

Primi piatti

Carciofi in insalata di riso

Ingredienti:

Per 6 persone.

Riso	g 500
Burro (non salato)	g.50
Limone	n.1
Cipolla	n.2
Pomodori	n.8
Spicchi d'aglio	n.3
Olive nere snocciolate	n.20
Cuori di carciofo	n.8
Lattuga/Cicoria	n.1
Prezzemolo	
Pepe Nero	

Preparazione:

Far bollire l'acqua salata e cuocere il riso. Aggiungere il burro e far mantecare a pentola coperta per 15-30 minuti. Lasciar raffreddare il riso.

Mescolate insieme il succo di limone, l'aglio schiacciato, la cipolla tritata, olive, prezzemolo, 1 cucchiaino di sale, pepe e pomodori tagliati a dadini. Aggiungere il composto al riso freddo e mescolare. Lasciate riposare in pentola per un buon periodo di tempo (da 30 minuti a 3 ore).

Far marinare i cuori di carciofo dopodichè comporre il piatto con il riso servito su un letto di lattuga o cicoria con i carciofi.

Contenuto per una porzione:

Calorie 202

Carboidrati g 36

Proteine g 5

Grassi g 5

Casonsei (Lombardia)

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta

Farina setacciata g 500
Olio 1 cucchiaio
Un pizzico di sale

Per il ripieno

Carne magra di manzo tritata g 250
Aglio e prezzemolo tritati insieme 1 cucchiaio
Pangrattato 2 cucchiari
Formaggio grattugiato 1 cucchiaio
Un uovo intero
Un pizzico di sale, di pepe e di noce moscata

Per il condimento

Burro g 40
Parmigiano grattugiato g 20

Preparazione:

Lavorare l'impasto e farlo riposare per circa mezz'ora col mattarello tirarne sfoglie sottili. Mettere in un tegame un po' di vino bianco e il trito di aglio e prezzemolo, appena imbriondisce unire la carne tritata e darle una decina di minuti di cottura; ritirarla, farla raffreddare in una terrina e aggiungervi il pangrattato e il formaggio. Condire il tutto con sale, pepe, noce moscata e, con le uova, farne un composto omogeneo. Tagliare col tagliapasta dei grossi quadrati di pasta, allinearli sopra un vassoio ricoperto da un panno bianco spolverizzato di farina.

Cuocerli in abbondante acqua bollente leggermente salata, man mano che affiorano, dopo 5 minuti, sgocciolarli, condirli con burro crudo, ricoprirli di parmigiano e servirli subito.

Contenuto per una porzione:

Calorie 730,95

Glucidi 48%

Proteine 20%

Lipidi 32%

Altre informazioni nutrizionali:

Colesterolo mg 456,75

Fibre mg 8,67

Chitarrine al nero di seppia con cicale di mare e salsa di carciofi

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta

Farina 00	g 200
Albumi	n. 3
Nero di seppia	1 cucchiaio

Per il condimento

Cicale di mare	g 500
Carciofi	n. 4
Pomodoro pelato	n.1
Salsa ai carciofi (<i>fatta con gli scarti dei carciofi e brodo di pesce</i>)	2 mestoli
Vino bianco secco	ml 100
Fumetto di pesce	6 mestoli
Olio extravergine d'oliva	g 30
Sale	q.b.
Prezzemolo	q.b.

Preparazione:

Impastare la farina con le uova e un cucchiaio di nero di seppia; stendere la pasta in sfoglie sottili, quindi ridurle a tagliolini.

Per il condimento: rosolare uno spicchio d'aglio in un filo d'olio; unire le cicale di mare tagliate a pezzetti, farle appassire, sfumarle con il vino, quindi, aggiungere un mestolo di brodo di pesce, foglioline di timo, incoperchiare e lasciare sobbollire il tutto per 10 minuti circa.

A parte, rosolare in una larga padella i cuori di carciofo a lamelle, con olio e aglio tritato. Non appena saranno morbidi, aggiungere in padella le cicale di mare, il loro sugo, un pomodoro pelato a dadini, sale, prezzemolo tritato e i tagliolini neri, già lessati al dente. Far saltare la pasta a fuoco vivo, per farla insaporire nel condimento, quindi distribuirla nei piatti con sopra un velo di salsa ai carciofi.

