

# Contorni

## Insalata Walford

### Ingredienti per 4 porzioni:

- 2 cucchiaini di panna acida a bassa percentuale di grassi
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 3 mele renette medie, sbucciate e tagliate a cubetti
- 1/2 tazza di sedano a cubetti
- 2 cucchiaini di noci grattugiate (o mandorle)
- Sale e pepe q.b.

### Preparazione:

Mescolare panna acida e succo di limone. Aggiungere alla salsa, mescolando adagio, le mele, il sedano e metà delle noci. Servire l'insalata in tavola su un piatto di servizio decorando la superficie con le noci grattugiate rimaste. **Curiosità:**

Questa insalata (qui riportata in versione "light"), molto raffinata, prende il nome dal celebre albergo di New York dove è stata creata diventando uno dei classici della cucina internazionale. **Valori nutrizionali a porzione:**

<input type="checkbox"/>	Carboidrati	16 g
<input type="checkbox"/>	Calorie	92 calorie
<input type="checkbox"/>	Proteine	1 g
<input type="checkbox"/>	Lipidi	4 g
<input type="checkbox"/>	Grassi saturi	1 g
<input type="checkbox"/>	Colesterolo	3 mg
<input type="checkbox"/>	Fibre	2 mg

## Misticanza

### Ingredienti per 4 porzioni:

- 120 g di indivia
- 80 g di caccialepre (o lattughella)
- 80 g di rughetta (o rucola)
- 120 g di lattuga
- 80 g di insalata riccia
- 12 g di olio extravergine di oliva
- Sale, pepe e aceto di vino q.b.

### Preparazione:

Mondate e lavate tutte le insalate (potrete aggiungerne a piacere di coltivate e di selvatiche, per esempio cicoria di campo, dente di leone o tarassaco, valerianella, pimpinella, ecc.), sgocciolatele bene e, in un'insalatiera, conditele con l'olio extravergine di oliva, poco aceto, sale e un pizzico di pepe.

Curiosità

Questa insalata mista (di "mescolanza", da cui "misticanza") veniva anticamente offerta alle famiglie dai frati quando passavano a chiedere l'obolo. **Valori nutrizionali a porzione:**

<input type="checkbox"/>	Lipidi	3,41 g
<input type="checkbox"/>	Glucidi	3,47 g
<input type="checkbox"/>	Calorie	53 calorie
<input type="checkbox"/>	Proteine	2,21 g

## Misto di verdure al forno

### Ingredienti per 10 porzioni:

- 6 tazze di verdure preparate\*
- 1 grande cipolla rossa
- 3 spicchi d'aglio freschi sbucciati
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di "lemon pepper" (pepe aromatizzato al limone)
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 3 cucchiai di aceto balsamico

### Preparazione:

Preriscaldare il forno a 220°C. Ungere bene una teglia bassa e ampia (usa e getta). Lavare, mondare, e se necessario pelare le verdure; tagliarle a pezzetti (da circa 5 cm). Pelare la cipolla e tagliarla in otto spicchi. Mescolare le verdure ed i restanti ingredienti con un grande cucchiaio e rimescolare finché le verdure non sono ben condite. Cuocere nel forno per 45 minuti, mescolando ogni 15 minuti, o finché le verdure non sono tenere leggermente dorate. Mescolare e disporre con il cucchiaio in un piatto di portata. Per preparare in anticipo: Unire tutti gli ingredienti in un sacchetto di plastica abbastanza grande. Sigillare bene il sacchetto e agitarlo per condire bene le verdure. Riporre in frigorifero, rigirando il sacchetto di tanto in tanto. Togliere dal frigorifero circa un'ora prima della cottura. Quando si è pronti, procedere come sopra. \*Verdure consigliate: asparagi, peperoni, broccoli, carote, cavolfiori, sedano, melanzane, funghi, patate, fagiolini, zucca gialla, zucchine. Per i valori nutrizionali riportati sono stati usati: 1 tazza di fiori di broccoli, 2 tazze di patate, 1 peperone, 2 piccole zucchine e 2 tazze di carotine. **Valori nutrizionali (approssimativi) a porzione:**

<input type="checkbox"/>	Grassi	3 gr.
<input type="checkbox"/>	Carboidrati	16 gr.
<input type="checkbox"/>	Calorie	99 Kcal.
<input type="checkbox"/>	Colesterolo	0 mg.
<input type="checkbox"/>	Sodio	240 mg.
<input type="checkbox"/>	Fibre	2 gr.
<input type="checkbox"/>	Proteine	2 gr.

