

Ricettario

Sara Pellegrino

Giuliana Vitolo

Dietiste Dipartimento Medicina clinica e sperimentale
Università degli studi di Napoli 'Federico II'

Allegato a

Dimagrire con gusto



Il libro **Dimagrire con gusto** è disponibile online all'indirizzo www.modusonline.it/libreria/details.asp?ID=XXX

Indicazioni per una corretta lettura delle ricette

- 1.** Il peso degli alimenti è riferito al peso netto, cioè al peso dell'alimento privato di ogni scarto.
- 2.** La quantità degli ingredienti è per 4 porzioni.
- 3.** La composizione in nutrienti e calorie si riferisce a una singola porzione.

Verdure o minestroni

Bieta piccante
Caponata
Cavolo rosato
Cianfotta
Fagiolini con cipolline
Fagiolini estivi
Finocchi al curry
Funghi alla siciliana
Indivia belga gratinata
Minestra di scarole
Minestrone ricco

Minestrone con zucca
Misto di verdure sauté
Spinaci all'origano
Spinaci del buongustaio
Verza ripiena
Verza stufata
Zucca al vino
Crema di zucca
Zucchine pomè
Zuppa di asparagi
Zuppa di funghi

6

Legumi

Ceci e gamberi
Zuppa di ceci
Fagioli alla contadina
Fagioli e cozze
Fagioli e scarola
Insalata di fagioli
Fagioli con tonno
Fagioli con la verza

Fagioli piccanti
Zuppa di fagioli
Fave e Cicoria
Lenticchie e spinaci
Zuppa di lenticchie
Piselli al prosciutto
Piselli con carciofi
Vellutata di piselli

17

Pasta o riso

Caserecce, rucola e pomodoro
Farfalline in fiore
Farfalle ai peperoni
Fusilli con fagiolini e pesce spada
Insalata di riso
Insalata di riso al sapore di mare
Orecchiette con broccoli baresi
Pasta con cavolfiore
Penne con melanzane e pomodoro

Tubettoni e zucca
Riso e calamaretti
Risotto ai carciofi
Risotto marinaro
Spaghetti olive, capperi e peperoni
Spaghetti con vongole
Spaghetti con zucchine
Tagliatelle alla bolognese

25

Carne

34

Agnello con piselli
Coniglio all' ischitana
Coniglio al limone
Coniglio vinagrette
Arrosto di maiale alla griglia
Bocconcini di maiale ai carciofi
Cartoccio di maiale ai funghi
Maiale al vino
Pollo alla cacciatora
Pollo alla birra
Pollo alle melanzane
Pollo al vino bianco
Pollo rosolato ai peperoni
Fagottini di tacchino ai carciofi
Petto di tacchino aromatico
Insalata di carne in gelatina
Brasato
Involtino di vitello
Roast-Beef
Scaloppine al limone
Vitello ai funghi porcini
Spezzatino con peperoni
Stinco di vitello al forno
Vitello alla pizzaiola
Vitellone alla genovese
Trippa al sugo

Pesce

47

Acciughe al limone
Baccalà con cavolfiore
Baccalà con peperoni
Cefalotti alla griglia
Cernia mediterranea
Dentice al vino
Gamberi al forno
Gamberi alla piastra
Merluzzo alla pizzaiola
Merluzzo al latte
Merluzzo alle verdure
Merluzzo all'insalata
Orata al limone
Orata in salsa
Pesce spada alla pizzaiola
Pesce spada al vino
Pesce spada in padella
Pesce spada marinato
Polipetti saporiti
Polpi e calamari all'insalata
Rombo alle verdure fresche
Sarago al sale
Sardine al peperoncino
Insalata di salmone e pomodori
Spigola al cartoccio
Seppie al pomodoro
Seppie al vino
Filetti di sogliola con peperoni
Sogliola gratinata
Spigole al forno
Tonno alla marinara
Scrigno di pomodori al tonno
Zuppa di pesce
Zuppa di scampi

Uova

64

Frittata di cipolle
Frittata di zucchine
Omelette al prosciutto
Omelette di spinaci

Uova al curry
Uova alle cipolline
Uova al pomodoro
Uova sode ai funghi

Contorni

68

Asparagi all'insalata
Barbabietole all'insalata
Broccoli al limone
Broccoli di rapa con olive
Carciofi piccanti
Carciofi all'agro
Carote al Marsala
Carote all'insalata
Cavolfiore arlecchino
Cipolline e funghi in padella
Fagiolini all'agro
Finocchi all'insalata
Finocchi gratinati
Funghi al cartoccio
Funghi in casseruola
Funghi al lauro
Insalata fantasia

Insalata jolly
Insalata gustosa
Melanzane agrodolci
Melanzane grigliate
Melanzane alla pizzaiola
Peperoni alla casalinga
Peperonata
Peperoni grigliati
Pomodori ripieni di funghi
Rape al limone
Scarola con peperoni
Scarola all'insalata
Scarola stufata
Spinaci al limone
Tocchetti di zucchine al limone
Zucca arrostita
Zucchine aromatiche

Dessert

85

Aperitivo di menta e limone
Cocktail di cocomero
Cocktail di frutta
Fragole al limone
Frullato di pesca

Granita di caffè
Gelatina agli agrumi
Macedonia allo champagne
Sorbetto di frutta

Verdure o minestrone

Bieta piccante

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
79	3	5	0	6	3

Ingredienti

1 kg di bieta; 1 peperoncino; 1 spicchio di aglio; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale q.b.

Lavare la bieta, privandola delle coste più dure e stufarla in poca acqua salata per circa 15 minuti. Una volta cotta, scolarla bene e tagliuzzarla grossolanamente.

In una padella antiaderente far dorare l'aglio nell'olio, aggiungere la bieta e il peperoncino. Mescolare il tutto, regolare di sale e lasciare insaporire per alcuni minuti a fuoco moderato.

Caponata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
116	4	7	0	10	8

Ingredienti

1 kg di melanzane; 1 costa di sedano; 500 g di pomodori; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 manciata di capperetti; 20 olive nere; ½ cipolla; un pizzico di zucchero; aceto; sale e pepe q.b.

Lavare e tagliare a dadini le melanzane. In una padella antiaderente far appassire nell'olio, la cipolla e il sedano tritati. Aggiungere le melanzane, i pomodori spezzettati e far cuocere qualche minuto a fuoco moderato. Condire con due cucchiaini di aceto, un pizzico di zucchero, i capperi, le olive e pepe macinato al momento. Coprire e lasciar cuocere aggiungendo un po' di acqua all'occorrenza. Regolare di sale e servire.

Cavolo rosato

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
76	9	1	0	10	7

Ingredienti

1 kg di cavolfiore; 200 g di pomodori pelati; ½ cipolla piccola; 2 dadi a basso contenuto di grassi; prezzemolo; sale e pepe q.b.

In una pentola porre la cipolla, il cavolfiore e i pelati spezzettati e aggiungere l'acqua necessaria alla cottura,

Far cuocere a pentola coperta, regolare di sale, aggiungere i dadi da brodo sbriciolati, un pizzico di pepe e servire cosperso di prezzemolo tritato finemente.

Cianfotta

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
114	4	6	0	12	5

Ingredienti

300 g di melanzane; 300 g di zucchine; 300 g di peperoni; 300 g di pomodori maturi; 1 cipolla piccola; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 costa di sedano; una manciata di capperi; sale e pepe q.b.

In una padella con l'olio lasciare colorire la cipolla tritata finemente, aggiungere le verdure (i peperoni, le melanzane e le zucchine) tagliate a tocchetti e i pomodori spezzettati. Mescolare il tutto e lasciar cuocere a fuoco moderato, e pentola coperta, con una tazza d'acqua, aggiungendone altra se necessaria tenendo presente che la pietanza deve risultare asciutta.

A cottura quasi ultimata unire i capperi e un pizzico di pepe e regolare di sale. Mescolare e lasciare insaporire ancora qualche minuto a fuoco moderato.

Fagiolini con cipolline

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
87	5	5	0	6	6

Ingredienti

1 kg di fagiolini; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 500 g di cipolline; aceto balsamico; sale e pepe q.b.

Pulire i fagiolini privandoli delle estremità e del filamento centrale. Lavarli e lessarli in acqua a bollore.

Preparare una salsetta facendo colorire nell'olio le cipolline tritate, aggiungere i fagiolini privati dell'acqua di cottura, e un pizzico di sale e pepe. Mescolare e lasciare insaporire per qualche minuto a fuoco moderato. Servire conditi con aceto balsamico.

Fagiolini estivi

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
87	2	7	0	6	4

Ingredienti

1 kg di fagiolini; 800 g di pomodori pelati; 2 spicchi d'aglio; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale q.b.

Pulire i fagiolini privandoli delle estremità e del filamento centrale. Lavarli e lessarli in acqua a bollore. Una volta cotti, scolarli mettendo da parte un mestolo della loro acqua di cottura.

In una padella preparare una salsetta facendo colorire nell'olio, l'aglio, e aggiungendo i pomodori spezzettati. Lasciar cuocere qualche minuto e unire i fagiolini e la loro acqua di cottura. Regolare di sale e servire.

Finocchi al curry

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
190	5	0	50	28	5

Ingredienti

4 finocchi; 2 cucchiaini di olio extravergine; 200 g di latte scremato; 1 uovo; 1 cucchiaino di curry; 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato; 1 cucchiaino di farina; sale e pepe q. b.

Pulire i finocchi privandoli delle foglie esterne più dure e delle cime. Lavarli, lessarli interi e scolarli al dente. Farli cuocere per pochi minuti in una casseruola con l'olio, aggiungendo un po' per volta il latte tiepido nel quale è stato stemperato il curry e la farina. Adagiare i finocchi in una pirofila e condirli con una salsetta preparata con l'uovo sbattuto, un pizzico di sale, pepe e parmigiano grattugiato. Gratinare in forno a 180°C per circa 20 minuti.

Funghi alla siciliana (piatto unico = primo piatto + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
164	8	7	0	19	8

Ingredienti

1 kg di funghi; 1 kg di melanzane; 1 cipolla; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; prezzemolo tritato; sale e pepe q. b.

Lavare le melanzane, tagliarle a dadini e porle in una padella antiaderente con l'olio. Quando saranno leggermente dorate, aggiungere i funghi affettati e la cipolla tritata. Salare, pepare e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Aggiungere poi il prezzemolo tritato e servire il piatto caldo.

Indivia belga gratinata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
89	3	6	3	6	6

Ingredienti

1 kg di indivia belga; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaio di parmigiano; ½ litro di brodo vegetale; 150 g di porri; 1 limone; sale e pepe q.b.

Mondare l'indivia, dividerla a metà nel senso della lunghezza. Lavarla e asciugarla. Adagiare i mezzi cespi in una casseruola con il brodo, spruzzare con succo di limone e cuocerli a fuoco medio per 15 minuti circa. Scottare in poca acqua bollente i porri tagliati a rondelle e scolarli al dente. Sgocciolare bene l'indivia, porla in una pirofila, aggiungere il porro, l'olio, il sale, il pepe e il parmigiano. Gratinare in forno già caldo a 180°C per pochi minuti e servire.

Minestra di scarole

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
82	5	1	0	14	7

Ingredienti

1 kg di scarola; 2 dadi a basso contenuto di grassi; 400 g di pelati; 1 cipolla piccola; 150 g di carote; 2 coste di sedano; sale q.b.

Tagliare grossolanamente carote, cipolla, sedano e pomodori. Coprire con 500 cc di acqua e aggiungere i dadi da brodo.

Lasciar cuocere il tutto e unire la scarola ben lavata e tagliuzzata.

Terminare la cottura a pentola coperta e fuoco moderato, regolare di sale e servire.

Minestrone ricco

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
107	9	1	0	16	8

Ingredienti

600 g di zucchine; 4 pomodori maturi; 200 g di carote; 1 costa di sedano; 100 g di piselli; 400 g di verza; 1 cipolla piccola; 2 dadi a basso contenuto di grassi; ½ cavolfiore piccolo; sale q.b.

Pulire e tagliare grossolanamente tutte le verdure e porle in una pentola con circa 1 litro di acqua. Aggiungere i piselli, i dadi da brodo e lasciare cuocere a fuoco moderato e pentola coperta. Regolare di sale e servire.

Minestrone con zucca

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
83	7	0	0	13	8

Ingredienti

200 g di zucchine; 100 g di polpa di pomodori; 150 g di carote; 1 costa di sedano; 400 g di spinaci; 400 g di zucca; 1 cipolla; 1 litro di brodo; sale q.b.

Mondare, lavare e tagliare tutte le verdure. Porre in una pentola cipolla, sedano e carota, lasciando colorire leggermente e aggiungere le altre verdure, la zucca tagliata a pezzetti e il pomodoro. Coprire con il brodo bollente e cuocere per 40 minuti. Regolare di sale e servire.

Misto di verdure sauté

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
99	1	9	0	3	3

Ingredienti

200 g di zucchine; 200 g di carote; 200 g di cavolini di Bruxelles; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 50 g di cipolla; un ciuffo di prezzemolo; qualche foglia di basilico; sale q.b.

Lavare e tagliare tutte le verdure. Lessare i cavolini in acqua a bollore, salata. Nel frattempo in una padella antiaderente far rosolare la cipolla nell'olio, aggiungere carote e zucchine tagliate a tocchetti e i cavolini scolati della loro acqua di cottura e tagliati metà. Regolare di sale e servire con prezzemolo tritato e qualche foglia di basilico.