Contenuto per una porzione:

Calorie 353

Glucidi g 40

Proteine g 27

Lipidi g 9

Crema di asparagi

Ingredienti per 2 persone:

Margarina vegetale	g 15
Scalogno	1
Punte di asparagi freschi	g 150
Aglio	1 spicchio
Farina	g 25
Latte di soya	ml 150
Brodo vegetale	ml 400
Sale, pepe nero	

Preparazione:

Tritare finemente lo scalogno e farlo appassire in una pentola con la margarina vegetale.

Aggiungere un cucchiaio di acqua per favorire la cottura.

Quando lo scalogno sarà sufficientemente morbido, aggiungere le punte d'asparago e farle cuocere per 4-5 minuti.

Aggiungere la farina, amalgamare bene e continuare la cottura per un altro minuto.

Aggiungere il latte di soya e il brodo vegetale e far bollire per 10 minuti, fino a che gli asparagi saranno ben cotti.

Passare il tutto con un mixer fino a ottenere una crema.

Servire con i crostini e una bella spolverata di pepe nero macinato al momento.

Contenuto per una porzione:

Carboidrati g 4

Proteine g 16

Lipidi g 8

Farfalle con sugo di pomodoro fresco

Ingredienti per 4 persone:

Farfalle	g 300
Pomodori	4
Cipolle rosse	1/2
Olio extra vergine d'oliva	3 cucchiaini
Aceto di vino rosso	1 cucchiaio
Aglione	1 spicchio
Basilico fresco	
Sale, pepe nero	

Preparazione:

Tagliare i pomodori a dadini. In una ciotola unire i pomodori, il basilico, la cipolla tritata, l'olio d'oliva, l'aceto, l'aglio tritato, il sale e il pepe. Mescolare delicatamente il tutto.

Cuocere la pasta al dente, secondo le indicazioni riportate sulla scatola. Servire nei piatti e aggiungere il sugo. Decorare con una foglia di basilico fresco

Contenuto per una porzione:

Calorie 372

Carboidrati g 58

Proteine g 10

Lipidi g 12

Malloreddus de patata (Sardegna)

Ingredienti per 6 persone:

Per l'impasto

Patate novelle g 300

Farina g 400

Sale quanto basta.

Per il condimento

Sugo di pomodoro

Pecorino sardo

Olio d'oliva sardo 6 cucchiari

Preparazione:

Lavorare la farina con acqua tiepida e sale fino ad ottenere un impasto compatto. Mettete le patate già sbucciate a lessare; appena cotte schiacciarle e mischiarle all'impasto precedentemente fatto, fino a che lo stesso impasto diventi morbido.

Preparare gli gnocchi e adagiarli su un telo ricoperto di farina. Si cuociono in acqua con sale, quanto basta; si scolano quando salgono alla superficie dell'acqua e si condiscono con pecorino e sugo di pomodoro.

Contenuto per una porzione:

Calorie 454

Glucidi g 67

Proteine g 13,78

Lipidi g 14,55

Altre informazioni nutrizionali:

Fibre g 4,33

Colesterolo mg 9,9

Sodio mg 210,82

Minestra al sedano

Ingredienti per 4 persone:

Cuore di sedano bianco	g 170
Ditali rigati di tipo integrale	g 120
Parmigiano grattugiato	g 20
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio
Patata piccola	1
Cipolla piccola	1
Brodo (anche di dado)	1 litro
Prezzemolo, sale	

Preparazione:

Pulite sedano, cipolla e patate, sciacquate le verdure poi tagliate la patata a dadini, tritate invece grossolanamente sedano e cipolla. Scaldate il brodo, unite le verdure e proseguite la cottura per circa 20 minuti. Intanto lavate e asciugate le foglie di un ciuffetto di prezzemolo, quindi tritatele grossolanamente. Passato il tempo indicato tuffate nella minestra i ditali rigati, mescolate e incoperchiate il recipiente, abbassate la fiamma e cuocete la pasta per 15 minuti, avendo cura di rimestare di tanto in tanto. Quando la pasta sarà cotta allontanate la casseruola dal fuoco, correggete di sale se necessario, unite il grana e l'olio, trasferite la minestra in una zuppiera, cospargetela con il prezzemolo tritato e servitela immediatamente.

Contenuto per una porzione:

Calorie 165
Glucidi g 32
Proteine g 6
Lipidi g 4

Minestra di riso, piselli e lattuga

Ingredienti per 4 persone:

Riso	g 200
Piselli sgusciati	g 200
Lattuga	g 500 circa
Brodo	2 litri
Prezzemolo tritato	1 cucchiaino
Parmigiano grattugiato	g 20
Sale q. b.	

