutine.

Caratterizzato da varie proprietà (diuretico, energizzante, antistress, antidepressivo, alta digeribilità), aiuta anche a migliorare in modo naturale il nostro corpo grazie alla ricca presenza di sali minerali come potassio, magnesio, fosforo, selenio, silicio, ferro e zinco.

Questo ingrediente è davvero versatile e quindi si adatta bene a svariate ricette.

Ecco per voi la mia proposta di oggi, per una cena sana ed equilibrata: IL MIGLIO SAPORITO, condito con cipolla rossa di Tropea, peperoncino, zenzero, coriandolo fresco, germogli di soia e curry.

Ingredienti per 4 persone

miglio biologico decorticato 250g
cipolla rossa di Tropea piccola 1
peperoncino piccante 1
curry 2 cucchiari
coriandolo fresco 20g
germogli di soia 80g
zenzero 1 pezzetto di radice
olio extravergine di oliva qb
acqua calda 2 cucchiari
sale/pepe qb

Procedimento

Portate a bollore una pentola d'acqua calda leggermente salata. Versate il miglio, precedentemente sciacquato e fatelo cuocere per 15 minuti. Scolate, condite con un filo d'olio extravergine di oliva, sgranate con una forchetta e tenete da parte.

Affettate finemente la cipolla rossa ed il peperoncino privato dei semi. Lasciateli appassire in una padella molto ampia fino a quando risulteranno morbidi.

Aggiungete ora il coriandolo tritato a coltello e lo zenzero sbucciato e grattugiato. Fate insaporire alcuni minuti. Unite i germogli di soia, saltate per qualche istante, e subito dopo il miglio.

Irrorate con il curry disciolto in due cucchiari di acqua calda. Mescolate per bene.

Impiattate e condite con olio a crudo e del pepe nero macinato al momento.

Servite caldo.



Spaghetti di soba con verdure stufate

Autore: Monica Martino

Blog: : [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)

Gli spaghetti di soba sono una specialità della cucina giapponese, nella forma molto simili ai nostri tagliolini. Il termine soba sta a significare che questa pasta viene preparata con farina di grano saraceno ma in alcune formulazioni vendute nei negozi etnici, la farina di grano saraceno è tagliata con frumento e spesso viene aggiunto anche del cacao amaro nell'impasto. Tra gli aneddoti riguardo il consumo di questi spaghetti, si dice che in Giappone è tradizionalmente considerato educato sorbire rumorosamente (la parola giapponese per questo è *tsuru-tsuru*) la soba calda in modo da raffreddarla se la si mangia velocemente.



Ingredienti per 4 persone

300 g di spaghetti di soba essiccati
30 g di zucchine a rondelle disidratate
5-6 asparagi (freschi se in stagione o surgelati)
1 broccolo romano di media grandezza
1 carota
salsa di soia

Procedimento

Lavare, pulire e tagliare le varie verdure fresche, trasferirle insieme alle zucchine disidratate in una casseruola antiaderente cuocendole lentamente con poca acqua. I liquidi che verranno rilasciati dalle verdure serviranno a far reidratare le rondelle di zucchine.

Lessare gli spaghetti di soba in acqua bollente salata per pochi minuti (leggere le indicazioni sulla confezione), scolarli e trasferirli nella casseruola con le verdure, saltando il tutto per ancora un paio di minuti aggiungendo la salsa di soia.

Servire caldi o freddi come preferito, aggiungendo a piacimento dei semi di sesamo appena tostati o fiocchi di katsuobushi (filetto di tonnetto striato essiccato).

Bulgur vegetariano con zucca al mirto, ceci e noci

Autore: Roberto Leopardi
Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)

Tante proteine, pochi grassi e poche calorie: un piatto perfetto per chi vuole seguire un'alimentazione sana senza dover rinunciare al gusto.



Ingredienti per 4 persone

bulgur 250g
zucca già pulita 500g
ceci in scatola 200g
mirto 1 rametto
cumino 1 cucchiaino
peperoncino piccante 1
aglio 1 spicchio
gherigli di noci 10g
cipolla rossa 1/2
erba cipollina 8 steli
olio extravergine di oliva qb
sale qb
acqua qb

Procedimento

Iniziate con il bulgur: fatelo cuocere in acqua bollente salata per 15 minuti circa (seguite i tempi indicati sulla confezione). Scolate e tenete da parte.

Lavate, mondate la zucca e tagliatela a dadini più o meno delle stesse dimensioni in modo che possano cuocere uniformemente.

In un'ampia padella, rosolate in olio extravergine di oliva lo spicchio d'aglio ed il peperoncino finemente tritati. Una volta che risulteranno dorati, aggiungete la zucca e un rametto di mirto. Coprite, lasciate cuocere per 30/35 minuti a fiamma dolce mescolando leggermente ogni tanto.

Nel frattempo, in un pentolino scaldate un giro d'olio extravergine di oliva e rosolate la cipolla rossa tritata. Versate i ceci privati del loro liquido di conservazione, l'erba cipollina sminuzzata ed un cucchiaino di cumino in polvere. Se invece, utilizzate i semi, tritateli a coltello. Lasciate insaporire per 15 minuti.

Trascorsi i tempi di cottura, eliminate il mirto. Aggiungete alla zucca le olive nere tagliate a rondelle, i ceci e il bulgur.

Regolate di sale.

Saltate il tutto per qualche minuto. Impiattate e prima di servire ultimate il piatto con un filo d'olio a crudo e i gherigli di noci tritati grossolanamente.

Risotto ai topinambur

Autore: Monica Benedetto e Nicolo'
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)

Sperimentare, sperimentare, un grande nostro cavallo di battaglia, ogni nuovo prodotto che vediamo nei banchi dei mercati o negli scaffali dei supermercati lo prendiamo e creiamo nuove ricette. Oggi vi parliamo del TOPINAMBUR o Carciofo di Gerusalemme, un tubero con grandi qualità. Grazie al contenuto di inulina è una pianta molto indicata nella dieta di persone diabetiche, e da sempre è famoso per ridurre il colesterolo e per stabilizzare la concentrazione del glucosio nel sangue e dell'acido urico; ora passiamo alla nostra ricetta...



Ingredienti per 4 persone

400 gr di riso per risotto
brodo vegetale
3 topinambur medi
2 cipolle
olio extravergine di oliva qb
sale qb
arachidi non salate tritate qb

Procedimento

Prendete le vostre radici di topinambur, lavatele, e sbucciatele (se potete fatelo con i guanti perché essendo un po' come il carciofo possono macchiare le mani).

Con l'aiuto di una mandolina create delle listarelle.

Prendete una padella, mettete l'olio, la cipolla pulita e tritata, fate soffriggere, aggiungete il topinambur e fate cuocere per 10 minuti irrorando con il brodo.

In un'altra padella mettete olio e cipolla sempre pulita e tritata, soffriggete e aggiungete il riso.

Fatelo tostare, sfumate con vino bianco e iniziate la cottura del riso aggiungendo il brodo.

A metà cottura del riso aggiungete il topinambur, continuate la cottura fino a che il riso non sarà pronto e impiattate guarnendo con delle arachidi tritate.

Risotto al bergamotto: il più amato dagli stranieri

Autore: Anna Laura Mattesini
Blog: [EAT PARADE BLOG](#)

Eh già, il bergamotto l'abbiamo solo noi in Calabria. E pare addirittura che, secondo fonti attendibili, il risotto al bergamotto sia tra i piatti più apprezzati dai turisti stranieri, insieme al pesto alla genovese.



Immagino che i recenti studi che dimostrano quanto il succo di bergamotto sia salutare e curativo abbiano il loro peso su queste scelte. C'è da dire, però, che per noi che l'abbiamo in casa è sempre stato una grande risorsa, non solo per l'industria profumiera, ma anche in gastronomia.

La scoperta delle sue qualità benefiche per noi è antica: da sempre si usa aggiungerlo ovunque possibile e si consumano regolarmente marmellate, sciroppi, preparazioni di ogni tipo.

I coltivatori si orientano essenzialmente sull'industria dei profumi, in quanto più remunerativa, ma ultimamente il bergamotto si trova molto più spesso anche nel commercio alimentare.

A livello più familiare, invece, è frequente trovare alberi di bergamotto svettanti rigogliosi nei giardini privati. E' bello, è profumato, è pieno di qualità. In Calabria lo sappiamo da tanto tempo. E da tanto tempo io ho la mia ricetta del risotto al bergamotto. Hai visto mai che qualche straniero mi paghi per venire a gustarlo?

Ingredienti per 4 persone

240 g di riso arborio
un cipollotto di Tropea
un pizzico di pepe nero
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di succo di bergamotto
50 g di parmigiano grattugiato
scorza di bergamotto biologico grattugiata
1 lt di brodo di verdure
Olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

Tagliuzzate il cipollotto e fatelo appassire in poca acqua.

Aggiungete il riso e mescolatelo fino a quando inizia a scricchiolare (si dice che il riso "canta").

Unite il sale ed il succo di bergamotto (vi consiglio di aggiungerlo un po' alla volta, regolandovi durante la cottura – in base al vostro gusto e in base all'intensità del sapore del frutto utilizzato – se per voi sia o meno il caso di usare l'intera dose da me indicata) e lasciate evaporare per far dissolvere il retrogusto amarognolo.

Versate due mestoli di brodo bollente e portate il riso a cottura, aggiungendo, se necessario, altro brodo.

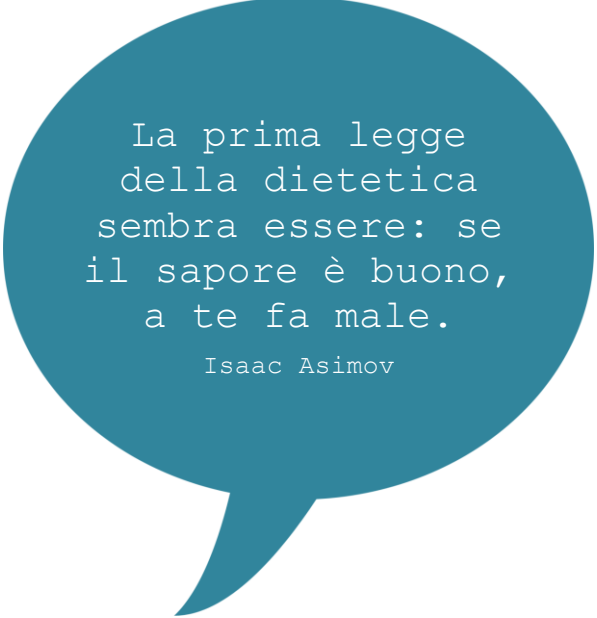
A cottura ultimata aggiungete l'olio ed il parmigiano mescolando fino a quando si forma una crema.

Grattugiate finemente e direttamente nel piatto poca buccia, ben lavata, di bergamotto non trattato, e spolverare con poco pepe.

Nel grattugiare la buccia, evitate la parte bianca amara e non esagerate con la quantità perché rischiate di ottenere un gusto troppo acre.

Potete infine decorare il piatto con alcune julienne di buccia fresca tagliate sottili.