Spinaci all'origano

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
187	14	8	0	15	8

Ingredienti

1,5 kg di spinaci; 500 g di pomodori maturi; origano; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale q.b.

Lavare gli spinaci in abbondante acqua e, senza sgocciolarli, lessarli a pentola coperta a fuoco moderato. Preparare una salsetta con l'olio, i pomodori tagliati a pezzi e l'origano. Lasciar cuocere e aggiungere gli spinaci sgocciolati. Regolare di sale e servire.

Spinaci del buongustaio

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
187	14	8	0	15	8

Ingredienti

1,5 kg di spinaci; 2 dadi a basso contenuto di grassi; 500 g di pelati; ½ cipolla; 1 carota; 100 g di costa di sedano; sale q.b.

Preparare un trito di carota, cipolla e sedano, aggiungere i pomodori spezzettati, mezzo litro di acqua e i dadi sbriciolati. Lasciar cuocere e a cottura quasi ultimata aggiungere gli spinaci ben lavati e tagliuzzati. Regolare di sale e completare la cottura. Servire la minestra calda.

Verza ripiena (piatto unico = primo + secondo piatto)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
251	38	5	106	15	8

Ingredienti

1 kg di verza; 600 g di carne macinata; 20 g di carote; 20 g di cipolla; 30 g di pangrattato; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; 2 dadi a basso contenuto di grassi; basilico; prezzemolo; sale e pepe q.b.

Lavare la verza e lessarla in abbondante acqua a bollore leggermente salata. Una volta cotta, scolarla, asciugarla ponendola su di un canovaccio, e lasciarla raffreddare.

In una padella antiaderente, far appassire nell'olio la carota e la cipolla tritate. Unire la carne macinata. Mescolare e lasciar rosolare il tutto per pochi minuti. Aggiungere il pangrattato, gli aromi tritati, un pizzico di pepe e di sale. Farcire le foglie di verza con questa farcia formando degli involtini e chiudendoli con uno stuzzicadenti. Adagiarli in una casseruola con una tazza d'acqua e i dadi sbriciolati. Lasciar cuocere per pochi minuti a pentola coperta.

Verza stufata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
81	7	1	0	11	8

Ingredienti

1 kg di verza; 1 carota piccola; 1 spicchio d'aglio; 2 dadi a basso contenuto di grassi; 1 costa di sedano; 200 g di pomodori maturi; sale e pepe q.b.

Lavare e lessare la verza in acqua a bollore con i dadi da brodo. Una volta cotta, scolarla conservando una parte del brodo di cottura.

In una padella antiaderente porre i pomodori con lo spicchio d'aglio, il sedano e le carote tritati. Far cuocere a fuoco moderato per qualche minuto, con qualche cucchiaino del brodo di cottura della verza.

Aggiungere questa salsetta alla verza, regolare di sale e far insaporire il tutto con un pizzico di pepe.

Zucca al vino

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
71	4	0	0	15	2

Ingredienti

1,5 kg di zucca; ½ cipolla; 2 bicchieri di vino bianco; 1 dado a basso contenuto di grassi; prezzemolo; peperoncino; sale q.b.

Privare la zucca della buccia e dei semi, lavarla e tagliarla a pezzi. In una pentola far stufare la cipolla tagliata finemente con la zucca e un po' d'acqua e il dado sbriciolato. Coprire e lasciar cuocere a fuoco basso per 20 minuti circa, fino a quando la zucca si sarà ammorbidita.

Aggiungere il vino, lasciandolo evaporare, il peperoncino e un pizzico di sale. Cuocere a pentola scoperta fino a quando la zucca non avrà perso tutta la sua acqua. Spolverizzare con abbondante prezzemolo tritato e servire.

Crema di zucca

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
90	6	2	4	14	2

Ingredienti

1,5 kg di zucca; 4 cucchiaini di parmigiano; 1 cipolla piccola; peperoncino; prezzemolo; sale q.b.

Privare la zucca della buccia e dei semi, tagliarla a pezzi e porla in una padella antiaderente con la cipolla tritata. Coprire e lasciar cuocere. Quando la zucca si sarà ammorbidita, togliere il coperchio e far asciugare tutta l'acqua.

Cuocere la zucca fino a ottenere una crema, salare e aggiungere il peperoncino e il parmigiano. Mescolare il tutto e servire con abbondante prezzemolo tritato.

Zucchine pomè

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
119	7	6	0	9	6

Ingredienti

1 kg di zucchine; 600 g di pomodori maturi; ½ cipolla piccola; 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva; basilico; sale q.b.

In una casseruola antiaderente preparare una salsetta con l'olio, la cipolla tritata e i pelati spezzettati. Aggiungere le zucchine e un bicchiere d'acqua e lasciare cuocere. Regolare di sale e servire con abbondante basilico.

Zuppa di asparagi

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
83	7	2	5	13	7

Ingredienti

1 kg di asparagi; 1 cipolla piccola; 2 cucchiaini di parmigiano; 1 spicchio d'aglio; brodo di carne; prezzemolo; sale e pepe q. b.

Mondare gli asparagi tenendo soltanto le punte e le parti più tenere e lavarli. In una casseruola far appassire l'aglio e la cipolla affettati finemente con del brodo. Aggiungere gli asparagi, mescolare con un cucchiaino di legno e lasciar cuocere a pentola coperta e a fuoco moderato. A cottura quasi ultimata salare, pepare e aggiungere il parmigiano e il prezzemolo tritato.

Zuppa di funghi

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
110	7	5	10	10	2

Ingredienti

1 kg di funghi; 1 cipolla piccola; 2 cucchiaini di parmigiano; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiaini di farina; 1 litro di brodo di carne; prezzemolo; sale e pepe bianco q. b.

Pulire, lavare i funghi e tagliarli a fettine. In una pentola di terracotta far appassire l'aglio e la cipolla tritati con una tazzina d'acqua. Togliere l'aglio, aggiungere i funghi, salare, pepare e cuocere a fuoco medio per mezz'ora circa. Intanto stemperare in parte del brodo caldo la farina, facendo in modo che non si formino grumi e aggiungere il tutto ai funghi insieme al rimanente brodo. Mescolare e far cuocere per altri 10 minuti circa. A cottura ultimata, condite con parmigiano e prezzemolo tritato.

Legumi

Ceci e gamberi

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
423	42	9	228	51	14

Ingredienti

400 g di ceci secchi; 600 g di gamberi; 1 costa di sedano; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 spicchio d'aglio; sale q. b.

Tenere i ceci in ammollo in acqua fredda e bicarbonato per una notte. Scolarli e lessarli in acqua fredda con uno spicchio d'aglio schiacciato. Lessare i gamberi, sgusciarli e filtrare il liquido di cottura ottenuto. In una padella mettere i ceci lessati, i gamberi con il loro liquido di cottura e il sedano tritato. Mescolare il tutto, regolare di sale e lasciare insaporire per 15 minuti circa.

Zuppa di ceci

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
354	21	7	0	47	14

Ingredienti

400 g di ceci secchi; 2 dadi a basso contenuto di grassi; 1 spicchio d'aglio; 1 rametto di rosmarino; sale q.b.

Tenere i ceci in ammollo in acqua fredda e bicarbonato per una notte. Scolarli e cuocerli in una pentola con acqua fredda e i dadi da brodo sbriciolati.

A metà cottura regolare di sale e insaporire con uno spicchio d'aglio e il rametto di rosmarino. La minestra deve risultare piuttosto brodosa.

Fagioli alla contadina

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
377	25	8	0	55	20

Ingredienti

400 g di fagioli secchi; 500 g di pomodori pelati; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 2 cucchiaini di paprika dolce; 4 cucchiaini di conserva di pomodoro; sale q.b.

Lessare i fagioli, tenuti in ammollo per una notte in acqua fredda. Preparare intanto una salsetta rosolando lo spicchio d'aglio nell'olio, aggiungere i pelati sminuzzati, la conserva di pomodoro, la paprika e il sale. Quando la salsa sarà pronta, unire i fagioli ben scolati, mescolare e lasciar insaporire per qualche minuto a fuoco vivo.

Fagioli e cozze (piatto unico = primo piatto + secondo)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
392	33	8	60	53	18

Ingredienti

400 g di fagioli secchi; 600 g di cozze; 2 spicchi d'aglio; 1 costa di sedano; prezzemolo; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale e pepe q.b.

Lessare i fagioli, tenuti a bagno in acqua fredda per una notte, con uno spicchio d'aglio e una costa di sedano tritata.

Lavare bene le cozze e porle in una pentola coperta affinché si aprano. Estrarle dal guscio e filtrare l'acqua formatasi.

In una pentola far dorare l'aglio nell'olio, aggiungere le cozze con la loro acqua di cottura e i fagioli. Insaporire con prezzemolo tritato un pizzico di sale e di pepe. Mescolare bene e lasciar insaporire a fuoco vivo per pochi minuti.

Fagioli e scarola (piatto unico = primo piatto + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
263	21	3	0	43	21

Ingredienti

1 kg di scarola; 300 g di pomodori pelati; 300 g di fagioli secchi; 1 spicchio d'aglio; 1 costa di sedano; 1 carota; 1 dado a basso contenuto di grassi; sale q.b.

Lavare bene la scarola e lessarla in acqua e dado. Lessare a parte anche i fagioli conservando una tazza della loro acqua di cottura.

In una padella preparare una salsetta con l'aglio, i pelati, il sedano e la carota tagliuzzati. Lasciar cuocere e, una volta cotta, aggiungerla ai fagioli e alla loro acqua di cottura. Mescolare, regolare di sale e far insaporire a fuoco medio per qualche minuto. Infine unire la scarola tagliuzzata, regolare di sale, insaporire con un pizzico di pepe e servire.

Insalata di fagioli

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
350	24	7	0	51	18

Ingredienti

400 g di fagioli secchi; mezza cipolla piccola; 1 spicchio d'aglio; origano; peperoncino; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale q.b.

Lasciare i fagioli in ammollo in acqua fredda, per una notte. Sciacquarli, porli in una pentola coperti con abbondante acqua fredda. Farli cuocere per 2 ore circa, aggiungendo acqua calda se necessaria.

Una volta cotti, scolarli e condirli con l'olio, la cipolla tagliata ad anelli, l'origano e il peperoncino. Regolate il sale e lasciare insaporire per qualche minuto.

Fagioli con tonno (piatto unico = primo + secondo piatto)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
329	21	15	36	28	10

Ingredienti

1,5 kg di fagioli in scatola; 2 scatolette di tonno sott'olio; 1 cipollina; origano; sale e pepe q.b.

Sgocciolare i fagioli della loro acqua di governo e porli in una terrina con il tonno sgocciolato e spezzettato. Condire con cipolla tritata, origano, sale e pepe. Mescolare il tutto e servire.

Fagioli con la verza (piatto unico = primo piatto + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
354	14	1	0	27	15

Ingredienti

400 g di fagioli secchi; 1 verza piccola; 300 g di pomodori pelati; 1 dado a basso contenuto di grassi; 1 spicchio d'aglio; 1 costa di sedano; 1 carota; sale e pepe q.b.

Tenere a bagno i fagioli per una notte, al momento di cucinarli, sciacquarli con acqua fredda. Mondare la verza, eliminando le foglie più esterne, tagliarla a listarelle e lavarla. Lessare i fagioli in abbondante acqua fredda con uno spicchio d'aglio, il dado sbriciolato e la verza. Portare a ebollizione, regolare di sale e lasciar cuocere per circa 1 ora e mezza.

In una pentola preparare una salsetta facendo stufare con uno spicchio d'aglio, sedano, carota e pelati spezzettati. Una volta cotta unirli ai fagioli, mescolare e far lasciar cuocere a fuoco medio per qualche minuto. Regolare il sale, insaporire con un pizzico di pepe e servire.

Fagioli piccanti

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
340	24	7	0	50	18

Ingredienti

200 g di fagioli neri; 200 g di fagioli con l'occhio; 1 spicchio d'aglio; 1 mazzetto di erbe aromatiche; peperoncino; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; aceto balsamico; sale e pepe q.b.

Lasciare i fagioli in ammollo in acqua fredda, per una notte. Sciacquarli, porli in una pentola coperti con abbondante acqua fredda. Farli cuocere per 2 ore circa, aggiungendo acqua calda se necessaria.

Preparare una salsetta mescolando l'olio con l'aceto balsamico, le erbe aromatiche tritate, il peperoncino. Scolare i fagioli, porli in una insalatiera e condirli con la salsetta. Regolare di sale, mescolare e servire.

Zuppa di fagioli

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
341	26	3	0	56	20

Ingredienti

400 g di fagioli secchi; 1 costa di sedano; 200 g di pomodori pelati; 1 carota piccola; 2 dadi a basso contenuto di grassi; 1 spicchio d'aglio; sale q.b.

Porre i fagioli, tenuti in ammollo per una notte in acqua fredda. Sciacquarli e lessarli in abbondante acqua fredda con uno spicchio d'aglio e un trito di sedano e carota. A metà cottura aggiungere i pelati spezzettati e i dadi da brodo. Portare a termine la cottura, regolando di sale prima di servire.

Fave e Cicoria (piatto unico = primo piatto + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
376	23	8	0	56	21

Ingredienti

400 g di fave secche sguosciate; 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva; 1 kg di cicoria; sale e pepe q.b.