Preparazione:

versare il brodo in una casseruola, aggiungere i piselli e il prezzemolo tritato e cuocere fino a completa cottura dei piselli. Nel medesimo tempo nettare la lattuga, staccare tutte le foglie, eliminare i gambi e tagliarle molto fini, cuocerle a 3/4 in acqua bollente leggermente salata e sgocciolare. Fare prendere ebollizione al brodo e piselli, gettarvi il riso e la lattuga ben strizzata. Ritirare dal fuoco quando il riso è cotto al dente, aggiungere l'olio crudo e il parmigiano.

Contenuto per una porzione:

Calorie 289

Glucidi 64%

Proteine 13%

Lipidi 23%

Altre informazioni nutrizionali:

Fibre 9 mg

Colesterolo 4,75 g

Minestra di rape con fagioli alla morconese

Ingredienti:

Fagioli bianchi secchi	g 350
Broccoli di rape	4 fasci
Olio d'oliva	g 50
Aglione	2 spicchi
Peperoncino piccante	
Sale	

Preparazione:

Mettete a mollo i fagioli la sera precedente e fateli cuocere in una pentola di coccio con un litro e mezzo d'acqua senza sale. Fate lessare la verdura in poca acqua salata, sgocciolatela e unitela ai fagioli dopo avere eliminato una parte della loro acqua di cottura, in maniera da ottenere una minestra non eccessivamente brodosa. Condite con un soffritto di aglio, olio e peperoncino.

Contenuto per una porzione:

Calorie 413

Glucidi g 46,8

Proteine g 24

Lipidi g 15,2

Minestra di farro

Ingredienti per 6 persone:

Farro	g 500
Olio d'oliva	1 bicchiere medio
Fagioli scuri	g 500
Carote	2
Patata grossa	1
Coste di sedano	2
Cipolle grosse	2
Pomodori pelati	Kg 1/2
Prosciutto vicino all'osso	g 200
Sale, Pepe, Peperoncino	

Preparazione:

Cuocere i fagioli con il prosciutto tagliato a dadini in 3 l di acqua. Separatamente tritare le cipolle e rosolarle nell'olio, unirvi i pelati e tutte le verdure tagliate a pezzetti; far bollire per circa 15 minuti aggiungendo una parte di brodo dei fagioli. Unire il tutto ai fagioli, di cui 2/3 sono stati passati con il passaverdure e far cuocere per altri 45 minuti; aggiungere sale, pepe e peperoncino e quindi il farro e continuare la cottura per 30 minuti circa a fuoco lento, mescolando frequentemente.

Contenuto per una porzione:

Calorie 668

Glucidi g 81,15

Proteine g 26

Lipidi g 28,88

Altre informazioni nutrizionali:

Fibre g 5,434

Colesterolo g 0,034

Sodio g 2,5

Minestrone di pasta e cavolfiore

Ingredienti:

Cavolfiore	Kg 1
Olio vergine di oliva	g 50
Aglione	2 spicchi
Pomodori pelati	4 o 5
oppure	
Conserva di pomodoro	1 cucchiaio
Prezzemolo tritato	1/2 cucchiaio
Laganelle (fettucelle) a pezzetti	300
Sale, peperoncino rosso	

Preparazione:

Soffriggete l'aglio con l'olio, togliete i torsoli al cavolfiore e, dopo averlo tagliato a pezzi, mettetelo nella pentola con i pomodori pelati, il peperoncino rosso e un paio di mestoli di

acqua. Coprite la casseruola e rimstando di tanto in tanto fate cuocere il cavolfiore finché sarà ben tenero. A parte lessate la pasta in acqua salata, e dopo averla sgocciolata, aggiungetela al cavolfiore. Fate riposare 5 o 10 minuti e servite in tavola.

Contenuto per una porzione:

Calorie 442

Glucidi g 67.8

Proteine g 13

Lipidi g 13.3

Minestrone di pasta e cocozza

Ingredienti:

Cocozza (zucca gialla)	g 750
Olio vergine d'oliva	g 50
Aglio	2 spicchi
Prezzemolo tritato	1 cucchiaio
Linguine spezzettate	g 350
Sale, peperoncino rosso	

Preparazione:

In una casseruola, soffriggete l'aglio con l'olio, aggiungetevi la cocozza tagliata a grossi dadi, il peperoncino rosso e mezzo cucchiaio di prezzemolo, Versate un po' alla volta, se occorre, l'acqua necessaria fino alla completa cottura della cocozza. A parte, cuocete la pasta in abbondante acqua salata, sgocciolate e versatela nella pentola della cocozza, aggiungete un cucchiaio di prezzemolo e fate insaporire.

