

Secondi piatti misti

Insalata greca

Ingredienti per 6 porzioni:

- 2 pomodori maturi, affettati
- 1 peperone dolce verde, senza semi e affettato sottile
- 1 cetriolo, sbucciati, affettato sottile
- 2 scalogni, solo la parte bianca e 7.5 centimetri di verde, sottilmente affettato in diagonale
- 1/4 di tazza (15 g) di foglie di prezzemolo tritate grossolanamente
- (30 g) di formaggio feta, sbriciolato
- 3 cucchiaini (45 ml) di spremuta fresca di limone
- 2 cucchiaini (30 ml) di olio di oliva extravergine
- 1/4 di cucchiaino di origano (1.25 ml)
- 6 foglie croccanti interne di lattuga di romagna, tagliata a pezzi di 2.5 centimetri

Preparazione:

1. Disporre i pomodori, il peperone, il cetriolo, lo scalogno, il prezzemolo ed il formaggio feta in una grande ciotola.
2. In una piccola tazza, sbatterre insieme la spremuta di limone, l'olio di oliva e l'origano. Versare la miscela sulla verdura e mescolare appena.
3. Dividere la lattuga in 6 piatti da insalata. Coprire l'insalata con la verdura e servire.

Valori nutrizionali (approssimativi) a porzione:

- Grassi 6 g di cui 1.3 g di grassi saturi
- Carboidrati 6 g
- Calorie 83 calorie (59% delle calorie dai grassi)
- Proteine 3 g
- Fibre 2 g
- Colesterolo 3 mg
- Sodio 133 mg

Insalata di pollo

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di un formaggio magro di mucca
- 100 g di pollo cotto o tacchino
- 20 g di groviera
- 50 g di ravanella
- 50 g di champignons
- 50 g di insalata verde
- 1 limone da 100 g
- una manciata di prezzemolo
- sale e pepe

Preparazione:

Sminuzzare il prezzemolo, tagliare il pollo e la groviera a dadini. Pulire il ravanella ed i funghi e tagliarli a fettine. Spremere il limone e spruzzarlo sui funghi. Lavare l'insalata e scolarla.

In un'insalatiera mescolare il formaggio, il prezzemolo, salare e pepare. Aggiungere tutti gli ingredienti alla salsa e mischiare. Servire fresco cosperso di dragoncello e prezzemolo.

Valori nutritivi a porzione (indicativi):

- Glucidi 4 g.
- Calorie totali 130 Kcal

Frittatina di granchio e porri

Ingredienti per 4 porzioni:

- 4 uova
- 350 g di porri
- 200 g di granchio (in scatola)
- 4 patate nuove medie
- 1 grossa cipolla
- un pizzico di erba cipollina tritata
- 2 cucchiaini d'olio d'arachide
- sale, pepe

Preparazione:

Separate le chiare dai tuorli e battete i tuorli, pulite lavate i porri (togliete la parte verde e lasciate la parte bianca) e tagliateli a dadolini.

Lavate le patate e fatele cuocere nell'acqua bollente salata per circa 15 minuti, non devono cuocere troppo. Tagliate le patate a fette sottili.

Affettate finemente la cipolla e passatela per cinque minuti in una padella con poco olio, e mettetela da parte.

Scolate il granchio.

In un'insalatiera mescolate i tuorli d'uovo sbattuti le chiare d'uova. Il granchio scolato, i porri, tagliati finemente, la cipolla cotta e le patate tagliate a rondelle-

Mettete questo composto in una padella. Spolveratela con dell'erba cipollina. Lasciate cuocere per qualche minuto a fuoco basso fino a che la frittata non sia quasi cotta e ponete allora in forno per dorare la parte superiore. Potete accompagnare questa frittata da una bella insalata.

Valori nutritivi (indicativi) per porzione:

- Glucidi 18,7 gr.
- Lipidi 8,8 gr.
- Proteine 19 gr.