Ammollare per una notte le fave in acqua fredda, scolarle e farle cuocere a pentola coperta e a fuoco lento fino a quando non diventeranno una purea. Lessare a parte la cicoria in poca acqua a bollore, salata. Una volta cotta eliminare una parte della loro acqua di cottura e aggiungere la purea di fave. Mescolare!

Condire con l'olio, sale e pepe e servire caldo.

Lenticchie e spinaci (piatto unico = primo piatto + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
253	18	6	0	29	17

Ingredienti

250 g di lenticchie; 200 g di spinaci; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiai di olio; extravergine d'oliva; 1 litro di brodo; 1 cipollina; 1 carota piccola; 2 coste di sedano; ½ limone; sale e pepe q.b.

Mettere le lenticchie in ammollo in abbondante acqua fredda per una notte. In una casseruola preparare una salsetta facendo imbiondire nell'olio la cipolla tritata, aggiungere il sedano e la carote tritati e lasciare stufare. Unire le lenticchie, gli spinaci ben lavati e spezzettati, e diluire con il brodo. Far insaporire e lasciar cuocere a pentola coperta, mescolando ogni tanto, a fuoco basso per 1 ora circa dopo l'ebollizione. Una volta cotto condire con sale, pepe, il succo di mezzo limone. Servire caldo.

Zuppa di lenticchie

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
295	23	1	0	52	14

Ingredienti

400 g di lenticchie; 2 spicchi d'aglio; 2 dadi a basso contenuto di grassi; ½ cipolla piccola; 1 carota piccola; 5 pomodori pelati; 2 coste di sedano; sale e pepe q.b.

Mettere in ammollo le lenticchie in abbondante acqua fredda per una notte, al momento di cucinarle, sciacquarle e metterle in una casseruola con un litro di acqua fredda, uno spicchio d'aglio schiacciato e i dadi sbriciolati. Lasciar cuocere a pentola coperta, a fuoco lento per 1 ora circa dopo l'ebollizione. Intanto, in una padella preparare una salsetta facendo stufare i pelati spezzettati, la cipolla, il sedano e la carote tritati, uno spicchio d'aglio schiacciato, un pizzico di sale e di pepe. Unire questa salsa alle lenticchie, mescolare bene, regolare di sale e servire.

Piselli al prosciutto

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
125	15	1	18	15	16

Ingredienti

800 g di piselli primavera surgelati; 1 cipolla piccola; 1 carota piccola
1 dado a basso contenuto di grassi; 50 g di prosciutto crudo a dadini; prezzemolo; sale e pepe q.b.

In una pentola antiaderente lasciar rosolare i dadini di prosciutto, aggiungere la cipolla e la carota tagliate finemente e i piselli. Lasciar cuocere con un bicchiere d'acqua e il dado sbriciolato, aggiungendo altra acqua se necessaria. Regolare di sale e servire con un pizzico di pepe e abbondante prezzemolo tritato.

Piselli con carciofi (piatto unico = primo piatto + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
138	10	6	0	11	19

Ingredienti

1 kg di carciofi; 300 g di piselli; 2 cipolline; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; prezzemolo; 1 dado a basso contenuto di grassi; sale e pepe q.b.

Pulire i carciofi, tagliare i gambi e ridurceli a dadini. In una teglia con l'olio porre i carciofi a testa in giù, aggiungere i piselli, le cipolline affettate. Aggiungere il dado e l'acqua necessaria alla cottura.

A cottura quasi ultimata, regolare di sale, aggiungere un pizzico di pepe e abbondante prezzemolo tritato.

Vellutata di piselli

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
189	15	1	3	32	7

Ingredienti

800 g di piselli freschi; erba cipollina; ½ litro di latte parzialmente scremato sale q.b.

Sgusciare i piselli e porli in una pentola con l'erba cipollina, il latte e l'acqua.

Fare cuocere per dieci minuti. Salare a metà cottura. Una volta cotti frullare, regolare di sale e servire la pietanza calda.

Pasta o riso

Caserecce, rucola e pomodoro

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
330	9	6	0	64	2

Ingredienti

350 g di caserecce; 4 cucchiaini di concentrato di pomodoro; 1 mazzetto di rucola; 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva; 2 spicchi d'aglio; 1 cucchiaino di timo secco; 2 cipolle bianche; peperoncino in polvere; sale q.b.

Affettare finemente cipolle e aglio e farli rosolare in una casseruola con l'olio, il timo e un pizzico di sale. Aggiungere il concentrato di pomodoro, fare insaporire e versare due mestoli di acqua bollente. Lasciare restringere il sugo per qualche minuto, unire un pizzico di peperoncino e regolare di sale. A fine cottura aggiungere alcune foglie di rucola lavate e spezzettate e togliere dal fuoco. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolarla al dente e condire con il sugo. Guarnire con le foglie di rucola rimaste, lasciate intere.

Farfalline in fiore

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
330	9	6	0	63	2

Ingredienti

320 g di farfalline; 20 fiori di zucca; ½ cipolla; 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 ciuffo di prezzemolo; 1 bustina di zafferano; sale e pepe q.b.

In una padella con l'olio far colorire la cipolla tagliata a fettine sottilissime, aggiungere i fiori di zucca, ciascuno dei quali tagliato in tre pezzi per il verso della larghezza. Unire lo zafferano fatto sciogliere a parte in un cucchiaino di acqua calda. Mescolare, salare e spolverare con pepe, il prezzemolo tritato e aggiungere quattro cucchiaini d'acqua. Far cuocere per cinque minuti. Nel frattempo far cuocere la pasta, scolarla quando è ancora al dente e condirla con i fiori di zucca e la loro salsetta.

Farfalle ai peperoni

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
405	9	6	0	83	4

Ingredienti

200 g di farfalle; 500 g di peperoni rossi; 1 porro grande; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 2 cucchiaini di capperi; 1 ciuffo di prezzemolo; sale q.b.

Far rosolare il porro tagliato molto finemente nell'olio, aggiungere i capperi e il peperone tagliato a pezzetti. Coprire e cuocere a fuoco moderato per un quarto d'ora. Intanto lessare la pasta, scolarla al dente e versarla nel tegame dei peperoni.

Farla saltare per un minuto a fuoco vivo e servire cosparsa di prezzemolo tritato.

Fusilli con fagiolini e pesce spada

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
380	16	8	26	64	3

Ingredienti

320 g di fusilli; 150 g di fagiolini; 1 trancio di pesce spada da 150 g; 100 g di passata di pomodoro; 1 ciuffo di prezzemolo; 1 ciuffo di maggiorana; 1 dl di brodo vegetale; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale q.b.

Spuntare i fagiolini, tagliarli a metà e lessarli in acqua bollente salata. Una volta cotti, scolarli e farli intiepidire.

Ridurre il pesce a cubetti e cuocerlo in alcuni cucchiaini di brodo, poi salarlo.

Far restringere la passata a fuoco basso, unire il prezzemolo tritato e la maggiorana spezzettata. Lessare i fusilli, scolarli al dente. In una capace padella porre i fusilli e i fagiolini, condire col l'olio, la salsa di pomodoro e i cubetti di pesce spada. Mescolare bene il tutto, regolare di sale e mantecare per pochi minuti a fuoco vivo.

Insalata di riso (piatto unico: primo + secondo piatto)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
415	21	8	137	68	4

Ingredienti

300 g di riso parboiled; 2 scatolette grandi di tonno sott'olio; 2 uova sode; 4 pomodori da insalata; sott'aceti a piacere; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 mazzetto di rucola; sale q. b.

Lessare al dente il riso e lasciarlo raffreddare. Aggiungere il tonno ben sgocciolato, i pomodori affettati, le uova tagliate a spicchi, la rucola, i sott'aceti, un pizzico di sale e olio. Mescolare bene il tutto e servire.

Insalata di riso al sapore di mare

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
402	23	7	134	67	1

Ingredienti

300 g di riso parboiled; 250 g di calamaretti; 250 g di gamberetti; 100 g di vongole; prezzemolo; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 limone; sale q.b.

Cuocere il riso al dente, scolarlo e lasciarlo raffreddare. Nel frattempo in una padella far aprire le vongole e sgusciarle. Cuocere i gamberetti in acqua a bollire, leggermente salata per pochi minuti. Una volta cotti sgusciarli e privarli del filo interno. Cuocere, sempre in acqua a bollire, anche i calamaretti puliti. In una terrina porre il riso e le vongole, unire i gamberetti, i calamaretti. Condire con una emulsione fatta con l'olio e il succo di limone e abbondante prezzemolo tritato.

Orecchiette con broccoli baresi

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
540	10	6	2	42	6

Ingredienti

600 g di broccoli baresi; 200 g di orecchiette; 1 spicchio d'aglio; 4 acciughe diliscate; peperoncino; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; sale q.b.

In un tegame antiaderente lasciar colorire nell'olio lo spicchio di aglio, aggiungere il peperoncino e le acciughe.

Nel frattempo lessare separatamente le orecchiette e i broccoli. A cottura ultimata unire il tutto al condimento, mescolare bene, regolare di sale e lasciare insaporire a fuoco vivo per pochi minuti.

Pasta con cavolfiore

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
330	8	6	0	56	8

Ingredienti

200 g di pasta; 800 g di cavolfiore; 1 cipolla piccola; 300 g di pomodori maturi; 1 carota piccola; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; prezzemolo; sale e pepe q.b.

Lessare la pasta in abbondante acqua e sale. Scolarla piuttosto al dente, conservando una tazza dell'acqua di cottura. In un tegame antiaderente lasciar rosolare nell'olio la carota e la cipolla tritate, aggiungere il cavolfiore diviso a cimette e i pomodori spezzettati, regolare di sale e insaporire con un po' di pepe.

Lasciare cuocere il tutto e aggiungerlo alla pasta. Mescolare mantecando per qualche minuto a fuoco vivo.

Penne con melanzane e pomodoro

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
290	9	7	0	49	8

Ingredienti

200 g di penne rigate; 1 kg di melanzane; 600 g di polpa di pomodoro; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 spicchio d'aglio; basilico fresco; sale q.b.

Pelare e tagliare le melanzane a cubetti e porle in un colapasta, cospargendole di sale affinché perdano il loro liquido amarognolo. Lasciarle riposare almeno 30 minuti. In un tegame antiaderente lasciar rosolare l'aglio nell'olio, aggiungere le melanzane e la polpa di pomodoro. Lasciar cuocere e regolare di sale. Lessare la pasta al dente, scolarla e unirla alla salsa. Mescolare e mantecare per pochi minuti a fuoco vivo. Servire con foglie di basilico fresco.

Tubettoni e zucca

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
270	8	6	0	50	3

Ingredienti

1 kg di zucca; 200 g di tubettoni; ½ cipolla piccola; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 20 olive di Gaeta; prezzemolo; peperoncino; sale q.b.

Pulire la zucca, lavarla e tagliarla a pezzi. In una padella antiaderente con l'olio far appassire la cipolla tritata, aggiungere la zucca e lasciar stufare a pentola coperta. Togliere il coperchio affinché la zucca perda tutta la sua acqua, diventando quasi una crema. Aggiungere il peperoncino e regolare di sale. A cottura quasi ultimata aggiungere le olive e il prezzemolo tritato. Lessare la pasta al dente, scolarla e aggiungerla alla zucca, facendo insaporire tutto per qualche minuto a fuoco vivo. Servire con prezzemolo tritato.

Riso e calamaretti

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
351	15	0	48	42	1

Ingredienti

300 g di riso parboiled; 300 g di calamaretti piccoli; 1 cipolla; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 ciuffo di prezzemolo; sale q.b.

Far appassire la cipolla tritata in un cucchiaio d'olio e unire il riso. Lasciarlo insaporire e aggiungere mezzo litro d'acqua. Coprire e portare a ebollizione, lasciando cuocere per una decina di minuti. Pulire i calamaretti e porli in un padella con il resto dell'olio. Far cuocere per pochi minuti a fiamma viva. Una volta cotto il riso, poco prima di togliere dal fuoco, aggiungere i calamaretti e il prezzemolo. Regolare di sale e servire.

Risotto ai carciofi

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
269	11	6	0	47	14

Ingredienti

200 g di riso parboiled; 1 kg di carciofi; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; brodo di dado; prezzemolo; sale q.b.

Pulire i carciofi, tagliarli in 4 spicchi e stufarli con l'olio, l'aglio, il prezzemolo e un pizzico di sale. Coprirli con acqua e lasciarli cuocere a fuoco moderato. A metà cottura aggiungere il riso e due mestoli di brodo necessari per la cottura. Lasciar cuocere a fuoco lento, aggiungendo altro brodo se necessario e facendo attenzione che il riso non si attacchi al fondo della pentola.

Regolare di sale e servire cosperso di prezzemolo tritato.

Risotto marinaro (piatto unico = primo + secondo piatto)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
504	27	8	150	86	2

Ingredienti

400 g di riso; 200 g di seppie; 200 g di gamberetti; 200 g di cozze; 100 g di vongole; 2 spicchi d'aglio; 2 pomodori; 1 dl di brodo; vino bianco; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; prezzemolo; sale e pepe q.b.