Contenuto per una porzione:

Calorie 465

Glucidi g 76,6

Minestra di trippa

È un piatto classico della cucina povera, vi consigliamo di cucinarla almeno per 5 persone perché riesce meglio, acquista riposando almeno un giorno e potete anche surgelarla. Come tutti i piatti a base di trippa ha un basso contenuto di calorie, ma sazia facilmente; la presenza delle patate lo rende completo dal punto di vista dietetico.

Due segreti per una riuscita perfetta: lavate con meticolosità la trippa e abbondate nei tempi di cottura.

Ingredienti per 5 persone:

Trippa del tipo millefoglie	g 500
Olio	g 50
Sedano (circa mezzo sedano piccolo)	g 50
Rosmarino	1 rametto
Cipolle	g 750
Patate	g 500
Salsa di pomodoro (due cucchiaini di concentrato)	g 30

Parmigiano grattugiato (circa 5 cucchiaini ben colmi) g 50
sale e pepe secondo il gusto

Preparazione:

Prendete la trippa e tagliatela in listarelle sottili, poi lavatela tre o quattro volte nell'acqua tiepida; dopo l'ultima lavatura lasciatela per una decina di minuti nell'acqua a cui avrete aggiunto un buon bicchiere di aceto. Mentre la trippa si pulisce scaldate l'olio in una grande pentola che possa contenere almeno 4 litri di acqua, aggiungete e fate soffriggere a fuoco ben vivace le cipolle, il sedano tagliati fini e il rametto di rosmarino legato molto stretto. Quando il soffritto è ben dorato scolate la trippa e fatela rosolare per 5 minuti, salate e pepate, completate con 4 litri di acqua fredda, la salsa di pomodoro e le patate intere. Quando comincia il bollire abbassate la fiamma e lasciate cuocere lentamente (per almeno 3 ore); se le patate non si sono sciolte completamente da sole schiacciatele ed amalgamatele al resto. Al momento di servire aggiungete ai piatti una buona cucchiata di parmigiano grattugiato non troppo stagionato.

Contenuto per una porzione:

Calorie 274

Glucidi g 31

Proteine g 6

Lipidi g 14

Minestrone all'italiana

Ingredienti per due persone:

Fagioli cannellini o borlotti nettati e ammollati durante la notte	g 100
Acqua di cottura dei fagioli	dl 7
Bietole nettate e tagliate a piccoli pezzi	g 150
Zucchini tagliati a dadini	g 50
Olio d'oliva	4 cucchiaini
Avemarie (piccolissimi cannolicchi)	g 60
Un trito di cipollina e foglioline di prezzemolo	
Sale e pepe	

Preparazione:

Far lessare a metà i fagioli, precedentemente ammollati e rinfrescati in acqua corrente. Mettere in una casseruola l'olio e il trito; appena imbriondisce aggiungere i fagioli, le bietole e le zucchine, condire con sale e pepe, stufare l'insieme per qualche minuto, versare l'acqua di cottura dei fagioli, allungata con acqua fredda se non è sufficiente, coprire la casseruola e finire di cuocere a calore moderato. Aumentare la fiamma e gettare nella minestra in ebollizione le avemarie. Scodellare a regolare cottura (deve risultare piuttosto denso).

Contenuto per una porzione:

Calorie 387,47

Glucidi g 50,96

Proteine g 17,69

Lipidi g 11,65

Altre informazioni nutrizionali:

Calorie da glucidi 204

Proteine vegetali 19,26%

Lipidi 27,05%

Glucidi 52,60%

Minestrone di fagioli

Ingredienti per 6 persone:

Fagioli	g 500
Cipolle	2
Aglione (a piacere)	1 spicchio
Olio d'oliva sardo	3 cucchiaini
Passato di pomodoro	2 cucchiaini
Alloro	2 foglie
Cavolfiore	g 100
Pasta per minestrone	g 100
Alcune foglie di bietole	
Un ciuffo di prezzemolo	

Preparazione:

Mettere a bagno dalla sera prima i fagioli. Dopo averli scolati si mettono in una pentola contenente acqua quanto basta; aggiungere la cipolla grossolanamente affettata lo spicchio d'aglio intero, le bietole senza il gambo, l'alloro. Si mette sale sufficiente e si fa bollire a fuoco lento per circa due ore. A parte con l'altra cipolla si prepara un soffritto, cui si aggiunge il prezzemolo con il passato di pomodoro. Questo verrà aggiunto nella pentola contenente i fagioli, quando sono a metà cottura. Quando i fagioli sono giunti a cottura si aggiunge la pasta del tipo desiderato.

