

Secondi di carne

Arrosto bicolore

Ingredienti per 8 persone:

Fesa di tacchino in un solo pezzo	g 800
Lonza di maiale	g 200
Prosciutto crudo sgrassato	g 100
Spinaci lessati e strizzati	g 150
Parmigiano grattugiato	g 50
Pan carré bagnato nel latte	2 fette
Un uovo	

Preparazione:

Incidete il pezzo di fesa in lunghezza aprendolo a libro e poi battetelo fino ad ottenere una fetta rettangolare. Passate al tritacarne la lonza e il prosciutto. In una ciotola unite alla carne tritata le due fette di pan carré strizzate, l'uovo intero, il parmigiano, un po' di sale, pepe e noce moscata. Impastate il tutto e deponete metà di tale composto su un lato della fesa.

Arrotolate su di esso la striscia di carne sufficiente per coprirlo, poi aggiungete al restante composto di carne gli spinaci finemente tritati e deponetelo sulla fetta di carne di fianco al primo. Arrotolate ulteriormente la fesa con questo secondo ripieno, poi legatela e avvolgetela in un foglio di alluminio leggermente oliato e salato, ponetelo in forno già caldo a 200 gradi. Cuocete per circa un'ora e mezza girandolo due volte.

Contenuto per una porzione:

Calorie 230

Glucidi g 2

Proteine g 34

Lipidi g 9

Carni fredde con insalata d'avocado, agrumi e prezzemolo

Ingredienti per 4 persone:

Petto di pollo	g 150
Petto di tacchino	g 100
Polpa di coniglio	g 150
Avocado	g 100
Pompelmo	g 200
Arancia	g 100
Prezzemolo	g 10
Olio extravergine d'oliva	g 40
Aceto balsamico q.b.	
Sale q.b.	
<i>Per la decorazione</i>	
Pomodori	g 100 (4)
Rametti di timo	
Rametti di finocchio q.b.	

Preparazione:

Cuocere separatamente i tre tipi di carne in acqua portata a ebollizione.

A cottura ultimata avvolgere i pezzi di carne nella stagnola e farli raffreddare.

Nel frattempo, preparare le due salse: la prima con l'emulsione con olio extravergine di

oliva e prezzemolo, la seconda con succo di pompelmo e olio extravergine di oliva.

Tagliare la carne a fette sottili e condirla con olio extravergine di oliva ed aceto balsamico.

Sbucciare l'avocado, tagliarlo a fettine sottili e condirlo con olio extravergine di oliva e aceto balsamico.

Disporre nel piatto a cupoletta le carni e l'insalata d'avocado mettendo su di essa un ventaglio di agrumi, qualche rametto di timo, finocchio e una rosa ottenuta con la buccia di pomodoro.

Versare la salsa al pompelmo rosa accanto alla cupoletta e irrorare con alcune gocce di salsa di prezzemolo.

Contenuto per una porzione:

Calorie 286

Glucidi g 6

Lipidi g 19

Il "Coatto" (Abruzzo)

Ingredienti per 6 persone:

Pecora	Kg 1,5
Cipolla tagliata a pezzi	1
Aglione pulito e schiacciato	3 spicchi
Olio d'oliva	1/2 bicchiere
Pomodori pelati	g 500
Vino bianco	1 bicchiere
Acqua	l 3

Peperoncino a volontà

Un mazzetto guarnito di erba pepe, rosmarino, salvia, maggiorana e basilico

Preparazione:

Sgrassata bene la carne, tagliarla a pezzi e porla in un tegame con l'aggiunta di poca acqua. Lasciar bollire per 15 minuti. Togliere dal fuoco, far sgocciolare la carne e lavarla con acqua fredda. A parte, in un tegame (possibilmente di coccio) fornito di coperchio mettere la carne con tutti gli ingredienti, tranne il vino, e coprire con acqua abbondante. Far cuocere a fuoco moderato per 3-4 ore, sempre a tegame coperto. Rimuovere, ogni tanto, con un cucchiaio di legno, perché il "coatto" non si attacchi al fondo.

A metà cottura aggiungere il vino, tenendo presente che, se l'acqua tende a diminuire, bisognerà aggiungere un tantino e sempre calda. Far continuare la cottura, sinché la carne non sia diventata tenera e saporita di tutti gli odori e il tutto non sia ristretto. Servire caldo.

Contenuto per una porzione

Calorie 941

Glucidi g 3,87

Proteine g 35

Lipidi g 85,25

Costolette d'agnello con peperoncino e cipollotti al profumo di maggiorana

Ingredienti per 4 persone:

Carré di agnello	g 400
Peperoni rossi	g 500
Cipollotti	g 500
Olio extravergine di oliva	g 40
Brodo vegetale	2 mestoli

Rosmarino q.b.
Maggiorana q.b.
Sale q.b.

Preparazione:

Privare il carré della base ossea e di tutti gli scarti, in modo che il pezzo di filetto, pulito e con le puntine, pesi circa 400 grammi. Pennellarlo d'olio, salarlo e infornarlo a 220° per circa 15 minuti, unendo un rametto di rosmarino. Tagliare a pezzi il misto di verdure, farlo appassire nell'olio, condirlo con sale, maggiorana fresca e lasciarlo stufare, bagnandolo con il brodo vegetale. Servire il filetto d'agnello tagliato a bricioline, accompagnandolo con lo stufato di verdure.

Composizione per una porzione:

Calorie 265

Glucidi g 15

Proteine g 23

Lipidi g 13

Fegato di vitello in padella

Ingredienti per due persone:

Fegato di vitello g 200
Olio 4 cucchiaini
Cipolla affettata fine g 20
Sale g 15
Prezzemolo tritato g 20
Limone 1
Un pizzico di pepe

Preparazione:

Privare il fegato della pelle e dei nervi, ritrarne delle fettine sottili e condirle con sale e pepe. Mettere nella padella d'olio, farvi imbiondire la cipolla a calore, cuocere per una ventina di minuti mescolando ogni tanto. Versare il fegato in un piatto di servizio caldo con il suo fondo di cottura, spruzzalo col prezzemolo e con qualche goccia di succo di limone. Mescolare e servire.

Contenuto per una porzione:

Calorie 225,74

Glucidi g 1,92

Proteine g 21,22

Lipidi g 15,04

Kebab d'agnello alla menta

Ingredienti per 4 persone:

Cosciotto d'agnello g 500
Yogurt magro n. 3/4
Spicchi d'aglio n. 2
Menta
Sale
Pepe macinato

Preparazione:

Prendere un cosciotto d'agnello disossato e tagliare in piccoli cubetti. Mescolare 3/4

tazzine di yogurt , l'aglio tritato, 2 cucchiaini di menta tritata, 1/2 cucchiaino di sale e un pizzico di pepe. Versare sopra la carne, coprire e mettere in frigorifero per 2 ore o per una notte.

Preriscaldare il grill.

Dividere l'agnello in 4 spiedini, mettendo da parte il condimento di menta. Grigliare, unguendo di tanto in tanto la carne con il condimento.

Non cuocere eccessivamente la carne, la carne deve rimanere leggermente rosata al centro. Servire gli spiedini senza il condimento.

Contenuto per una porzione:

Calorie 169

Glucidi g 2

Proteine g 23

Lipidi g 7

Kebab I-ham di agnello con cous cous di verdure all'araba

Ingredienti per 4 persone:

Spalla di agnello	g 400
Semolino	g 360
Melanzane	g 200
Zucchine	g 400
Peperone giallo	g 200
Peperone rosso	g 200
Cipolla	g 100
Pomodori pelati	g 200
Sale	q.b
Pomodori pelati	g 200
Olio extra vergine di oliva	g 80
Pepe	q.b
Gambi di lauro (per spiedini)	4

Preparazione:

Con un pennello intriso d'acqua bagnare il semolino, setacciarlo e formare i granelli per preparare il cous cous. Cuocerlo a vapore. Lavare le verdure e tagliarle a cubetti. In una padella, con olio extra vergine d'oliva, fare soffriggere la cipolla, aggiungere le verdure e lasciarle rosolare. Aggiungere i pelati, continuare la cottura e dosare sale e pepe. Tagliare la spalla d'agnello a dadi regolari e cuocerli alla griglia. Una volta cotta la carne, preparare gli spiedini con i gambi di lauro. Sistemare gli ingredienti nel piatto e servire.

Contenuto per una porzione:

Calorie 640

Carboidrati g 73

Proteine g 34

Grassi g 24

Lombata di manzo alla vignaiola con salsine raffinate

Ingredienti per sei persone:

Per l'arrosto

Lombata di manzo Kg 1

Una punta di cucchiaino da tè di peperoncino

Foglie di timo tritate 1 cucchiaino

Foglie d'alloro	2
Odori da brodo	1 mazzetto
Vino bianco secco	l 1/4
Cipolla grossa	1
Burro	g 30
Pancetta oppure lardo venato a fettine sottili	g 70
Sale, pepe nero appena macinato	

Per la salsa remoulade

Rossi d'uovo	2
Sugo filtrato dell'arrosto	2 cucchiaini
Crema fraiche (panna acida)	4 cucchiaini colmi
Senape forte	1 cucchiaino da tè
Pasta d'acciughe	1 cucchiaino da tè
Olio	4 cucchiaini
Capperi	2 cucchiaini
Cetriolini sott'aceto	4
Un mazzetto di aromi da cucina freschi	
Sale e pepe	

Per la salsa di ribes

Gelatina di ribes dietetica per diabetici	4 cucchiaini
Succo d'arancia appena spremuto	2 cucchiaini
Buccia d'arancia tritata (l'arancia dev'essere di coltivazione biologica)	1 cucchiaino da tè
Panna	l 1/8
Una presa di pepe nero appena macinato	
Una presa di sale	

Preparazione:

Lavare il manzo e asciugarlo con una pezzuola, metterlo in una bacinella, condirelo con sale, pepe, peperoncino e timo. Lavare il mazzetto di odori da brodo, tritarlo e spargere il trito sulla carne, aggiungete le foglie d'alloro. Annaffiare con il vino bianco e coprire la bacinella; lasciare marinare in frigo per 12 ore. A questo punto pelate la cipolla e tagliatela a dadi grossi, scaldate il burro in una pentola a pressione e fate dorare la carne da tutti i lati, facendo rosolare anche la cipolla a dadi e il trito di verdure sgocciolato. Ricoprite la carne con le fettine di pancetta o di lardo, aggiungete la marinata al vino della bacinella, chiudete la pentola a pressione e lasciate cuocere per 25-30 minuti. A cottura completata lasciate riposare l'arrosto per un quarto d'ora prima di tagliarlo a fettine sottili e servitelo con le salse.

Per la salsa remoulade montate a buona velocità nel mixer i tuorli d'uovo, il sugo dell'arrosto, la crema fraiche, la senape, la pasta d'acciughe e l'olio; mettetevi sopra i capperi, i cetrioli e gli aromi da cucina tritati e regolate di sale a piacere.

Per la salsa di ribes sbattete insieme la gelatina, il succo d'arancia e la buccia d'arancia tritata, montate la panna non troppo soda e mescolate il tutto; regolate di sale e pepe.

Contenuto per una porzione:

Calorie	670 (circa)
Glucidi	g 13
Proteine	g 39
Lipidi	g 50

Maiale alle mele

Ingredienti per 6 persone:

Lonza di maiale	g 800
Mele Granny Smith	4
Vino bianco	1 bicchiere
Zucchero di canna	2 cucchiaini
Aceto	1 cucchiaino

Farina di mais	3 cucchiari
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiari
Salsa Worcestershire	1 cucchiario
Sale, pepe nero	

Preparazione:

Tagliare la lonza a dadini, e farla rosolare a fuoco medio in una padella in cui avrete fatto scaldare l'olio con un po' di sale e pepe.

Quando la carne sarà rosolata a sufficienza, aggiungere le mele che avrete sbucciato, pulito e tagliato a fettine sottili.

Fatele cuocere per circa tre minuti mescolando e aggiungendo il vino bianco e lo zucchero di canna e l'aceto. Abbassare la fiamma, coprire e lasciar cuocere per una decina di minuti.

Aggiungere la salsa Worcestershire, e la farina di mais e mescolare bene. Lasciar cuocere fino a che la salsa sarà cremosa e servire.

Contenuto per una porzione:

Glucidi g 18

Carboidrati g 26

Proteine g 20

Lipidi g 6

Fibre g 3

Olla podrida alla castigliana

Ingredienti per 4 persone:

Polpa magra di vitello e manzo	g 100
Pollo	g 80
Ceci	g 200
Patate	g 100
Salsiccia (chorizo)	g 100
Verza	g 100
Fagiolini verdi	g 100
Porro	g 100
Prosciutto crudo	g 50
Pomodorini maturi	g 100
Semi di coriandolo.	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione:

Mettere a bagno i ceci per 12 ore. Mettere sul fuoco una pentola con acqua fredda, le carni e i ceci ben scolati. Far bollire piano e schiumare bene. Aggiungere le verdure, cominciando da quelle più dure da cuocere: la verza, il porro a pezzetti, i fagiolini, i pomodori tagliati a metà. Cuocere a fiamma bassa per circa un'ora e togliere le verdure e le carni man mano che sono cotte. Pestare lo spicchio d'aglio con lo zafferano e i semi di coriandolo e aggiungere questo pesto nella pentola, quasi a fine cottura. Servire l'olla podrida in tre vassoi: uno con le carni, uno con i ceci e uno con le verdure.

Contenuto per una porzione:

Calorie 353

Carboidrati g 29

Proteine g 30

Grassi g 13

Pabellon criollo

Ingredienti per 4 persone:

Fagioli neri	g 200
Platano	g 400
Vitello (fesa)	g 320
Farina bianca di mais	g 200
Pomodoro fresco	g 200
Cipolla	g 100
Sedano	g 100
Carote	g 100
Aglione	q.b.
Cerfoglio	q.b.
Semi di cumino	q.b.
Olio di mais	g 20
Sale e pepe	q.b.
Acqua	q.b.

Preparazione:

E' un piatto unico venezuelano composto da tre pietanze accompagnate da focaccine (chiamate harina pan). Fare bollire per mezzora, partendo a freddo, i fagioli neri e farli saltare in una padella con cipolla, sedano, carote e semi di cumino.

Sbucciare e tagliare obliquamente il platano e cuocere in forno con olio di mais e sale.

Tagliare la carne a listarelle, cuocere in un fondo di aglio, cipolla e polpa di pomodoro fresco la carne, aggiungendo brodo vegetale o acqua aromatizzata con il cerfoglio fresco. Impastare la farina con l'acqua fino a ottenere un composto abbastanza asciutto e formare dodici cilindri di grandezza media con il tagliapasta. Cuocere in una padella senza olio e/o grassi vari. Tagliare a metà le focaccine, ognuna con un ripieno, ottenendo tre harina pan per piatto. Farcire rispettivamente ognuna con fagioli neri, platano e carne.

Contenuto per una porzione:

Calorie 697

Carboidrati g 85

Proteine g 33

Grassi g 25

Petti di pollo all'aceto balsamico e alla senape

Ingredienti per 6 persone:

Petti di pollo disossati	n. 6
Olio d'oliva	n. 2 cucchiaini
Aceto balsamico	1/2 tazza
Senape	n. 6
Pinoli tostati	1/4 di tazza
Timo	1/2 cucchiaio
Sale e pepe	

Preparazione:

Scaldare l'olio d'oliva in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cospargere il pollo con sale e pepe e soffriggere i petti di pollo su entrambi i lati, per un totale di 10 minuti.

Togliete il pollo dalla padella.

Combinare l'aceto, la senape e aggiungete il tutto nella padella. Far bollire e ridurre di un terzo.

Versare la salsa balsamica sopra il pollo, sulla parte superiore, con i pinoli tostati.

Contenuto per una porzione:**Calorie** 231**Carboidrati** g 8**Proteine** g 28**Grassi** g 10**Petti di pollo ripieni in salsa curry****Ingredienti per 6 persone:**

Petti di pollo disossati 4
Uva passa 3 cucchiari
Una mela
Un gambo di sedano
Uno scalogno
Un spicchio d'aglio
Una foglia di alloro
Olio extravergine d'oliva 2 cucchiari
Due cucchiari di mandorle tritate
Una tazza di latte scremato
Un cucchiaino di curry
Due cucchiari di farina
Sale e pepe

Preparazione:

Preriscadate il forno a 180°. Mettete le uvette a bagno nell'acqua tiepida. In una padella antiaderente mettete la foglia di alloro, l'olio e il trito che avrete preparato con lo scalogno, il gambo di sedano e l'aglio. Fate cuocere a fiamma bassa fino a che le verdure non saranno morbide. Togliete la foglia di alloro e aggiungete la mela a pezzettini. Fate cuocere per altri due minuti e aggiungete le uvette (che avrete scolato e asciugato bene) e le mandorle. Lavare e asciugare i petti di pollo, aprirli nel mezzo e riempirli con il composto. Chiudeteli con uno o due stuzzicadenti ciascuno, salateli e fateli rosolare in una padella con un po' d'olio, circa 5 minuti per parte. Metteteli poi nella teglia, che avrete ricoperto di carta da forno, aggiungete un goccio d'olio e infornate per 15 minuti. Nel frattempo fate scaldare il latte insieme al curry e alla farina bel stemperata. Mescolate fino a che non avrete ottenuto una crema liscia. Estraiete i petti di pollo dal forno, irrorateli con la crema al curry e infornate per altri 10 minuti.

Contenuto per una porzione:**Calorie** 371**Carboidrati** g 20**Proteine** g 36**Grassi** g 16**Pollo arrosto****ingredienti per tre persone:**

Polletto giovane g 600
Sale g 15
Olio 4 cucchiaini (per il
 condimento) +
 2 cucchiari (per la cottura)
Pochissimo pepe

Preparazione:

Scegliere un polletto giovane di 600 g, prepararlo per la cottura, accosciarlo, condirlo con 15 g di sale e pochissimo pepe e cospargerlo con 4 cucchiaini d'olio; cospargere la casseruola bassa con 2 cucchiai d'olio, mettervi il pollo e passarlo nel forno cospargendolo di tanto in tanto con il suo fondo di cottura (circa 25 minuti di cottura).

Contenuto per una porzione:

Calorie 368,47

Glucidi g 1,88

Proteine g 23,48

Lipidi g 29,07

Rotolo di vitello in casseruola con cicoria**Ingredienti per due persone:**

Petto di vitello g 250 (peso netto)

Olio 4 cucchiaini

Cicorie ricce 2

Sale 20 g

Un pizzico di pepe

Un poco di brodo (acqua in mancanza)

Preparazione:

Mettere sul tavolo il petto di vitello bene aperto: con un coltellino a punta ben tagliente, eliminare le ossa poi, con un batticarne bagnato, spianare leggermente lo spessore della carne; condirlo col sale e pepe internamente ed esternamente e arrotolarlo come un salsicciotto. Far scaldare quattro cucchiaini d'olio in una casseruola, mettervi il rotolo, farlo colorare leggermente dalle due parti a calore moderatissimo per favorire la fuoriuscita dei suoi succhi (servono uniti all'olio a cospargere il pezzo di carne). A metà cottura versare nella casseruola un paio di cucchiai di brodo, staccare con l'aiuto di un cucchiaio di legno il sugo che si è caramellato sul fondo della casseruola e continuare la cottura sempre a calore molto moderato. Calcolare circa un'ora di cottura. Durante la cottura del rotolo nettare e lessare le cicorie, quindi insaporirle coll'olio rimasto e un pizzico di sale. Sgocciolare il rotolo di carne, affettarlo e servirlo guarnito con le cicorie.

Contenuto per una porzione:

Calorie 226,49

Glucidi g 3,42

Proteine g 27,48

Lipidi g 10,99

Spezzatino di coniglio alla ciociara**Ingredienti per due persone:**

Coniglio giovane, ben in carne, g 350
lavato, asciugato e tagliato in pezzi

Olio di semi 4 cucchiai

Aglio schiacciato 1 spicchio

Prezzemolo tritato g 10

Vino bianco secco 3 cucchiai

Polpa di pomodoro tagliato a filettig 100

Sale. g 15

Un pizzico di pepe

Preparazione:

Far fumare in una padella l'olio, gettarvi i pezzi di coniglio, farli rosolare a buon calore, condire col sale e pepe, lo spicchio d'aglio e il prezzemolo tritato. Appena l'aglio imbiondisce, toglierlo, versare il vino, farlo evaporare, aggiungere i filetti di pomodoro e qualche cucchiaio d'acqua. Continuare la cottura con la padella coperta a calore moderato, per una ventina di minuti. Servire con la salsa bene addensata.

Contenuto per una porzione:

Calorie 263,94

Glucidi g 2,63

Proteine g 33,36

Lipidi g 12,44