Pulire e lavare tutto il pesce. Porre le cozze e le vongole in una casseruola senz'acqua per farle aprire a fuoco vivo. Una volta aperte, filtrare e conservare il loro liquido di cottura. In una pentola rosolare nell'olio l'aglio, togliere l'aglio e aggiungere il riso, facendolo tostare nell'olio. Bagnare con il vino, lasciandolo evaporare. Unire i pomodori spezzettati, un pizzico di sale e di pepe, i frutti di mare, i gamberetti sguosciati e il resto del pesce. Aggiungere il liquido di cottura dei frutti di mare e il brodo caldo. Mescolare bene. Lasciare cuocere, rimastando con un cucchiaio di legno e aggiungendo altro brodo quando necessario. Servite con prezzemolo tritato.

Spaghetti con olive, capperi e peperoni

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
388	11	11	0	66	4

Ingredienti

300 g di spaghetti; 10 olive di Gaeta; 500 g di pomodori pelati; 1 spicchio d'aglio; 1 manciata di capperi; 5 gherigli di noci secche; 2 peperoni sott'aceto; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale e pepe q.b.

Preparare una salsa facendo colorire nell'olio lo spicchio d'aglio, aggiungere le olive, i peperoni sott'aceto tagliuzzati, i capperi e le noci sminuzzate grossolanamente. Rimastare bene e far insaporire il tutto per pochi minuti prima di aggiungere i pelati spezzettati. Fare cuocere la salsetta per 15 minuti circa. Intanto lessare gli spaghetti e scolarli al dente. Condirli con la salsetta e servire.

Spaghetti con vongole

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
388	11	11	0	66	4

Ingredienti

300 g di spaghetti; 150 g di vongole veraci; 12 fiori di zucca; 1 spicchio d'aglio; ½ bustina di zafferano; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; prezzemolo; sale e pepe q.b.

Mettere le vongole in acqua salata e lasciarle spurgare per 2 ore circa. Sciacquarle e porle in una casseruola, coprirle e farle aprire a fiamma viva. Sgusciarle e filtrare il liquido di cottura. Pulire i fiori di zucca eliminando i filamenti esterni e i pistilli, lavarli bene, asciugarli e tagliarli a metà nel senso della lunghezza. Far colorire nell'olio lo spicchio d'aglio, aggiungere i fiori di zucca e fate insaporire per pochi minuti prima di aggiungere lo zafferano diluito in un mestolo dell'acqua di cottura delle vongole. Cuocere 3-4 minuti e unire le vongole poco prima di spegnere. Intanto lessare gli spaghetti e scolarli al dente. Condirli con la salsetta, regolare di sale e servire.

Spaghetti con zucchine

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
254	9	6	0	44	4

Ingredienti

200 g di spaghetti; 1 kg di zucchine; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; abbondante basilico; sale e pepe q.b.

In un tegame antiaderente porre l'olio e lo spicchio d'aglio, aggiungere le zucchine tagliate a fettine sottili, sale e un bicchiere d'acqua. Far cuocere a fuoco moderato e pentola coperta. Lessare la pasta, scolarla al dente e aggiungerla alle zucchine con due cucchiaini della sua acqua di cottura, un pizzico di pepe e abbondante basilico fresco. Lasciare insaporire per qualche minuto a fiamma viva e servire.

Regolare di sale e servire cosperso di prezzemolo tritato.

Tagliatelle alla bolognese (piatto unico = primo + secondo piatto)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
575	43	18	177	64	4

Ingredienti

300 g di tagliatelle; 600 g di carne macinata; 600 g di pelati; 1 cipolla; 1 costa di sedano; 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro; 1 carota; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; ½ bicchiere di vino bianco; basilico; sale e pepe q.b.

In una pentola antiaderente con l'olio far rosolare un trito di cipolla, sedano e carota. Aggiungere la carne, spruzzare con il vino e lasciarlo evaporare. Aggiungere i pelati spezzettati, il concentrato di pomodoro e qualche foglia di basilico. Salare, pepare e lasciar cuocere il tutto a fuoco moderato. Lessare le tagliatelle al dente e condirle con la salsa.

Carne

Agnello con piselli (piatto unico = secondo piatto + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
279	39	5	105	21	0

Ingredienti

600 g di agnello; 800 g di piselli; 1 cipolla piccola; 1 bicchiere di vino bianco; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; rosmarino; prezzemolo; sale e pepe q.b.; 2 dadi a basso contenuto di grassi

In una padella antiaderente far dorare la carne nell'olio con il rosmarino. Unire i piselli, la cipolla tritata, sale e pepe. Aggiungere il vino, lasciandolo evaporare, i dadi da brodo sbriciolati e due bicchieri d'acqua. Lasciare cuocere a pentola coperta e servire con abbondante prezzemolo tritato.

Coniglio all' ischitana

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
338	31	21	78	3	1

Ingredienti

600 g coniglio; 150 g di pomodorini; 1 bicchiere di vino bianco; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; prezzemolo (o basilico); peperoncino; sale q.b.

Tagliare a pezzi il coniglio, farlo marinare nel vino con gli aromi per 2 ore circa. Sgocciolarlo, conservando la marinata, e farlo rosolare nell'olio e peperoncino. Quando la carne avrà acquistato colore, coprirlo con abbondante vino bianco e cuocerla per 20 minuti circa a fuoco moderato. Quasi a cottura ultimata, aggiungere i pomodorini, il prezzemolo, un pizzico di sale e servire.

Coniglio al limone

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
222	30	12	78	0	0

Ingredienti

600 g di coniglio; 2 bicchieri di aceto; succo di limone; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; origano; sale e pepe q.b.

Rosolare i pezzi di coniglio in una padella con l'olio, aggiungere un pizzico di sale e di pepe e bagnarli con qualche cucchiaino di aceto. Unire 1 bicchiere di acqua tiepida e far cuocere per 45 minuti circa.

A cottura ultimata servite il coniglio condito con succo di limone e una manciata di origano.

Coniglio vinagrette

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
223	30	12	78	0	1

Ingredienti

600 g di coniglio; 2 bicchieri di aceto; rosmarino, timo, salvia; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; sale e pepe q.b.

Tagliare a pezzi il coniglio, farlo marinare nell'aceto con gli aromi per 4-5 ore circa. Togliere la carne dalla marinata, che va conservata, e rosolarla nell'olio con il rosmarino e un pizzico di pepe, a fuoco vivo per 10 minuti circa. Bagnare con la marinata, lasciar cuocere per circa 45 minuti a fuoco basso, bagnando con altra marinata se la carne tende a seccarsi troppo. A cottura ultimata regolare di sale, aggiungere un pizzico di pepe e servire.

Arrosto di maiale alla griglia

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
165	30	5	96	0	0

Ingredienti

600 g di arrosto di maiale; succo di limone; sale q.b.

Scaldare bene la griglia. Disporre la carne sulla griglia e cuocere da entrambi i lati. A cottura ultimata salare e condire con succo di limone.

Bocconcini di maiale ai carciofi (piatto unico = secondo + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
360	39	18	96	7	14

Ingredienti

600 g di spezzatino di maiale; 1 kg di carciofi; 1 cipolla; 1 bicchiere di vino bianco; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; farina; prezzemolo; 1 limone; sale e pepe q.b.

Privare i carciofi delle foglie più dure, eliminare la parte finale spinosa. Pulire anche i gambi e tagliarli a tocchetti. Immergere tutto per qualche minuto in acqua e limone. Bollirli e una volta cotti, scolarli bene e tagliarli a fettine, aggiungere il prezzemolo tritato, lo spicchio d'aglio e un pizzico di sale.

In una casseruola far appassire la cipolla tritata nell'olio e unire la carne infarinata. Far rosolare, bagnare con il vino, farlo evaporare e aggiungere un pizzico di sale e di pepe. Unire i carciofi, mescolare e terminare la cottura a pentola coperta e fuoco basso.

Cartoccio di maiale ai funghi (piatto unico = secondo + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
350	37	18	93	11	2

Ingredienti

600 g di fettine di prosciutto di maiale; 600 g di funghi; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; 1 ciuffo di prezzemolo; 1 bicchiere di vino bianco; peperoncino; sale q.b.

Pulire i funghi e tagliarli a fettine. Porli in una padella con l'olio, l'aglio, il prezzemolo tritato e il peperoncino. Bagnarli con il vino bianco e farli cuocere a pentola coperta. Disporre le fettine di carne su della carta di alluminio, porvi al centro qualche cucchiata di funghi e chiudere il cartoccio. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

Maiale al vino

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
281	32	17	93	0	0

Ingredienti

600 g di arista di maiale magra; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; 1 bicchiere di vino rosso; 1 spicchio d'aglio; prezzemolo; sale e pepe q.b.

Lasciare rosolare, a fuoco vivo, nell'olio, lo spicchio d'aglio unire la carne legata, e il prezzemolo intero. Unire il vino e lasciarlo evaporare. Salare, pepare e portare a cottura completa a pentola coperta e fuoco basso. Servire la carne con il sugo di cottura.

Pollo alla cacciatora

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
178	30	6	113	2	1

Ingredienti

600 g di fusello di pollo; 1 cipolla grande; 4 pomodori maturi; 2 bicchieri di vino bianco secco; sale q.b.

Porre il pollo, senza pelle, in una padella antiaderente e farlo rosolare da entrambi i lati. Aggiungere il vino, facendolo evaporare, la cipolla tagliata a fette sottili e un bicchiere d'acqua. Lasciar cuocere a pentola coperta, aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti. Salare e terminare la cottura.

Pollo alla birra

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
290	6	1	167	0	113

Ingredienti

600 g di fusello di pollo; 1 cipolla tritata; 2 lattine piccole di birra; sale q.b.

In una padella antiaderente porre il pollo, senza pelle e tagliato a pezzetti, lasciare rosolare. Aggiungere la birra e la cipolla tritata. Lasciare stufare nella birra a pentola coperta, quando la cottura sarà quasi ultimata scoprire il pollo per far asciugare il sughetto e completare la cottura.

Pollo alle melanzane (piatto unico = secondo piatto + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
231	37	7	90	5	5

Ingredienti

600 g di pollo; 500 g di melanzane; 1 spicchio d'aglio; 1 cipolla piccola; 300 g di pomodori maturi; brodo; 1 bicchiere di vino bianco; 1 ciuffo di prezzemolo; sale e pepe q.b.

Pulire il pollo, privarlo della pelle, lavarlo e tagliarlo a pezzi. In una padella antiaderente con la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio schiacciato lasciare rosolare il pollo da tutte le parti e bagnarlo con il vino. Aggiungere e i pomodori spezzettati. Lasciar cuocere per pochi minuti e unire le melanzane tagliate a tocchetti, e portare a termine aggiungendo il brodo necessario alla la cottura. Servire con prezzemolo tritato.

Pollo al vino bianco

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
150	35	1	90	0	0

Ingredienti

600 g di petto di pollo; 400 cc di vino bianco; sott'aceti; 1 ciuffo di prezzemolo sale q.b.

Far rosolare il pollo in una padella antiaderente con uno spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungere il vino, sale, pepe e completare la cottura, aggiungendo, se la carne dovesse asciugarsi troppo, un po' di acqua calda. Una volta cotto, sfilettare il petto di pollo e servirlo condito con sott'aceti e prezzemolo tritato.

Pollo rosolato ai peperoni (piatto unico = secondo piatto + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
224	32	6	112	11	4

Ingredienti

600 g di fusello di pollo; 1 kg di peperoni; 4 pomodori pelati; 1 cipolla piccola tritata; 2 bicchieri di vino bianco; sale q.b.

In una padella antiaderente porre il pollo, senza pelle e tagliato a pezzetti, lasciare rosolare. Aggiungere il vino e la cipolla tritata. Lasciare evaporare il vino e aggiungere i peperoni tagliati a pezzetti, i pomodori e lasciare cuocere a pentola coperta aggiungendo un bicchiere d'acqua se necessario per completare la cottura.

Fagottini di tacchino ai carciofi

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
260	43	9	86	2	5

Ingredienti

4 fettine di petto di tacchino; 4 carciofi; 40 g di parmigiano grattugiato; 1 mazzetto di prezzemolo; 1 spicchio d'aglio; 1 limone; 1 tazza di brodo di carne; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 bicchiere di vino bianco; sale q.b.

Pulire i carciofi tagliare a fettine i gambi e mettere tutto a bagno in acqua e succo di limone. Sbollentarli per pochi minuti a fuoco moderato in acqua leggermente salata, scolarli e lasciarli raffreddare. Battere i petti di tacchino per renderli più sottili, e disporre al centro di ogni fettina un cuore di carciofo e mezzo cucchiaino di parmigiano. Chiuderli con lo spago a formare dei fagottini. Rosolare aglio, olio e gambi dei carciofi, unire i fagottini di carne. Quando avranno preso colore, bagnare con il vino, lasciandolo evaporare, unire il brodo caldo e cuocere per 20 minuti. Una volta cotta, disporre la carne, privata dello spago, su di un piatto, frullare gambi dei carciofi e fondo di cottura fino a ottenere una salsa con cui cospargere i fagottini. Spolverizzare con prezzemolo tritato.

Petto di tacchino aromatico

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
161	36	2	75	0	0

Ingredienti

600 g di petto di tacchino; erbe aromatiche per arrosto; 1 bicchiere di vino bianco; aceto balsamico; sale e pepe q.b.

Porre in una padella antiaderente il petto di tacchino e lasciarlo rosolare da entrambi i lati. Bagnare con il vino e lasciar cuocere la carne con 1 bicchiere d'acqua. Condire con le erbe aromatiche, un pizzico di sale e di pepe e aceto balsamico.