Contenuto per una porzione:

Calorie 375

Glucidi g 55,08

Proteine g 16,65

Lipidi g 9,8

Altre informazioni nutrizionali:

Fibre g 22,08

Sodio mg 20

Pasta melanzane e zucchini

Ingredienti per 2 persone:

Penne lisce	g 200
Melanzane	1
Zucchini chiari	2
Peperoncino fresco	1

Ricotta	2 cucchiari
Aglio	1 spicchio
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiari
Aceto balsamico	1 cucchiaio
Pinoli	1 cucchiaio
Basilico fresco	qualche foglia
Sale, pepe nero	

Preparazione:

Accendere il forno a 200°C. Preparare la melanzana e le zucchine a dadini e metterle in una teglia adatta al forno con sale, olio, aceto balsamico, l'aglio tritato e il peperoncino. Infornare per 20-30 minuti, fino a che le verdure non saranno cotte e leggermente dorate. Cuocere la pasta al dente e condirla con la ricotta, i pinoli, le verdure e una parte di basilico spezzettato. Mescolare bene e guarnire con le foglie basilico rimasto.

Contenuto per una porzione:

Carboidrati g 78

Proteine g 17

Lipidi g 12

Penne all'arrabbiata

Ingredienti per 4 persone:

Peperoncino	2
Pomodori	g 300
Penne lisce	g 250
Olio	2 cucchiari
Aglio	2 spicchi
Pepe, prezzemolo, parmigiano	

Preparazione:

Fate bollire una pentola di acqua moderatamente salata. In un largo tegame mettete due cucchiari di olio, aglio e il peperoncino, fate rosolare per 2 minuti e poi aggiungete i pomodori freschi. Mescolate delicatamente finché i pomodori saranno spappolati e il sugo si sarà ristretto. A parte, intanto, fate cuocere le penne, a cottura ultimata unitele al sugo, mescolate e fate saltare le penne, tenendo il fuoco piuttosto vivace. Servire con parmigiano, prezzemolo e pepe.

Contenuto per una porzione:

Calorie 300

Glucidi g 48

Proteine g 10

Lipidi g 6

Penne al limone

Ingredienti per 4 persone:

Buccia di Limone	1 cucchiaino
Penne rigate	g 250
Erba cipollina	1 cucchiaio
Olio	2 cucchiai
Foglie fresche di timo	2 cucchiai
Sale, pepe e parmigiano	

Preparazione:

Fate bollire una pentola di acqua moderatamente salata e cuocete la pasta secondo le indicazioni presenti sulla scatola. Aggiungere il formaggio, il timo, l'olio, l'erba cipollina e la scorza di limone; cospargere e mescolare. Aggiustare il gusto con sale e pepe. Servire immediatamente con eventuale formaggio.

Contenuto per una porzione:

Calorie 267

Carboidrati g 47

Proteine g 12

Lipidi g 6

Spaghetti alla pescatora

Ingredienti:

Spaghetti	g 400
Vongole	g 500
Cozze	g 300
Aglio	1 spicchio
Olio vergine d'oliva	g 60
Prezzemolo tritato	1 cucchiaio

Preparazione:

Fate soffriggere l'aglio con l'olio, quando l'aglio sarà biondo, verstrate le vongole e coprite finché si saranno aperte. Fate aprire a parte le cozze e unite la loro acqua alle vongole, aggiungete il prezzemolo e il pepe e condite gli spaghetti cotti al dente. Se preferite gli spaghetti al pomodoro, dovrete aggiungere, dopo l'apertura delle vongole, la salsa di pomodoro già cotta a parte oppure dei pomodori freschi tagliati a filetti.

Contenuto per una porzione:

Calorie 408

Glucidi g 80,5

Proteine g 11,9

Lipidi g 16,4

Risotto ai funghi, con pomodoro e pancetta

Ingredienti per due persone:

Riso ben nettato	g 175
Olio	2 cucchiaini
Pomodori	g 100
Funghi	g 75
Cipolla tritata	n. 1/2
Pancetta magra	2 fette
Aglio	1 spicchio
Parmigiano grattugiato	2 cucchiai
Il brodo necessario (preparato con dadi in mancanza)	
Sale	
Pepe	

Preparazione:

Scaldare l'olio in una padella antiaderente, aggiungere i funghi, la cipolla tritata e l'aglioschiacciato. Far soffriggere per 2-3 minuti fino a che iniziano ad ammorbidirsi. Mescolare il risotto nella pentola e far andare con l'olio.