Volendo potete usare queste ultime in alternativa alla buccia grattugiata, ma in tal caso dovrete aver prima cura di sbollentarle per qualche minuto in modo da eliminarne il gusto troppo amaro.



La prima legge
della dietetica
sembra essere: se
il sapore è buono,
a te fa male.

Isaac Asimov

I secondi: pollo e pesce superstar

Spezzatino di pollo allo yogurt e paprika

Autore: Silvia De Lucas
Blog: [SILVIA PASTICCI](#)

Tutti a dire che a Natale bisogna essere più buoni... con questo spezzatino di pollo allo yogurt e paprika, io vorrei essere buona anche prima di Natale. Anche perché a gennaio arrivano i saldi, ma anche la bilancia che ci guarda già male da sotto il mobile del bagno perché sa che se saremo bravi a Natale non sarà mica a tavola.



Ho già usato lo yogurt per piatti salati in altre occasioni, nonché per preparare dei dolci.

Lo yogurt è tipico come salsa di accompagnamento nella cucina mediorientale ma in India viene spesso usato per marinare le carni.

Un po' come "pazzia" e partendo dall'uso indiano per ammorbidire e conservare la carne, mi sono decisa a far marinare il pollo (ma potete usare anche il tacchino) per poi passarlo in padella mantenendo lo yogurt come salsina e facendo uno spezzatino "all'europea".

Servite con verdura bollita – meglio se cavoli che vanno molto d'accordo con la paprika – e siate buoni, almeno a tavola!

Ingredienti per 4 persone

600 g di petto di pollo
125 g di yogurt bianco non zuccherato
1,5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (mezzo per saltare la carne e uno per diluirci la paprika, se volete quest'ultimo potete evitarlo aggiungendo la paprika direttamente in polvere)
1 cucchiaino di paprika al gusto (nel mio caso è paprika dolce affumicata)
Sale, q.b.

Procedimento

Tagliate il petto di pollo a bocconcini e mescolatelo allo yogurt, aggiungete un pizzico abbondante di sale. Lasciate marinare per almeno mezz'ora.

In una padella larga e a fuoco forte fate scaldare mezzo cucchiaino di olio extravergine d'oliva, versate il pollo insieme allo yogurt e mantenete la fiamma forte per i primi 3-4 minuti girando spesso la carne.

Mettete un coperchio che incastri bene, così il pollo cuoce nei suoi succhi e rimane morbidissimo, e abbassate la fiamma al minimo. Lasciate cuocere altri 3-4 minuti. Ritirate la carne dal sugo e tenetela in caldo.

Alzate la fiamma e, ora senza coperchio, fate ridurre la salsina finché raggiunge la densità desiderata (come la panna liquida nel mio caso). Unite la carne. Spegnete e versate la paprika mescolata con l'olio extravergine d'oliva, girate ancora e servite subito.

P.S.: nella ricetta ho aggiunto sale solo alla marinatura, credo che con il gusto forte della paprika non serva aggiungerne altro, ma regolatevi secondo il vostro gusto personale.

60

Pollo detox? Iposodico, ipocalorico e saporitissimo

Autore: Silvia Leoncini
Blog: [LA MASCA IN CUCINA](#)

A volte proprio non ci si pensa che accostando alcuni ingredienti semplici si possa creare un piatto in grado di essere soddisfacente, saporitissimo e perfino di reggere il passo di fronte alla domanda: "Ma ora che ti sei abbuffato per 15 giorniche fai? Ti nascondi o cerchi di mangiare meglio?"



Francamente, sono contraria allo stringere la cinghia di colpo, perché il sacrificio sarebbe troppo grande ed immediato per esser affrontato bene: non siamo al mondo per patire...

La mia idea e' piuttosto quella di scivolare lentamente verso un regime "ipo" (iposodico, ipocalorico, ipoglicidico...), ma piano, in modo da abituarsi.

Ho assistito una cottura particolare condotta da chef Andrea Mainardi, che concerneva la preparazione di un finto sushi di pollo con cui preparare un antipasto per stupire durante il pranzo natalizio, e mi sono resa conto che quella era anche una fantastica idea saporita e detox!

Sapete bene che il pollo non si può mangiare crudo (gli animali non vengono vaccinati quindi occorre stare molto attenti), ma il sistema di cottura dello chef e' sicuro e ve lo descrivo passo passo: leggerete gli ingredienti e vi stupirete...

Ingredienti per 4 persone

4 fettine di petto di pollo
1 barattolino di peperoni sott'aceto, rossi e gialli
1 barattolino di capperi
1 barattolino di olive taggiasche in salamoia

Procedimento

Accendete il forno a 180 gradi.

Adagiatevi sul tagliere con una pellicola PROVVISORIA una fettina di petto di pollo: se volete salate, ma con i sapori aciduli degli altri ingredienti potrebbe perfino non servire.

Disponete sul pollo le falde di peperone, i capperi e olive, in modo da coprirla tutta, lasciando appena un bordo attorno libero (più o meno mezzo centimetro).

Aiutandovi con la pellicola PROVVISORIA, arrotolate tipo sushi il pollo farcito e chiudete la pellicola alle due estremità del cilindretto che si otterrà, facendo anche un nodino da entrambi i lati, per sicurezza.

Cercate di stringere bene il rotolo, perché si compatterà meglio e affettarlo sarà più facile.

Compattate bene con le mani, ripetete per altri rotoloni e poi TOGLIETE la pellicola, adagiando i rotoloni sulla griglia forata di mezzo della teglia da sottovuoto.

Spruzzate appena di aceto bianco o di aceto di mele e fate il vuoto con la macchina.

Infornate, abbassate a 160 gradi e lasciate andare un'ora.

In uscita dal forno fate raffreddare e tagliate a settori il vostro finto sushi di pollo, servendo con insalata di stagione e salsa di soia, se volete.



Pollo alle spezie con finocchi e clementine

Autore: Anna Laura Mattesini
Blog: [EAT PARADE BLOG](#)

Tra gli ingredienti che più apprezzo in cucina ci sono sicuramente le spezie. Regalano gusto anche quando non c'è, diffondono aromi che richiamano alla mente paesaggi esotici ed atmosfere di altre terre.



Spesso prodighe di effetti benefici, le spezie rendono delizioso anche il piatto più semplice e per questo sono un valido aiuto nelle diete dimagranti o curative.

E' tuttavia necessario saperle dosare: un uso errato o esagerato, potrebbe rendere un piatto immangiabile, se non addirittura dannoso.

Un mago indiscusso nell'utilizzo di spezie ed aromi è senza dubbio lo chef Yotam Ottolenghi.

Da una sua ricetta ho preso l'ispirazione per questo piatto superlativo, dal gusto particolare e sorprendente, leggero, ma gustoso, molto adatto per chi vuole seguire un regime dietetico leggero, senza rinunciare al piacere della tavola.

Tra gli ingredienti erano previsti la pelle del pollo, che si può eliminare prima della cottura; l'olio extra vergine di oliva che può essere ridotto ad un cucchiaino; il liquore all'anice, sostituito da alcune bacche di anice stellato.

Nonostante l'eliminazione dell'apporto calorico in eccesso, il piatto è gustosissimo e ve lo consiglio, anche perché il finocchio è rinfrescante e anti gonfiore, e le clementine apportano vitamina C, rafforzando le difese immunitarie.

Ingredienti per 4 persone

Un pollo intero pulito e tagliato in pezzi (circa 1 kg)
Due finocchi (circa 500 g in tutto)
Quattro clementine
Un cucchiaino di olio extra vergine di oliva
3 cucchiari di succo di arancia
3 cucchiari di succo di limone
2 cucchiari di senape in grani
1 cucchiaino di zucchero di canna integrale (o miele)
Un cucchiaino di foglie di timo
2 cucchiaini di semi di finocchio
5/6 bacche di anice stellato
Sale rosa himalayano
Pepe di Sechuan

Procedimento

Portate a bollore 125 ml di acqua, spegnete il fuoco e lasciate in infusione l'anice stellato, coprendo in pentolino.

Tagliate i finocchi a spicchi e le clementine a fette, con la buccia.

In una scodella capiente emulsionate l'olio con i succhi di agrumi, la senape, lo zucchero ed il pepe.

Pestate leggermente in un mortaio i semi di finocchio, il timo, il sale ed aggiungeteli all'emulsione, insieme all'infuso di anice stellato.

Immergete gli spicchi di finocchio, le fette di clementine ed i pezzi di pollo nella scodella, rimescolando bene, poi coprite con pellicola da cucina e lasciate macerare in frigorifero tutta la notte.

Sistemate il tutto su un solo strato in una teglia e cuocete in forno a 220° per 35/40 minuti.

Spigola al forno

Autore: Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

La spigola, detta anche branzino, vive nelle acque temperate del Mediterraneo, Mar Nero e Atlantico orientale (dalla Norvegia al Senegal), generalmente in acque costiere ed eccezionalmente fino ad un centinaio di metri di profondità.



La spigola ha un corpo lungo e affusolato con un capo robusto e un'ampia bocca munita di piccolissimi denti che gli consentono di catturare ed ingoiare delle prede molto grandi, fino ad una grandezza superiore del 45% del proprio corpo. Presenta due pinne dorsali, ben distinte fra loro; la prima è formata da sette grossi raggi erettili.

Il suo nome deriva da "spiga" riferendosi alle punte dei raggi delle pinne dorsali, mentre il nome "branzino" potrebbe derivare dal veneto "branza" (chela) o da "branchie" (il pesce dalle branchie in vista). Le dimensioni medie variano dai 45 ai 60 cm, ma un individuo adulto, può raggiungere e superare il metro e mezzo di lunghezza e i 15 kg di peso. E' un predatore e si nutre di piccoli pesci, cefalopodi, e crostacei.

Le sue carni sono molto pregiate e, spesso, è oggetto d'allevamento d'acquacoltura, sia estensiva in valli e lagune, sia intensiva in vasche e gabbie in acque marine.

Dal punto di vista nutrizionale, le sue carni sono magre, ricche di potassio e fosforo, ma soprattutto di ferro, apprezzabile anche il contenuto di vitamine del gruppo B e la vit. D.

A livello gastronomico si presta a tutti i tipi di cottura: dal ripieno nella pasta fresca, al sugo per quella secca, alla cottura al forno, a quella al cartoccio, ai ferri, al sale. Molto apprezzato per preparare il sushi.

Ingredienti per 4 persone

1 spigola da 1 kg
1 limone non trattato
3 foglie d'alloro
1 cucchiaino d'erbette di Provenza
Olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento

Squamate ed eviscerate il pesce (o fatelo fare dal vostro pescivendolo), lavatelo e asciugatelo bene. Mettetelo in una pirofila, praticate dei tagli obliqui, non troppo profondi e spruzzatelo con il succo del limone da ambo i lati e all'interno. Inserite nell'addome le foglie d'alloro e un po' della scorza del limone (solo la parte gialla, quella bianca è amara). Distribuite e a filo l'olio extravergine da ambo i lati e spolverizzate con le erbette.