## Cetrioli alla menta

### Ingredienti per 4 porzioni:

- 2 cetrioli da 200 g
- sale e pepe
- 3 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva (30 g)
- 3-4 foglie di menta fresca

### Preparazione:

1. Sbucciare i cetrioli e tagliarli a metà.
2. Togliere i semi.
3. Tagliarli a dadini, salarli e lasciarli riposare per circa 30' minuti.
4. Sciacquarli ed asciugarli con della carta da cucina assorbente.
5. Lavare la menta e tagliarla finemente, mettere da parte qualche foglia per la decorazione.
6. Preparare la salsa mescolando le foglie di menta all'olio d'oliva.
7. Versare la preparazione sui cetrioli e decorare.

### **Valori nutritivi (indicativi) per porzione:**

- Glucidi 2 gr.
- Calorie 80 Kcal.

## **Insalata saporita**

### **Ingredienti per 6 persone:**

- 1 spicchio d'aglio
- 1 cappuccio di lattuga romana
- 1/4 di tazza di olio di oliva extravergine
- Il succo di un limone
- 1/4 di tazza d'aceto di vino
- 50 grammi di acciughe tagliate
- 1/4 di tazza di parmigiano grattato
- 1/2 tazza di crostini già pronti
- 1 uovo sbattuto bene
- sale, pepe o aglio in polvere

### **Preparazione:**

Strofinare l'aglio sulle pareti e il fondo dell'insalatiera. Dopo averla lavata e asciugata, fare a pezzi la lattuga e disporla nell'insalatiera. Versare l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone e l'aceto sulle foglie; mescolare delicatamente. Spargere sull'insalata le acciughe tagliate, il formaggio grattugiato ed i crostini; aggiungere l'uovo sbattuto. Condire, mescolare e servire.

### **Valori nutritivi (indicativi) per porzione:**

- Calorie totali 130 kcal

## **Biete della nonna**

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 kg di bieta
- 300 g di salsa di pomodoro cotta ed insaporita con sedano, cipolla e basilico
- 30 gr di parmigiano grattugiato
- sale q.b.

### **Preparazione:**

Lessare la verdura e ripassarla in padella con la salsa e parmigiano.

### **Valori nutritivi (indicativi):**

- Glucidi 44 %
- Lipidi 27 %
- Proteine 29 %
- Calorie totali 79 Kcal a porzione

## **Cipolle al forno**

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 kg. di cipolle bianche
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 3 cucchiaini di pan grattato
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- Origano, pepe, sale

### **Preparazione:**

Pulite, lavate e tagliate a metà le cipolle, adagiatele in una pirofila, bagnatele con l'olio e spolverizzatele con il pane grattugiato, il grana e l'origano. Aggiustate di sale e pepe, coprite la pirofila con un foglio di alluminio e passate in forno a 200° per 15 minuti. Togliete quindi il foglio di alluminio e lasciate la pirofila in forno per altri 15 minuti finché non si sarà formata una crosticina dorata sulle cipolle. Servitele ben calde. **Valori nutritivi a porzione (indicativi):**

- Proteine 4 g.
- Lipidi 11 g.
- Glucidi 16 g.
- Calorie totali 180 Kcal

## **Piselli stufati alle erbe**

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 250 g di piselli sgranati
- 2 bicchieri d'acqua
- 100 g di lattuga
- 100 g di cipolla
- 30 g di olio extra vergine di oliva
- prezzemolo basilico sale e pepe

### **Preparazione:**

Lavate la lattuga asciugatela e tagliatela a striscioline. Mettete in una casseruola la cipolla tritata ed i piselli sgranati e un bicchiere d'acqua, salate, coprite e fate stufare a fiamma bassissima per circa 10 minuti, rimescolando ogni tanto e aggiungendo pochissime cucchiainate dell'acqua rimasta affinché non attacchi sul fondo. Scoperchiate, salate, pepate ed aggiungete l'olio e il trito d'erbe. Mescolate delicatamente alla lattuga e servite subito. Profittate della tarda primavera per realizzare questa ricetta poiché vi sono i piselli freschi che sono molto buoni. Se usate i piselli surgelati fateli primi bollire a parte per circa 5 minuti, e poi aggiungeteli al resto.

La quantità d'acqua è approssimativa potete variarla secondo necessità ed anche in funzione della casseruola che usate per realizzare la ricetta. **Valori nutritivi a porzione:**

- Glucidi 9,7 gr.
- Calorie 126

## **Zucchine all'olio e limone**

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 500 g di zucchine piccole
- 30 g di olio extra vergine di oliva
- 1 limone
- sale q.b.

#### **Preparazione:**

Tagliate le estremità alle zucchine, lavatele e affettatele sottilmente. Fatele marinare per qualche ora con l'olio ed il succo di limone.

Circa 20 minuti prima di servirle, scolate la marinata in una padella e scaldatela. Unite le zucchine e cuocetele a fuoco vivace mescolando spesso, salate, servitele subito. Non lasciate le zucchine incustodite e giratele spesso, potrebbero bruciarsi.

**Valori nutritivi a porzione:**

- Glucidi 6,4 gr.
- Calorie 175,5

## **Insalata di pomodori, sedano e mele**

#### **Ingredienti per 4 persone:**

- 400 gr di pomodori tagliati a fette e ripuliti dai semi
- 2 gambi teneri di sedano (1000 gr)
- 2 grosse mele verdi
- 60 gr formaggio emmenthal
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 2 cucchiaini di succo di limone
- Sale, pepe appena macinato

#### **Preparazione:**

Tagliate la mela a dadini e fate lo stesso con il formaggio. Mescolate il sedano e la mela al succo di limone facendo attenzione che i dadini di mela non anneriscano. Unite i pomodori, il formaggio e mescolate bene tutti gli ingredienti. Versate l'olio e continuate a girare l'insalata insaporendo via via col sale ed il pepe.

#### **Valori nutritivi a porzione:**

- Glucidi 7,5 gr.
- Calorie 189
- Proteine 5,2 gr.
- Lipidi 15,2 gr.
- vitamine PP, C, A, B5, B1, B2, H

## **Melanzane o zucchine ai ferri**

#### **Ingredienti per 4 persone:**

- 2 melanzane o 3/4 zucchine
- Olio extra vergine di oliva 50 gr.
- Sale, pepe

#### **Preparazione:**

Affettate nel senso della lunghezza le melanzane o le zucchine salatele e lasciatele per un'oretta sotto sale. Strizzatele poi ed asciugatele con una carta di cucina. Scaldate una

griglia, ungetela con olio e ponetevi sopra le fette. Fatele grigliare da ambedue le parti e servite come contorno. Sono ottime sia calde che fredde.

### **Valori nutritivi a porzione:**

- Glucidi 2,6 gr.
- Calorie 85,5
- Proteine 1,1 gr.
- Lipidi 8,6 gr.
- vitamine B1, B2, PP, Ca

## **Pomodoro arrosto**

Ingredienti per 4 persone:

- 4 pomodoro grossi e ben maturi (200 grammi circa a porzione)
- pan grattato
- prezzemolo
- aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

### **Preparazione:**

Tagliare a metà i pomodoro, orizzontalmente, irrorarli con olio e cospargerli con un trito di poco aglio e prezzemolo, pan grattato, sale e pepe. Porre una graticola su un fuoco non troppo vivo, deporvi i pomodoro e lasciarli cuocere, servendoli caldi o tiepidi. Alternativamente alla graticola può essere utilizzata una pentola non aderente oppure il forno.

Valori nutritivi a porzione:

- Protidi 2 g.
- Lipidi 5,5 g.
- Glucidi 7 g.
- Calorie 83
- Fibre 1,8 g.
- Colesterolo mg. 0