Aggiungere 1 mestolo di brodo per il riso, mescolare continuamente fino a quando il brodo è assorbito. Continuare in questo modo fino a quando il riso diventa tenero, aggiungere i pomodori freschi con l'ultimo mestolo di brodo. Togliere dal fuoco e mescolare con il parmigiano e la pancetta.

Contenuto per una porzione:

Calorie 454

Grassi g 11

Proteine g 16

Carboidrati g 70

Risotto con seppie

Ingredienti per due persone:

Riso ben nettato	g 120
Seppie (peso netto dopo essere state nettate)	g 80
Olio	4 cucchiaini
Funghi (freschi se possibile) affettati	g 80
Vino bianco secco	2 cucchiariate
Un trito composto da uno spicchio di aglio e un pezzetto di cipolla	
Acqua bollente	
Sale e pepe	

Preparazione:

Nettare le seppie, (togliere le vescichette che contengono il nero) lavarle bene e tagliarle a listarelle. Mettere in una casseruola l'olio, il trito d'aglio e cipolla, una macinata di pepe. Appena l'insieme imbriondisce gettarvi le listarelle di seppie, condirle con sale, farle insaporire per qualche istante, bagnarle con il vino allungato leggermente con acqua e cuocerle a calore moderato per circa tre quarti d'ora, mescolando qualche volta. Aggiungere i funghi affettati e continuare la cottura a calore molto moderato per una decina di minuti. Al momento di servire far prendere l'ebollizione e gettarvi il riso e, se

piace, parte del nero delle vescichette nella salsa in ebollizione. Appena il riso tende ad attaccarsi sul fondo del tegame, aggiungere acqua bollente leggermente salata e completare la cottura aggiungendone ancora, se il riso si asciuga. Servire al dente e ben caldo.

Contenuto per una porzione:

Calorie 351,52

Glucidi g 49

Proteine g 12

Lipidi g 11,13

Risotto con vongole veraci, vellutata di gamberetti e ortaggi di stagione

Ingredienti per 4 persone:

Riso Carnaroli	g 280
Vongole veraci	g 160
Gamberetti	g 320
Zucchine	g 500
Sedano	g 100
Carote	g 100
Cipolle	g 100
Prezzemolo q.b.	
Lauro q.b.	
Basilico q.b.	
Olio extravergine d'oliva	g 60
Aglio	2 spicchi
Pomodorini pachino	g 150
Zafferano	2 bustine
Farina "00"	g 25
Sale q.b.	

Preparazione:

Preparare un brodo vegetale con sedano, carote, cipolle e due foglie di lauro.

Mettere a spurgare le vongole in acqua fredda con sale per un paio d'ore.

Lavare le zucchine e tagliarle a dadini.

Lavare i pomodorini pachino e tagliarli a spicchi.

Togliere la corazza ai gamberi e lasciarne qualcuno per guarnire.

Tagliare i gamberetti a pezzetti e farli saltare in padella con aglio e un filo d'olio extravergine di oliva.

Tostare il riso con poco olio e una cipolla tagliata finemente.

Con il brodo vegetale preparare un litro e mezzo di vellutata con l'aggiunta di farina e gamberetti cotti precedentemente.

In un sauté, fare aprire le vongole con aglio tritato finemente e un filo d'olio extravergine.

Saltare le zucchine in padella.

Una volta tostato il riso, aggiungere zucchine, vongole e vellutata di gamberetti.

Aggiungere lo zafferano e continuare la cottura con brodo vegetale per 15-20 minuti circa.

Servire ben caldo in un piatto gourmet.

Contenuto per una porzione:

Calorie 562

Glucidi g 65

Proteine g 26

Lipidi g 22

Risotto ai mandarini

Ingredienti per 4 persone:

Riso per risotto g 300
Cipolla 1
Mandarini 4
Burro g 20
Brodo magro di carne
Sale

Preparazione:

Tritate finemente la cipolla e fatela leggermente imbiondire nel burro, unite il riso e il succo dei mandarini spremuti. Fate insaporire il riso per qualche minuto, poi aggiungete il brodo un po' per volta, via via che diventa necessario.