I pesci di mare non andrebbero salati, ma se voi amate la sapidità, aggiustate di sale.

Infornate (forno a 180° e già caldo), e lasciate cuocere per 40 minuti.
Servite a tranci accompagnati con insalatine varie.

70

Involtini di sogliola al bergamotto

Autore: Anna Laura Mattesini
Blog: [EAT PARADE BLOG](#)

Gli involtini di sogliola al bergamotto sono un secondo piatto leggero, ma gustoso e profumato.

Il bergamotto, che cresce solo nella magica terra di Calabria, nella provincia di Reggio, un tempo era utilizzato esclusivamente per l'industria dei profumi.



Scopriamo il bergamotto in cucina, anche perché combatte l'ipercolesterolemia e tiene sotto controllo i trigliceridi; consigliabile, dunque, farne uso il più spesso possibile, soprattutto quando si ha necessità di disintossicare l'organismo dagli eccessi, ad esempio dopo le feste natalizie.

Gli involtini di sogliola al bergamotto sono anche poco calorici.

Accompagnati da un piatto di verdure, possono essere inseriti in un regime dietetico dimagrante, vista anche l'importanza del consumo di pesce.

Ingredienti

due filetti di sogliola a testa
poca farina di riso
sale
pepe bianco
prezzemolo
erba cipollina
maggiorana
timo
rosmarino
burro
un bergamotto
un bicchierino di vino bianco secco

Procedimento

Grattugiate la buccia del bergamotto (senza prelevare la parte bianca) e spremetene il succo.

Tritate finemente le erbe (non esagerate con le dosi) e miscelatele con la farina di riso, la buccia grattugiata, il sale ed il pepe.

Passate i filetti nella farina mischiata con gli aromi, arrotolateli fermandoli con uno stecchino e disponeteli sulla leccarda del forno leggermente unta di olio di riso, o extra vergine di oliva.

Spruzzate con il vino bianco. In cottura l'alcool evaporerà lasciando solo l'aroma ed evitando l'apporto di calorie in eccesso.

Togliete gli involtini e versate nel condimento il succo del bergamotto e la buccia grattugiata.

Lasciate addensare (se necessario, aggiungete ancora un po' di farina aromatizzata).

Rimettete gli involtini nella crema ottenuta giusto il tempo di insaporirsi e riscaldarsi, poi servite in tavola.

Questi involtini di sogliola al bergamotto sono un incontro di aromi e profumi delicati e freschi, davvero sorprendente!

Totani con frutta secca e zafferano

Autore: Silvia De Lucas
Blog: [SILVIA PASTICCI](#)

Totani con frutta secca e zafferano... li preparava mia madre ogni tanto ed era una vita che non li mangiavo. Avevo una confezione di totani congelati in frigo e, non sapendo che farmene, mi è venuta alla mente la ricetta di mamma cara. Risulta incredibile vedere come cambia la texture della salsa appena si versa la frutta secca pestata nel mortaio ed è bellissimo anche vedere come cambia il colore non appena si versa lo zafferano.

Avete voglia di una cena diversa e completa da fare in poco tempo?



Ingredienti per 2 persone

450g di totani già puliti
1/2 cipolla dorata
2 spicchi d'aglio
70ml di vino bianco secco (io avevo una bottiglia di Gavi aperta e ho approfittato)
70ml di acqua
30g di frutta secca variata tostata (arachidi, anacardi, mandorle)
1 bustina di zafferano
Sale, q.b. (io non ho aggiunto quindi state attenti, spesso basta quella del pesce)
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Procedimento

Tagliate ad anelli i totani, 4-5 per ogni totano. Separate le sacche dai tentacoli che andranno prima in pentola.

Se la vostra frutta secca non fosse tostata, tostatela nella padella o nella pentola dove poi soffrigetterete la cipolla.


Tritate la cipolla e gli spicchi d'aglio molto, ma molto molto piccoli, e soffriggete con olio extravergine d'oliva.

Appena la cipolla inizia a prendere colore unite i tentacoli dei totani e dopo 2-3 minuti gli anelli fatti con le sacche. Quando avranno rilasciato tutta la loro acqua unite il vino bianco e fate evaporare l'alcool. Passati 3-4 minuti unite l'acqua.

Pestate per bene la frutta secca fino a creare una farina grossolana. Unite la farina ai totani e vedrete come la salsa si addenserà subito. Lasciate cuocere per una ventina di minuti e, solo alla fine, unite lo zafferano.

Servite i vostri totani con frutta secca e zafferano bollenti e accompagnati di riso in bianco.

75



Da piccolo facevo
la fame. Ora faccio
la dieta. Sono
cinqtant'anni che
non mangio.

Pino Caruso

Verdure a più non posso!



Tartare di mele, carote e olive con salsa al curry e prezzemolo

Autore: Paola "Stelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)

Sapori intensi anche senza condimenti pesanti o materie prime complesse, si può? Certamente!



Erbe aromatiche e spezie hanno un ruolo fondamentale in cucina. Sono risorse straordinarie che ci permettono di diminuire sensibilmente il contenuto di grassi e sale dei nostri piatti, donandoci sfumature di gusto che vanno da note balsamiche ed erbacee a toni caldi e ammalianti.

Usate nelle giuste quantità, queste meraviglie che albergano nelle dispense o rallegrano i davanzali delle finestre, ci permettono di andare oltre i sapori cui siamo più abituati, portandoci idealmente in giro per il mondo alla scoperta di accostamenti stimolanti e appaganti.

In questa ricetta semplicissima, la naturale dolcezza delle mele e delle carote è contrastata dall'acidità della senape e dalla sapidità dei petali di Parmigiano Reggiano.

Un piatto schietto, veloce da preparare, che vi saprà stupire per la sua intensità che si accompagna a una piacevole leggerezza.

Ingredienti per 4 persone

4 carote per un totale di circa 320 grammi

80 grammi di polpa di olive verdi

2 mele rosse croccanti e succose per un totale di circa 300 grammi

2 cucchiaini di senape à l'ancienne

1 manciata scarsa di foglie di prezzemolo

½ cucchiaino di olio extravergine di oliva

Curry in polvere non piccante q.b.

Succo di limone q.b.

Sale q.b.

Procedimento

Spunto le carote e le raschio con la lama di un coltello sotto acqua corrente, per poi asciugarle bene. Taglio i vegetali a metà nel senso della lunghezza, poi a sottili bastoncini e, infine, a cubetti.

Taglio le mele in quarti ed elimino la parte centrale contenente i semi. Affetto i frutti e riduco anche questi a cubetti.

Trito grossolanamente la polpa delle olive con un coltello affilato.

In una ciotola riunisco olive, mele e carote e irroro con un po' di succo di limone. Mescolo e tengo da parte.

In un frullatore riunisco le foglie di prezzemolo, l'olio, la senape e un po' di curry. Frullo il tutto fino ad ottenere una salsa morbida, aggiungendo poca acqua.

Condisco carote e mele con la salsa ottenuta e distribuisco la tartare nei piatti individuali.

Rifinisco con sottili petali di Parmigiano Reggiano e servo.

Insalata tiepida con funghetti...anche da soli si mangia bene

Autore: Silvia De Lucas
Blog: [SILVIA PASTICCI](#)

Anche quando si è da soli a casa ci si può preparare un buon pranzo! L'insalata tiepida con funghetti è una delle mie preferite per di più è un sano piatto pieno di verdure e che si fa in un battibaleno.

Approfittate una giornata di solitudine per prepararvi questa stupenda insalata tiepida con funghetti che sarà un piatto unico e con pochi grassi. Pronti per lavorare (poco)?



Ingredienti per 1 persona

70g di valeriana
150g di funghetti champignon
30g di pancetta affumicata a cubetti (non è
imprescindibile ma da un sapore molto
particolare)
3 cucchiaini di vino bianco secco
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
Aceto balsamico, a piacere
Crostini di pane, a piacere
Sale, q.b.
Pepe nero macinato al momento, q.b.

Procedimento

Iniziamo a preparare l'insalata tiepida con funghetti versando in un'insalatiera la valeriana.

In un padellino, senza olio, fate dorare la pancetta affumicata e tenetela da parte, meglio se sopra un pezzo di carta da cucina perché assorba il grasso.

Tagliate il gambo ai funghetti, lavateli e tagliateli in quarti.

In un pentolino che abbia un coperchio che incastri molto bene scaldate l'olio extravergine d'oliva a fuoco forte, saltate i funghetti per un paio di minuti, salate, pepate abbondantemente, versate il vino bianco e mettete il coperchio. Fate cuocere per 3-4 minuti senza togliere il coperchio, scrollate il pentolino per far girare i funghetti.

Versate sopra la valeriana i funghetti con il sughetto di vino, mettete i cubetti di pancetta affumicata, condite con l'aceto balsamico, salate e mescolate bene. Dopo aver mescolato metteteci i crostini di pane, se li volete, e mangiatela subito. La valeriana un po' si "cuocerà" con il caldo del sughetto dei funghetti ma sentirete come sarà buona...

Radici amare e dolci in salsa speziata

Autore: Monica Martino

Blog: [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)

Le radici amare sono un prodotto tipico di Soncino e di Mairano. Non sono altro che una varietà di cicoria (*Cichorium intybus*) della famiglia delle Asteraceae, con un buon bagaglio di nutrienti. E' stato un sostitutivo del caffè, il quale in tempo di guerra era praticamente introvabile ed è un efficace depurativo per intestino e fegato preparando un decotto che si ricava facendo bollire la radice: un infuso tonico dal colore giallo fieno, molto amaro. Proprio per questa accentuata amarezza che ho voluto preparare queste radici (insieme alle carote) facendole cuocere in una salsa speziata (latte di soia + mix spezie) come contorno, di carattere.



Ingredienti per 2 persone

2 radici amare di Soncino di media grandezza;
2 carote medie;
150-200 mL di latte di soia al naturale;
mix di spezie (curcuma, curry, paprika dolce,
pepe bianco);
sale q.b.;
olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

Lavare, pelare e tagliare a rondelle le radici amare e le carote.

In padella scaldare leggermente l'olio, aggiungere le radici e lasciarle ammorbidire per circa 15 min.

Sciogliere nel latte di soia le spezie, il pepe e il sale e versare il liquido in padella, chiudere col coperchio e lasciare cuocere per almeno 20 min finché non si forma una crema e le radici diventano morbide senza che si rovinino.

Servire calde tiepide e buon appetito!

Finocchi arrosto

Autore: Monica Bergomi
Blog: LALUNASULCUCCHIAIO

Certo sgranocchiando una foglia di finocchio intinta nell'olio extravergine non pensiamo che il suo utilizzo ha origini molto antiche tanto che se ne ha testimonianza nelle pergamene risalenti all'antico Egitto. Anche romani e greci veneravano questo ortaggio grazie alle sue proprietà aromatiche e terapeutiche.



I greci lo chiamavano "marathron" e siccome questa pianta crebbe in un campo dove si combatté una delle più grandi battaglie antiche, la battaglia prese il nome di battaglia di Maratona. Ma, storia a parte, antichi lo mangiavano per le sue proprietà aromatiche e digestive, ha un sapore che richiama in qualche modo quello dell'anice. Oltre alla pianta dolce, appartenente alla varietà destinata alla produzione orticola, esiste anche la varietà selvatica, la cui pianta può raggiungere un'altezza di due metri.