Insalata di carne in gelatina (piatto unico = secondo + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
85	13	2	29	3	2

Ingredienti

400 g di carne in scatola; 300 g di pomodorini maturi; 60 g di lattuga; 2 coste di sedano; 2 carote; 20 g di rucola; succo di limone o aceto; sale q.b.

Pulire e lavare tutte le verdure. In una insalatiera mettere la carne in scatola spezzettata, aggiungere il sedano tagliato a tocchetti, la lattuga spezzettata, la rucola e le carote tagliate a fiammiferino. Condire con succo di limone o aceto e regolare di sale.

Brasato

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
170	32	4	107	2	1

Ingredienti

600 g di rollè di vitello; 1 cipolla; 1 carota; 1 bicchiere di vino bianco secco; brodo; sale q.b.

Far rosolare la carne da entrambi i lati in una padella antiaderente e aggiungere un trito di cipolla e carota. Bagnare con il vino, lasciandolo evaporare e lasciar cuocere, a pentola coperta e fuoco moderato con un bicchiere di brodo caldo.

Regolare di sale e servire.

Involtino di vitello

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
225	38	6	132	5	1

Ingredienti

600 g di fettine di vitello; 2 spicchi d'aglio; 300 g di salsa di pomodoro; 60 g di prosciutto crudo; 1 bicchiere di vino bianco; prezzemolo e basilico; 1 cipolla; sale e pepe q.b.

Battere le fette di carne per renderle più sottili. Porre al centro di ogni fettina di carne, un pezzetto di prosciutto, privato del grasso, un pezzetto di aglio, del prezzemolo tritato e un pizzico di pepe.

Formare degli involtini chiudendoli con filo bianco o uno stuzzicadenti.

Porli in una pentola antiaderente e farli rosolare da tutti i lati.

Bagnare con il vino, lasciandolo evaporare, unire la cipolla affettata e il basilico, e la salsa di pomodoro. Lasciar cuocere a fiamma moderata e pentola coperta per circa 1 ora, aggiungendo acqua calda se la salsa dovesse restringersi troppo.

Un momento prima di togliere dal fuoco, regolare di sale.

Roast-Beef

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
208	32	9	105	1	1

Ingredienti

600 g di roastbeef; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 4 pomodori pelati; 1 cipolla; 1 bicchiere di vino bianco; sale e pepe q.b.

Spalmare la carne da tutte le parti con il sale e il pepe e rosolarla con l'olio da tutte le parti. Aggiungere un bicchiere di vino, lasciandolo evaporare, la cipolla tagliata ad anelli e i pomodori spezzettati. Coprire e lasciar cuocere per circa 50 minuti. Una volta cotta la carne, toglierla dal fondo di cottura, lasciarla raffreddare e tagliarla a fette sottili. Far restringere il fondo di cottura e con questo condire la carne.

Scaloppine al limone

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
204	32	9	105	0	0

Ingredienti

600 g di noce di vitello; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 limone grande; 2 cucchiaini di farina; 1 manciata di capperi; 1 ciuffo di prezzemolo; sale q. b.

Infarinare leggermente la carne tagliata a pezzetti e farla rosolare leggermente nell'olio da entrambi i lati. Aggiungete il succo di un limone e regolare di sale. Lasciare cuocere pochi minuti prima di aggiungere i capperi e abbondante prezzemolo tritato.

Vitello ai funghi porcini (piatto unico = secondo + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
228	41	6	107	3	6

Ingredienti

600 g di vitello; 1 kg di funghi porcini; 1 spicchio d'aglio; 1 bicchiere di vino bianco; 1 carota; 1 costa di sedano; 1 cipolla; 300 g di sugo di pomodoro; ½ litro di brodo; sale e pepe q.b.

Pulire accuratamente i funghi, lavarli e tagliarli a pezzetti. In una padella antiaderente far rosolare bene la carne tagliata a pezzetti e appena avrà preso colore unire i funghi e far insaporire per qualche minuto. Aggiungere la carota, il sedano e la cipolla tritati. Bagnare tutto con il vino, lasciandolo evaporare, aggiungere il pomodoro, il sale e il pepe. Coprire e far cuocere per 30 minuti circa, aggiungendo ogni tanto del brodo caldo. A fine cottura, togliere la carne e fare restringere il fondo di cottura se necessario.

Spezzatino con peperoni (piatto unico = secondo piatto + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
217	35	4	117	10	5

Ingredienti

600 g di vitello, parte magra; 1 kg di peperoni; ½ bicchiere di vino; 1 cucchiaino di paprika dolce; sale e pepe q.b.

In una padella antiaderente porre la carne tagliata a tocchetti e farla rosolare. Salare, pepare e aggiungere il vino, lasciandolo evaporare, i peperoni tagliati a pezzetti, la paprika e un bicchiere d'acqua per completare la cottura. Prima di servire regolare di sale.

Stinco di vitello al forno

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
212	31	9	107	1	1

Ingredienti

600 g di stinco di vitello; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 carota; 1 cipolla; 1 gambo di sedano; rosmarino; 1 spicchio d'aglio; 1 bicchiere di vino bianco; ½ litro di brodo; sale e pepe q.b.

Incidere la carne con la punta di un coltello e inserirvi dei pezzetti di aglio e rosmarino. Cospargere la carne di sale e pepe e farla rosolare in una teglia da forno con l'olio. Aggiungere tutte le verdure tagliate a pezzetti, bagnare con il vino e farlo evaporare. Portare a termine la cottura aggiungendo il brodo e avendo cura di bagnare di tanto in tanto la carne con il fondo di cottura.

Vitello alla pizzaiola

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
186	34	4	105	5	2

Ingredienti

600 g di vitello magro; 500 g di pomodori maturi o pelati; 2 spicchi d'aglio; origano; sale q.b.

Preparare una salsetta ponendo i pomodori spezzettati, gli spicchi d'aglio schiacciati. Dopo la cottura della salsetta aggiungere la carne e rigirla affinché si cuocia da entrambi i lati. Salare e servire spolverizzando la pietanza con abbondante origano.

Vitellone alla genovese

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
214	31	9	107	2	1

Ingredienti

600 g di carrè di vitello; 2 cipolle grandi; 3 carote; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; ½ l di brodo; ½ bicchiere di vino bianco; sale e pepe q.b.

Far rosolare a fiamma viva la carne da entrambi i lati nell'olio quindi aggiungere la cipolla tagliata a fette e la carota tritata. Quando la cipolla sarà imbrunita, aggiungere vino e brodo tanto da ricoprire quasi la carne. Salare, pepare, abbassare la fiamma e cuocere per circa 1 ora. Una volta cotta, togliere la carne e far restringere il fondo di cottura se ancora molto liquido. Con questa saletta servire l'arrosto.

Trippa al sugo

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
214	30	9	121	4	1

Ingredienti

600 g di trippa; 1 fetta di prosciutto crudo magro tagliata a dadini; ½ cipolla piccola; 1 carota piccola; 400 g di pelati; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 costa di sedano; sale e pepe q.b.

In una pentola far rosolare nell'olio un trito di cipolla, sedano con il prosciutto. Intanto lavare bene la trippa, tagliarla a pezzetti e aggiungerla al soffritto. Aggiungere i pomodori spezzettati, sale, pepe e una tazza d'acqua calda per completare la cottura, aggiungendone altra se necessaria. Servire caldo.

Acciughe al limone

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
287	42	12	153	4	0

Ingredienti

1 kg di acciughe; 1 bicchiere di vino bianco; ½ cipolla; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 ciuffo di prezzemolo; sale e pepe q.b.

Pulire le acciughe, lavarle bene e asciugarle. Mettere in una casseruola con l'olio, la cipolla tagliata a pezzi. Salare e lasciar stufare per qualche minuto. Togliere la cipolla e unire le acciughe cotte con il vino. Aggiungere il prezzemolo tritato e portare a termine la cottura.

Baccalà con cavolfiore (piatto unico = secondo + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
274	29	11	75	13	6

Ingredienti

600 g di baccalà ammollato; 1 kg di cavolfiore; 2 peperone sott'aceto; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sott'aceti misti; aceto balsamico; origano; sale e pepe q.b.

Lessare il cavolfiore diviso in cimette in acqua e sale. Scolarlo e lasciarlo raffreddare. Porre il baccalà tagliato a pezzi in una casseruola ricoperto d'acqua e portare a ebollizione continuando la cottura a fuoco basso. Unire il baccalà al cavolfiore, aggiungere i peperoni sott'aceto, i sott'aceti misti e condire con olio, sale, pepe, origano e aceto balsamico.

Baccalà con peperoni (piatto unico = secondo + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
286	29	11	75	19	6

Ingredienti

600 g di baccalà ammollato; 1 kg di peperoni; 30 g di cipolla; 100 g di pelati; 20 g di olive nere; 2 cucchiaini extravergine d'oliva; capperi; 1 ciuffo di prezzemolo; 1 tazza di brodo; sale e peperoncino q.b.

In una padella con l'olio far rosolare leggermente la cipolla affettata sottilmente, unire i peperoni, i capperi e i pelati spezzettati. Lasciar cuocere per 20 minuti a fuoco basso, aggiungendo se necessario qualche cucchiaino di brodo (o acqua). Aggiungere il baccalà spellato e tagliarlo a pezzi, il prezzemolo tritato, le olive e il peperoncino. Coprire con brodo caldo (o acqua) e cuocere per altri 15 minuti circa a fuoco medio. Regolare di sale e servire.

Cefalotti alla griglia

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
191	24	10	80	1	0

Ingredienti

600 g di cefalotti; succo di 2 limoni; 1 spicchio d'aglio; 1 ciuffo di prezzemolo; sale e pepe q.b.

Pulire i cefalotti, lavarli accuratamente e inciderli con qualche taglio trasversale. Lasciateli insaporire per 1 ora circa in una marinata preparata con succo di limone, sale e pepe. Cuocete il pesce su una griglia calda bagnandolo spesso con la marinata. A cottura ultimata condire con il succo di limone e abbondante prezzemolo tritato, sale e pepe.

Cernia mediterranea

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
173	26	7	56	3	1

Ingredienti

600 g di filetti di cernia; 200 g di pomodorini; 20 g di olive toscane; 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva; capperi; origano; 1 bicchiere di vino bianco; sale e pepe q.b.

Lavare e asciugare i pomodorini tagliati a spicchi. Ungere il fondo di una pirofila e allineare i filetti di cernia salati e pepati da entrambi i lati. Condirli con i capperi sciacquati, gli spicchi di pomodoro, le olive, e un po' di sale.

Cospargere con un po' di origano. Bagnare con il vino e aggiungete l'acqua necessaria per la cottura. Cuocere nel forno già caldo (200°C) per circa 15 minuti circa.

Dentice al vino

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
105	7	6	58	4	0

Ingredienti

1 dentice di circa 1 kg; 250 g di pomodorini; 1 cipolla; 1 peperone verde; 1 bicchiere di vino bianco; 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva; sale e pepe q.b.

Pulire il pesce, privarlo delle interiora e delle squame e lavarlo accuratamente. Lavare il peperone, privarlo dei semi e tagliarlo a striscioline. Porre in una pirofila la cipolla tritata, adagiarvi sopra il pesce e coprirlo con il peperone e i pomodorini tagliati a metà.

Condire con l'olio, salare e pepare. Bagnare con il vino e porre in forno già caldo a 180°C per 40 minuti.

Gamberi al forno

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
157	21	6	225	4	0

Ingredienti

600 g di gamberi puliti; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 bicchiere di vino bianco; 300 g di pomodorini; prezzemolo; sale q.b.

Pulire i gamberi, lavarli e asciugarli delicatamente. Porli in una teglia da forno unta di olio. Bagnarli con il vino, aggiungere i pomodorini e il prezzemolo tritato. Lasciar cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti circa, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.

Gamberi alla piastra

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
107	21	1	225	4	0

Ingredienti

600 g di gamberi; 3 limoni; 2 arance; 1 ciuffo di prezzemolo; sale q. b.

Pulire i gamberi mettendoli per una decina di minuti in acqua fredda, sciacquarli e privarli del budellino interno.

Preparare una marinata con il limone e le arance spremute, e abbondante prezzemolo tritato e lasciarvi i gamberi, completamente ricoperti, per circa 20 minuti.

Sgocciolarli della loro marinata e porli sulla piastra ben calda. Rigirarli da entrambi i lati, bagnandoli con la loro marinata. Servire con prezzemolo tritato.

Merluzzo alla pizzaiola

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
113	26	1	75	2	1

Ingredienti

600 g di filetti di merluzzo; 500 g di pomodori da sugo; 1 spicchio d'aglio; 1 cipolla; origano; sale e pepe q.b.

Lessare il pesce. Preparare intanto una salsetta stufando la cipolla affettata in poca acqua, unire i pomodori, lo spicchi d'aglio, origano, sale e pepe. Cuocere per 10 minuti mescolando spesso. Una volta cotta aggiungere il pesce, ben scolato dell'acqua di cottura e lasciare insaporire a fuoco vivo per pochi minuti.

Merluzzo al latte

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
241	34	6	80	13	2

Ingredienti

600 g di filetti di merluzzo; 1 litro latte scremato; 1 porro; 3 limoni; 1 ciuffo di prezzemolo; sale e pepe q.b.

Adagiare i filetti di merluzzo in una terrina, ricoprirli con il latte e tenere in frigo per 12 ore. Scolare i filetti di merluzzo, conservando il latte utilizzato per la marinata e farli rosolare nell'olio in una padella antiaderente. Bagnare con il succo dei limoni filtrato, salare, pepare e cuocere per una decina di minuti. Coprire il pesce con il porro e il prezzemolo tritato. Aggiungere 500 cc del latte della marinata e proseguire la cottura fino a quando il pesce risulterà cotto.

Merluzzo alle verdure

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
168	26	5	75	4	3

Ingredienti

600 g di filetti di merluzzo; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 carota; 2 cipolle; 1 costa di sedano; 2 pomodori da sugo; 4 acciughe sotto sale; 2 cucchiaini di vino bianco; 1 cucchiaino di farina; sale q.b.

Rosolare nell'olio un trito di sedano, carota e cipolla, acciughe e pomodori spezzettati. Bagnare con il vino e proseguire la cottura per una decina di minuti. Aggiungere i filetti di merluzzo infarinati e lasciare cuocere, a pentola coperta, per altri 10 minuti. Salare e pepare a metà cottura.

Merluzzo all'insalata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
185	29	6	75	4	3

Ingredienti

600 g di filetti di merluzzo; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 carota; 3 cipollotti; 4 ravanelli; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 4 acciughe sotto sale; 1 cucchiaino di capperetti in salamoia; 1 limone; 1 spicchio d'aglio; prezzemolo; 1 cucchiaino di senape dolce; sale q.b.

Lessare i filetti di merluzzo in acqua a bollire salata per una decina di minuti. Tagliarli e porli in un piatto da portata con i cipollotti, la carota e i ravanelli tagliati a rondelle. Unire anche i capperetti e il prezzemolo tritato. Mescolare insieme l'olio con il succo di limone filtrato, la senape e lo spicchio d'aglio tritato, salare, pepare e condire il pesce e le verdure. Mescolare e servire.

Orata al limone

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
226	30	11	105	2	0

Ingredienti

600 g di orata; 2 limoni; 1 spicchio di aglio; 2 cucchiari extravergine d'oliva
1 ciuffo di prezzemolo; 1 bicchiere di vino bianco; sale q.b.

Lavare e tagliare a fette i limoni. Squamare e pulire l'orata, salarla leggermente da tutti i lati e farcirla internamente con un pizzico di sale e prezzemolo tritato. In una pirofila leggermente unta con l'olio, formare uno strato di fettine di limone, adagiarvi il pesce, condire con poco olio, prezzemolo, l'aglio tagliato a fette e ricoprire con altre fette di limone. Bagnare con il vino e cuocere in forno a 200°C per 40 minuti circa.

Orata in salsa

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
240	32	11	105	2	0

Ingredienti

600 g di orata; 1 spicchio di aglio; 300 g di pomodori maturi; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; ½ bicchiere di vino bianco; sale q.b.

Squamare e pulire l'orata, privandola delle interiora. Porla in una casseruola con l'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato. Rosolare da entrambi i lati e bagnare con il vino. Aggiungere i pomodori tagliati a dadini e un pizzico di sale. Lasciar cuocere per 20 minuti circa, girando spesso il pesce con delicatezza.

Pesce spada alla pizzaiola

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
170	26	7	105	3	1

Ingredienti

600 g di pesce spada; 200 g di pomodori pelati; 1 spicchio d'aglio; origano; sale q.b.

In una pentola porre i pelati con lo spicchi d'aglio. Lasciar cuocere pochi minuti e aggiungere il pesce, l'origano e un po' di acqua necessaria alla cottura. Salare e lasciare cuocere a pentola coperta.

Pesce spada al vino

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
166	25	6	105	2	1

Ingredienti

600 g di pesce spada; 1 cipolla media; 1 bicchiere di vino; prezzemolo; capperetti; 1 limone; sale e pepe q.b.

Porre il trancio di pesce spada in una casseruola antiaderente con la cipolla tagliata a fettine sottili, il vino e un bicchiere di acqua. Regolare di sale, aggiungere un pizzico di pepe e completare la cottura. Servire con abbondante prezzemolo tritato, capperetti e succo di limone.

Pesce spada in padella

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
211	26	11	105	2	2

Ingredienti

600 g di pesce spada; 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva; 1 spicchio d'aglio; 1 tazza di vino bianco; 8 pomodorini; 1 ciuffo di prezzemolo; peperoncino; 1 manciata di capperi; sale q.b.

Porre la fetta di pesce in padella con l'olio, l'aglio il peperoncino e i capperi. Rosolare da entrambi i lati e aggiungere il vino lasciandolo evaporare. Unire i pomodorini, il prezzemolo tritato, il sale e lasciar cuocere per altri 5 minuti circa.

Pesce spada marinato

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
200	25	11	104	2	1

Ingredienti

600 g di pesce spada; 3 limoni; 1 cucchiaio di capperi; 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva 20 g di cipolla; sale e pepe q.b.

Farsi tagliare il pesce spada a fette sottili e lasciarlo marinare per un paio d'ore con il succo dei limoni spremuti. Affettare la cipolla e tritare i capperi. Scolare il pesce dalla marinata e ricoprirlo con le fettine di cipolla e i capperi. Condire con olio, sale e pepe.

Polipetti saporiti

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
106	17	2	108	5	3

Ingredienti

600 g di polipetti; 600 g di pomodori maturi; 1 spicchio d'aglio; 1 ciuffo di prezzemolo; sale e pep, q.b.

Lessare i polipetti in acqua bollente per circa 10 minuti. In una casseruola preparare un sughetto con lo spicchio d'aglio e i pomodori. Lasciar cuocere e unire il polipetti. Regolare di sale, aggiungere un pizzico di pepe e servire con abbondante prezzemolo tritato.

Polpi e calamari all'insalata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
110	20	3	111	1	0

Ingredienti

600 g di polpo; 600 g di calamari; succo di un limone; 1 spicchio d'aglio; 1 ciuffo di prezzemolo; sale q.b.

Cuocere il polpo e i calamari in acqua e sale con uno spicchio d'aglio. Una volta cotti, scolarli e tagliarli a pezzetti. Condire con il succo di limone e abbondante prezzemolo.

Rombo alle verdure fresche

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
137	25	2	105	4	1

Ingredienti

600 g di rombo; 2 carote; 3 porri; ½ costa di sedano; 3 pomodori; 2 cipolle
succo di limone; sale q.b.

Mondare le verdure, lavarle e tagliarle a pezzi. Senza sgocciolarle porle in una pentola con il fondo di acciaio o una pentola a pressione. Pulire il rombo e adagiarlo sulle verdure, salare, spruzzare con succo di limone. Coprire e cuocere a vapore per 25 minuti circa.

Sarago al sale

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
155	23	7	105	2	0

Ingredienti

600 g di sarago; 1 kg di sale grosso; alloro, rosmarino, salvia; sale e pepe q.b.

Tagliuzzate le erbe aromatiche (in dosi abbondanti) e mescolatele con il sale. Preparate in una pirofila un abbondante base di sale, porvi sopra il pesce e coprirlo con altro sale. Porre in forno preriscaldato a 200°C per circa 40 minuti. Spaccate la crosta di sale e servite.

Sardine al peperoncino

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
238	31	12	76	2	0

Ingredienti

500 g di sardine fresche; 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva; succo di 2 limoni; ½ peperoncino tritato; 50 g di rucola; sale e pepe q.b.

Tagliare via la testa e la coda alle sardine, aprirle e poi lavarle sotto l'acqua corrente fredda. Porle ad asciugare in un panno bianco, quindi togliere la lisca centrale e spellarle. Porre in una terrina il succo di limone, l'olio, il sale, il peperoncino, il pepe, quindi mettere le sardine a marinare per una mezz'ora. Lavare la rucola, asciugarla bene, distribuirla in un piatto da portata quindi adagiarvi sopra le sardine.

Insalata di salmone con pomodori (piatto unico = secondo + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
98	16	1	34	7	2

Ingredienti

4 tranci di salmone; 1 gambo di sedano; ½ peperone; 1 cucchiaino di capperi; succo di limone; 1 kg di pomodorini pachino; 1 ciuffo di prezzemolo; sale q. b.

Mettere i tranci di salmone in una scodella, con il succo di limone e lasciarlo marinare per circa 20 minuti. In un tegame porre con l'olio, il sedano tagliato a dadini, i capperi, il peperone tagliato a pezzetti. Lasciar appassire per qualche minuto e aggiungere il pesce e i pomodori tagliati in 4 parti. Salare, pepare e terminare la cottura aggiungendo qualche cucchiata di acqua e rigirando delicatamente il pesce da ogni lato. Servire spolverato di prezzemolo tritato.

Spigola al cartoccio

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
168	25	7	72	1	0

Ingredienti

600 g di pesce; 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva; 1 spicchio d'aglio; ½ limone; prezzemolo; sale q.b.

Pulire il pesce privandolo delle interiora e delle squame. Lavarlo bene e asciugarlo. Salarlo da entrambi i lati e disporlo su di un foglio di carta di alluminio, farcendolo internamente con abbondante prezzemolo e aglio tagliato sottile. Condire con olio, tre fette di limone e pepe. Avvolgere non troppo strettamente la carta d'alluminio e chiudere bene a pacchetto. Infornare a 200° per mezz'ora circa.

Seppie al pomodoro

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
134	22	3	96	5	1

Ingredienti

600 g di seppioline; 500 kg di pomodori da sugo; 1 spicchio d'aglio; 1 bicchiere di vino bianco; 1 ciuffo di prezzemolo; sale e pepe q.b.

Pulire e lavare le seppioline e se sono molto grandi tagliarle a striscioline. In una padella antiaderente porre i pomodori spezzettati, l'aglio tagliato sottile. Salare e far stufare per pochi minuti. Aggiungere allora le seppioline e il prezzemolo e bagnare con il vino e ultimare la cottura aggiungendo un po' d'acqua.

Seppie al vino

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
153	21	7	96	1	0

Ingredienti

600 g di seppioline; 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva; ½ bicchiere di vino bianco; ½ spicchio d'aglio; sale q.b.

Pulire e lavare le seppioline. Tagliarle a striscioline e porle con l'olio, l'aglio in un tegame antiaderente. Salare leggermente e lasciar stufare per alcuni minuti a pentola coperta. Scoperciare la pentola, alzare la fiamma e aggiungere il vino. Cuocere ancora per altri 15 minuti a fuoco moderato, aggiungendo un po' d'acqua se necessaria per la cottura. Le seppie sono pronte quando pungendole con una forchetta risultano tenere. Regolare il sale e servire.

Filetti di sogliola con peperoni (piatto unico = secondo + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
259	28	8	38	2	6

Ingredienti

4 filetti di sogliola da 150 g l'uno; 1 kg di peperoni; 200 g di polpa di pomodoro fresco; 1 cipolla grande; 4 ciuffetti di basilico; 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva; sale e pepe q.b.

Far rosolare in una casseruola la cipolla affettata con un cucchiaio di olio. Unire i pomodori tagliati a tocchetti i peperoni, un pizzico di sale, pepe e due bicchieri di acqua. Coprire e far cuocere a fuoco medio per 30 minuti. Lasciar raffreddare e frullare. Dopo aver salato i filetti di sogliola, cuocerli velocemente in una pentola antiaderente con un cucchiaio di olio. Disporre un cucchiaio di crema di peperoni su ogni piatto e adagiarvi sopra i filetti di sogliola, guarnendo ogni piatto con un ciuffo di basilico.

Sogliola gratinata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
190	26	7	38	8	0

Ingredienti

600 g di sogliola; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiaini di pangrattato; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 ciuffo di prezzemolo; sale q.b.

Pulire la sogliola, togliendo la pelle. Preparare un battuto con aglio e prezzemolo tritati e il pangrattato. Salare e cospargere la sogliola con questo composto, condire con l'olio e cuocere in forno per 15 minuti circa.

Spigole al forno

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
166	26	7	37	2	0

Ingredienti

600 g di spigole; 2 spicchi d'aglio; 1 limone; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; prezzemolo; sale e pepe q.b.

Pulire le spigole e disporle in una teglia cospargendole con un trito di aglio e prezzemolo. Successivamente condirle con olio, succo di limone, sale e pepe. Porle in forno già caldo a 190°C per 30 minuti circa.

Tonno alla marinara

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
47	33	24	105	2	1

Ingredienti

600 g di tonno fresco; 8 pomodorini maturi; 60 g di olive verdi; 1 manciata di capperi; 1 bicchiere di vino; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; basilico; 1 peperoncino; sale q.b.

Pulire il pesce, affettarlo e porlo in una padella antiaderente con l'olio e il peperoncino. Aggiungere il vino e lasciarlo evaporare, unire i pomodorini tagliati a metà, i capperi e il basilico. Continuare la cottura a pentola coperta per 20 minuti circa. A cottura quasi ultimata aggiungere le olive e le foglie di basilico.

Scrigno di pomodori al tonno (piatto unico = secondo + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
138	11	5	25	2	1

Ingredienti

8 grossi pomodori maturi; 2 scatolette grandi di tonno sgocciolato; 1 ciuffo di prezzemolo; sale q.b.

Pulire i pomodori tagliandoli a metà, privarli dei semi e delicatamente svuotarli della polpa che metterete da parte.

Salarli internamente e metterli su di un canovaccio a sgocciolare. In una ciotolina porre la polpa dei pomodori tagliuzzata, il prezzemolo tritato e il tonno sgocciolato e spezzettato. Mescolare bene, regolare di sale e con questa farcia riempire i pomodori.

Zuppa di pesce

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
330	48	13	150	5	1

Ingredienti

600 g di pesce misto da zuppa; 100 g di vongole; 100 g di gamberi; 1 spicchio d'aglio; 150 g di pomodori maturi; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 bicchiere di vino bianco; abbondante prezzemolo; peperoncino; sale q.b.

Lavare le vongole sotto acqua fredda e lasciarle spurgare in acqua salata per 2 ore. Sciacquarle e porle in una casseruola, coperta, per farle aprire a fuoco vivo. Pulire tutto il pesce e tagliarlo a pezzetti e porlo in una casseruola con l'olio, lasciandolo rosolare. Bagnare con il vino e lasciarlo evaporare. Aggiungere i pomodori passati al passaverdura. Regolare di sale e cuocere per una decina di minuti. Unire i gamberi sgusciati, le vongole e un trito di aglio, prezzemolo e peperoncino. Cuocere per altri 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Zuppa di scampi

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
170	23	7	238	5	1

Ingredienti

600 g di scampi; 200 g di polpa di granchio; 100 g di vongole; 1 cipolla piccola; 2 pomodori maturi; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; ½ bicchiere di vino bianco; abbondante prezzemolo; zafferano q.b.; sale e pepe q.b.

In una casseruola antiaderente far colorire la cipolla nell'olio, aggiungere i pomodori privati dei semi e cuocere per pochi minuti. Aggiungere un pizzico di zafferano e mescolare bene. Aggiungere le vongole, coprire e lasciar cuocere per 5 minuti prima di unire gli scampi e la polpa di granchio. Spruzzare con il vino e lasciarlo evaporare. Salare, pepare e cuocere a pentola coperta fino a quando gli scampi diventeranno rosa e le vongole saranno aperte. Servire con abbondante prezzemolo tritato.

Uova

Frittata di cipolle

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
112	9	5	232	7	1

Ingredienti

500 g di cipolle; 5 uova; 1 ciuffo di basilico; sale e pepe q.b.

Affettare le cipolle molto sottili, metterle, salando leggermente, in una padella antiaderente finché non saranno cotte, senza far loro prendere colore. In una terrina, sbattere le uova con il basilico sminuzzato, il sale, il pepe e le cipolle cotte. Mescolare bene e porre il tutto in una padella antiaderente e far cuocere da entrambi i lati.

Frittata di zucchine (piatto unico = secondo + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
102	10	5	232	3	2

Ingredienti

5 uova; 800 g di zucchine; 1 ciuffo di prezzemolo; sale e pepe q.b.

Tagliare a rondelle sottili le zucchine e farle stufare con poca acqua. In una terrina, sbattere le uova con il prezzemolo tritato, pepe e sale. aggiungere le zucchine, mescolare bene e far cuocere nella padella antiaderente da entrambi i lati.

Omelette al prosciutto

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
109	13	6	240	0	0

Ingredienti

5 uova; 80 g di prosciutto crudo tagliato a dadini; basilico; sale e pepe q.b.

Sbattere le uova in una terrina e aggiungere il prosciutto, il basilico, il sale e il pepe. Mettere il tutto in una padella antiaderente e far cuocere a calore moderato da entrambi i lati.

Omelette di spinaci (piatto unico = secondo + contorno)

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
157	16	7	232	7	4

Ingredienti

5 uova; 1 kg di spinaci; sale e pepe q.b.

Bollire gli spinaci freschi o surgelati, colarli bene aiutandosi anche con una forchetta. In una terrina, sbattere le uova con pepe, sale e infine aggiungere gli spinaci sminuzzati. Mescolare bene e porre il tutto in una padella antiaderente e far cuocere da entrambi i lati.

Uova al curry

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
102	9	7	232	1	0

Ingredienti

5 uova; 1 cucchiaino di curry; 1 yogurt magro; 1 cucchiaino di olio d'oliva; basilico fresco; sale e pepe q.b.

In una ciotola far sciogliere il curry nello yogurt, unire le uova, il basilico spezzettato, un pizzico di sale e di pepe. Amalgamare bene il tutto e versare il composto in una padella antiaderente unta con l'olio. Cuocere la frittata per una decina di minuti a fuoco basso, girandola delicatamente.

Uova alle cipolline

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
220	14	14	371	11	2

Ingredienti

8 uova; 500 cipolline; aceto di vino bianco; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; ½ litro di brodo; 1 spicchio d'aglio; aceto balsamico; 2 foglie di alloro; sale e pepe q.b.

Mondare le cipolline e affettarle. Farle rosolare in una padella con l'olio, lo spicchio d'aglio schiacciato e le foglie di alloro. Unire il brodo e lasciar cuocere a fuoco basso per una decina di minuti. Bagnare con l'aceto balsamico, mescolare e togliere dal fuoco. Far bollire 1 litro d'acqua leggermente salata con un cucchiaino di aceto di vino bianco. Rompere delicatamente un uovo per volta e farlo scivolare nell'acqua bollente. Lasciar rapprendere per 3 minuti, mescolando con un mestolo forato. Su di un piatto da portata mettere le uova e sopra queste le cipolline.

Uova al pomodoro

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
163	17	10	371	2	1

Ingredienti

8 uova; 200 pomodoro; basilico fresco; sale e pepe q.b.

In una padella far cuocere per una decina di minuti circa i pomodori spezzettati. Quando la salsa risulterà piuttosto densa, salare e pepare, unire due foglie di basilico e le uova senza rompere il tuorlo. Far cuocere il tutto a fuoco moderato fino a quando l'albume si sarà rappreso.

Uova sode ai funghi

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
237	16	14	371	13	1

Ingredienti

8 uova; 200 pomodoro; 150 g di funghi champignon; 1 cipolla piccola; ½ bicchiere di vino bianco; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; prezzemolo; 1 spicchio d'aglio; sale e pepe q.b.

Porre le uova in acqua fredda calcolando 7 minuti dall'ebollizione. Scolarle, lasciarle raffreddare, sgusciarle e tagliarle a metà nel senso della lunghezza.

In una padella far rosolare nell'olio la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio schiacciato. Unire i funghi puliti e tagliati a fettine, il prezzemolo tritato. Bagnare con il vino e lasciar cuocere per 5 minuti. Aggiungere la salsa di pomodoro, un pizzico di sale e di pepe e proseguire la cottura per altri 15 minuti. A cottura quasi ultimata aggiungere alla salsetta le uova e cuocere ancora per pochi minuti.

Contorni

Asparagi all'insalata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
23	2	1	0	3	1

Ingredienti

1 kg di punte di asparagi; succo di 1 limone; 1 spicchio d'aglio; sale e pepe q.b.

Lessare le punte di asparagi a vapore tenendo la pentola scoperciata perché mantengano il colore. Una volta cotti condirli con una emulsione preparata con olio, aglio e succo di limone.

Barbabietole all'insalata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
40	2	0	0	8	5

Ingredienti

800 g di barbabietole rosse già cotte; 1 costa di sedano; capperi; succo di limone di limone o aceto; sale q.b.

Tagliare a fette le barbabietole e condirle con sedano tritato, capperi, sale e succo di limone, o aceto, e sale.

Broccoli al limone

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
54	6	1	0	6	6

Ingredienti

1 kg di broccoli; 1 spicchio d'aglio; succo di limone; sale q.b.

Lessare i broccoli e condirli con una salsina preparata con l'aglio, il succo di limone e il sale.

Broccoli di rapa con olive

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
44	6	1	0	4	6

Ingredienti

1 kg di broccoli di rapa; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 10 olive nere; 1 spicchio d'aglio; succo di limone; sale q.b.

Pulire e lessare i broccoli. Una volta cotti scolarli, porli in una terrina e condirli con una emulsione preparata amalgamando l'olio con il succo di limone e l'aglio tagliato sottile. Condire i broccoli, salare e mescolare il tutto. Aggiungere le olive e servire.

Carciofi piccanti

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
74	8	2	5	6	14

Ingredienti

1 kg di carciofi; 2 cucchiai di parmigiano; aglio; peperoncino; prezzemolo; sale q.b.

Pulire i carciofi privandoli delle foglie esterne più dure, del fieno interno e tagliando la punta spinosa. Tagliarli a spicchi, coprirli con acqua e lessarli con uno spicchio d'aglio. Salare e lasciar cuocere. Una volta cotti, scolarli bene e farli stufare in una padella antiaderente condendoli con parmigiano, peperoncino e prezzemolo.

Carciofi all'agro

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
101	7	5	0	6	14

Ingredienti

1 kg di carciofi; 150 g di aceto bianco; 200 g di vino bianco; 2 cucchiai di olio d'oliva; aglio; 1 rametto di timo; prezzemolo; sale e pepe q.b.

Portare a ebollizione l'aceto e il vino. Pulire i carciofi privandoli delle foglie esterne più dure, del fieno interno e tagliando la punta spinosa. Tagliarli a spicchi e versarli nella miscela di aceto e vino. Quando i carciofi risulteranno teneri, scolateli, poneteli in una insalatiera e conditeli con aglio, prezzemolo e timo tritati e olio.

Carote al Marsala

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
101	5	0	12	19	8

Ingredienti

1 kg di carote; 2 spicchi aglio; 50 g di Marsala; peperoncino; prezzemolo; 2 filetti di acciughe sotto sale; sale e q.b.

Mondare le carote, tagliarle a tocchetti. In una padella antiaderente far colorire nell'olio l'aglio tritato e il peperoncino. Aggiungervi le carote, mescolare e lasciar insaporire per qualche minuto prima di aggiungere il Marsala. Cuocere a pentola coperta e fuoco basso per 20 minuti circa. A cottura quasi ultimata aggiungere le acciughe spezzettate e il prezzemolo tritato.

Carote all'insalata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
87	3	0	0	19	8

Ingredienti

1 kg di carote; aglio; origano; peperoncino; aceto; sale e q.b.

Mondare le carote, tagliarle a rondelle e lessarle. Una volta cotte, condirle a caldo con aceto, aglio tagliato sottile, origano, sale e peperoncino.

Cavolfiore arlecchino

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
113	3	5	0	15	5

Ingredienti

800 g di cavolfiore; 50 g di sott'aceti; 20 g di olio extravergine d'oliva; aceto; 1 ciuffo di prezzemolo; sale q. b.

Lessare il cavolfiore diviso in cimette in acqua a bollore leggermente salata. Una volta cotto, scolarlo e condirlo con olio, aggiungere i sott'aceti, un pizzico di sale e, a piacere, altro aceto. Mescolare bene e servire cosparso con prezzemolo tritato.

Cipolline e funghi in padella

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
102	4	5	0	10	4

Ingredienti

250 g di cipolline novelle; 150 g di porri; 1 bicchierino di Sherry; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; 300 g di funghi; 1 cucchiaino di farina; ½ cucchiaino di estratto di carne; salvia; sale e pepe q. b.

Mondare e lavare tutte le verdure. Far rosolare le cipolline e i porri nell'olio. Salare, pepare e lasciar cuocere per una decina di minuti a pentola coperta. Unire lo Sherry, qualche foglia di salvia e l'estratto di carne diluito in mezzo bicchiere d'acqua calda. Continuare la cottura per altri 15 minuti e spolverizzare con la farina. Mescolare bene e far addensare il fondo di cottura. Servire con qualche foglia di salvia.

Fagiolini all'agro

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
81	4	5	0	5	6

Ingredienti

1 kg di fagiolini; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; 1 spicchio d'aglio; menta fresca; aceto balsamico; sale q.b.

Pulire i fagiolini privandoli delle estremità e del filo centrale. Lessarli in abbondante acqua a bollore e una volta cotti scolarli. Condirli con uno spicchio d'aglio tagliato sottile, l'olio, l'aceto balsamico e un pizzico di sale. Servire con foglie di menta fresca.

Finocchi all'insalata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
67	3	5	0	2	5

Ingredienti

1 kg di finocchi; aceto balsamico; sale e pepe q. b.

Lavare e tagliare con il pelapatate i finocchi a fiammiferino. Porli poi in una terrina e condirli con sale, pepe e aceto balsamico.

Finocchi gratinati

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
67	3	5	0	2	5

Ingredienti

1 kg di finocchi; 2 cucchiaini di olio extravergine; 2 cucchiaini di pangrattato;
1 ciuffo di prezzemolo; sale e pepe q. b.

Pulire i finocchi privandoli delle foglie esterne più dure e delle cime. Lavarli, tagliarli a fette e lessarli. Porli in una teglia da forno sul cui fondo è stato posto uno strato di carta da forno. Condire con olio, sale, pepe e pangrattato. Lasciar gratinare per qualche minuto e servire con prezzemolo tritato.

Funghi al cartoccio

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
52	8	1	0	2	5

Ingredienti

1 kg di funghi; 1 cipolla; basilico o prezzemolo; sale e pepe q.b.

Lavare e asciugare i funghi, tagliarli a fettine sottili con la cipolla e sistemarli al centro di un foglio di alluminio. Condirli con olio, sale e pepe e accartocciate il foglio serrandone i bordi. Cuocere in forno a 200°C per 30 minuti e, prima di servirli, cospargerli con basilico o prezzemolo tritati.