A parte lavate le scorze dei mandarini e tagliatele a listarelle (o secondo la vostra fantasia) e aggiungetele al riso cinque minuti prima che il riso abbia raggiunto il grado di cottura desiderato.

A cottura ultimata spegnete il fuoco, lasciate riposare 2-3 minuti e servite senza aggiungere formaggio parmigiano.

Contenuto per una porzione:

Calorie 350

Glucidi g 75

Proteine g 6

Lipidi g 5

Spaghetti estivi freddi

Ingredienti per due persone:

Spaghetti g 160
Salsa di pomodoro g 80
cotta con un pochino di cipolla tritata
Un miscuglio composto da 4 cucchiaini d'olio e un trito di uno spicchio d'aglio e qualche rametto di prezzemolo
Qualche grammo d'olio
Un pizzico di sale, pepe

Preparazione:

Cuocere gli spaghetti in acqua bollente, abbondante e leggermente salata, sgocciolarli al dente, metterli in una terrina e, ancora bollenti, cospargerli col trito d'aglio, prezzemolo e olio (qualche fogliolina di basilico se è la stagione); mescolarli e lasciarli raffreddare. Al momento di servire aggiungere la salsa ben fredda.

Contenuto per una porzione:

Calorie 381,98

Glucidi g 61,35

Proteine g 9,58

Lipidi g 11,02

Spaghetti pelosi

Ingredienti per 4 persone:

Spaghetti	g 320
Astice	g 200
Aglio	2 spicchi
Olio extravergine d'oliva	dl 40
Pomodori	g 200
Prezzemolo, sale e pepe q.b.	

Preparazione:

Lavare l'astice, far sbollentare in acqua bollente, scolare e tagliare a metà. In una pentola fare rosolare l'aglio tritato finemente nell'olio e nella polpa di astice; aggiungere il pomodoro salare e pepare. Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, dopo averli cotti, saltare nella salsa preparata precedentemente.

Servire gli spaghetti con mezzo astice sgusciato e prezzemolo tritato. E' un primo piatto - presentato con pasta aproteica e priva di glutine- che va completato con 60 g di pane integrale (pari a 29 g di glucidi).

Contenuto per una porzione:

Calorie 417

Carboidrati g 60

Proteine g 17

Grassi g 12

Tagliatelle al forno con ricotta

Ingredienti per 4 persone:

Spinaci	g 500
Ricotta di mucca	g 200
Burro	g 20
Tagliatelle	g 320
Parmigiano grattugiato	g 20

Preparazione:

Mondate gli spinaci, lavateli e lessateli in pochissima acqua. Strizzateli e tritateli finemente e passateli al burro. Lessate le tagliatelle al dente, scolatele tenendole leggermente acquose e versatele in una pirofila, conditele con spinaci, la ricotta e per ultimo il parmigiano, infornate per 15 minuti circa in forno già caldo a 200 °C. Per chi non vuole usare il forno basta condire le tagliatelle con gli spinaci e la ricotta, al momento di servire in tavola spolverizzare con formaggio grana e una spruzzatina di noce moscata. Il segreto per la riuscita di questa pasta è la ricotta, che deve essere freschissima.

Contenuto per una porzione:

Calorie 470

Glucidi g 72

Proteine g 24

Lipidi g 14

Trenette con acciuga e pomodoro

Ingredienti per due persone:

Trenette g 160
Olio 4 cucchiaini
Filetti di acciuga dissalati e pestati nel mortaio g 20
Aglio schiacciato 1 spicchio
Polpa di pomodoro tritata o passata allo staccio g 250
Un pezzetto di peperoncino
Prezzemolo tritato 1 cucchiaino da caffè
Sale

Preparazione:

Cuocere le trenette in acqua bollente, abbondante e salata, sgocciolarle al dente, metterle in un piatto concavo e riscaldato. Si deve aver pronta nel medesimo tempo la salsa così preparata: fare imbiondire in un piccolo tegame con l'olio, l'aglio e il peperoncino, aggiungere il pesto d'acciuga e, quasi contemporaneamente, il pomodoro e condire con pochissimo sale. Ritirare la salsa dal fuoco dopo 8 minuti di cottura dall'ebollizione, versarla sulla pasta, aggiungere il prezzemolo, portare a tavola, mescolare, fare le porzioni in due fondine riscaldate.

Contenuto per una porzione:

Calorie 421,63

Glucidi g 64,90

Proteine g 11,76

Lipidi g 11,67

Virtù alla teramana

Ingredienti per 4 persone:

Pasta fresca g 50
Pasta secca g 50
Coscia di maiale g 120
Legumi secchi (ceci, lenticchie, fave e piselli) g 150
Verdure fresche (finocchi, bietola, indivia, spinaci) g 200
Cipolla 1
Spicchi d'aglio 2
Prezzemolo un ciuffo
Pomodori freschi g 200
Olio extravergine d'oliva g 40
Sale q. b.
Foglioline di mentuccia e di maggiorana

Preparazione:

Mettere a bagno i legumi secchi separatamente, a eccezione delle lenticchie; cuocerli per metà in abbondante acqua a fiamma bassa.

Pulire le verdure, lessarle e tenerle da parte.

In una casseruola lessare la carne di maiale in poca acqua, tagliarla a pezzetti e rimetterla nel suo liquido di cottura.

Unire i legumi secchi cotti e qualche fogliolina di mentuccia e di maggiorana.

Saltare in padella la cipolla tritata, l'aglio tritato e il pomodoro e aggiungerli alla minestra.

Infine, unire le verdure tagliuzzate, le paste e far cuocere il tutto ancora per pochi minuti.

Le virtù possono essere servite sia calde sia fredde.

Contenuto per una porzione:

Calorie 341

Glucidi g 56

Proteine g 38

Lipidi g 1

Zuppa di cipolle

Ingredienti per 8 persone:

Grosse cipolle	6
Burro	g 50
Farina	2 cucchiari
Parmigiano grattugiato	3 cucchiari
Groviera grattugiata	3 cucchiari
Pan carré	16 fette
Sale, pepe	

Preparazione:

Pulite le cipolle, affettatele sottili e fatele imbiondire nel burro. Unite la farina, lasciate imbiondire, aggiungete 2 litri di acqua e fate cuocere lentamente per circa 30 minuti.

Preparate dei crostini origliando le fette di pane tagliate a triangolo, sistemate una fetta di pane in ognuna delle 8 ciotole (o piatti) in cui verrà servita la zuppa, spolverizzate con il parmigiano e il groviera mescolati assieme. Fate un altro strato con il pane e i formaggi.

Quando la zuppa di cipolle sarà pronta, aggiustare di sale e pepe, versate la zuppa nelle ciotole, lasciate stufare qualche minuto e servite.

Contenuto per una porzione:

Calorie 190

Glucidi g 24

Proteine g 5

Lipidi g 8

Zuppa di lenticchie rosse

Ingredienti per 2 persone:

lenticchie rosse	g 100
Scalogno	1

Carote	1
Aglio	1 spicchio
Brodo vegetale (senza glutammato monosodico)	ml 600
Panna light	2 cucchiari
Prezzemolo fresco tritato	2 cucchiari
Sale, pepe nero	

Preparazione:

Versare le lenticchie nel brodo e farle cuocere insieme alla carota e allo scalogno per 20-25 minuti, fino a che le lenticchie non saranno ben cotte.

Aggiungere la panna e il prezzemolo e passare al mixer fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiustare di sale, aggiungere una spolverata di pepe macinato fresco e servire.

Contenuto per una porzione:

Carboidrati g 14

Proteine g 4

Lipidi g 3

Zuppa di polpette

Ingredienti per 8 persone:

Carne di tacchino	g 800
Albumi d'uovo	n. 2
Spicchi d'aglio	n. 4
Pane grattugiato	n. 1
Olio d'oliva	
Brodo di pollo	
Pepe macinato	
Fagiolini	
Carote	n. 4
Pomodori	n. 4
Cipolle	n. 2
Pasta	g 250

Preparazione:

Preparare le polpette: mescolare la trita di tacchino con gli albumi d'uovo, il pane grattugiato e 2 spicchi d'aglio tritati. Dividere in 32 polpette.

Distribuire su una grande pentola con olio d'oliva e cuocere a fuoco medio fino a che le polpette non risultino imbrunite da tutti i lati.

Aggiungere 2 litri di brodo di pollo, 3 tazze di acqua, 2 tazze di fagiolini, carote tagliate, cipolle tritate e i rimanenti spicchi d'aglio. Cuocere e portare ad ebollizione. Ridurre il fuoco e attendere che le verdure si ammorbidiscano e riportare a ebollizione.

Aggiungere la pasta (per es. degli spaghetti spezzati) e il pomodoro tritato. Ridurre calore e far cuocere la pasta è al dente. Assaggiare per il sale e pepare.

Contenuto per una porzione:

Calorie 270

Glucidi g 30,2

Proteine g 19

Lipidi g 8,7