La pianta si adatta abbastanza bene ad essere coltivata nella maggior parte dei terreni. Attualmente viene coltivato nella maggior parte degli orti per la produzione della sua parte commestibile denominata "grumolo" che altro non è che l'insieme delle sue guaine fogliari che giungono a maturazione tre mesi dopo la semina.

Forse non sai che il finocchio fa bene al cervello per il buon contenuto di potassio, che è un elettrolita, ovvero facilita il passaggio degli impulsi nervosi in tutto il corpo, soprattutto nel cervello, ed essendo il finocchio un vasodilatatore, viene aumentato l'apporto di ossigeno al cervello con conseguenti per quest'organo così importante. Perché non portarli in tavola più spesso allora? Certo crudi o bolliti sono ottimi ma perché non provarli in un modo diverso, che li vede protagonisti insieme a due prodotti di pregio: olio extravergine e aceto di vino. Una ricetta veloce della mia nonna Amelia, che vedeva però protagonista il coniglio, ma i finocchi lo sostituiscono a meraviglia.

Ingredienti per 4 persone

6 finocchi medi
3 spicchi d'aglio
rosmarino fresco
Aceto di vino chianti classico
Olio extravergine di oliva
sale, pepe nero macinato al momento

Procedimento

Privare i finocchi delle foglie esterne più coriacee, lavare ed asciugare con un canovaccio di cotone e tagliare a metà o in quarti se di grosse dimensioni. In una ciotola sistemare i finocchi, gli spicchi d'aglio, con la buccia, e condire, come se si trattasse di una insalata, con 3 cucchiaini di aceto di vino Chianti Classico, sale, pepe nero e 4 cucchiaini di olio extravergine Leccino Chianti Classico e ciuffi di rosmarino fresco.

Sistemare ordinatamente in una teglia da forno, unire 4 cucchiaini d'acqua, ed infornare a 180°C con funzione ventilato per 30/35' min..

I finocchi così preparati sono un ottimo contorno per carni bianche arrosto, ottimi anche freddi, da assaggiare come farcitura per un panino con qualche fetta di Finocchiona toscana il mio spuntino preferito.



Barbabietole in insalata

Autore: Anna Laura Mattesini

Blog: [EAT PARADE BLOG](#)

Le barbabietole in Calabria sono tra i piatti che si servono tradizionalmente nel menu di Natale.

L'allegria e colorata insalata di barbabietole è sempre presente sulla tavola delle feste, ma questo ortaggio sparisce misteriosamente per tutto il resto dell'anno. Invece dovremmo abituarci a consumarle con frequenza, soprattutto subito dopo le festività di fine anno, quando è pressante l'esigenza di riprendersi dagli inevitabili bagordi.



Le barbabietole hanno tantissime qualità benefiche: sono rimineralizzanti, antiossidanti, antiinfiammatorie, sono depurative e rafforzano il sistema immunitario. Insomma, ho deciso di inserirle nel menu, ed ho iniziato con questa freschissima insalata.

Le ho unite al mais, che regala un tocco di freschezza e colore; le noci che, come tutta la frutta secca sono preziose per abbassare i valori del colesterolo; l'olio che non va demonizzato in quanto apportatore di calorie: un buon olio extravergine di oliva porta molti benefici all'organismo.

L'aggiunta del parmigiano, il più leggero tra i formaggi ed il più digeribile, regala un apporto di proteine che trasforma questa insalata in un piatto unico.

Ingredienti per 4 persone

4 barbabietole rosse
due cucchiari di mais lessato
80 gr. di parmigiano reggiano in dadini o scaglie
qualche gheriglio di noce
2 cucchiari di olio extravergine di oliva
un cucchiaino di aceto balsamico
sale
qualche foglia di mentuccia

Procedimento

Sbucciate e lessate le barbabietole, e lasciatele raffreddare in uno scolapasta.

Tagliatele a cubetti ed unitele al mais ed al parmigiano.

Emulsionate l'olio con il sale, l'aceto e la mentuccia sminuzzata.

Condite l'insalata con l'emulsione e spargetevi sopra i gherigli di noce tritati.

Vi garantisco che questa insalata vi conquisterà!

Il succo di barbabietola macchia, tanto che viene utilizzato come colorante naturale. Quando tagliate le barbabietole utilizzate i guanti: è un consiglio da EatParade con gusto!



Spaghetti di carote al pesto di piselli

Autore: Monica Benedetto e Nicolo'
Blog: [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



Ingredienti per 2 persone

2 carote
40 gr di piselli surgelati di alta qualità
10 grammi di zucchine surgelate di alta qualità
1/2 spicchio d'aglio privato dell'anima
4 pomodori secchi
basilico fresco q.b.
acqua qb

Procedimento

Prendete le carote e create gli spaghetti con l'apposito attrezzo facilmente reperibile in commercio.

Frullare i piselli e le zucchine scongelate con aglio, basilico e pomodori secchi per ottenere una crema, aggiungendo piano piano dell'acqua.

Mescolare gli spaghetti di carote con la crema, prendere un coppapasta inserire due cucchiaini del preparato, togliere la forma e adagiare sopra qualche piccolo riccio di carota prima di servire.

Questo piatto è ottimo come antipasto o secondo.

Cavoletti di Bruxelles in agrodolce

Autore: Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Fin dai tempi più remoti, erano note le proprietà curative dei vari tipi di cavolo che erano utilizzati, soprattutto, nella cura di ulcere, ferite e affezioni respiratorie. I recenti studi hanno confermato le proprietà terapeutiche di questi ortaggi, non solo, ma ne hanno scoperte delle altre, come la funzione protettiva a livello arterioso e di prevenzione in alcune forme tumorali.



I cavoli sono ricchi di sali minerali quali ferro, potassio, calcio, fosforo e di vitamina A, B2, C. di carotenoidi, di acido folico e di folati, indispensabili per prevenire la spina bifida in gravidanza.

I cavoletti di Bruxelles (var. gemmifera Zenker), ovviamente, appartengono alla stessa famiglia e si raccolgono tra l'autunno e l'inverno. Si coltivano come i broccoli e si raccolgono i germogli inseriti lateralmente sullo stelo, chiusi e compatti, simili a piccoli cavoli cappucci. La raccolta dei più grossi, stimola la pianta ad accrescersi e a produrne di nuovi.

Ingredienti per 4 persone

2 confezioni di cavoletti di Bruxelles
2 scalogni
1 bicchiere di Vernaccia
3 cucchiari di aceto di mele (o di vino bianco)
1 cucchiaino di zucchero
Sale e pepe q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento

Togliete le foglie più esterne dei cavoletti e lavateli in abbondante acqua.

Scolateli ed, eventualmente, se ce ne fossero di troppo grandi, divideteli a metà.

Spellate gli scalogni, tagliateli a rondelle sottili (alla veneziana) e metteteli in una padella con quattro cucchiari d'olio. Fateli dorare dolcemente per qualche minuto poi aggiungete i cavoletti e lasciateli insaporire per un minuto.

Aggiungete l'aceto, il vino, lo zucchero, il sale e il pepe. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa quindici minuti. Se dovessero asciugare troppo, unite un po' di acqua calda.

Sono ottimi come contorno a piatti di carne o di uova, e, se li preparate qualche ora prima, o addirittura il giorno prima, saranno ancora più gustosi.

Cavolo rosso in agrodolce

Autore: Silvia Leoncini
Blog: [LA MASCA IN CUCINA](#)

Cavolo rosso in agrodolce, non la solita verdurina smorta!
Vi spiego perché. Io non credo a "abbuffati per 15 giorni a Natale e poi di colpo
mangia solo aria": lo stacco e' troppo forte.



Perciò, se voglio diminuire l'apporto calorico dei miei pasti senza traumi, lo faccio piano piano, slittando lentamente dalle preparazioni ricche e dai piatti di pantagruelici verso zuppe, carne e verdura (o pesce e verdura), e all'inizio prediligo verdure che appaghino di più la vista, il gusto e lo stomaco, per passare poi a quelle sempre meno condite.

E poi, diciamolo chiaro, è inverno, quindi brucare solo insalata o biette bollite sarebbe improponibile, perché ci pervaderebbe anche un gran senso di freddo.

Provate quindi questi cavoli, che pur essendo cotti, si fanno mordere e masticare, e quindi aiutano a creare senso 'mentale' di sazietà.

Ingredienti per 4 persone

1 cavolo rosso, affettato finissimo con la mandolina
1 mela piuttosto acidula (renetta, o verde va benissimo), a cubetti
1 cipolla rossa, affettata
3 o 4 bacche di ginepro
1 velo d'olio
1 cucchiaino di zucchero di canna
aceto rosso, acqua (o brodo vegetale), sale e pepe q.b.

Procedimento

Rosolare in un filo d'olio la cipolla affettata con la mela a cubetti, il ginepro e un pizzico di sale.

Aggiungere il cavolo affettato sottile, rimescolare perché si insaporisca, e aggiungere subito acqua, quanto basta perché il cavolo non si attacchi sul fondo.

Lasciare che la verdura inizi ad appassire nella pentola, col coperchio, mescolando di tanto in tanto, ed aggiungendo ogni tanto un po' d'acqua (o brodo vegetale).

Quando il cavolo inizia a diventare più morbido, aggiungere lo zucchero e mescolare.

Dopo alcuni minuti versare un po' di aceto (un paio di cucchiaini per cominciare), salare e far cuocere aggiungendo acqua, in modo che non si attacchi al fondo, ma non diventi nemmeno una minestra in brodo.

A questo punto il gioco è quello di continuare la cottura aggiungendo acqua e aceto a seconda di quanto vi piace agro il risultato; se non siete a dieta potete aggiungere anche dello zucchero e giocare sui contrasti.

Prima di servire regolare il sale, togliere le bacche di ginepro (che non sono ottime da mangiare, e nemmeno facili da trovare, per cui buona caccia!) e pepare.

Insalata di puntarelle

Autore: Maria Antonietta Grassi
Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

La cicoria asparago è una verdura dal sapore amarognolo facente parte della famiglia della cicoria. In alcune zone d'Italia è chiamata catalogna.



Ne esistono almeno due tipi: uno più alto ed eretto, il quale essendo più amaro si presta meglio alla cottura; l'altro più basso, a costa larga, i cui germogli si nascondono all'interno del cespo, buonissimi da mangiare anche crudi (spesso con aggiunta di aglio e acciughe sotto sale) e sono noti come puntarelle, piatto tipico della cucina romana e diffusi anche nella cucina campana.

La catalogna contiene fosforo, calcio e vitamina A, è depurativa e stimola le funzioni digestive e diuretiche.

L'esecuzione di questa antica ricetta (risalirebbe addirittura agli antichi romani) è un po' laboriosa, ma, credetemi, ne vale la pena.