Asparagi alla Polacca

Ingredienti per 4 persone:

- 1 Kg di Asparagi
- 4 uova sode
- 100 gr di mollica di pane grattata
- 100 gr di burro
- prezzemolo

Preparazione:

Metti gli Asparagi ben puliti e appena lessati su una pirofila con le punte rivolte verso il bordo, dividi il rosso dal bianco delle uova sode e passali separatamente al setaccio grosso.

Cospargi le punte degli Asparagi col tuorlo, i gambi con l'albume aggiungi il prezzemolo, versa il burro fumante con cui hai fatto rosolare il pangrattato.

Metti la pirofila in forno alcuni secondi e poi servili subito.

Valori nutritivi a porzione:

- Calorie 345
- Protidi gr 11
- Lipidi gr 25
- Glicidi gr 19

Crostoni alle uova

Ingredienti per 10 persone:

- 4 uova
- 1 cipolla
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 200 g di pane integrale a fette
- sale

Preparazione:

Tritate finamente la cipolla e fatela soffriggere con un po' d'olio. Aggiungete poi le uova sbattute allungate con un bicchiere d'acqua. Salatele e fatele cuocere piano piano, oppure cuocetele a bagno maria, finché non diventino cremose.

fate tostare il pane in forno e versateci sopra le uova strapazzate e spolverate con parmigiano grattugiato.

Per la cottura a bagno maria abbisognano due recipienti di misure diverse, che si mettono l'uno dentro l'altro. Si pone quindi il più piccolo (stampo in cui c'è l'alimento) nel secondo riempito per 2/3 di acqua (in genere) calda che non deve mai raggiungere l'ebollizione durante la cottura. Se durante la cottura le uova dovessero attaccare aggiungete lentamente un bicchiere d'acqua.. Buon appetito.

Valori nutritivi a porzione:

- Proteine 16,5 gr.
- Lipidi 20,8 gr.
- Glucidi 29,3 gr.
- Calorie 363,5 Kcal

Omelette con spinaci

Ingredienti per 4 persone:

- n. 8 uova
- 50 g. di parmigiano reggiano
- 300 g di spinaci
- 50 g. di polpa di vitello
- 10 g. di olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione:

Tritare gli spinaci lessati e strizzati, amalgamarli alle uova e al parmigiano, salare e cuocere in padella antiaderente unta con l'olio.

Gli spinaci possono essere sostituiti con altre verdure a piacere.

Valori nutritivi a porzione:

- Protidi 12 g.
- Lipidi 10 g.
- Glucidi 14 g.
- Calorie 180

Paté di zucchine

Ingredienti per 4 porzioni:

- 310 gr di zucchine
- 4 uova
- 2 pomodori
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva extra vergine
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo, due foglie d'alloro
- noce moscata

Preparazione:

1. Tagliare le zucchine a tondini. Mettere i pomodori a bollire per 5 minuti in acqua calda, togliere la pelle ed i semi, e tagliare i pomodori a dadini.
2. Cuocere le zucchine ed i pomodori in una padella con l'olio e le foglie d'alloro
3. A cottura ultimata far raffreddare il tutto.
4. Fuori dal fuoco in un altro recipiente, aggiungere alle verdure cotte, il prezzemolo, l'aglio sminuzzato e la noce moscata.
5. Ritirare la foglia d'alloro.
6. Incorporare le uova sbattute con la forchetta al preparato.
7. Cuocere in forno a 150 gradi per 30 minuti in una pentola leggermente oleata.
8. Servire fresco.

Valori nutritivi (indicativi) per porzione:

- Glucidi 5 gr.
- Lipidi 8,5 gr.
- Proteine 8,5 gr.

Insalata multicolore

Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr di insalata mista
- 1/2 melone
- 200 gr di pomodori ciliegini
- 200 g di tonno naturale
- 400 g di fagioli cannellini
- 2 cipolle rosse
- 1 scalogno
- un mazzetto di prezzemolo fresco tritato
- 2 cucchiaini d'aceto
- 3 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine
- 1 cucchiaino di mostarda
- sale e pepe q.b.



Preparazione:

Lavate scolate i fagioli cannellini in scatola. Lavate l'insalata mista ed i ciliegini. Sbucciate il melone e tagliatelo a pezzetti. Tagliate finemente la cipolla.

Preparate il condimento, mescolando tre cucchiaini d'olio con tre cucchiaini d'aceto ed un cucchiaino di mostarda. Aggiungete lo scalogno tagliato fino fino salate e pepate.

Aggiungete ora al melone ed all'insalata i fagioli, il tonno scolato, le cipolle, i ciliegini e l'insalata.

Prima di servire aggiungete il prezzemolo tritato e servite.

Valori nutritivi (indicativi) per porzione:

<input type="checkbox"/> Glucidi	7,21 g.
<input type="checkbox"/> Lipidi	21,2 g.
<input type="checkbox"/> Proteine	26,5 g.
<input type="checkbox"/> Calorie totali	256 kcal

Insalata d'inverno

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g d'insalate miste lattuga, scarola, insalata riccia
- 4 caciottine di pecora fresche
- 1 cipolla
- 1 scalogno
- basilico
- erba cipollina
- 1 cucchiaino di mostarda
- 2 cucchiaini d'aceto balsamico
- 3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe

Preparazione:

1. Lavate le insalate con cura, staccate le foglie e dividetele in ogni piatto
2. Tagliate molto finemente lo scalogno e la cipolla.
3. Preparate il condimento, versate in una ciotola, mescolando il sale, il pepe, l'olio extra vergine d'oliva, l'aceto, la mostarda, la cipolla e lo scalogno affettati finemente.
4. Spezzate con le mani l'erba cipollina ed il basilico.
5. Fate dorare sotto il grill od in una padella antiaderente le caciottine.
6. Mettete in ogni piatto sopra l'insalata condita il formaggio grigliato cosperso di basilico ed erba cipollina

Valori nutritivi (indicativi) per porzione:

<input type="checkbox"/> Glucidi	11 g.
<input type="checkbox"/> Lipidi	5 g.
<input type="checkbox"/> Proteine	4 g.
<input type="checkbox"/> Calorie totali	137 kcal

Flan alle verdure

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di spinaci freschi cotti (al dente) strizzati
- 2 pomodori (ridotti a dadolata)
- 500 g di funghi champignons
- 5 uova
- 200 ml di panna vegetale
- 50 g de parmigiano
- 1 limone
- 1 scalogno
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di basilico tritato con le mani
- 15 g di margarina
- sale e pepe

Preparazione:

Preriscaldate il forno a 180°

Pulite i funghi e tagliateli a fette

Tagliate lo scalogno molto finemente. Spremete il limone. In una padella antiaderente, fate cuocere a fuoco alto i funghi con un po' di margarina ed aggiungete il succo di limone, fate cuocere l'acqua dei funghi fino alla completa evaporazione.

Salate e pepate ed aggiungete il prezzemolo tritato.

Prendete una scodella , sbattete due uova ed aggiungetele alla dadolata di pomodori freschi e basilico tritato con le mani.

Prendete un altro piatto, sbattete due uova ed aggiungetele ai funghi cotti.

Sbattete ora l'ultimo uovo ed aggiungetelo agli spinaci tritati e ben strizzati.

Prendete uno stampo da plum cake rivestitelo di carta forno e deponete uno primo strato del composto preparato con i funghi, continuate con il composto uova pomodori ed infornate per 10 minuti.

Dopo dieci minuti coprite il flan con il composto agli spinaci e con il resto dei funghi, spolverate di parmigiano grattato.

Infornate per 10 minuti.

Valori nutritivi (indicativi) per porzione:

- Glucidi 15,25 g.
- Lipidi 16,75 g.
- Proteine 10,5 g.
- Calorie totali 246 kcal

Aspic di verdure

Ingredienti per 4 persone:

- Due fogli di colla di pesce
- 250 g di piselli bolliti
- 250 g di carote
- 250 g di carciofi
- 150 g di funghi
- sale e pepe

Preparazione:

1. Mettete la colla di pesce a bagno in acqua fredda
2. Fate lessare tutte le verdure (una ad una)
3. Tagliate le verdure a pezzettini e mescolatele tutte insieme
4. Strizzate la colla di pesce ed unitela alla macedonia di verdure
5. Mettete in una piatto tondo tutte le verdure e salatele
6. Fatele freddare in frigo per due tre ore
7. Girate il composto raffreddato su un piatto da portata
8. Decorate a piacere con verdure.

Valori nutritivi a porzione (indicativi):

- Proteine 6 g.
- Lipidi 1 g.
- Glicidi 60 g.
- Calorie totali 82 Kcal

Insalata di radicchio trevigiano e indivia belga

Ingredienti per 1 persona:

- 100 g di radicchio
- 100 g di indivia belga
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- un cucchiaino d'aceto

Preparazione:

Mischiare le due insalate e condire con olio ed aceto.

Valori nutritivi a porzione:

- Calorie 40 Kcal

Patate farcite al formaggio

Ingredienti per 4 persone:

- 4 patate grandi
- 1/2 tazza di formaggio fresco
- 1 cucchiaio di erbe tritate (prezzemolo, basilico, erba cipollina)
- 50 gr di groviera od emmenthal magro tagliati in quattro cubetti

Preparazione:

- 1) Bucate le patate con una forchetta e fatele cuocere al forno (180°) da un'ora ad un'ora e mezza
- 2) A cottura avvenuta togliete la calotta superiore della patata e prelevate la polpa che mischierete con le erbe tritate ed il formaggio fresco
- 3) Farcite le patate, svuotatele ed aggiungete il cubetto di emmenthal o groviera magro
- 4) Rimettete la calotta a tutte le patate e fatele ancora cuocere al forno per ancora 10- 15 minuti.

Come formaggio fresco potete usare anche della ricotta, oppure un formaggio cremoso magro, ma potete sbizzarrirvi a piacere, l'importante è che si amalgami bene con le erbe che devono essere tritate finemente.

Valori nutritivi a porzione:

- Proteine 15 gr.
- Lipidi 6 gr.
- Glucidi 28 gr.
- Calorie 210 Kcal

Melanzane al forno ripiene di tonno

Ingredienti per 4 persone:

- 4 melanzane da 150 g ognuna
- 170 g di tonno in salamoia
- 2 tuorli d'uovo
- 4 cucchiaini di parmigiano
- 2 cucchiaini di capperi
- 2 filetti di acciuga
- sale
- prezzemolo 20 g
- 2 spicchi d'aglio
- 8 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Pulire le melanzane, tagliarle a metà nel senso della lunghezza, svuotarle e tritarne la polpa: adagiare le melanzane sopra una teglia antiaderente, salare e mettere in forno già caldo per 15 minuti circa. Nel frattempo in una terrina unire la polpa tritata, i capperi i tuorli d'uovo, il parmigiano, le acciughe, l'aglio, il prezzemolo, il tonno al naturale ed il sale. Quando le melanzane sono quasi cotte toglierle dal forno e i riempirle con il composto preparato. Dopo aver aggiunto l'olio mettere al forno per altri 15 minuti.

Valori nutritivi a porzione:

<input type="checkbox"/> Proteine animali	14,99 gr.
<input type="checkbox"/> Proteine animali	2,08 gr.
<input type="checkbox"/> Lipidi	14,41 gr.
<input type="checkbox"/> Glucidi	5,6 gr.
<input type="checkbox"/> Colesterolo	158 mg.
<input type="checkbox"/> Calorie	236,9 Kcal

Fave stufate con cipolline

Ingredienti per 4 persone:

- 100 g di fave sgranate
- 100 g di cipolline nuove
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
- 2 foglie lattuga
- Prezzemolo, sale

Preparazione:

Riunite in un tegame le cipolline tagliate a pezzetti, le fave e le foglie di lattuga sminuzzate ed un cucchiaio d'acqua. Salate. Coprite e fate stufare a fiamma lenta e moderata e a pentola coperta per 30 minuti circa, rimescolando di tanto in tanto. Completate la cottura a recipiente scoperto, fino a completa evaporazione del liquido.

Servite aggiungendo all'ultimo un trito di prezzemolo, e olio. Mescolare prima di servire.

Aggiungete dell'acqua se le fave tendessero ad asciugarsi troppo per evitare che si attacchino sul fondo. Usate le cipolline fresche: sono più gustose.

Valori nutritivi a porzione:

- Proteine 3,7 gr.
- Lipidi 6,2 gr.
- Glucidi 6,5 gr.
- Calorie 96,5 Kcal

Peperoni gratinati alla partanopea

Ingredienti per 4 persone:

- 4 bei peperoni bene in polpa, possibilmente gialli o rossi
- 4 filetti d'acciuga dissalati
- due cucchiainate di capperi
- 12 olive nere di Gaeta snocciolate
- 4 cucchiaini d'olio, un cucchiaio di pangrattato

Preparazione:

Abbrustolire i peperoni (sulla graticola od a forno caldissimo), spellarli, nettarli, risciacquarli, tagliarli in pezzi quadrati ed asciugarli con un panno. Riunire in una terrina i pezzi di peperoni, i filetti di acciuga tritati, i capperi, le olive affettate, un poco d'olio, mescolare. Ungere una teglia con poco olio, riempirla col miscuglio ben compatto, cospargerlo col pangrattato e spruzzarlo con l'olio rimasto. Passare la teglia nel forno e ritirarla con la superficie ben dorata. Sono eccellenti anche freddi.

Per spellare bene i peperoni, metteteli in una busta di plastica od ancora nelle buste marroni del pane, lasciateli freddare, agitate bene e vedrete come è più facile pelarli.

Valori nutritivi a porzione:

<input type="checkbox"/> Proteine vegetali	2,93 gr.
<input type="checkbox"/> Proteine animali	0,26 gr.
<input type="checkbox"/> Lipidi	6,34 gr.
<input type="checkbox"/> Glucidi	12,48 gr.
<input type="checkbox"/> Colesterolo	7 mg.
<input type="checkbox"/> Calorie totali	124,26 Kcal

Patate alla pizzaiola

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di patate (peso netto) farinose
- 2 spicchi d'aglio schiacciato
- 8 cucchiaini d'olio
- 200 g di polpa di pomodoro ben asciutta e tritata con una forchetta

Preparazione:

Lessare le patate ben lavate con un pizzico di sale, sgocciolarle, spellarle ed affettarle. Fare imbiondire l'aglio con l'olio, in un tegame, mescolarvi la polpa di pomodoro tritata, e condire con sale, pepe ed origano. Far insaporire per 8 minuti a calore moderato, mescolarvi le patate e farle saltare per qualche istante.

Questa ricetta si può realizzare anche in forno, lasciate allora rosolare le patate 15 minuti al forno (180°) fino ad ottenere una bella crosticina ed aggiungere fuori dal forno del basilico spezzato con le mani.

Valori nutritivi a porzione:

<input type="checkbox"/> Proteine vegetali	3,12 gr.
<input type="checkbox"/> Lipidi	10,44 gr.
<input type="checkbox"/> Glucidi	19,33 gr.
<input type="checkbox"/> Calorie dei glucidi	78 Kcal
<input type="checkbox"/> Calorie totali	189,71 Kcal

Funghi ripieni

Ingredienti:

Per 4 persone.

Funghi (grandi)	g 500
Maionese (senza grassi)	n.2 cucchiari
Aceto balsamico	n.2 cucchiari
Pangrattato	n.5 cucchiari
Erba cipollina	n.2 cucchiari
Parmigiano	n.2 cucchiari

Preparazione:

Dopo aver pulito e lavato i funghi privateli del loro gambo.

Tritate i gambi insieme al pangrattato, la maionese, l'erba cipollina, il parmigiano e l'aceto.

Riempite le cappelle dei funghi con il composto ottenuto e disponetele dentro una teglia leggermente unta di olio.

Cospargete con il parmigiano e cuocete in forno a a 200° per circa 30 minuti , sino a quando le parti superiori non saranno dorate.

Contenuto per una porzione:

Calorie 41

Carboidrati g 5

Proteine g 2

Grassi g 2

Pasticcio di verdure

Ingredienti per 4 persone:

Melanzane	Kg 1
Pomodori pelati	1 barattolo da 500 g
Cipolle	g 200
Peperone	1
Mozzarella	g 300
Dado	1
Origano, basilico, sale e pepe	

Preparazione:

Pulite le melanzane, tagliatele a fette sottili e mettetele su un tagliere, quindi cospargetele di sale e lasciatele così per almeno 20 minuti affinché emettano l'acqua amarognola che contengono. Mondate la cipolla e tagliatela sottile, affettate anche la mozzarella.

Sciacquate le melanzane, pulite e tagliate a listarelle il peperone.

In una pirofila fate un primo strato con i pomodori, quindi proseguite con uno strato di melanzane e uno di cipolle. Insaporite con pezzettini di dado e continuate con uno strato di pomodori, poi uno strato di mozzarella e uno di melanzane. Ogni strato di pomodoro va insaporito con origano e basilico. L'ultimo strato preparatelo con tutti gli ingredienti rimasti più il peperone. Passate la pirofila in forno a 180 °C per un'ora circa. Servire questo secondo piatto completo ben caldo.

Contenuto per una porzione:

Calorie 240

Glucidi g 14

Proteine g 18

Lipidi g 12+

Polpette di ceci al sesamo

Ingredienti per 4 persone:

Ceci secchi	g 200
Spicchi di aglio	1
Cipolla piccola	g 50
Coriandolo fresco	q.b.
Succo di mezzo limone	
Cumino in polvere	1 cucchiaino
Semi di sesamo	q.b.
Olio extravergine di oliva	g 20
Sale	q.b.

Preparazione:

Mettere a bagno i ceci per almeno 8 ore. Lessarli in abbondante acqua leggermente salata. Schiacciare i ceci cercando di privarli della buccia. Aggiungere aglio, cipolla e coriandolo tritato finemente e mescolare il tutto. Unire successivamente il cumino, la curcuma, il succo di limone. Regolare di sale e mescolare fino a ottenere un impasto uniforme. Farlo riposare per circa trenta minuti. Preparare polpette rotonde da cospargere con i semi di sesamo. Predisporre una pirofila con l'olio extravergine di oliva. Disporre le polpette e cuocere in forno a 165-170° C. Servire le polpette ben calde.

Contenuto per una porzione:

Calorie 210
Carboidrati g 23
Proteine g 11
Grassi g 8

Uova strapazzate con fegatini di pollo

Ingredienti per due persone:

Uova freschissime	4
Fegatini di pollo	g 50
Olio di semi	4 cucchiaini
Marsala	1 cucchiaino
Sale	

Preparazione:

Nettare i fegatini, affettarli, saltellarli per un minuto con la metà dell'olio e un pizzico di sale e ritirarli ben sgocciolati. Versare il poco marsala nel fondo di cottura, farlo ridurre di metà, rimettervi i fegatini; tenere in caldo. Versare in un altro tegame l'olio rimasto; appena è caldo gettarvi le uova che sono state battute in una fondina con un pizzico di sale. Appena rapprese metterle in due piatti caldi e guarnire il centro con l'intangolo di fegatini di pollo.

Contenuto per una porzione:

Calorie 254,99
Glucidi g 1,21
Proteine g 15,76
Lipidi g 20,10

Uova sode con cicoria al pomodoro

Ingredienti per due persone:

Cicoria ben nettata g 150 (peso netto)
Olio 2 cucchiaini
Salsa di pomodoro g 20
Uova sode 2
Sale

Preparazione:

Far prendere l'ebollizione all'acqua, immergervi le uova; contare 8 minuti dal momento in cui l'acqua riprende il bollore, sgocciolarle, rinfrescarle e sgusciarle. Lessare la cicoria ben nettata in acqua bollente leggermente salata, sgocciolarla, tritarla. Far soffriggere l'olio in una padella, mescolarvi la cicoria, aggiungere la salsa di pomodoro, mescolare per qualche istante, versarla sulle uova che sono state messe sul piatto di servizio. Passare il piatto in forno per qualche istante e servire.

Contenuto per una porzione:

Calorie 144,78
Glucidi g 3,19
Proteine g 7,90
Lipidi g 11,04

Uova semidure o barzotte con melanzane

Ingredienti per due persone:

Uova freschissime 4
Una bella melanzana bene in polpag 150
Besciamella leggera g 120
Olio di semi 4 cucchiai
Sale

Preparazione:

Dividere la melanzana in due nel senso della lunghezza, fare un'incisione lungo i bordi, condirla con sale, farla spurgare per un'ora per eliminare l'acqua di vegetazione e cuocerla in una padella con la metà dell'olio; scavare via 2/3 della polpa con un cucchiaio evitando di rompere la pelle, farla asciugare in un casseruolino poi mescolarvi la metà della besciamella. Mettere un poco della besciamella nelle due mezze melanzane con sopra due uova barzotte in ognuna, allinearle sopra un tegame di pirofila unto con un poco di olio, ricoprirle col resto della salsa, spruzzarle col poco olio rimasto, passarle nel forno a calore vivo e servirle ben dorate in superficie.

In tempo utile mettere sul fuoco un recipiente contenente le uova ricoperte d'acqua fredda. A ebollizione contare 5 minuti, poi ritirare il recipiente dal fuoco e passare le uova in acqua fredda. Sgusciarle con accortezza per non romperle e metterle man mano in una casseruolina con acqua tiepida per mantenerle calde.

Contenuto per una porzione:

Calorie 261,25
Glucidi g 8,70
Proteine g 16,03
Lipidi g 28,25

Frittata di zucchine e cipolle

Ingredienti per 4 persone:

Uova	n.3/4
Formaggio parmigiano	4 cucchiari
Zucchine	n. 2
Cipolla Gialla	n. 1
Olio d'oliva	1 cucchiario
Aglio	n 1
Sale e pepe	

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 180 °C.

In una ciotola sbattere insieme le uova e il parmigiano grattugiato. Affettare finemente le cipolle e le zucchine, e porle in una padella antiaderente con l'olio, il sale, il pepe e l'aglio schiacciato. Cuocere sino a che non si ammorbidiscono.

Distribuire le verdure sulla padella e versare sopra il mix di uova e parmigiano. Cuocere per 3 minuti in modo che si solidifichi il fondo della frittata.

Posizionare la frittata in forno e cuocere per 12-15 minuti o fino a quando le uova si compattano ma non si seccano. Allentare i bordi della frittata e rovesciarla su un piatto.

Tagliare la frittata in 4 fette e servire calda.

Contenuto per una porzione:

Calorie 139

Carboidrati g 7

Proteine g 16

Lipidi g 5,4

Il consiglio del diabetologo

Evitare di mangiare più di un uovo a settimana.

Focaccette integrali al sesamo e sale

Ingredienti:

Per una resa di 23 focaccette dal peso di circa 30/35 g cadauna

Farina di frumento 00	g 500
Acqua	g 250
Seme di sesamo tritato	g 50
Olio d'oliva	g 50
Lievito liofilizzato	g 10
Sale	g 10

Preparazione:

Porre il lievito a schiumare con poca acqua tiepida. Impastare la farina con sale, sesamo, lievito, olio e acqua (quanta ne occorre per un buon impasto morbido e liscio). Fare riposare per circa mezz'ora in luogo tiepido. Riprendere la pasta e spianarla dello spessore di circa 6/7 mm, tagliare con tagliapasta tondo da 10 cm di diametro dei dischi, che verranno posti su teglie spolverate di farina. Spolverate di farina anche la superficie dei dischi, ungere con olio e cospargere con sale. Forno a 200 °C, cottura per una ventina di minuti. Mettere in forno un piccolo recipiente d'acqua per tenere l'ambiente umido.

Contenuto per una porzione:

Calorie 85

Glucidi g 15

Proteine g 4

Lipidi g 4

Altre informazioni nutrizionali:

Fibre 1 g

Il parere del diabetologo

Il potere calorico e il contenuto glucidico pressoché sovrapponibili ad una uguale quantità di pane.

Focaccia di patate

Ingredienti

Una focaccia di circa 700 g che, a cottura avvenuta, potrà essere porzionata in 14 riquadri da 50 g cadauno.

Farina 0	g 500
Patate	g 200
Lievito di birra	g30
Olio d'oliva	g 50
Sale	g 5
Acqua q.b.	

Preparazione:

Lessare le patate, sbuciarle e passarle all'attrezzo adatto per renderle amalgamate. Porre il lievito a reagire in acqua tiepida. Impastare la farina con il lievito, metà del sale e metà dell'olio. Aggiungere le patate, impastare bene. Stendere l'impasto su di una teglia unta d'olio e con la punta delle dita fare tante fossette sulla superficie. Mettere a riposare in un posto tiepido per un ora circa. Con il resto dell'olio (aiutandosi con una pennellina) ungere tutta la superficie e poi cospargere col resto del sale. Porre in forno a 220 °C e cuocere per circa 30 minuti.

Contenuto per una porzione:

Calorie 195

Glucidi g 35

Proteine g 5

Lipidi g 5

Altre informazioni nutrizionali:

Fibre g ½

Millefoglie di ortaggi su girandola di scamorza grigliata e coulis di scarola

Ingredienti per 4 persone:

Patate	g 200
Zucchine	g 200
Melanzane	g 200
Funghi pleurotus	200
Scarola	g 200
Pomodori maturi	100
Cipolla	g 50
Aglio	uno spicchio
Prezzemolo	un ciuffo
Scamorza	g 250
Olio extra vergine d'oliva	40
Sale	q.b.

Preparazione:

Pulire e lavare gli ortaggi (patate, zucchine, melanzane) e tagliarli a rondelle sottili con l'affettaverdure. Disponerli distanziati in teglie separate, condirli con un filo d'olio, una spolverata di sale e cuocerli in forno fino a completa gratinatura. Pulire i funghi, sistemarli in una teglia con poco olio e cuocerli in forno. Sbollentare i pomodori, privarli della pelle, dei semi e tagliarli a cubetti. Pulire e lavare la scarola e tagliuzzarla. In una casseruola fare rosolare la cipolla tritata in poco olio, unire la scarola gocciolante e lasciar brasare coperta. Girare spesso, aggiungere un po' d'acqua e completare la cottura. Fare raffreddare la cicoria, passarla al passaverdure e poi al colino. Rimettere il tutto sul fuoco e, se necessario, aggiungere un mestolino di brodo vegetale, lasciar bollire e conservare a bagnomaria. Ungere gli stampini, riempirli con gli ortaggi e metterli in forno per una decina di minuti. Tagliare le scamorze a fettine, grigliarle e sistemarle nel piatto a girandola. Togliere il millefoglie dal forno e sfornarlo al centro della girandola con sopra il pomodoro tagliato a cubetti. Servire il millefoglie di ortaggi con il coulis di scarola e il ciuffo di prezzemolo.

Contenuto per una porzione:

Calorie 386

Glucidi g 16

Proteine g 20

Lipidi g 27