Funghi in casseruola

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
97	8	6	0	2	5

Ingredienti

1 kg di funghi; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 spicchio di aglio; prezzemolo tritato; peperoncino; sale q.b.

Pulire, affettare e mettere in una casseruola i funghi, l'olio, il prezzemolo e il peperoncino. Cuocere per 15 minuti circa, salare e proseguire la cottura per altri 10 minuti.

Funghi al lauro

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
97	8	6	0	2	5

Ingredienti

600 g di funghi (champignon o porcini); 1 bicchiere di vino bianco; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 2 foglie di lauro; 2 spicchi di aglio; 1 limone; sale q.b.

Pulire i funghi e tagliarli a fette. In una padella mettere l'aglio, l'olio, i funghi, le foglie di lauro e infine pepare e salare. Cuocere per circa 5 minuti e bagnare con il vino e il succo di limone. Coprire e cuocere ancora per 15 minuti circa. Questo piatto va servito freddo.

Insalata fantasia

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
99	4	5	0	9	6

Ingredienti

500 g di pomodori da insalata; 100 g di lattuga; 1 costa di sedano; 2 carote grandi; 2 finocchi; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; succo di limone o aceto; sale q.b.

Pulire e tagliare le verdure, porle in una insalatiera e condirle con una emulsione di olio e succo di limone o aceto. Salare e servire.

Insalata jolly

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
90	3	5	0	8	4

Ingredienti

200 g di verza; 150 g di lattuga; 100 g di scarola riccia; 200 g di peperoni rossi; 100 g di ravanelli; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; succo di limone o aceto; sale q.b.

Pulire e tagliare le verdure, porle in una insalatiera, salare e condirle con una emulsione di olio e succo di limone o aceto.

Insalata gustosa

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
10	1	0	0	1	1

Ingredienti

200 g di lattuga; 2 cucchiaini di verdure sott'aceto; qualche foglia di rucola; aceto balsamico; sale q.b.

Lavare bene le verdure e tagliuzzarle grossolanamente. Porle in una terrina e aggiungere i sott'aceto. Mescolare bene e condire con aceto balsamico.

Melanzane agrodolci

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
81	2	6	0	5	5

Ingredienti

1 kg di melanzane; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 2 peperoni sott'aceto; aceto; capperi; sale q. b.

Lessare le melanzane tagliate a tocchetti. Scolarle ben cotte e premerle bene. Condirle con aceto, olio, sale e aggiungere il peperone tagliato a pezzetti e un cucchiaino di capperi.

Melanzane grigliate

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
81	2	6	0	5	5

Ingredienti

1 kg di melanzane; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; aglio; origano; peperoncino; aceto; sale q.b.

Disporre le melanzane tagliate a fettine non molto spesse su una griglia bollente e rigirarle. Dopo la cottura, salarle e condirle a caldo con un battuto di aglio, origano, olio, aceto e peperoncino.

Melanzane alla pizzaiola

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
99	1	9	0	3	3

Ingredienti

1 kg di melanzane; 200 g di pomodorini freschi; 2 spicchi d'aglio; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 200 g di passata di pomodoro; origano q.b.; sale q.b.

Mondare le melanzane e lavarle. Tagliarle a metà (per il lungo) e cuocerle per 5 minuti in abbondante acqua a bollire. Scolarle e porle in una pirofila unta con un cucchiaino di olio. Incidere la parte superiore delle melanzane con tagli leggeri e farcirli con aglio tagliuzzato, pomodori spezzettati e origano. Condire con il restante olio e proseguire la cottura a pentola coperta.

Peperoni alla casalinga

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
135	9	6	0	19	6

Ingredienti

1 kg di peperoni; 300 g di pomodori maturi; ½ cipolla piccola; 20 g di olive nere; 2 cucchiai di pangrattato; prezzemolo; capperi; sale q.b.

Tagliare a listarelle i peperoni privati del picciolo e dei semi. Porre in un tegame antiaderente la cipolla tritata e i pomodori. Lasciar cuocere per qualche minuto, aggiungendo qualche cucchiata di acqua se necessaria, aggiungere i peperoni, le olive, il pangrattato e i capperi. Terminare la cottura e spolverizzare con il prezzemolo tritato.

Peperonata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
68	4	7	9	9	3

Ingredienti

400 g di peperoni; 300 g di pomodori maturi; 1 bicchiere di aceto; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; una cipolla piccola; sale q.b.

Lavare i peperoni, privarli dei semi e del picciolo e tagliarli a listarelle. Porli in un tegame con l'olio, i pomodori spezzettati e le cipolle tagliate sottili. Salare e far cuocere a pentola coperta e fuoco basso. Dopo circa un'ora la peperonata sarà quasi pronta. Versare il bicchiere di aceto e bollire ancora per qualche minuto.

Peperoni grigliati

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
77	2	1	0	17	4

Ingredienti

1 kg di peperoni; succo di limone; 1 cucchiaino di capperi; 1 ciuffo di prezzemolo prezzemolo; sale, q.b.

Disporre i peperoni interi su una griglia bollente. Spellarli, privarli dei semi e tagliarli a listarelle. Condirli con succo di limone, capperi e abbondante prezzemolo. Regolare di sale e servire.

Pomodori ripieni di funghi

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
74	3	6	0	3	3

Ingredienti

8 pomodori medi; 300 g di porcini; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; timo, rosmarino, prezzemolo; sale e pepe q.b.

Togliere ai pomodori una calottina (che va conservata), svuotarli della polpa e dei semi, salarli e tenerli capovolti perché perdano acqua. Pulire i funghi, affettarli e farli rosolare in una padella antiaderente unta di olio con l'aglio. Spolverizzarli con prezzemolo tritato. Riempire i pomodori con i funghi, richiuderli con la propria calotta e adagiarli in una pirofila con l'olio, il rosmarino, e cuocerli in forno a 200°C per 20 minuti circa.

Rape al limone

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
36	2	0	0	8	5

Ingredienti

1 kg di rape; 1 spicchi d'aglio; peperoncino; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; succo di limone; sale q.b.

Lessare le rape e condirle con l'aglio, l'olio, il succo di limone e il peperoncino.

Scarola con peperoni

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
106	4	6	0	10	5

Ingredienti

800 g di scarola riccia; 400 g di peperone rosso; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; aceto balsamico; sale q.b.

Lavare bene le verdure, tagliuzzare la scarola grossolanamente e porre in un terrina con il peperone tagliato a listarelle, salare e condire con olio e aceto balsamico.

Scarola all'insalata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
84	4	6	0	4	4

Ingredienti

1 kg di scarola; 20 g di olive nere; succo di limone; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale q.b.

Lessare la scarola in acqua leggermente salata e scolarla bene. Salare e condire con le olive, l'olio e il succo di limone.

Scarola stufata

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
69	6	1	0	10	6

Ingredienti

1 kg di scarola; 1 cucchiaio di capperi; 10 olive nere; 1 cucchiaino di pinoli; 1 dado a basso contenuto di grassi; sale q.b.

In una pentola lasciar cuocere la scarola con l'acqua e il dado. Una volta cotta, scolarla bene e farla stufare in una padella antiaderente con i capperi, le olive e i pinoli. Regolare di sale e servire.

Spinaci al limone

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
77	8	2	0	7	5

Ingredienti

1 kg di spinaci; succo di un limone; 1 spicchio d' aglio; sale q.b.

Lavare gli spinaci e senza sgocciolarli porli in una padella antiaderente e lasciarli cuocere. Condirli con sale, aglio e succo di limone.

Tocchetti di zucchine al limone

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
22	3	0	0	3	2

Ingredienti

800 g di zucchine; 120 g di cipolline; 1 limone; origano; sale q.b.

Lessare le zucchine tagliate a tocchetti con le cipolline tritate. Una volta cotte, scolarle e condire con succo di limone, salare e servire spolverate con origano.

Zucca arrostita

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
57	3	1	0	11	1

Ingredienti

1, 5 kg di zucca; 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva; 1 peperoncino; 1 ciuffo di prezzemolo; aceto; sale q.b.

Pulire la zucca, tagliarla a fette e porla sulla griglia ben calda. Quando la zucca si sarà ammorbidita, condirla con olio, peperoncino, prezzemolo, sale e aceto.

Zucchine aromatiche

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
67	3	5	0	3	2

Ingredienti

1 kg di zucchine; 1 spicchio d'aglio; succo di ½ limone; menta; sale q.b.

Lessare le zucchine tagliate a tocchetti e condirle con una emulsione preparata con olio e succo di limone, l'aglio tagliato sottile. Salare e servire con foglie di menta fresca.

Dessert

Aperitivo di menta e limone

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
8	0	0	0	2	0

Ingredienti

2 limoni; qualche ciuffo di menta; ghiaccio

Porre in una brocca d'acqua due limoni affettati sottilmente, foglioline di menta fresca e i cubetti di ghiaccio.

Cocktail di cocomero

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
30	1	0	0	7	0

Ingredienti

400 g di melone; 400 g di anguria; succo di limone; succo di arancia

Fate con l'apposito ferretto delle palline con la polpa del melone e di anguria, mescolate ponetele in coppe per macedonia. Lasciate in frigo per un ora e spruzzatele con succo di limone e di arancia. Guarnite con qualche fogliolina di menta.

Cocktail di frutta

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
101	6	0	0	20	3

Ingredienti

2 mele; 2 pere; 2 pesche; 300 ml di latte scremato; 1 arancia; dolcificante

Frullate due mele, due pere e due pesche. Aggiungete il latte scremato e servite in coppa guarnita con fetta di arancia.

Fragole al limone

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
42	1	1	0	8	2

Ingredienti

400 g di fragole; succo di limone; vino bianco; dolcificante acalorico

Far macerare le fragole in succo di limone e vino bianco. Dolcificare il tutto con il dolcificante e tenere in frigo 1 ora prima di servire.

Frullato di pesca

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
41	1	0	0	9	2

Ingredienti

4 pesche; 1 arancia; thè; dolcificante; cannella

Sbucciare 4 pesche, privandole del nocciolo e frullarle per pochi minuti con un bicchiere di tè dolcificato con aspartame. Aromatizzate con cannella e scorza d'arancia.

Granita di caffè

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
0	0	0	0	0	0

Ingredienti

4 tazzine di caffè; dolcificante; bastoncini di cannella

In una bastardella o altro contenitore di metallo, unire le tazzine di caffè dolcificato a piacere con dolcificante e un bicchiere d'acqua fredda. Mescolare e tenere in frigo per 1 ora. Successivamente porre in freezer finché diventerà granuloso. Rompere, un paio di volte, il composto con la frusta e rimettere in freezer. Servire in coppette guarnite con bastoncini di cannella.

Gelatina agli agrumi

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
8	0	0	0	2	0

Ingredienti

600 g di agrumi (arance, mandarini, limoni); 40 g di colla di pesce

Lavare bene 2 arance, 4 mandarini e 2 limoni, spremerli e dolcificare con aspartame. Tagliare la scorza degli agrumi a pezzettini senza la parte bianca interna, Cuocerla in acqua, portando a ebollizione e continuando la cottura per altri 2 minuti circa.

Ammollare in acqua fredda della colla di pesce spezzettata, strizzarla, unirli, a fuoco spento, allo sciroppo e filtrare. Aggiungere la spremuta di agrumi alla colla di pesce e versare il tutto in uno stampo bagnato d'acqua. Far addensare in frigo per 2 ore circa. Per sfornare la gelatina immergere lo stampo fin quasi all'orlo in acqua calda fino a quando il contenuto si è staccato dalle pareti. Versate su di un piatto e tenere in frigo fino al momento di servire.

Macedonia allo champagne

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
71	2	0	0	16	3

Ingredienti

4 arance; 100 g di mirtilli; 200 g di fragoline; 1 melagrana; dolcificante liquido; ½ bicchiere di champagne; 1 rametto di menta

Lavare bene tutta la frutta. Tagliare a metà le arance, svuotarle delicatamente conservando la polpa. In un ciotolina porre la polpa delle arance tagliata a cubetti piccoli, le fragole, i chicchi di melagrana e i mirtilli. Aggiungere il dolcificante, lo champagne e mescolare bene. Porre la macedonia in frigo per 30 minuti prima di versarla nelle ciotoline di arance. Servire guarnite con foglie di menta.

Sorbetto di frutta

Calorie cal	Proteine g	Lipidi g	Colesterolo mg	Carboidrati g	Fibre g
5	4	0	0	2	0

Ingredienti

4 limoni (o arance); 1 albume; dolcificante liquido; 1 rametto di menta

Per preparare un sorbetto è necessaria frutta ricca di succo e non trattata. Lavare, tagliare e spremere alcuni limoni. Filtrare il succo (occorrono almeno 250 cc di succo), e mettere bucce e succo in una casseruola, dolcificare a piacere con un dolcificante liquido. Completare con acqua e porre in frigo a marinare. Filtrare e portare a ebollizione. Lasciare raffreddare e aggiungere un albume montato a neve aggiungerlo a cucchiaiate al sorbetto, mescolando delicatamente fino a ottenere un composto omogeneo.

Coprire la ciotola con della pellicola trasparente e rimettere in freezer a riposare per 30 minuti. Successivamente rimescolare nuovamente il sorbetto per 2 minuti e riporlo coperto nel freezer per 90 minuti. Servire con un ciuffetto di menta.