Ingredienti per 4 persone

3 cespi di puntarelle
4 acciughe
2 cucchiaini di aceto bianco
1 spicchio d'aglio
1 limone (succo)
sale e pepe q.b.
5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento

Lavate bene sotto l'acqua corrente i cespi e sgrondateli bene.

Staccate delicatamente i germogli (puntarelle) dal cespo e privatele delle parte finale più dura, poi tagliatele a striscioline sottili ed immergetele in acqua fredda (unite dei cubetti di ghiaccio) acidulata con il succo del limone, unite anche le foglioline più tenere. Lasciatele a bagno per circa un'ora.

Nel frattempo sminuzzate le acciughe, schiacciate l'aglio e metteteli nel mixer insieme all'olio, all'aceto, al pepe e al sale (attenzione a quest'ultimo perché le acciughe sono già salate).

Frullate fino ad ottenere un'emulsione.

Scolate bene le puntarelle, conditele con l'emulsione e, eventualmente, aggiungete un po' d'olio e servite immediatamente per evitare che perdano di croccantezza.

Cipolle al forno come magrissimo contorno ligure

Autore: Silvia Leoncini
Blog: [LA MASCA IN CUCINA](#)

Dopo le feste, invece di fare un complicato calcolo delle calorie ingurgitate (che ci rovinerebbe il ricordo di mille piaceri senza peraltro far nulla per noi), conviene ripiegare lentamente su piatti detox, magari iniziando dai contorni.



Arriviamoci piano piano, accompagnando magari una bistecca o del pollo con del magro -ma saporito- contorno.

Vi dico anche che questa non è un'idea scaturita adesso dalla nuova consapevolezza che certo abbiamo del cibo: a Genova ad esempio, per tradizione, oltre ai piatti ricchi delle feste si sono sempre portate in tavola le barbabietole rosse e le cipolle al forno, cotte avvolgendole nell'alluminio, senza grassi, oppure semplicemente sotto la cenere del forno a legna.

In aggiunta, altra portata storica, era la frutta cotta (pere e prugne secche) a fine pasto.

Pensateci un po' e capirete che già le nostre nonne a queste considerazioni ci arrivavano.

Vi propongo quindi una ricetta della tradizione, le cipolle al forno e ve ne parlo come curiosità, perché la ricetta è davvero imbarazzante nella sua semplicità, ma va comunque tenuta a mente perché riesce a render saporite le cipolle pur mantenendole assolutamente dietetiche, cotte senza alcun tipo di condimento.

Ingredienti

cipolle belle grosse (1 a commensale)
alluminio in fogli

Procedimento

Assicuratevi che il forno sia preriscaldato: se avete il forno a legna ancor meglio, per via dell'aroma che rilascia.

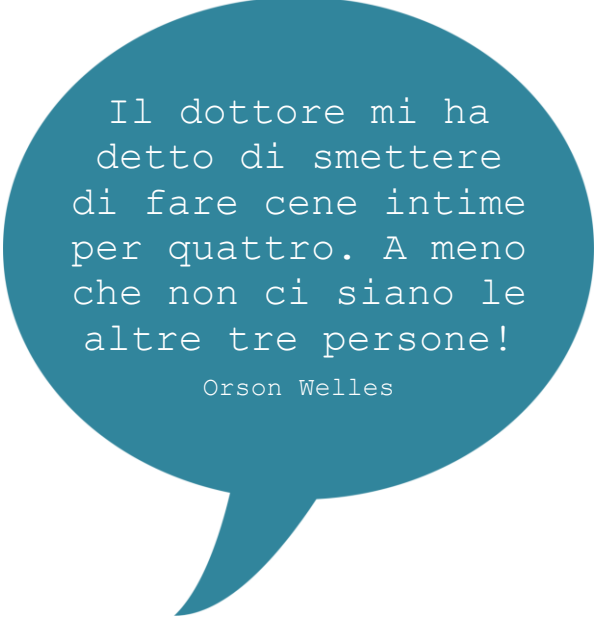
Si prendono le cipolle con tutta la buccia e si avvolgono nell'alluminio.

Si mettono in forno ben caldo o sulla brace del forno a legna.

Si dimenticano per una mezz'ora almeno, anche di più.

Si vanno e recuperare, si scartano, si sbucciano (si disferanno, a volte, ma intanto vanno fatte a pezzi per condirle!) e si condiscono con olio, sale e aceto.

Sono saporite ed appaganti, perché tutto il sapore e' rimasto all'interno. In questo frangente vorrei tra l'altro ricordarvi che se avete la possibilità di cuocere sottovuoto potrete godere delle proprietà antiossidanti delle verdure.



Il dottore mi ha
detto di smettere
di fare cene intime
per quattro. A meno
che non ci siano le
altre tre persone!

Orson Welles

Piatti unici, nel vero senso!



“Caviale” di cavolfiore e aringa affumicata con mela Fuji

Autore: Paola “Slelly” Uberti
Blog: [SLELLY](#)

Adoro il carattere che il fumo sa dare ad alcuni alimenti. Li rende eleganti e seducenti, misteriosi, in qualche modo.



Il fumo cela e svela al contempo, maschera e rivela, nel suo continuo avvolgersi su se stesso prima di disperdersi nell'aria come un sospiro. Il cibo lo accoglie, si fa attraversare trattenendo note legnose nelle sue fibre, diventando qualcos'altro, arricchendosi, giocando a quello straordinario gioco che è la trasformazione.

Quanto fascino poetico c'è nel cibo, anche nel più semplice.

Dove c'è sapore intenso, poco altro serve. Belletti e sovrastrutture ridurrebbero l'efficacia e la potenza dell'esperienza, come nel caso di questa ricetta.

Sapidità naturale e sapore affumicato dato dalle aringhe, mineralità e rotondità portata dal cavolfiore e la carezza dolce della mela che, ad ogni boccone, fa scendere l'onda di un finto, candido caviale, ma solo per permetterle di salire un'altra volta.

Ingredienti per 4 persone

400 grammi di cime di cavolfiore
130 grammi di filetti di aringa affumicata
1 piccola mela Fuji
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Succo di limone q.b.
Dragoncello secco q.b.
Paprika dolce in polvere q.b.
Sale se necessario q.b.
Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Porto a bollore abbondante acqua poco salata in una capace pentola e vi lesso le cime di cavolfiore fino a quando sono ammorbidite ma ancora piuttosto croccanti. Scolo e lascio intiepidire.

Riduco le cime in un trito piuttosto fine che sistemo in una ciotola.

Con un coltello affilato trito i filetti di aringa affumicata e li unisco al cavolfiore.

Condisco con l'olio, un po' di succo di limone, una macinata di pepe e sale solo se necessario (i filetti di aringa affumicata sono già molto sapidi).

Unisco il dragoncello secco e mescolo.

Appoggio un coppapasta di 6 cm di diametro al centro dei piatti individuali e vi sistemo il "caviale" di cavolfiore e aringa, pressandolo lievemente.

Ricavo sottili fette dalla mela e le appoggio sul "caviale".

Elimino il coppa pasta, rifinisco con un po' di paprika e servo.



Insalata di radicchio, arance, finocchi e mazzancolle

Autore: Silvia De Lucas
Blog: [SILVIA PASTICCI](#)

Radicchio, arance e finocchi danno il meglio di se in questo periodo ed è anche il momento ideale per eliminare un po' di grassi e carboidrati ingurgitati sotto le feste, ma senza perdere di gusto. Sì, d'accordo, le mazzancolle non sono proprio leggere o senza grassi ma i grassi saziano e se il piatto è triste sa subito di dieta e, in realtà, chi è che vuole fare la dieta o "sentirsi a dieta"? Secondo me, nessuno di noi. Questa insalata è un ricco piatto unico pieno di gusto e colore in modo da mangiare bene, sano e leggero senza penare.



Ingredienti per 1 persona

1 arancia
100 g di radicchio precoce
100 g di finocchio
100 g di mazzancolle
Qualche chicco di melograno
Sale fino, q.b.
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di aceto balsamico

Procedimento

Fate cuocere in acqua bollente salata le mazzancolle e contate tre minuti dalla ripresa del bollore. Passato quel tempo scolatele e passatele in una ciotola con acqua e ghiaccio in modo da bloccare la cottura. Una volta che saranno fredde sgusciatele e tenete da parte.

Lavate con cura, togliete l'acqua in eccesso e tagliate a striscioline il radicchio e mettetelo sul piatto come base.

Eliminate il primo strato del finocchio e lavatelo per bene, tenete da parte qualche "barbetta" per decorare e dare gusto. Tagliate il finocchio con una mandolina o con un coltello ma, imprescindibile, deve essere molto sottile. Adagiatelo sopra il radicchio.

Sbucciate a vivo un'arancia, cioè tagliate la buccia come se fosse una patata, portando via anche la pellicina interna e poi, con uno spelucchino ben affilato, tagliate l'interno di ogni spicchio scartando anche la pelle tra uno spicchio e l'altro. Mettete sopra le verdure.

Distribuite sopra l'insalata le mazzancolle, i chicchi di melograno, le barbette del finocchio e condite con un'emulsione di sale, olio e aceto balsamico.

Servite subito.



Misticanza con carpaccio di salmone e carciofi

Autore: Fernanda Demuru
Blog: [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)

Misticanza è il termine che si usa per descrivere un miscuglio di foglie di insalata ed erbe selvatiche. Ho arricchito questo piatto aggiungendo carpaccio di salmone e fettine di carciofi.



Ingredienti per 4 persone

200 gr di misticanza
200 gr di salmone affumicato
3 carciofi
4 cucchiari di olive miste denocciolate
1 limone
olio extravergine di oliva qb
sale qb
pepe qb

Procedimento

Lavare bene sotto l'acqua corrente la misticanza, asciugare e tenere da parte.

Pulire i carciofi: privare dalle foglie esterne più dure e spine, tagliare a metà ed eliminare il fieno centrale. Tagliare a fettine sottili, versare in una ciotola coperte d'acqua ed il succo di 1/2 limone.

Nel frattempo preparare un'emulsione con olio, il succo di 1/2 limone e pepe.

Preparare i piatti: fare un letto di misticanza, salmone, fettine di carciofi e qualche oliva .

Condire il tutto con l'emulsione olio-limone preparata in precedenza.

A Tavola!



Cavoletti di Bruxelles e gamberi in padella

Autore: Monica Bergomi
Blog: [LA LUNA SUL CUCCHIAIO](#)

I cavoletti o cavolini di Bruxelles sono i germogli del cavolo di Bruxelles, una varietà botanica molto diversa dai cavoli che siamo abituati a conoscere. In realtà i cavolini sono delle piccole gemme che crescono lungo il fusto del cavolo di Bruxelles e che maturano sino a diventare grandi come una noce, mantenendo le foglie ben attaccate e compatte e dal colore verde scuro.



I cavolini vengono raccolti in momenti differenti perché non maturano tutti nello stesso tempo. Sono verdure invernali, e sono presenti sul mercato tra novembre e marzo. Le varietà più diffuse sono: il Nano precoce, il Tardivo e il Mezzo Nano, la tradizione narra che siano originari dell'Italia (sarebbero stati introdotti in Belgio dalle truppe d'occupazione romane). I cavoletti di Bruxelles appartengono alla famiglia di cui fanno parte anche cavoli e broccoli. Composti per la maggior parte di acqua, contengono una buona quantità di sali minerali importanti come fosforo e ferro, proteine e fibre vegetali e vitamine fondamentali, in particolare la vitamina C, A, K e molte vitamine del gruppo B con un basso potere calorico: 30 calorie per 100 g di prodotto.

I cavoletti di Bruxelles esercitano un'azione benefica sull'organismo femminile, lavorando sul metabolismo accelerandone il processo e disintossicando fegato e reni. Stimolano l'attività cerebrale, aumentano la concentrazione ed hanno un'elevata quantità di acido colico, sostanza fondamentale in modo particolare per le donne in gravidanza in quanto protegge la salute del feto migliorandone la crescita.

I cavoletti di Bruxelles sono un'importante fonte di antiossidanti, che contrastano l'invecchiamento cellulare rallentando la formazione dei radicali liberi, per lo stesso motivo si rivelano utili nella prevenzione di tumori specialmente alla prostata, al seno e al colon. La vitamina K presente nei cavolini di Bruxelles mantengono le ossa forti e in salute prevenendo l'insorgere di patologie legate alle articolazioni.

Questa ricetta, facile e veloce da creare, trasforma questi semplici ortaggi in un sano e leggero secondo piatto nutrizionalmente corretto da accompagnare con del riso semplicemente lessato e un porzione di frutta fresca.

Ingredienti per 4 persone

500 g cavoletti di Bruxelles
20 gamberi di media pezzatura
1 scalogno
20 g olio extravergine di oliva italiano
semi di sesamo
aceto Balsamico (non tradizionale) IGP
sale

Procedimento

Lavare i cavoletti privandoli delle prime foglie esterne più coriacee, privarli del peduncolo ed incidere la base con un taglio a forma di croce per facilitarne la cottura.

Portare ad ebollizione abbondante acqua leggermente salata e scottarvi i cavoletti per 8/10' min., scolare e passare in acqua ben fredda per mantenerne il colore.

In una padella riscaldare un cucchiaio d'olio ed appassirvi lo scalogno tritato finemente, unire i cavoletti, salare e lasciar rosolare per 10' min. unendo poca acqua se necessaria. Privare i gamberi della testa, del carapace e del budello intestinale, parti da conservare per altre preparazioni, come una gustosa bisque.

Unire le code di gambero ai cavoletti, ormai rosolati a sufficienza, ed irrorare il tutto con un cucchiaio di Aceto Balsamico, lasciar prendere calore e allontanare dal fornello. Terminare la preparazione cospargendo il tutto con una manciata di semi di sesamo tostatati.

Insalata tiepida con carciofi e rana pescatrice

Autore: Fernanda Demuru
Blog: [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



Ingredienti per 4 persone

4 carciofi grandi
500 gr di rana pescatrice
1 carota
1 cipollina borettana
1 limone
origano qb
10 -12 foglie di basilico
olio extravergine di oliva, sale, pepe nero q.b.

Procedimento

Portare a bollore l'acqua profumata con carota, cipolla e fetta di limone, aggiungere la rana pescatrice e lasciare cuocere per circa 15 – 20 minuti. Nel frattempo pulire e cucinare i carciofi: eliminare gambo, una parte di foglie e la parte spinosa. Tagliare in 4 parti togliere il fieno centrale e tagliare i cuori a julienne. Mettere a bagno in una ciotola con acqua e limone (per non farli annerire).

In una padella scaldare l'olio per qualche minuto con uno spicchio d'aglio sbucciato, lasciato intero e schiacciato (l'aglio non deve bruciare). Eliminare l'aglio, aggiungere i carciofi, aggiustare di sale e mescolando proseguire la cottura per 4 – 5 minuti (rimangono croccantini).

A cottura ultimata aggiungere il basilico spezzettato, spolverare con poco origano e mescolare il tutto.

Scolare il pesce, eliminare la pellicina, l'osso centrale e spezzettare ricavandone dei bocconcini.

Preparare i piatti: con l'ausilio di un coppapasta, iniziare a formare gli strati. Sul fondo una parte di carciofi, qualche bocconcino di pesce, un filo d'olio, un pizzico di sale ed una spolverata di pepe. Ricoprire con un'altra parte di carciofi. Premere con un cucchiaio per compattare il tutto. Sfilare delicatamente il coppa-pasta e completare il piatto con un filo d'olio e spolverata di pepe.

Insalata di lenticchie con spinaci, arancia, semi di zucca e girasole

Autore: Roberto Leopardi

Blog: [RED TOMATO PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)

Se anche voi durante le feste avete esagerato con il cibo, concedendovi qualche lusso e peccato di gola, non dovete preoccuparvi: a tutto c'è rimedio.



Esistono infatti varie ricette e soluzioni che vi aiuteranno ad alleggerire e depurare il vostro fisico: vitamine, sali minerali, frutta e verdura, saranno gli alleati e combatterete insieme a loro la guerra contro grasso e tossine accumulate.

Dimostriamo insieme come un piatto dietetico possa essere anche appetibile, saporito e bello.

Pranzi e cene, che oltre al palato riescono ad appagare persino i vostri occhi, consentiranno di rimettervi in forma con gusto e semplicità.

Oggi vi voglio proporre un'insalata di lenticchie (alimento altamente digeribile e ricco di sostanze nutritive) con spinaci (fonte di fibre e sali minerali), arancia (vitamina C), semi di zucca e girasole (carichi di Omega3, proteine, vitamine B-E).

Ingredienti per 2 persone

lenticchie secche 200g
spinaci in foglia 200g
alloro 2 foglie
sale grosso 1 pizzico
acqua qb
arance 2+succo di ½
olio extravergine di oliva qb
sale fino/pepe/noce moscata
semi di zucca 15g
semi di girasole 15g

Procedimento

Sciacquate le lenticchie sotto un getto d'acqua. Versatele in una pentola con abbondante acqua fredda, un pizzico di sale grosso e le foglie di alloro.

Portate ad ebollizione a fuoco dolce e fate poi cuocere per 30 minuti circa.

Una volta trascorso il tempo di cottura, scolate e lasciate raffreddare.

Spremete ½ arancia e ricavatene il succo.

Preparate ora un'emulsione aggiungendo a quest'ultimo sale, pepe e noce moscata.

Mondate, lavate e tagliate gli spinaci. Poneteli in una ciotola e conditeli con la citronette (emulsione).

Pelate le arance a vivo servendovi di un coltello e tagliatele a pezzi di medie dimensioni. Tenete da parte.

Componete la vostra insalata aggiungendo agli spinaci le lenticchie, i tocchetti d'arancia e i semi. Mescolate e spolverizzate con sale ed una macinata di pepe.

Rapa ripiena di porri e ricotta con gel di prezzemolo al miele di castagno

Autore: Paola "Stelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)

Non si può cavar sangue da una rapa, si usa dire, e, scientificamente parlando, è vero, ma di delicatezza e dolcezza se ne può trarre molta.



Umile protagonista degli orti invernali, la rapa sa rivelarsi un elemento sorprendente in piatti rustici o raffinati.

Buona cruda in pinzimonio, deliziosa intinta nella piemontese Bagna Càoda, intrigante grigliata, una volta lessata si presta ad essere riempita di bontà.

Cosa chiedere di più a un vegetale che, oltre a costare poco, è anche salutare?

In questo piatto la dolcezza della rapa si unisce all'aromaticità del porro e alla delicatezza della ricotta che ne costituiscono il ripieno, mentre prezzemolo e un filo di miele di castagno formano una morbido gel che, come una salsa, ammantava il tutto, culminando in una nocciola tostata.

Se avete la fortuna di poterlo fare, fatevi del bene a tavola e non rinunciate a gusto e piacere, mai!

Ingredienti per 4 persone

Per le rape ripiene:

4 rape viola di forma schiacciata di circa 80 grammi cad. ←
200 grammi di ricotta vaccina fresca
80 grammi di porro (parte bianca)
2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
Gli albumi di due uova piccole
2 cucchiaini di farina 00
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
Sale q.b.
Pepe nero macinato al momento q.b.

Per il gel di prezzemolo al miele di castagno:

Una manciata abbondante di foglie di prezzemolo fresco
Mezzo cucchiaino di amido di mais
Un cucchiaino di miele di castagno

Per rifinire:

4 nocciole tostate

Procedimento

Taglio una piccola porzione dalla base delle rape in modo che restino "in piedi" sul piano di lavoro.

Porto a bollire abbondante acqua salata e vi lesso le rape per circa 18 minuti o fino a quando sono morbide ma non sfaldate. Scolo gli ortaggi ed elimino la buccia quando sono ancora caldi. Rimuovo le calotte e utilizzando un cucchiaino, tolgo parte della polpa interna per ottenere un incavo non troppo piccolo. Trito grossolanamente la polpa rimossa.

Riscaldo il forno a 180° in modalità ventilata, se disponibile.

In un frullatore riunisco la polpa delle rape, la ricotta setacciata, i porri tagliati a rondelle, il Parmigiano Reggiano, gli albumi, la farina e l'olio. Condisco con sale e pepe e frullo il tutto per ottenere una crema piuttosto liquida. Verso la crema nelle rape svuotate che poi trasferisco in una teglia con il fondo foderato di carta da forno. Cuocio nel forno caldo per circa 10 minuti o fino a quando il ripieno è rappreso.

Nel frattempo frullo le foglie di prezzemolo assieme a mezzo bicchiere scarso di acqua, poi filtro il tutto con una garza o un colino a maglia molto fine, facendo cadere il liquido in un pentolino. Stempero l'amido di mais nel liquido, unisco il miele e cuocio a fiamma dolce fino a quando il composto inizia a rapprendersi, mescolando con una frusta. Spengo la fiamma. Estraggo le rape dal forno, le lascio intiepidire, le cospargo con il gel, rifinisco con una nocciola e servo immediatamente.

Spezzatino di carciofi e patate

Autore: Silvia De Lucas
Blog: [SILVIA PASTICCI](#)

Adoro i carciofi. È un amore sconfinato, il mio. Forse il fatto che non ci siano tutto l'anno aiuta, o forse il prezzo alto...chissà se ci fossero sempre e costassero come le cipolle, chissà se pulirli fosse una passeggiata, mah!

Quando faccio questo spezzatino di carciofi e patate, che in Italia sarebbe un contorno, io faccio alla spagnola, me li mangio come primo e così le quantità che troverete nella ricetta saranno per due persone (un po' ghiotte di carciofi come me). Munitevi di buona volontà e guanti in lattice se non volete ritrovarvi con le mani nere e via, si lavora!



Ingredienti per 4 persone

6 carciofi spinosi sardi
400g di patate
50ml di vino bianco secco
1 cipolla dorata
2 spicchi d'aglio
4 cucchiari di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di farina 00
1 cucchiaino di paprika dolce

Procedimento

Pulite i carciofi e metteteli a bagno. Io li metto in acqua non acidulata, ho la sensazione che il limone modifichi in qualche modo il gusto dei carciofi. Piuttosto li mangio neri che "diversi".

In una pentola versate l'olio extravergine d'oliva e fate rosolare appena la cipolla tagliata in modo grossolano, poi unite l'aglio tritato. Se mettete prima l'aglio si brucerà rovinando la riuscita dello spezzatino di carciofi e patate.

Quando la cipolla inizierà a dorarsi unite i carciofi tagliati a spicchi, 6-8 spicchi per ogni carciofo, e i gambi a pezzetti. Rosolate per 5 minuti.

Sbucciate, lavate e tagliate a bocconcini le patate e unitele alla pentola, appena inizieranno ad attaccarsi al fondo aggiungete la farina e la paprika e versate il vino bianco.

Non appena il vino bianco sarà evaporato versate un po' di acqua in pentola (mezzo bicchiere circa), salate e coprite. Lasciate cuocere per una ventina di minuti o finché le patate non saranno morbide.

Servite lo spezzatino molto caldo.



Finocchio grigliato con clementina al pepe rosa e straccetti di crudo di Parma

Autore: Paola "Slelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)

Frutta e verdura mi attraggono tremendamente: ad ogni forma corrisponde un colore e ad ogni colore un sapore differente: non è magia naturale questa?



Pensate all'arancio di una carota che è diverso da quello di una zucca, al verde degli spinaci che si discosta dal verde di una verza, a una mela rossa che differisce dal cromatismo di una fragola. Lo stesso vale per profumi e sapori.

Non ci sono limiti alle possibilità di impiegare questi regali di orti e alberi in piatti sani e stimolanti per il palato che ci fanno del bene.

Proprio ieri ho riguardato una delle scene più belle del film American Beauty: quella in cui una busta di plastica volteggia sospinta dal vento, mentre Ricky, uno dei protagonisti, parla a Jane, che ha occhi, orecchie e cuore per sentire e comprendere, quanta bellezza ci sia ancora nel mondo.

La varietà di materie prime a nostra disposizione partecipa della medesima bellezza e ci insegna quanto noi, che possiamo attingervi liberamente, siamo fortunati.

Quindi godetevi questo piatto leggero e gustoso, fresco e benefico, magari mentre guardate un film che di cose sulle quali riflettere ne propone tante, ascoltando buona musica...oppure ascoltando voi stessi.

Ingredienti per 4 persone

1 finocchio di circa 300 grammi
4 clementine non troppo piccole
200 grammi di prosciutto crudo di Parma affettato sottilmente
Alcune bacche di pepe rosa
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Elimino gli apici dal finocchio assieme allo strato esterno più coriaceo.

Taglio l'ortaggio in quarti e lo lesso per pochi minuti in abbondante acqua salata in modo che si ammorbida leggermente.

Arrovento una bistecchiera antiaderente e vi griglio i quarti di finocchio scolati e tamponati con carta da cucina fino a quando sono diventati ancora più morbidi e abbrustoliti. Metto da parte.

Nel frattempo, con un coltellino molto affilato, pelo al vivo le clementine avendo cura di eliminare anche la parte bianca della buccia.

Apro delicatamente gli agrumi per separare gli spicchi e rimuovere i filamenti bianchi interni. Taglio gli spicchi in due o tre parti (a seconda delle dimensioni) in modo da renderli più sottili.

Dispongo una clementina in ciascun piatto individuale, sistemando gli spicchi a raggiera e, al centro, appoggio un quarto di finocchio grigliato.

Condisco il tutto con poco olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Sbriciolo alcune bacche di pepe rosa e le distribuisco sulle clementine.

Riduco il prosciutto in straccetti e lo dispongo nei piatti. Servo immediatamente.

Carpaccio di carciofi alle pere

Autore: Fernanda Demuru
Blog: [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)

Il periodo migliore per acquistare ed apprezzare la bontà e qualità dei carciofi, va da Novembre a fine Primavera. Si prestano a tantissime preparazioni che variano da crude a cotte: pinzimonio, antipasti, risotti, paste al forno, torte salate, sformati di verdure.



Il carciofo a livello nutritivo contiene 22 kcal per ogni 100 gr di prodotto edibile, calcio, fosforo, potassio, ferro, vitamina B1, vitamina B2, vitamina C, vitamina A.

Stimola la secrezione biliare, abbassa colesterolo e trigliceridi del sangue, disintossica il fegato, è diuretico e regola l'attività intestinale. È controindicato alle donne che praticano l'allattamento al seno perché ostacola la secrezione latte e ai bimbi al di sotto dei 3 anni poiché la quantità di fibra che contiene potrebbe irritare l'intestino.

Ingredienti per 4 persone

5 carciofi
2 pere William
2 limoni non trattati
scaglie di parmigiano qb
succo di limone
olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

Procedimento

Spremere un limone.

Pulire i carciofi: eliminare gambo, foglie esterne più dure e punte spinose. Tagliare a metà, eliminare il fieno centrale e tagliare a fettine sottili. Mettere in una ciotola con acqua, acidulata con il succo di mezzo limone.

Pulire le pere: lavare, asciugare, tagliare a metà ed eliminare il torsolo. Tagliare a fettine sottili e metterle a bagno in acqua acidulata con il rimanente succo di limone.

Scolare e tamponare con carta assorbente carciofi e pere.

Preparare il condimento. Versare nello shaker (o in una ciotola) olio, sale, pepe, succo di limone ed emulsionare.

Comporre il piatto: fare una base di carciofi, coprire con scaglie di parmigiano (si ottengono con il pelapatate) e disporre al centro le fettine di pere. Irrorare il tutto con l'emulsione preparata.

Frittata al tartufo con pane e verdure

Autore: Monica Bergomi
Blog: [LA LUNA SUL CUCCHIAIO](#)

Troppo di frequente ce ne si dimentica, lui che in cucina è presente tra gli ingredienti di centinaia di preparazioni raramente viene considerato una pietanza a sé.



Sin dall'antichità è stato considerato un simbolo di vita e dono augurale. Veniva utilizzato in innumerevoli riti per celebrare eventi quali il sorgere del sole, il germogliare delle piante, la riproduzione degli animali. Avendo una forma perfetta ed essenziale ha ispirato artisti e orafi e ha suggerito simbologie connesse soprattutto all'origine del mondo. Nell'antico Egitto si pensava che l'uovo riunisse in sé i quattro elementi dell'universo: aria, acqua, terra e fuoco; i sacerdoti non consumavano uova poiché le consideravano il simbolo divino della creazione e quindi sacre. La magia dell'inspiegabile nascita di una creatura da un oggetto così strano, ha fatto nascere la credenza che le uova possedessero poteri speciali, come predire il sesso del nascituro, allontanare malefici e disgrazie dalle case e garanzia di abbondante raccolto per i contadini che le sotterravano durante la semina.

Un uovo di gallina pesa in media 55 grammi e contiene 6 grammi di lipidi, 6 grammi di proteine di valore biologico altissimo, ferro, fosforo, sodio, magnesio, potassio, vitamina A, D ed E (presenti nel tuorlo) e vitamine del gruppo B, contenute sia nel tuorlo che nell'albume. Il suo valore calorico è di circa 80 calorie. Nell'uovo mancano solo i carboidrati e la Vitamina C: per questo l'uovo va abbinato al pane e a vegetali freschi, ad esempio l'insalata mista, o usato come ingrediente nella pasta, vediamo una idea sfiziosa per renderlo un piatto nutrizionalmente corretto.

Ingredienti per 4 persone

5 uova medie
2 fette pane casereccio (anche raffermo)
1 carota media
1 piccolo porro
1 dl. latte
salsa al tartufo nero
Sale
Pepe
olio extravergine di oliva italiano

Procedimento

Con l'aiuto di una grattugia ridurre a julienne la carota precedentemente privata della buccia e ridurre a rondelle sottili il porro. Ammorbidire le fette di pane nel latte.

Amalgamare tutti gli ingredienti con le uova ed unire al composto due cucchiari di salsa al tartufo.

Ungere leggermente una padella antiaderente, versarvi il composto e cuocere a temperatura moderata, con l'aiuto di un coperchio rigirare la frittata terminandone la cottura.

Servire tagliata a spicchi guarnendo a piacere.

Un buon secondo piatto accompagnata da insalata verde o uno sfizioso stuzzichino per l'aperitivo in dosi più piccole.

Polpettone di spinaci con crema di pere allo scalogno e nocciole

Autore: Paola "Stelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)

Dolci, minerali, freschi, gli spinaci negli orti sembrano piccoli fuochi d'artificio che esplodono dalla terra con foglie turgide di un verde scuro eppure brillante, come la luce della stagione in cui la natura dorme, ma solo per concedersi il piacere di sognare.



Amo moltissimo accostare i sapori per provare stimoli che si avvicinano e oppongono gli uni agli altri, compiendo il miracolo della complementarietà.

Spinaci, nocciole, pere e scalogno portano in un solo piatto accenti che variano ad ogni assaggio, partendo dal gusto degli ortaggi, salendo verso la dolcezza dei frutti, virando per incontrare la "forza gentile" dello scalogno, culminando nell'esplosione della nocciola che, quando è di qualità, sprigiona un gusto che potrebbe essere quello di un delicato fuoco in un caminetto, se solo lo si potesse assaggiare.

Tutto questo in un piatto leggero e sano è possibile? Sì, credetemi: con materie prime di qualità, che sanno di ciò che devono sapere, non serve molto altro per ottenere preparazioni gustose che sanno stupire.

Ingredienti per 4 persone

Per il polpettone:

400 grammi di spinaci precedentemente lessati, raffreddati e ben strizzati

30 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento

Gli albumi di 3 uova piccole

1,5 cucchiaini di farina 00

Noce moscata grattugiata al momento q.b.

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

Per la crema di pere e scalogno:

3 piccoli scalogni per un totale di 80 grammi circa

1 pera kaiser piuttosto matura di circa 130 grammi

Sale q.b.

Pepe Nero macinato al momento q.b.

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Per rifinire:

8 nocciole tostate

Procedimento

Porto a bollore abbondante acqua in una pentola capace.

Trito finemente gli spinaci al coltello e li sistemo in una ciotola. Unisco il Parmigiano Reggiano, gli albumi e la farina setacciata. Condisco con un po' di noce moscata, sale e pepe.

Bagno due grossi fogli di carta da forno e li strizzo con cura per poi stenderli, uno sopra l'altro, sul piano di lavoro. Trasferisco il composto a base di spinaci sulla carta, vicino a uno dei lati più lunghi e gli conferisco forma cilindrica con le mani inumidite. Avvolgo il polpettone nella carta da forno stringendo saldamente e sigillando "a caramella" con l'aiuto di spago da cucina. Faccio rotolare il tutto sul piano di lavoro per compattare.

Cuocio il polpettone nell'acqua bollente e a pentola coperta per 30 minuti o fino a quando risulta ben sodo. Con l'aiuto di due pinze scolo il polpettone e lo lascio intiepidire per poi liberarlo dalla carta e lasciarlo raffreddare completamente.

Nel frattempo riscaldo il forno a 200°C in modalità grill, avvolgo gli scalogni e la pera in un foglio di alluminio da cucina, chiudo saldamente e cuocio per 20 minuti circa. Estraggo il tutto dal forno e lascio intiepidire. Elimino la buccia dagli scalogni e dalla pera e rimuovo il torsolo di quest'ultima. Trito finemente entrambi al coltello e metto la polpa ottenuta in una ciotola. Condisco con l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Quando è freddo, taglio il polpettone a fette oblique e lo servo con la crema e le nocciole frantumate.

140

La cucina ligure ipocalorica e detox: fainä de sücca

Autore: Silvia Leoncini
Blog: [LA MASCA IN CUCINA](#)

Fainä de sücca (Farinata di zucca, sestrese): la conoscete? Si chiama farinata, ma non ha nulla in comune con l'omonima preparazione ligure a base di farina di ceci. La Fainä de sücca e' originaria di Sestri Ponente (Genova), ed e' in pratica una gustosissima torta salata, di semplice realizzazione.



E se dopo le vacanze ci ritroviamo un po' da tonificare e il dottore (ma prima di lui il buon senso) ci metta a dieta ferrea?

La sua tabella sarà molto stringente, inutile dire...

Ma ci può soccorrere la cucina contadina, con ricette ottime ed ipocaloriche.

La cucina ligure, ad esempio, a volte, ha preparazioni più magre di quello che possa esser immaginato dalla fantasia di un dietologo!

Al posto della pasta e della verdura (così tristi se buttate lì e basta) ad esempio, oggi prepareremo la fainä de sücca, la farinata sestrese di zucca, fatta di ingredienti talmente magri che...venite a leggere e sarete stupiti davvero.

Risparmieremo sulla quota di carboidrati e sul condimento, e alla grande!

Ingredienti per 4 persone

pasta fillo all'olio fatta in casa oppure pasta matta fatta in casa

700 g di polpa di zucca tipo mantovana (la resa dipende, una volta cotta, da quanto era 'soda' la zucca, quindi questa quantità è un'indicazione di massima)

2 o 3 cucchiaini di farina di mais

1 manciata di Parmigiano Reggiano grattugiato

Un pizzico di maggiorana tritata, meglio se fresca

3 cucchiaini di mollica di pane bagnata nel latte

olio extravergine di oliva, sale, pepe q.b.

Procedimento

Per prima cosa cuociamo al vapore la zucca a pezzetti, poi schiacciamola bene con la forchetta in una terrina, riducendola in purea.

Adesso amalgamiamo alla zucca la farina di mais, che serve ad assorbire l'acqua che può rilasciare, poi la ricotta, il parmigiano, e la maggiorana, regolando di sale e pepe.

Stendiamo la pasta fillo nella teglia unta d'olio, in modo che sbordi un po', e versiamoci dentro l'impasto di zucca, livellando col cucchiaio.

A questo punto richiudiamo la pasta fillo come nella foto, lasciando scoperto il centro.

Spargiamo un po' di parmigiano e di maggiorana sulla parte di impasto che rimane a vista, facciamo giro d'olio su tutto, e via nel forno!

Come vedete, e' fatta proprio di nulla e tra l'altro la zucca e' anche diuretica!

E poi, ultima considerazione ma non meno importante: le proteine!

Con la torta avete mangiato soltanto la verdura e l'equivalente della pasta asciutta permessa (ma in maniera meno triste) e ora vi tocca ancora il secondo!

Bene: che ne dite?

Carciofi gratinati al forno

Autore: Anna Laura Mattesini
Blog: [EAT PARADE BLOG](#)

I carciofi mi richiamano invariabilmente alla mente il datato liquorino "contro il logorio della vita moderna". Molti di voi sono troppo giovani per ricordarlo, ma i carciofi per noi cinquantenni-o-su-di-lì erano indissolubilmente legati alla pubblicità del "Carosello".



In quella scenetta, il protagonista era seduto ad un tavolino piazzato in mezzo alla strada e, indifferente al traffico, agli strombazzamenti, ai rumori e agli schiamazzi, sorbiva imperturbabile il suo amaro a base di cinarina.

La cinarina è la sostanza contenuta nel carciofo, che lo rende un potente disintossicante epatico. E se già cinquant'anni fa c'era bisogno di curarsi il fegato, figuriamoci oggi!

Diamoci dentro, quindi, con i carciofi. Oggi vi suggerisco di prepararli in forno con una ricetta molto saporita.

Ingredienti per 4 persone

4 grossi carciofi
100 g di mollica di pane raffermo
80 g di pecorino crotonese
due cucchiaini di olio extra vergine di oliva
50 g di acciughe sott'olio
una manciata di capperi sotto sale
un pizzico di prezzemolo
una spolverata di pepe rosso

Procedimento

Pulire i carciofi.

Sciogliere le acciughe nell'olio extra vergine di oliva, poi aggiungere la mollica di pane sbriciolata e farla insaporire per due/tre minuti, poi toglierla dal fuoco. Sciacquare bene i capperi sotto l'acqua corrente, poi tritarli ed aggiungerli alla mollica.

Unire il pecorino grattugiato, il pepe ed il prezzemolo.

Sistemare i carciofi, con le foglie ben aperte, in quattro stampi individuali, o in un'unica teglia.

Farcire i carciofi con il composto ottenuto, aggiungere un dito d'acqua sul fondo e ricoprire con alluminio per alimenti.

Cuocere in forno già caldo a 180° per 40 minuti.

Togliere l'alluminio e accendere il grill per altri 5 minuti.

Servire caldi.



Flan di cavolfiore con tartare di olive taggiasche

Autore: Fernanda Demuru
Blog: [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)

Flan o sformato è una specie di budino nella versione salata. La cottura può avvenire: a bagnomaria nel forno, nel microonde, nella pentole a pressione. Si presenta soffice leggero e delicato e può essere utilizzato come pietanza vera e propria.



Ingredienti per 6 monoporzioni

800gr di cavolfiore
200 gr di fiocchi di latte
1 vasetto di yogurt magro
4 cucchiari di parmigiano grattugiato
3 uova
180 gr di olive taggiasche denocciolate
olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

Procedimento

Pulire il cavolfiore rimuovendo foglie e gambi alla base. Staccare le cimette e incidere il torsolo se risultano grosse, per agevolare la cottura. Lessare in acqua bollente non salata per 15 – 20 minuti.

Accendere il forno a 160°. Posizionare gli stampini imburrati all'interno di una teglia a bordi alti.

Scolare bene il cavolfiore, versare in una ciotola e ridurre a purea. Unire fiocchi di latte, yogurt, parmigiano grattugiato, uova, sale, pepe ed amalgamare. Riempire con il composto gli stampini e fare cuocere in forno a bagno maria per circa 30 – 35 minuti.

Sfornare e lasciare intiepidire.

Nel frattempo, tritare le olive grossolanamente e unire un filo d'olio (non aggiungere sale). Rovesciare il flan nel piatto e decorare a piacere con la tartare di olive.



Indice delle ricette

PASSATO DI CAVOLO NERO E ZUCCA CON FARRO	11
CREMA DI ZUCCA AL MIELE CON FUNGHI PORCINI	14
VELLUTATA DI SPINACI CON LATTE DI COCCO, LIME E MANDORLE	17
PASSATO DI BROCCOLI, SEDANO E PORRO CON LATTE DI SOIA	19
VELLUTATA DI ZUCCA E CECI	22
VELLUTATA DI CAVOLO VIOLA AL CURRY	24
ZUPPA DI BROCCOLI	26
ZUPPA DI BOSCO E DI NATURA	30
ZUPPA DI QUINOA CON LEGUMI E ORTAGGI DI STAGIONE	33
LE CONSISTENZE DI UN MINISTRONE	36
ZUPPA D'ORZO CON FUNGHI E MOTZETTA	38
BULGUR CON KIWI, POMODORI SECCHI E PESCE SPADA	42
IL MIGLIO SAPORITO: RICETTA EASY, TOTAL VEG & GLUTEN FREE	44
SPAGHETTI DI SOBA CON VERDURE STUFATE	48
BULGUR VEGETARIANO CON ZUCCA AL MIRTO, CECI E NOCI	50
RISOTTO AI TOPINAMBUR	52
RISOTTO AL BERGAMOTTO: IL PIÙ AMATO DAGLI STRANIERI	54
SPEZZATINO DI POLLO ALLO YOGURT E PAPRIKA	58
POLLO DETOX? IPOCONDICO, IPOCALORICO E SAPORITISSIMO	61
POLLO ALLE SPEZIE CON FINOCCHI E CLEMENTINE	65
SPIGOLA AL FORNO	68
INVOLTINI DI SOGLIOLA AL BERGAMOTTO	71
TOTANI CON FRUTTA SECCA E ZAFFERANO	74
TARTARE DI MELE, CAROTE E OLIVE CON SALSA AL CURRY E PREZZEMOLO	77
INSALATA TIEPIDA CON FUNGHETTI...ANCHE DA SOLI SI MANGIA BENE	80
RADICI AMARE E DOLCI IN SALSA SPEZIATA	82
FINOCCHI ARROSTO	84
BARBABIETOLE IN INSALATA	88
SPAGHETTI DI CAROTE AL PESTO DI PISELLI	91
CAVOLETTI DI BRUXELLES IN AGRODOLCE	93
CAVOLO ROSSO IN AGRODOLCE	96
INSALATA DI PUNTARELLE	99
CIPOLLE AL FORNO COME MAGRISSIMO CONTORNO LIGURE	102
"CAVIALE" DI CAVOLFIOR E ARINGA AFFUMICATA CON MELA FUJI	106
INSALATA DI RADICCHIO, ARANCE, FINOCCHI E MAZZANCOLLE	110
MISTICANZA CON CARPACCIO DI SALMONE E CARCIOFI	112
CAVOLETTI DI BRUXELLES E GAMBERI IN PADELLA	115
INSALATA TIEPIDA CON CARCIOFI E RANA PESCATRICE	118
INSALATA DI LENTICCHIE CON SPINACI, ARANCIA, SEMI DI ZUCCA E GIRASOLE	120
RAPA RIPIENA DI PORRI E RICOTTA CON GEL DI PREZZEMOLO AL MIELE DI CASTAGNO	123
SPEZZATINO DI CARCIOFI E PATATE	126
FINOCCHIO GRIGLIATO CON CLEMENTINA AL PEPE ROSA E STRACCETTI DI CRUDO DI PARMA	129
CARPACCIO DI CARCIOFI ALLE PERE	132
FRITTATA AL TARTUFO CON PANE E VERDURE	135
POLPETTONE DI SPINACI CON CREMA DI PERE ALLO SCALOGNO E NOCCIOLE	138
LA CUCINA LIGURE IPOCALORICA E DETOX: FAINÀ DE SÜCCA	141
CARCIOFI GRATINATI AL FORNO	144
FLAN DI CAVOLFIOR CON TARTARE DI OLIVE TAGGIASCHE	148

CUCINA SANA, GUSTO E SORRISI

E-book

Coordinamento editoriale LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu