Un ricettario per te

Ricette per tutta la famiglia
e
ricette low carb

Lucia Capone
Biologa nutrizionista

LEGUMI

FRITTATA CON FAVE FRESCHE

PER UNA PERSONA

In una ciotola ho sbattuto 2 uova, ho aggiunto un cucchiaio di parmigiano, il sale e una bella manciata di fave fresche sbucciate. Ho unto una padellina con un mezzo cucchiaio di olio e ho fatto cuocere per pochi minuti da entrambi i lati.

ZUPPA DI FAVE E PISELLI FRESCHI

PER UNA PERSONA

In una padella antiaderente ho messo 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva in cui ho fatto appassire una mezza cipolla media. Ho aggiunto 300 grammi tra fave e piselli, aggiunto acqua sufficiente a coprire i legumi, ho salato e coperto con un coperchio. Ho lasciato cuocere una mezz'oretta e mangiato con pane tostato integrale, circa 30 grammi

POLPETTE DI FAGIOLI CANNELLINI E ZUCCHINE

PER UNA PERSONA

In una padella antiaderente ho aggiunto il cucchiaio di olio e la mezza cipolla tagliata a fettine, una volta appassita ho aggiunto 240 grammi di fagioli già lessati e 2 zucchine medie tagliate a rotelle sottilissime. Ho salato e fatto cuocere per 10 minuti,il tempo minimo per amalgamare i sapori e appassire le zucchine. Con un frullatore ho frullato tutto, ho aggiunto 3 cucchiai rasi di pan grattato e ho dato fatto le polpette. Messe in una teglia con carta forno ho cucinato per 10 minuti bel forno. Volendo potete cuocerle anche in padella. Ricordate di ungere sempre le padelle antiaderenti anche con pochissimo olio. Le polpette tra tutto sono pronte in meno di 30 minuti.

Per lavorare meglio l'impasto conviene farlo raffreddare. aldo rischia di essere troppo morbido e risulta più difficile dare forma alle polpette.

BURGER DI CECI E CAROTE

INGREDIENTI PER 3/4 BURGER

- 240 gr di ceci secchi cotti e scolati oppure un barattolo grande (da 400gr) di ceci in scatola scolati

- 2 carote medie

- mezza cipolla grande o 1 cipolla piccola

- 3 cucchiai di pan grattato

- 1 cucchiaio di olio

- 1 rametto di rosmarino

In una padella antiaderente mettete un cucchiaio di olio, i ceci, le carote tagliate a rondelle, mezza cipolla tagliata a pezzetti e un rametto di rosmarino. Io ho utilizzato delle carote lesse riciclandole dal brodo di verdure fatto per il pranzo, ma potete utilizzare anche delle carote fresche, tagliate finemente. Con le carote fresche i burgers saranno leggermente più gustosi.

Salate e fate cuocere a fiamma bassa per 10 minuti, per far insaporire ceci e carote. Togliete il rametto di rosmarino e in frullate il tutto con un frullatore (ad immersione o normale, non cambia nulla, vanno bene entrambi). Se il composto risulta troppo morbido aggiungete qualche cucchiaiata di pan grattato. Io ne ho aggiunti 3, ma potete aggiungerne anche uno in più se li volete un po' più compatti.

Amalgamate tutti gli ingredienti e aiutandovi con le mani o con degli stampini date forma ai burgers. Prima di cuocerli potete impanarli o no, in base al gusto personale. 3/4 minuti in padella antiaderente con il fondo appena bagnato con olio e i burgers sono pronti. Potete aggiungere a piacimento spezie, come pepe, paprika, erba cipollina, rosmarino a pezzetti

Il tempo totale di preparazione è non più di 30 minuti.

SALAME DI CECI, POMODORI SECCHI E CAPPERI

INGREDIENTI

- 250 grammi di ceci cotti
- 40 grammi di amido di mais
- 3 o 4 pomodori secchi spezzettati, precedentemente messi in ammollo
- una cucchiaiata di capperi
- un cucchiaino di salsa di soia
- un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- timo e sale a piacere

In una ciotola mettete tutti gli ingredienti e frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
Stendetelo su un panno pulito, dategli la forma di un salame, avvolgetelo nel panno pulito chiudendolo con lo spago da cucina. Fate cuocere per 20 minuti in una pentola con acqua precedentemente portata a ebollizione. Nell'acqua aggiungete alloro e rosmarino. Trascorsi i 20 minuti scolate delicatamente il salame, fatelo raffreddare e tagliatelo a fette. Potete servirlo come un secondo con le verdure, potete usarlo per farcire i panini, potete condirli con una salsa.

GNOCCHETTI DI FARINA DI CECI

Un'ottima alternativa ai legumi interi possono essere le farine di legumi, da utilizzare per fare varie preparazioni. Le farine sono generalmente ben tollerate dalle persone che dopo aver mangiato i legumi hanno gonfiore e /o leggero dolore.

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

- 100 grammi di farina di ceci
- 100 grammi di acqua
- 1 cucchiaio raso di olio
- sale quanto basta

In una ciotola unite tutti gli ingredienti e dopo avere ottenuto un impasto omogeneo ricavare tanti filoncini da cui ricavare gli gnocchetti della dimensione desiderata. Gli gnocchetti sono pronti! Cuoceteli 5/6minuti in acqua bollente e per il condimento vi consiglio un sugo al pomodoro o alle verdure

NUGGETS DI CECI

COME FARE?

Ho usato i ceci ma si possono utilizzare anche altri legumi. Per aromatizzare l' impasto ho usato il rosmarino ma potete sperimentare altre spezie in base al vostro gusto personale. Per alcuni ho aggiunto anche spinaci in modo da renderli più colorati. Idea facile facile come sempre.

Frullate 240 grammi di ceci già cotti con una cucchiaiata di ricotta, un cucchiaino di parmigiano e il rosmarino fino ad ottenere un impasto morbido e omogeneo. Aggiungete un cucchiaio di pane grattugiato e salate. Mescolate e mettete in frigo per circa

mezz'ora. Passata la mezz'ora create dall' impasto tanti nuggets. Passateli nella farina, nell' uovo sbattuto e poi nel pan grattato. Cuocete in padella antiaderente con un po' di olio, o al forno o se volete anche in friggitrice ad aria.

FARINATA DI CECI

INGREDIENTI

- 80 grammi di farina di ceci (o altro legume)
- 240 ml di acqua
- un cucchiaio da minestra di olio extravergine di oliva
- sale q.b.

Ponete in una terrina la farina di ceci e create la classica forma a fontana; quindi versate al centro un po’ alla volta, l'acqua a temperatura ambiente. Mescolate il tutto per bene facendo attenzione a non formare grumi fino ad ottenere un composto liquido e omogeneo. Coprite con della pellicola e lasciate riposare il composto fuori dal frigo qualche ora , mescolandolo di tanto in tanto. Trascorso il tempo

necessario, noterete che della schiuma in superficie: rimuovetela con una schiumarola e mescolate.
Aggiungete al composto l'olio e il sale. Ungete una teglia e con un mestolo distribuitevi il composto di ceci. In alternativa potete fare come ho fatto io, rivestendo il fondo della teglia con carta forno.
Infornate in forno e fate cuocere per circa 15/20 minuti, comunque finché la farinata non risulti di un bel color nocciola dorato.
Sfornate la farinata e gustatela ben calda.

POLPETTE DI LENTICCHIE AL SUGO DI POMODORO

In una ciotola ho messo:

INGREDIENTI

- 250 grammi di lenticchie già cotte. Io le avevo congelate, ma in emergenza potete usare quelle in barattolo

- 1 uovo

- 1 cucchiaio di parmigiano reggiano

- 2 cucchiai di pan grattato

- un pizzico di sale

Ho frullato tutto con un frullatore ad immersione.
Ho formato tante polpette con l' impasto ottenuto e ho messo a cuocere nel sugo di pomodoro che ho fatto mentre preparavo le polpette. Ho fatto cuocere circa 15 minuti per fare insaporire sugo il sugo, aggiungendo un rametto di rosmarino durante la cottura.

CECI E SPINACI AL CURRY

COME HO FATTO?

In una padella ho saltato mezza cipolla con un cucchiaio raso di olio, ho aggiunto una bella manciata di spinaci, poi circa 200 grammi di ceci lessati, un bel cucchiaio di curry e due cucchiai di latte di cocco per dare un po' di cremosità. Il latte di cocco non è necessario, va benissimo anche senza. Se volete avere l' effetto cremoso potete frullare una parte dei ceci.
Ho cucinato per una decina di minuti.

INSALATA DI CECI E FETA

INGREDIENTI

- 120 grammi di ceci cotti

- 50 grammi di feta (potete usare anche scaglie di formaggi stagionati/semistagionati come parmigiano,grana, emmental, pecorino...circa 30 grammi, o formaggi freschi come mozzarella, circa metà!)

- verdure di stagione a volontà. In estate pomodorini, cipolla rossa di tropea, basilico, cetrioli, cuori di sedano. Potete aggiungere anche qualche pomodoro secco e qualche cappero. Un cucchiaio di olio , un po' di sale ed è fatta!

INSALATA DI CECI (potete usare qualsiasi altro legumi in base al vostro gusto!) E COUS COUS

- 50 grammi di cous cous
- 120 grammi di ceci cotti
- pomodorini a volontà
- qualche foglia di basilico (se gradite altre erbe aromatiche potete aggiungerle o sostituirle al basilico)
- un cucchiaio di olio
- succo di limone 1 cucchiaio
- sale a piacere

Cuocete il cous cous secondo le indicazioni della confezione, quindi versando il cous cous in acqua calda (il cous cous non deve bollire, si porta ad

ebollizione l’acqua, si spegne e si versa il cous cous). All’acqua calda con il cous cous aggiungete il cucchiaio di olio, il cucchiaio di succo di limone e il sale. Mescolate finché il liquido non si sarà assorbito del tutto, poi aggiungete le erbe aromatiche e i pomodori tagliati a pezzetti. Aggiungete al cous cous i ceci e mescolare. Il piatto è pronto. Ci sono voluti in tutto 10/15 minuti!

INSALATA DI FAGIOLI BORLOTTI (VANNO BENE ANCHE I ROSSI O I CANNELLINI O ANCORA MEGLIO MIX DI FAGIOLI)

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- 200 grammi di fagioli cotti
- insalata tipo lattughino o valeriana (la quantità la decidete voi in base al vostro gusto!)
- pomodorini (la quantità l decidete voi in base al vostro gusto!)
- cetrioli (la quantità l decidete voi in base al vostro gusto!)
- timo fresco, se no lo avete va bene qualsiasi erba aromatica fresca di vostro gradimento, come basilico o maggiorana o erba cipollina

- un cucchiaio di olio extravergine di oliva

Tagliate le verdure a pezzetti e unite tutti gli ingredienti in una ciotola, aggiungete l’olio il sale e le erbe aromatiche.

INSALATA DI LENTICCHIE

- 200 gr di lenticchie cotte
- 2 carote grandi
- 1 scalogno
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

In una pentola fate rosolare lo scalogno con l'olio . Quindi unitevi le carote tagliate a rotelle, quando saranno appassite aggiungete le lenticchie già cotte (che avrete cotto in precedenza) e lasciate cuocere per almeno 15/20 minuti. Salate e se gradite aggiungete pepe. Fate raffreddare e la vostra insalata è pronta. Se volete potete aggiungere pomodori, basilico, mais, a vostro piacimento. In realtà potete mangiare questo piatto sia freddo, ma anche caldo in inverno. Quando le lenticchie saranno insaporite lasciatele raffreddare.

HUMMUS DI CECI

INGREDIENTI

- 150 grammi di ceci cotti
- un cucchiaino da te di olio extravergine di oliva
- due cucchiaini da te di tahina, cioè crema di sesamo. Se non volete comprare la crema di sesamo perché non sapete come riutilizzata, potete acquistare i semi di sesamo e frullarli. Quelli che vi avanzano potete utilizzarli nelle insalate, per preparazioni in crosta di sesamo..

- una mezza tazzina da caffè di succo di limone, ma se vi piace un sapore più "limonoso" potete aggiungere più succo

- 50 ml di acqua

- sale q. b

In una ciotola ho unito tutti gli ingredienti e ho frullato con un frullatore ad immersione.
Se volete potete aggiungere spezie (pepe, paprika, curcuma…) o verdure (peperoni, melanzane, capperi…)

Potete mangiarlo con verdure crude come il pinzimonio, come condimento a pasta, farcitura a panini o con crostini.

PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI E BARBABIETOLA

INGREDIENTI PER 3 PORZIONI

In una padella soffriggete con un po' di olio 2 spicchi d' aglio, aggiungete 240 grammi di fagioli cannellini cotti e una barbabietola (circa 200/ 250 grammi) tagliata a pezzetti.
Ricoprite con acqua e fate cuocere per circa 30 minuti. Salate, frullate e servite.
Io ho aggiunto qualche dadino di formaggio e crostini di pane tostato in casa. Potete aggiungere anche erbe aromatiche a piacere

GNOCCHI E POLPETTE

POLPETTE DI RICOTTA AL SUGO DI POMODORO

La ricetta l' ho vista in un video su un social, non ricordo quale

COME FARLE?

Preparate un sugo di pomodoro. Nel frattempo in una ciotola mescolate insieme 250 grammi di ricotta, 1 uovo, 3 cucchiai di pane grattugiato e un po' di sale.
Dopo aver mescolato ricavate dall'impasto delle polpette, passatele bel Pan grattato e fatele cuocere nel sugo di pomodoro per 15 minuti circa.
Otterrete delle polpette davvero buone e un sughetto speciale, che potete eventualmente utilizzare per condire la pasta il giorno dopo.

GNOCCHI DI RICOTTA E SPINACI (GNUDI)

Veloci, facili e con pochissimi carboidrati, quindi possono essere inseriti tranquillamente in un' alimentazionelowcarb (non chetogenica).

COME FARE?

PROCEDIMENTO PER 2 PERSONE

In una ciotola ho mescolato 200 grammi di ricotta di vacca, un pugno di spinaci lessati e strizzati, un uovo, 50 grammi di parmigiano e due cucchiai di farina. Ho aggiustato di sale e ho impastato tutto. Con le mani ho modellato degli gnocchi abbastanza grandi che ho cotto in acqua bollente pochi minuti il tempo che venissero a galla.
Impiattati e mangiati

GNOCCHI DI RICOTTA

Buoni e con pochissimi carboidrati quindi possono essere inseriti tranquillamente in un' alimentazionelowcarb (non chetogenica).

In una ciotola ho mescolato insieme:

INGREDIENTI

- 250 grammi di ricotta
- 1 uovo
- 2 cucchiai di farina
- un po' di sale.

Nel frattempo ho messo sul fuoco l' acqua per la cottura degli gnocchetti. Quando l' acqua ha iniziato a bollire con l' aiuto di due cucchiaini da te ho preso un po' di impasto, dato una forma ovoidale e cotto in acqua. Non ho preparato gli gnocchetti prima, ma li ho calati nell'acqua bollente direttamente dal cucchiaio.
Se la quantità da preparare è più grande, per molte persone, conviene prepararli, passarli in un po' di semola e adagiarli su un foglio di carta forno in modo che non si appiccichino alla carta.

GNOCCHETTI COLORATI DI FAGIOLI CANNELLINI, POMODORO E BASILICO

COME FARE?

In una ciotola ho frullato insieme 240 grammi di fagioli cannellini, 4 cucchiai di farina e un po' di sale.
Poi ho diviso il composto ottenuto in 2 ciotole. In una ciotola ho aggiunto una manciata di basilico, in un' altra ciotola ho aggiunto un pomodoro spellato e privato della polpa interna troppo acquosa.
Ho frullato nuovamente i due composti, poi li ho impastati fino ad ottenere due panetti da cui ho ricavato gni gnocchetti.
In questo caso li ho conditi con un sugo di pomodoro fresco e passata di pomodoro.

GNOCCHI DI RISO CINESI (senza glutine)

ECCO LA RICETTA PER 2 PORZIONI

In una padella ho portato ad ebollizione 200 ml di acqua con 3 cucchiai di olio extravergine di oliva. Quando l' acqua ha iniziato a bollire ho aggiunto 140 gr di farina di riso, ho aggiunto un po' di sale e ho mescolato qualche minuto finifino ad ottenere un impasto omogeneo non appiccicoso. Eventualmente se l' impasto è troppo morbido potete aggiungere ancora un po' di farina di riso. Ho disposto il composto su un foglio di carta forno, gli ho dato la forma di una Pallotta, l' ho divisa in 4 parti e ogni parte l' ho modellata a formare sei salsicciotti che ho steso con in mattarello, ricavando poi degli gnocchetti più o meno rettangolari.
In questo caso li ho conditi con un sugo di verdure saltate con salsa di soia e pesce

IDEE VEGETARIANE E VEGANE

BURGER VEGETARIANI

COME HO FATTO?

In una ciotola ho fatto un "impasto" con 100 grammi di ricotta, un pugno di spinaci ben strizzati, un cucchiaino di parmigiano, 2 cucchiai di pan grattato e un po' di sale. Ne ho ricavato 3 palle che ho schiacciato per dare la forma a burger. Li ho passati nel pan grattato e cotti in padella antiaderente per pochi minuti.

POLPETTE DI ZUCCA CON FORMAGGIO FILANTE

INGREDIENTI

- 500/600 grammi di zucca pulita cruda

- 2/3 cucchiai di parmigiano

- 3 cucchiai di pan grattato (se l' impasto è troppo morbido aggiungere altro pan grattato)

- 1 uovo

- sale q.b

- ingredienti per la farcitura

Prima di tutto ho cotto la zucca al microonde. Può andare bene anche al forno o al vapore.
In una ciotola ho schiacciato con la forchetta la zucca cotta, poi ho aggiunto il Parmigiano, il Pan grattato, l' uovo e il sale. Ho amalgamato tutto bene. Ho prelevato un po' d'impasto con un cucchiaio e ho formato delle polpettine, al centro di ogni polpetta ho aggiunto il formaggio o il formaggio e il cotto. Ho chiuso la polpetta schiacciandola un po'. Ho lasciato riposare in frigo una mezz'ora e poi cotto in padella antiaderente con poco olio.

ARROSTO DI SEDANO RAPA

Il sedano rapa è una varietà di sedano di cui si consuma solo la radice molto "carnosa". Ha un sapore più delicato del sedano che consumiamo normalmente e può essere mangiato sia crudo che cotto.

La preparazione è semplicissima ammetto un po' lunga.

Lavate e sbucciate il sedano rapa, affettatelo senza però arrivare in fondo, senza separare completamente le fette, che qui di rimarranno in parte attaccate. Salatelo e "massaggiatelo" con una miscela di olio, erbe aromatiche e spezie. Io ho usato quelle che avevo in casa, origano, rosmarino,maggiora, erba cipollina e pepe. Fate in modo che questa miscela di aromi entri anche nelle fette. Fra una fetta e l'altra ho inserito degli anelli di cipolla. Ho avvolto il sedano rapa prima nella carta forno e poi nell'alluminio e cucinato nel forno a 200 gradi. Dopo circa 30 /40 minuti togliete il sedano rapa della carta forno e dall'alluminio e cuocete per altri 20 minuti. I tempi possono variare, regolatevi sempre con la consistenza delle fette che devono essere morbide.

L'aspetto è molto invitante e potete sfruttare questo a vostro favore, proponendolo anche ai bambini più diffidenti nei confronti delle verdure!

TOFU MARINATO NELLA SALSA DI SOIA E IMPANATO

COME HO FATTO?

Ho marinato per circa 30 minuti un panetto di tofu, circa 100 grammi, nella salsa di soia, poi l'ho impanato con pan grattato aromatizzato con timo fresco e infine l'ho cotto in friggitrice ad aria (ma vanno benissimo anche il forno e la padella). Nell'impanatura potete mettere tutte le spezie che vi piacciono!

TOFU AL CURRY

COME HO FATTO?

In una padella ho fatto appassire mezza cipolla con un cucchiaio di oli, poi ho aggiunto un panetto di tofu tagliato a cubetti e infarinato. Ho salato, aggiunto una generosa cucchiaiata di curry, coperto con acqua e fatto cuocere fino a quando il sughetto non si è ristretto.

ZUPPA DI MISO CON TOFU

ECCO COME HO FATTO IO (rivisitato a modo mio)

In una padella ho saltato con poco olio una cipolla e una carota tagliate sottili. Appena hanno incominciato ad appassire ho aggiunto il tofu tagliato a cubetti, affinché si insaporisse con le verdure. Ho lasciato cuocere una decina di minuti mescolando spesso.
Nel frattempo in una ciotola ho aggiunto il miso sciogliendolo in 200 ml di acqua bollente. Alla ciotola del miso ho aggiunto le verdure e il tofu e ho guarnito con erba cipollina.
Potete usare anche altre verdure, ma nella ricetta originale la cipolla c' è sempre.
Potete anche non aggiungere il tofu, in quel caso è una zuppa di verdure da integrare con una fonte proteica.
Il miso si compra, ormai si trova ovunque.
Ha ottime proprietà. In particolare è un toccasana per la salute intestinale.

CREMA DI TOFU CON POMODORI SECCHI, CAPPERI E TIMO FRESCO con crostini di pane tostato

COME HO FATTO?

Ho messo in ammollo il tofu per qualche ora, poi l'ho passato in padella con qualche pomodoro secco e capperi. Lasciato cuocete pochi minuti, il tempo di fare insaporire tutto.
Successivamente ho frullato e aggiunto timo fresco.

TOFU SALTATO CON POMODORO E CIPOLLE

COME HO FATTO?

In una padella antiaderente ho messo mezza cipolla tagliata sottile, 2 pomodori freschi molto maturi spellati e un cucchiaio di olio.
Ho fatto cuocere per pochi minuti al fine di ammorbidire la cipolla, ho aggiunto il tofu a pezzetti, qualche oliva e aggiunto un bicchiere d'acqua. Ho fatto cuocere fino a quando non è terminata l' acqua. Ho aggiunto il timo e l' erba cipollina e ho mangiato.

TOFU STRAPAZZATO CON VERDURE E SPEZIE

COME HO FATTO?

Ho preso un panetto di tofu al naturale e l' ho messo in ammollo qualche ora in acqua.

Ho saltato in padella con un cucchiaio di olio delle verdure che avevo in casa: carote, cipolle, peperoni e un po' di piselli surgelati. Ho aggiunto un cucchiaio di salsa di soia, un cucchiaino di paprika e uno di curcuma. Puoi usare le spezie che vuoi in base al tuo gusto personale. Nel frattempo ho preso il tofu e l' ho sbriciolato schiacciandolo con la forchetta e dopo una decina di minuti l' ho aggiunto alle verdure e ho fatto cuocere altri 10 minuti. Impostato e mangiato, a me è piaciuto molto!

SEITAN ALL' ARANCIO

COME HO FATTO?

In una padella antiaderente ho saltato per un paio di minuti il seitan tagliato a striscioline con un cucchiaio di olio, ho sfumato con un bicchiere di vino a fuoco medio basso per 5 minuti. Poi ho aggiunto il succo di arancio e lasciato cuocere per un altro paio di minuti. Insieme al succo dell' arancio ho aggiunto un cucchiaio raso di pangrattato. Ovviamente ho aggiustato di sale e mangiato con molta soddisfazione.

TEMPEH SALTATO IN PADELLA CON VERDURE, SALSA DI SOIA E CURRY (ma voi potete usare le spezie che più vi ispirano)

COME HO FATTO?

In una padella antiaderente ho messo un cucchiaio di olio, l'ho fatto scaldare e poi ho aggiunto tutte le verdure e il TEMPEH precedentemente tagliati a listarelle. Ho aggiunto un po' di salsa di soia, sono andata a sentimento, e un po' di curry. Ho aggiustato con il sale e lasciato cuocere 10 minuti

CRESPELLE (con e senza uova) RIPIENE DI RICOTTA E SPINACI

Oltre alle crespelle classiche ho preparato anche crespelle senza uova, solo con latte e farina e vi dirò che il risultato è ottimo e onestamente senza grossa differenza.

COME FARE LE CRESPELLE CLASSICHE?

Per 6 crespelle ho usato:

- 2 uova
- 200 ml di latte
- 100 grammi di farina
- sale q.b

Ho mescolato tutto e poi cucinato in padella antiaderente leggermente unta di burro (o olio).

COME FARE LE CRESPELLE SENZA UOVA?

Molto semplicemente ho usato le stesse quantità di quelle classiche ma senza uova. Ho aggiunto un cucchiaino raso di olio, mescolato e cucinato come sopra

COME FARE IL RIPIENO?

PER 12 CRESPELLE
In una ciotola ho mescolato 400 grammi di ricotta con spinaci (ho usato il pacco surgelato da 450 grammi), 4 cucchiai di parmigiano e sale.

PASTA AL FORNO VELOCE

INGREDIENTI PER UNA PORZIONE

Cuocere 50 grammi di tagliatelle (un nido a secco). Una volta scolate metterle in una ciotola, aggiungere un uovo, 50 grammi di ricotta, un cucchiaio di parmigiano, sale e un pizzico di noce moscata. Mescolare bene, mettere in uno stampo da forno, e cuocere 15/20 minuti a 150 gradi. Ogni forno è diverso quindi verificate sempre lo stato di cottura È buonissimo caldo, ma è eccezionale anche freddo.

CONTORNI E VERDURE

HUMMUS DI MELANZANE o CREMA DI MELANZANE

COME HO FATTO?

Ho preso 4 melanzane tonde, le ho lavate, tagliate a dadini e messe in padella senza olio e senza aromi, solo per ammorbidirle. Dopo una ventina di minuti ho scolato una parte dell'acqua di cottura, ho messo le melanzane in una ciotola. Ho aggiunto 2 spicchi di aglio, il succo di un limone, una cucchiaiata di tahina un cucchiaino di olio e sale e ho frullato tutto con frullatore ad immersione. Una volta preparato puoi aggiungere spezie come peperoncino, pepe..., pomodori secchi, capperi. In generale puoi personalizzarlo come vuoi in base al tuo gusto.

CAVOLFIORE SPEZIATO AL FORNO

COME HO FATTO?

Ho sbollentato il cavolfiore in acqua bollente qualche minuto per ammorbidirlo, scolato e condito con una miscela fatta di olio extravergine, curcuma, pepe e peperoncino piccante. Potete usare però le spezie che più vi piacciono. Ho cotto 10 minuti al forno a 160 gradi.

ZUCCHINE SALTATE CON POMODORO, ORIGANO E LIMONE

COME HO FATTO?

Ho tagliato a fettine una cipolla media, l' ho messa in padella con 2 cucchiai di olio e l' ho fatta appassire. Ho aggiunto 2 zucchine tagliate a fette spesse, origano, ho coperto per qualche minuto, aggiunto 3 cucchiai di passata di pomodoro, un bicchiere di acqua, sale e mezza tazzina di succo di limone.
Ho ho finito di cuocere e mangiato.
Il succo di limone dà quel tocco di freschezza che non ti aspetteresti di trovare e ti stupisce.

POMODORINI CON ERBA CIPOLLINA AL FORNO

COME HO FATTO?

Prendete pomodorini maturi, tagliateli a metà, metteteli in un contenitore per forno, aggiungete sale, olio ed erba cipollina.
Io ho messo in friggitrice ad aria 150 gradi 20 minuti ma va bene anche il forno.
Li potete usare come contorno ma anche come condimento per la pasta.

INSALATA DI ZUCCHINE

COME FARE?

Prendete una zucchina fresca non troppo grande,tagliatela a rondelle sottili, disponetele su un piatto e conditele con olio, limone, sale e aggiungete erbe aromatiche fresche. Io avevo il basilico ma sono ottime anche con il timo. In questo modo avrete un ottimo contorno per carne o pesce. Ma potete trasformarlo anche in un piatto unico se aggiungete della scaglie di formaggio. Ieri avevo dei pecorini ed ho usato quelli, ma è ottimo anche con la feta e magari qualche cappero.

CARCIOFI STUFATI NEL VINO BIANCO

COME FARE?

Lavate i carciofi e tagliateli a metà, ripuliteli delle foglie esterne più dure. Metterli in una padella antiaderente con un po' di olio e tanto vino bianco e fate cuocere. Se il vino dovesse finire prima che i carciofi siano cotti aggiungete acqua e portate a termine la cottura. Il risultato è un contorno molto fresco.

FINTI PURE' COLORATI CON CAROTE E BROCCOLI

COME HO FATTO?

Io ho usato carote e broccoli ma si possono usare anche la zucca, bietola, spinaci, zucchine. Sono due contorni molto buoni e tutto sommato a basso contenuto calorico. Potete tranquillamente utilizzarlo come contorno ad un secondo piatto.

La preparazione è semplicissima. Per entrambi ho frullato insieme un patata piccola già cotta bollita (circa 100 grammi a crudo), verdure cotte a volontà, un cucchiaio di parmigiano e sale. Broccoli e carote erano già lessati (li ho riciclati dal brodo di verdure del giorno prima) e prima di frullarli con la patata li ho saltati velocemente in padella con pochissimo olio. PROVATELI, SONO BUONI E VELOCI.

PURE' DI CAVOLFIORE

È un modo diverso di proporre la verdura anche a chi non la ama particolarmente e PUO' ESSERE TRANQUILLAMENTE INSERITO IN UN PIANO DIETETICO IPOCALORICO.

ECCO LA RICETTA PER UNA PORZIONE PER 2 PERSONE

- 250 grammi di cavolfiore
- 100 grammi di patate
- un cucchiaio di parmigiano reggiano
- sale e noce moscata q. b.

Bollite insieme il cavolfiore e la patata tagliata a metà, scolateli, metteteli in una ciotola, aggiungete il parmigiano. Il sale e la noce moscata. Frullate tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Generalmente non c'è bisogno di aggiungere nulla per frullare, ma nel caso potete aggiungere una tazzina di latte o acqua. Questo purè lo potete usare come contorno a secondi piatti. In alternativa se aumentate la quantità di parmigiano o aggiungete del formaggio spalmabile potete trasformarlo in un piatto unico aggiungendo qualche crostino di pane.

FRITTATINE SAPORITE DI CAVOLFIORE(ma è possibile utilizzare qualsiasi verdura)

INGREDIENTI PER UNA PORZIONE

- cavolfiore già lessato a piacere
- circa 2 etti e mezzo
- 1 uovo
- 20 grammi di parmigiano grattugiato
- 30 grammi di pan grattato
- sale q. b.

In una ciotola schiacciate con la forchetta il cavolfiore, poi aggiungete tutti gli altri ingredienti, amalgamate fino ad avere un composto omogeneo. Modellare con le mani due frittatine abbastanza alte e cuocete in padella antiaderente un paio di minuti per lato. Servire con verdura e una fettina di pane. Provate e fatemi sapere! IL FATTO DI INSERIRE VERDURA NELL'IMPASTO RENDE IL RISULTATO OLTRE CHE PIU' BUONO ANCHE PIU' "VOLUMINOSO" E QUINDI APPAGANTE DAL PUNTO DI VISTA VISIVO

COTOLETTA DI FUNGHI

Ecco una ricetta molto sfiziosa che non sia il solito fungo trifolato o in insalata.

COME FARE?

Prendete dei funghi belli "carnosi", che abbiano un cappello abbastanza grosso e carnoso, togliete il gambo e pulite il cappello, poi passatelo nell'uovo e nel pan grattato, adeguatamente condito (con un po' di sale e spezie se vi piacciono). Metteteli in teglia aderente leggermente unta e cuocete in forno fin che non saranno cotti. Il tempo di cottura dipende dal tipo di fungo e anche dal forno.

CARNE,PESCE,UOVA,FORMAGGI E AFFETTATI E IDEE VARIE

INVOLTINI DI ZUCCHINE CON PROSCIUTTO CRUDO E PROVOLONE

COME HO FATTO?

Ho tagliato le zucchine a fette molto sottili, farcite con prosciutto crudo e formaggio, avvolte a fare rotolini fermati con stuzzichini.
Cotti pochi minuti in padella antiaderente unta con un filo d'olio. Alla fine della cottura ho aggiunto una manciata piccola di pan grattato.
📌Dal momento che prosciutto e formaggio sono già salati non ho aggiunto sale durante la cottura.
Formaggi e soprattutto affettati non li consumiamo spesso, ma ogni tanto ci sono anche loro.

FRITTATA DI PASTA

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 70 gr di pasta
- 1 uovo
- Verdure a scelta a volontà 1 cucchiaio di parmigiano
- 1 cucchiaio di olio per ungere la padella sale quanto basta

In una ciotola unire la pasta cotta e scolata, l'uovo, i fagiolini. il cucchiaio di parmigiano e un po' di sale. Ungete un pentolino antiaderente con un cucchiaio di olio. Versate il contenuto della ciotola e cuocere per qualche minuto su entrambi i lati. E la frittata è pronta.

COTOLETTE DI PLATESSA, PATATE E PORRI

PROCEDIMENTO PER 1 PERSONA

Ho cucinato in padella con un po' di acqua e pochissimo olio 2 filetti di platessa e parecchio porro. Ho aggiunto una patata lessa tagliata a pezzetti, sale e pepe e schiacciato con la forchetta fino ad avere un composto omogeneo. Ho dato la forma a cotoletta, passato nel pan grattato e cucinato in padella antiaderente con un cucchiaio di olio. Da circa 200 grammi di platessa, 100 grammi di patate e porro a sentimento (pesi a crudo) ho ottenuto 3 piccole cotolette. Meglio farle di piccole dimensioni, più facili da gestire durante la cottura.

UOVO ... NASCOSTO NEL PANINO

COME HO FATTO?

È molto semplice, prendete un panino, tagliateli lasciando un " cappello" per richiuderlo successivi, togliete la mollica, " versate" un uovo crudo, aggiungete un po' di sale e mettete in forno ricoprendo con alluminio per 10 minuti circa. Il tempo in realtà dipende dalla consistenza del tuorlo che più gradite. Se lo volete più cotto tipo uovo sodo allora lasciatelo più tempo, se più liquido 10 mi minuti sono sufficienti.

BOCCONCINI DI POLLO (MA PUOI USARE QUALSIASI CARNE) ALLA PIZZAIOLA CON CAPPERI

COME HO FATTO?

Dopo avere affettato una mezza cipolla l'ho spadellata con un cucchiaio di olio. Quando la cipolla ha iniziato ad appassire ho aggiunto i capperi e il petto di pollo precedentemente tagliato in bocconcini non troppo grandi, per un totale di circa 150 grammi. Quando il pollo è diventato uniformemente dorato ho aggiunto la passata di pomodoro (che si può aggiungere a piacere, in base a quanto lo desideriamo "pomodoroso") e l'origano e ho lasciato cuocere per una decina di minuti.

FETTINE SOTTILI DI POLLO INFARINATE E COTTE CON LIMONE

COME HO FATTO?

Dal petto di pollo – 150 grammi circa - ho ricavato delle fettine molto sottili e le ho leggermente infarinate. In una padella ho aggiunto un cucchiaio di olio, ho disposto le fettine, le ho cotte su entrambi i lati a fuoco medio basso per non abbrustolirle e ho aggiunto il succo di un limone precedentemente spremuto, ho lasciato evaporare il limone e impiattato. IL POLLO RIMANE MORBIDO E "CREMOSO" CON UN SAPORE FRESCO DI LIMONE.

NUGGETS CASALINGHI

COME HO FATTO?

PROCEDIMENTO PER UNA PORZIONE

Ho tagliato a pezzetti un fettina di pollo - 100/120 grammi circa- ho frullato i pezzetti con un frullatore ad immersione in modo da avere un composto omogeneo. Ho aggiunto un po' di sale e modellato il pollo a forma di nuggets. Ogni nuggets è stato passato nella farina, poi nell' uovo e infine nel pan grattato e poi cotto in una padella antiaderente unta con pochissimo olio. Se volete potete cuocerli anche al forno o in friggitrice ad aria.

CORDON BLUE CASALINGHI

COME HO FATTO?

Con lo stesso impasto dei nuggets ho preparato i cordon blue. Dopo avere frullato il petto di pollo ne ho preso un po' e l'ho " schiacciato" con le mani su un pezzo di carta forno formando uno strato abbastanza sottile, sul quale ho disposto la farcitura. Con un altro pollo ho ricoperto la farcitura. facendo un altro strato. Ho poi modellato per dare una forma abbastanza regolare. La farcitura è a vostra scelta, prosciutto-formaggio, formaggio-funghi..

Ho passato i cordon blue nella farina, nell'uovo e nel pan grattato e ho cotto in padella antiaderente. Si possono cuocere anche in forno o friggitrice ad aria.

HAMBURGER DI POLLO E VERDURE (in questo caso spinaci)

COME HO FATTO?

PROCEDIMENTO PER UNA PORZIONE

Ho tritato il più finemente possibile una fettina di pollo – 100/120 grammi- e in una ciotola ho unito la carne tritata a degli spinaci precedentemente lessati e ben strizzati. Gli spinaci li ho aggiunti a sentimento senza pesarli. Ho aggiunto un cucchiaio di pan grattato, sale e un pizzico di pepe. Ho amalgamato tutto e creato un hamburger cotto in padella antiaderente.

Il risultato di questa operazione è un hamburger gigante ma per niente calorico. Dal momento che ci saziamo anche con gli occhi questo aspetto non è da sottovalutare! Accontenterete palato e vista in una volta sola.

Va benissimo anche se usate macinato magro di pollo o tacchino. Se avete voglia potete fare dei mini burger per i vostri figli e creare di piccoli panini sfiziosi!

CREPES CON VERDURE E FORMAGGIO O AFFETTATO

Questa ricetta la puoi usare quando hai le uova, anziché 2 uova ne usi una, e poi le crepes che ottieni
le puoi farcire o con 40 grammi di formaggio spalmabile o 100 grammi di fiocchi o 50 grammi di affettato magro e ovviamente verdure a volontà!

RICETTA PER 2 CREPES (le puoi mangiare entrambe)

- 1 uovo

- 50 grammi di farina. Va bene qualsiasi tipo di farina

- 100 ml o grammi di latte

- sale quanto basta

In una ciotola mescolate il latte, l'uovo e la farina e aggiungete il sale fino ad ottenere una pastella molto liquida senza grumi. Ungete una padella antiaderente con diametro di 20 cm con un mezzo cucchiaio di olio e aggiungete un mestolo di pastella e cuocete 2 o 3 minuti per lato.

CREPES COLORATE

Usiamo allora i colori a tavola, può essere un modo per incuriosire i nostri figli verso cibi e alimenti che spesso non hanno voglia di assaggiare.

COSA HO UTILIZZATO PER COLORARE LE CREPES?
Spinaci, pomodori e curcuma

LA RICETTA PER 3 CREPES È FACILE FACILE

In una ciotola mescolate 1 uovo, 50 grammi di farina,100 ml di latte e un pizzico di sale.
Dividete in 3 parti uguali, in una aggiungete spinaci, in un'altra pomodoro a pezzi bello maturo e in un altra un cucchiaino di curcuma.
Le porzioni con spinaci e pomodori le ho frullate in modo da rendere il colore omogeneo.
Cotte in padella antiaderente leggermente unta , e farcite
Una farcita con spinaci e formaggio, l'altra con prosciutto crudo e insalata, la terza è in attesa di capire come farcirla.

MELANZANE RIPIENE

COME HO FATTO?

ho preso 2 melanzane non troppo grandi e le ho svuotate. Ho tagliato la polpa a pezzetti e l'ho unita a 150 grammi di carne macinata. Ho aggiunto un pomodoro secco tagliato a pezzetti, 3 olive, un cucchiaio di parmigiano e un po' di sale. Nel frattempo ho cotto 40 grammi di cereali a chicco (riso rosso, farro e orzo). Finito di cuocere ho separato l'impasto. Con una metà ho farcito 2 mezze melanzane. Nell'altra metà ho aggiunto i cereali e ho farcito le altre 2 mezze melanzane. Avrei potuto unire i cereali a tutto il ripieno ma ieri mi andava così . In una padella antiaderente ho aggiunto un cucchiaio di olio,un mezzo bicchiere di passata di pomodoro, un goccio d'acqua e coperto con il coperchio. Ho lasciato cuore 15 minuti circa.
Si possono fare mille varianti, con il pane al posto dei cereali a chicco, con una fetta di formaggio al posto della carne tritata, con tonno..insomma un po' di fantasia, sempre la fantasia è la parola d'ordine.

MOZZARELLA (o qualsiasi altro formaggio) SCIOLTA AL FORNO O AL MICROONDE CON VERDURA

COME FARE?

Lessa almeno 250/300 grammi di broccoli, (in realtà va bene qualsiasi verdura cotta a disposizione, verze, cavolo cappuccio, zucchine, spinaci, bietole...), disponili sul fondo di una piccola teglia, condiscili con un cucchiaio di olio e un po' di sale. Taglia a pezzetti una mozzarella (o altro formaggio, tipo feta, asiago, parmigiano, caciotta..) e disponila sui broccoli. Metti in forno per 10 minuti circa a 180 gradi e mangia poi con il pane o se hai un microonde metti qualche minuto in microonde fin che non sarà sciolto il formaggio.

CODA DI ROSPO (VA BENE QUALSIASI PESCE) AL FORNO CON POMODORI, OLIVE E CAPPERI

COME FARE?

Sciacqua la coda di rospo sotto l'acqua corrente e mettila in una teglia antiaderente. Aggiungi i pomodorini tagliati a metà (almeno 10/15), 4/5 olive taggiasche denocciolate, una manciata di capperi sotto sale dissalati.. eventualmente se ti piace un po' di origano. Aggiungi un cucchiaio di olio extra vergine di oliva, aggiusta di sale e pepe e inforna a forno caldo per circa 20/30 minuti a seconda delle dimensioni e dello spessore del pesce. A metà cottura sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco. Il pesce non va cotto troppo, altrimenti diventa stopposo.

INSALATA DI PATATE, ZUCCHINE E SALMONE

(questa ricetta si presta ad avere milla varianti, cambiando le verdure e il pesce, ad esempio merluzzo, sgombro, polpo, gamberi..e potete aggiungere spezie ed erbe in base al gusto personale, timo, origano, erba cipollina..)

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- 150/200 grammi di salmone (quantità variabile in base alla eventuale dieta che state seguendo)
- una patata piccola
- zucchine a volontà
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- succo di limone in base al vostro gusto
- sale e aglio

Private la patata della buccia esterna quindi tagliatela a tocchetti. Versate dell'acqua in una pentola e mettetela sul fuoco. Quando l'acqua bolle versate i tocchetti patate e lessateli per circa 10 minuti. A cottura terminata scolateli e mettete le parte a raffreddare in una ciotola capiente.

Versate il cucchiaio di olio e aggiungete lo spicchio d'aglio tritato finemente. Fate soffriggere per qualche istante quindi aggiungete il salmone e le zucchine che avete preparato in precedenza. Cuocete il tutto per circa 10 minuti a fuoco basso aggiungendo un po' d' acqua. A cottura terminata spegnete e fate raffreddare completamente. Infine versate in un recipiente le patate, le zucchine ed il salmone. Aggiungete il succo di limone e se volete un altro po' di olio. Lavate e tritate finemente del prezzemolo o altre spezie ed unitele al resto degli ingredienti . Regolate di sale e mescolate il tutto. Il piatto è pronto!

INSALATA DI SALMONE AFFUMICATO E ZUCCHINE CON CIPOLLA ED ERBA CIPOLLINA

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- 100 gr di salmone affumicato
- 1 zucchina piccola fresca (se troppo vecchia rimane amara)
- mezza cipolla di Tropea
- erba cipollina
- olio 1 cucchiaio
- succo di 1 limone

Prendete il salmone affumicato e tagliate ogni fetta a striscioline. Aggiungete il succo di limone in modo da coprire il salmone e lasciatelo marinare. Nel frattempo lavate e asciugate la zucchine e affettatele il più finemente possibile (a rondelle sottili sottili). Quindi mettetele in una ciotolina e conditele con sale, olio e succo di limone. Affettate finemente anche la cipolla e aggiungetela nella ciotolina con le zucchine. Tritate anche l'erba cipollina e aggiungetela alle zucchine e alla cipolla. quindi mescolate bene e lasciate insaporire. Riprendete il salmone dopo averlo fatto marinare almeno 1 ora, sarà diventato più chiaro. Scolate il salmone del succo di limone in eccesso e aggiungetelo alle verdure. Aggiustate eventualmente di sale, mescolate bene e mangiate.

SALMONE AL LIMONE CON AVOCADO

COME HO FATTO?

Ho tagliato a cubetti un filetto salmone (circa 150 grammi) e l'ho cotto nel succo di un limone in una padella antiaderente appena unta con l'olio. Mentre cuoceva il salmone ho tagliato a pezzetti uno spicchio di avocado pari circa a 60 grammi, e con la forchetta l'ho schiacciato fino ad ottenere una consistenza morbida. Ho aggiunto un po' di limone e un po' di sale. Quando il salmone ha finito di cuocere ho impiattato e mangiato con pane tostato e insalata.

SALMONE ALLA PIZZAIOLA

(io ho usato il salmone ma va bene qualsiasi pesce, pesce spada, tonno, coda di rospo, spigola…).

COME HO FATTO?

In una padella ho fatto soffriggere un po' di cipolla in un cucchiaio di olio. Ho aggiunto passata di pomodoro (a piacere in base al gusto personale), olive, capperi e origano, ho lasciato cuocere per 7 /8 minuti, il tempo necessario per amalgamare i sapori. Ho tagliato a pezzetti il filetto di salmone (circa 150 grammi in questo caso), l'ho messo nella padella con il sugo e ho lasciato cuocere pochi minuti.

POLPETTE COLORATE di PESCE

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- un filetto di salmone fresco o surgelato. Io ho utilizzato un filetto surgelato di 150 grammi

- qualche filetto di platessa. Io ne avevo circa 200 grammi.

In realtà potete usare qualsiasi pesce, io avevo in casa questi. Ma possono andare bene spigole, orate, merluzzo,rombo..

- verdure cotte a piacere

- pan grattato

- sale q.b

Ho utilizzato broccoli, carote e patate che avevo già cotto il giorno prima. Altrimenti la prima cosa da fare è cuocere le verdure.
In una ciotola ho messo il filetto di salmone e l' ho tritato al coltello in pezzetti piccoli piccoli, ho aggiunto broccoli a piacere, due pezzi di patata lessa e sale. Ho schiacciato tutto con la forchetta fino ad avere un composto omogeneo. Poi ho formato delle polpette, le ho passate bel Pan grattato e poi le ho schiacciate, per farle cuocere meglio
Lo stesso procedimento con la platessa, con la differenza che nell'impasto" ho aggiunto anche due cucchiai di pan grattato per compattare meglio la polpetta.
Ho cotto tutto in padella antiaderente con pochissimo olio per pochi minuti.

RICOTTA AL FORNO SPEZIATA E RICOTTA AL FORNO COI POMODORI

COME FARE?

RICOTTA COI POMODORI

Ho tagliato dei pomodorini e li ho conditi con olio, sale e origano. Ho messo la ricotta in una teglia da forno, ho ricoperto la ricotta con il " succo" di pomodori e disposto i pomodorini tutt' attorno. Ho cucinato in forno per 15/20 minuti a 150 gradi. Mangiata tiepida è una delizia. Si può accompagnare con una fetta di pane o addirittura spalmare sulla fetta di pane.

RICOTTA SPEZIATA

In una ciotola ho mescolato insieme un po' di olio, sale e le spezie che avevo in casa e mi ispiravano, curcuma, paprika dolce e pepe nero. Ho ricoperto la ricotta con questa miscela speziata e ho messo in forno.

Fredda e tagliata a fette è ottima anche come spuntino a metà giornata! Da provare

PANZANELLA

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- 80/100 grammi di pane raffermo. Se non lo avete viene bene anche con il pane fresco. La ricetta però è una buona occasione per riciclare il pane che non facciamo in tempo a consumare prima che secchi
- pomodori a volontà
- cipolla rossa
- sedano
- basilico
- aceto, circa 15 grammi, ma se vi piace un sapore più intenso potete usarne di più!
- olio, un cucchiaio

COME FARE?

Tgliate il pane a pezzetti, mettetelo in una ciotola con l'aceto e tanta acqua, sufficiente a ricoprire il pane. Lasciate in ammollo pochi minuti, 2 o 3, strizzate il pane in modo che sia ben asciutto. Mettetelo in un'altra ciotola dove unirete i pomodori, la cipolla rossa, il sedano e il basilico. Salate, aggiungete il cucchiaio di olio, mescolate e mangiate.

COTOLETTE DI ZUCCA, RICOTTA E PARMIGIANO

COME HO FATTO?

In un padella ho saltato la zucca con un filo d'olio, uno spicchio d' aglio, un po' di rosmarino e un pizzico di sale. L'ho fatta giusto insaporire qualche minuto, senza cuocerla completamente.
Ho spostato la zucca nel bicchiere del frullatore, aggiunto una ricotta da 100 grammi, 4 cucchiai di parmigiano e 5 cucchiai di Pan grattato. Ho frullato, ricavato delle palline di impasto. Le ho schiacciate non troppo sottili, le ho passate nel pan grattato e cotte 10 minuti in friggitrice ad aria. Va benissimo anche il forno.
Potete personalizzare l' impasto a vostro piacere, con altri tipo di formaggio, spezie.
Da questa ricetta ho ricavato 4 cotolette,

ZUPPA DI CIPOLLE

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- 150 g cipolle
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- un cucchiaino i farina
- mezzo litro di brodo vegetale
- 10 g formaggio parmigiano
- 1 fette di pane secondo dieta 40 g l'una
- sale q.b
- pepe q.b

Affetta le cipolle finemente dopo averle sbucciate e ponile in una casseruola assieme all'olio, aggiungi sale, pepe e lasciale appassire con il coperchio, a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto. Unisci un mestolo di brodo e la farina , mescola con un cucchiaio di legno per stemperarla, aggiungi metà del brodo bollente e cuoci per 30 minuti, aggiungi l'altro brodo quando necessario. Aggiusta di sale se necessario e aggiungi del timo fresco. Cuoci per altri 10 minuti o fino a quando avrai ottenuto la cremosità desiderata. Nel frattempo tosta le fette di pane.

Quando la zuppa sarà pronta, versala all'interno dei piatti e cospargila di formaggio quando è ancora calda, servila con le fette di pane tostato.

ZUPPA DI CAVOLFIORE E POMODORO

INGREDIENTI PER 3/4 PERSONE

- 1 cavolfiore di media grandezza
- 1 cipolla
- passata di pomodoro
- 50/60 grammi di pasta per ogni persona (o riso o qualsiasi altro cereale di vostro gradimento, farro, orzo..)

Ho tagliato il cavolfiore e la cipolla a pezzetti. In una pentola dai bordi alti ho aggiunto 3 cucchiai di olio e ho fatto dorare la cipolla. A cipolla appassita ho messo 3/4 dita di acqua, 3 cucchiai di passata di pomodoro e ho aggiunto il cavolfiore e un po' di sale. IL BELLO DI QUESTA RICETTA E' CHE IL CAVOLFIORE CUOCE IN POCHISSIMO TEMPO 15/20 MINUTI SONO MOLTO PIU' CHE SUFFICIENTI, E QUINDI PUO' ESSERE ANCHE LA PREPARAZIONE DELL'ULTIMO MOMENTO. Quando il cavolfiore era cotto ho aggiunto nella stessa pentola 2 tazze d'acqua, portato ad ebollizione e fatto cuocere circa 150 grammi di pasta. Ieri io ho aggiunto 150 grammi di pasta all'uovo, ma va bene qualsiasi tipo di pasta, dipende dal vostro gusto personale. Dal vostro gusto personale dipende anche quanto rendere liquida la zuppa, cioè più acqua aggiungete per la cottura della pasta più "brodosa" sarà la zuppa Sulla zuppa potete aggiungere formaggio grattugiato o a scaglie, rendendolo un delizioso piatto unico.

GAMBERI E SEPPIOLINE GRATINATE AL CURRY

COME HO FATTO?

Ho scongelato gamberetti e seppioline che avevo nel freezer (200 grammi in totale per una porzione), passati in un po' di pan grattato (2 cucchiai) condito con sale, tanto curry e pochissimo olio (un cucchiaio) e cotto in forno 15 minuti circa. Potete usare anche la friggitrice ad aria. Ovviamente potete usare anche il pesce fresco.

PANIFICATI E SIMILI

PANINI MORBIDI DI FARINA DI RISO (senza glutine)

COME HO FATTO?

Per i 5 panini ho mescolato insieme 200 grammi di farina di riso, 75 grammi di fecola di patate, 1 cucchiaio e mezzo di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, un pizzico di bicarbonato e 100 ml di latte. Dopo avere mescolato ho aggiunto altri 100 ml di latte in cui ho sciolto 10 grammi di lievito di birra. Ho continuato a mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo che deve essere abbastanza liquido, insomma non troppo compatto.
Ho lasciato lievitare per circa 4 ore a temperatura ambiente. Successivamente ho preriscaldato il forno a 180 gradi, ho messo nei pirottini e cotto per circa 30 minuti.
Ricordate che la cottura dipende molto dal forno, controllate la prima volta.

PANE DI GRANO SARACENO (senza glutine)

COME HO FATTO?

In una ciotola ho mescolato insieme 250 gr di farina di grano saraceno, un pizzico di sale, un cucchiaio e mezzo di olio extravergine di oliva e il lievito di birra sciolto in acqua tiepida. Ho utilizzato 12, 5 grammi di lievito (mezzo cubetto), sbriciolato e sciolto in una mezza tazza di acqua. Ho unito tutto insieme e ho mescolato aggiungendo acqua fino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido. In totale ho usato 200 ml di acqua per sciogliere il lievito e impastare. Ho versato l' impasto in uno stampo foderato di carta forno.
Ho lasciato lievitare tre ore e cotto nel forno a 180 gradi per 30 minuti. La cottura però dipende molto dal forno, consiglio di controllare.

PANE DI LENTICCHIE

Veloce, semplice, a più basso carico glicemico e quindi a minor impatto sulla glicemia.

INGREDIENTI E PROCEDIMENTO PER UNO STAMPO DA PLUMCAKE

Mettete in ammollo per 2 ore circa 250 grammi di lenticchie secche decorticate, in modo che si gonfino di acqua.
Passate le 2 ore scolate, sciacquate e mettetele in una ciotola insieme a 100 ml di acqua, una bustina di lievito secco, mezzo cucchiaino di zucchero, 3 cucchiai di olio extravergine di oliva e un po' di sale.
Frullate tutto, mettete nello stampo e cuocete in forno, 160 gradi per 40 minuti può essere sufficiente ma regolatevi sempre in base al vostro forno.

PANINO DI CECI

RICETTA PER 2 PANINI

In una ciotola mettere 120 grammi di ceci cotti (vanno bene anche quelli in barattolo scolati), 1 uovo, 1 cucchiaio di farina, 1 bustina di lievito per salati. Frullare tutto e mettere negli stampini (io ho usato quelli per i muffin)
Cuocere 15/20 minuti a 150 gradi in forno o friggitrice ad aria.

TORTINI SALATI COTTI IN TAZZA AL FORNO MICROONDE

COME HO FATTO?

Da utilizzare per una colazione salata o anche come pasto principale al posto del pane e della pasta con una buona porzione di verdure e aggiunta di carne, pesce, legumi..RICORDA CHE LA FANTASIA È FONDAMENTALE

Per due tortini base:

- 1 uovo
- 2 cucchiai di farina integrale
- mezza bustina di lievito in polvere
- 2 cucchiai di latte (eventualmente anche l'acqua va bene)
- un po' di sale

Ho amalgamato tutti gli ingredienti e alla fine ho aggiunto le "farciture"... Spinaci e pecorino, cavolfiori e ricotta, salmone affumicato e pomodori secchi (messi in acqua per reidratarli una mezz'ora prima). Ho diviso il composto in due e cotto al microonde alla massima potenza per 3 minuti. Ricetta veloce, ci vorranno 6/7 minuti in tutto

TARALLINI SPEZIATI CON FARINA DI CECI

Uno snack sfizioso e una nuova merenda da aggiungere

COME HO FATTO?

In una ciotola ho mescolato una tazzina di acqua, 3 cucchiai di olio extravergine di oliva, 5 cucchiai belli pieni di farina di ceci, sale, paprika e curcuma.
In realtà potete usare tutte le spezie che preferite: origano, rosmarino, peperoncino piccante, aglio, pepe...
Se al posto dell' acqua usate passata di pomodoro diluita e origano, otterrete tarallini al gusto pizza!
Mescolando gli ingredienti ho ottenuto un impasto denso da cui ho ricavato delle palline da cui ho ottenuto delle "strisce" arrotolate a forma di taralli.
Ho cotto in forno a 160 gradi per 30 minuti.

PIADINE DI FARINA DI CECI

INGREDIENTI PER 4 PIADINETTE DI MEDIA GRANDEZZA

- 70 grammi di farina di ceci

- 130 grammi di acqua

- un cucchiaio di olio

- sale q.b

Mescolate molto tutti gli ingredienti in una ciotola, fino ad ottenere un composto omogeneo e abbastanza liquido. Ungete una padella antiaderente con poco olio, aggiungete un mestolo di composto, fate cuocere qualche minuto per lato
FARCITE A PIACERE

PIADINE GLUTEN FREE DI GRANO SARACENO

📌 Utili per chi è celiaco,
📌 intollerante al glutine,
📌segue un protocollo fodmap per colon irritabile e
📌per tutte quelle situazioni in cui sia necessario escludere il glutine
📌 Ovviamente tutti possiamo mangiarle, ogni tanto è piacevole cambiare gusto, no!?

COME HO FATTO?

INGREDIENTI PER 2 PIADINETTE

In una ciotola ho mescolato 3 cucchiai di farina di grano saraceno, mezzo vasetto di yogurt bianco (eventualmente senza lattosio per chi segue dieta fodmap), un cucchiaio di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e aggiunto acqua un po' alla volta fino ad ottenere un impasto abbastanza liquido.

Ho unto una padella antiaderente, ho versato un mestolo di impasto e cucinato circa 5 minuti per lato.
Una volta preparate potete farcirle a piacere.

PIADINE" CON FARINA DI AVENA

COME FARE?

- 250 grammi di farina di avena
- 320 ml di acqua calda
- un cucchiaio di olio extravergine
- un pizzico di sale

In una ciotola metti la farina e aggiungi l' acqua calda e il pizzico di sale. Mescolare tutto e impastare con le mani fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lascia riposare in frigo 5/ 10 minuti dopodiché dall' impasto forma 5 palle, appiattiscile e stendile con il mattarello.
Scalda una padella antiaderente e cuoci pochi minuti per lato.

PIADINE CON FARINA DI RISO

COME FARE?

Tre cucchiai di farina di riso, un cucchiaio di olio evo abbondante, un pizzico di sale e acqua quanto basta per creare una cremina non troppo densa... prendi una padella antiaderente e la ungi con olio evo e versi il tutto a padella fredda... ci vorranno circa 5 minuti prima di poterla girare e cuocere anche dall'altra parte, aspetta che si asciughi bene sotto... rimarrà un po' croccante ma è buonissima.

CHIPS CON FARINA DI CECI (POSSONO ESSERE USATI COME MERENDA)

Si possono fare con farina di qualsiasi legume. Se non avete la farina potete usare legumi secchi tritati e polverizzati. Potete proporre le chips ai vostri figli per merenda o utilizzarle anche per le vostre di merende! La ricetta è semplice semplice

ECCO LA RICETTA

- 60 grammi di farina di ceci
- 120 grammi di acqua
- un po' di sale e spezie in base al gusto personale, paprika, pepe, rosmarino. Io ho usato il rosmarino

Unite tutti gli ingredienti insieme e mescolate fino ad ottenere un composto senza grumi. Disponete il composto su una teglia rivestita di carta forno o leggermente unta. Aiutatevi con un cucchiaio o una spatola per stenderlo in uno strato molto sottile, 2/3 millimetri. Cuocete a 160 gradi per circa 15 minuti. Fate raffreddare. Otterrete una "focaccia" sottile e croccante che romperete in tanti pezzetti. Ogni forno è diverso quindi potrebbe esserci bisogno

di aumentare o di unire un pochino il tempo di cottura e la temperatura.

CRAKERS DI LENTICCHIE

INGREDIENTI

- 200 g di farina di lenticchie ottenuta tritando con tritatutto lenticchie rosse secche
- 80 g di acqua
- 3 cucchiai da minestra di olio extravergine di oliva
- spezie a piacere e a volontà. Io ho usato aglio e rosmarino
- sale in base al vostro gusto personale

In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un panetto dalla consistenza non troppo morbida.
Mettete il panetto tra due fogli di carta forno, stendendolo il più sottile possibile. Date la forma dei crackers, mettete in forno o friggitrice ad aria.

160 g almeno 15 minuti, ma la cottura va regolata in base al vostro forno.

CRAKERS CHETOGENICI

PER 15 CRACKERS

- 50 g parmigiano grattugiato
- 50 g farina di mandorle
- 2-3 cucchiai d'acqua
- 2 g lievito alimentare (opzionale)
- 5 g mix di semi (opzionale)
- spezie a piacere.

Impastate tutto, formate un panetto, coprite con pellicola e tenete in frigo per una ventina di minuti.
Stendete tra due fogli di carta forno e con un coppapasta (il mio diametro 5 cm) formate i crackers. Trasferite con attenzione su una leccarda foderata con carta forno e cuocete nel forno caldo a 180°C per 10 -12 minuti. Lasciate che si raffreddino completamente nel forno e poi gustate.

CRACKERS DI SEMI CHETOGENICI

- 100 g di farina di mandorle
- 15 g semi di girasole
- 15 g semi di chia
- 15 g semi di zucca
- 15 g semi di sesamo
- 15 g semi di canapa
- un cucchiaio di olio
- due albumi
- sale

Mischiare prima tutti gli ingredienti secchi, compresi i semi, e poi aggiungere l' olio e gli albumi.
Formare un impasto compatto.
Stenderlo tra due fogli di carta forno.
Ritagliare dei rombi, o altre forme a vostro piacimento. Infornare 20 minuti a 180°.

PANE INTEGRALE IN PADELLA

INGREDIENTI

- 320 grammi di farina integrale
- 300 ml di acqua
- un cucchiaio olio extravergine di oliva
- circa 10 grammi di lievito di birra
- sale a piacere

Ho sciolto il lievito nell'acqua a temperatura ambiente, unito tutto gli ingredienti in una ciotola e impastato fino ad avere un composto liscio ed uniforme. Ho coperto la ciotola con la pellicola e ho lasciato lievitare per un'oretta. Ho diviso l'impasto in 5 pallotte che ho steso con il mattarello. Ho unto una padella antiaderente con poco olio e ho cotto circa 5 minuti per lato.

FOCACCINE

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina 0. La prossima volta proverò la farina integrale e vi farò sapere come modificare
- 150 ml di latte parzialmente scremato (potete usare anche una bevanda vegetale senza zuccheri aggiunti)
- 1 cucchiaio e mezzo da minestra di olio extravergine di oliva
- 1 bustina di lievito istantaneo per pizze
- un cucchiaino da caffè di zucchero
- 6 grammi di sale

Ho messo tutti gli ingredienti in una ciotola, ho mescolato fino ad ottenere un composto omogeneo. Ho coperto la ciotola con pellicola e ho lasciato lievitare un' ora. Ho steso l' impasto su un foglio di carta forno, con un bicchiere ho ricavato dei dischetti (spessore di circa 1 cm) e li ho cotti in una padella antiaderente sul fuoco. Ho coperto la padella con coperchio e ho cotto circa 5 minuti perlato. È bene però che controlliate di tanto in tanto per non bruciarli.
Potete mangiarle così o farcirle.

OMLETTE LEGGERE CON ALBUMI E FARINA DI AVENA

RICETTA BASE

- 150 ml di albume
- 20 grammi di farina di avena (potete usare qualsiasi farina in base al vostro gusto personale)
- un pizzico di sale

In una ciotola mescolate insieme albumi, farina e sale fino ad avere un composto senza grumi. Ungete con un po'di olio o burro il fondo di una padella antiaderente e versate il contenuto. Se usate una padella grande (diametro intorno ai 20 cm) gli ingredienti vi basteranno per una sola omlette. Se usate un padellino, come ho fatto io, avrete due omlette. Io ho una pessima manualità quindi ho usato un padellino per evitare una strage di omelette rotte. Cuocete su entrambi i lati per pochi minuti. Alla ricetta base potete aggiungere spezie e verdure ad esempio. Io ne ho fatte alcune con erba cipollina altre con spinaci lessi! Ma potete aggiungere altre verdure o spezie in base alla vostra fantasia. Sono sfiziose, veloci e pratiche. Io ne faccio sempre un po' e le congelo per averle pronte in caso di emergenza.

DOLCI E SFIZIOSITA'

BISCOTTI CON BANANA, BURRO DI ARACHIDI, CIOCCOLATO FONDENTE e FIOCCHI D'AVENA.

Le varianti possono essere tantissime in base ai vostri gusti personali. Potete usare mele, marmellata, frutta secca tritata ad esempio.

INGREDIENTI PER 5 BISCOTTONI

In una ciotola ho schiacciato una banana matura (circa 100 grammi), ho aggiunto un cucchiaio raso di burro arachidi (circa 10 grammi), qualche scaglia di cioccolato fondente 85% (10 grammi) e 50 grammi di fiocchi d'avena. Ho mischiato tutto e ho modellato 5 biscotti. Messi su carta forno e cucinato per 10 minuti A 180 GRADI.

BANANA BREAD SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

Per renderlo a minor impatto glicemico ho aggiunto un po' di farina di nocciole, noci tritate e cioccolato fondente 85% nell' impasto.

È un dolce interessante perché è senza zuccheri aggiunti, si sfrutta il dolce delle banane.

INGREDIENTI PER UNO STAMPO RETTANGOLARE DI 20 CM

- 125 gr di farina (va bene anche integrale o di avena, se piace). Io ho aggiunto una cucchiaiata di farina di nocciole
- 250 gr di banane mature
- 2 uova
- 50 gr di olio extravergine d'oliva o burro
- 1 bustina di lievito per dolce
- un pizzico di sale

Preriscalda il forno a 160°C.
Frulla le banane fino a ridurle in crema
In una ciotola, sbatti bene le uova con le banane e l'olio extravergine d'oliva fino ad
ottenere un composto bello gonfio e spumoso. Ti consiglio quindi di utilizzare una frusta elettrica.
In un'altra ciotola mescola farina, lievito, sale e polvere di vaniglia.
Unisci al composto umido di uova, banane e olio, gli ingredienti secchi, setacciandoli.
Mescola bene con un cucchiaio di legno, dal basso verso l'alto.
Versa il composto in una teglia rettangolare (da plum cake) ricoperta di carta da forno: la

teglia deve essere 20 cm di lunghezza.*
Cuoci in forno (ventilato) preriscaldato per circa 50 minuti. Il mio consiglio però è di controllare perché ogni forno è diverso.

RICOTTA E CACHI

Se avete voglia di un dolce veloce, gustoso e senza zuccheri aggiunti dovete assolutamente provare questo, che ho ottenuto frullando RICOTTA e CACHI. Il risultato è una crema dolce e delicata, che si può consumare anche come merenda. In alternativa alla ricotta potete usare anche lo yogurt greco bianco e se proprio siete golosi potete arricchire con una spolverata di cacao in polvere. Io ho utilizzato 80 grammi di ricotta e 100 grammi di cachi, frullati insieme con un frullatore ad immersione.

BUDINO DI CACHI

Prendete un cachi maturo, aggiungete un cucchiaio di cacao amaro in polvere e frullate tutto. Mettete in frigo qualche minuto e mangiatelo. Grazie alla dolcezza del cachi non sarà necessario aggiungere nessuna forma di zucchero o dolcificante.

TORTINI MORBIDI DI RICOTTA SENZA FARINA (adatto per diete low carbs)

COME HO FATTO?

PROCEDIMENTO PER 4 TORTINI

In una ciotola ho mescolato insieme 200 grammi di ricotta, 1uovo, un cucchiaio di amido di mais e mezza banana. Ho usato la banana per non aggiungere zucchero, ma potete usare anche un cucchiaio raso di miele o zucchero o 2 cucchiai di eritritolo.
Senza banana e con eritritolo è un ottimo dolcetto per dieta chetogenica.
Dopo avere mescolato una parte l' ho utilizzata così per fare lo strato " bianco" di un tortino, nell' altra parte ho aggiunto un cucchiaio raso di cacao in polvere. Ho mescolato e messo in stampini, rivestiti di carta forno. Se avete gli stampi al silicone non c'è bisogno della carta forno.
Ho cotto una ventina di minuti a 150 gradi.
Il risultato è un tortino soffice e cremoso.
Potete farne variati diverse, con frutta a pezzi, con gocce di cioccolato, con burro d' arachidi... Si presta a varie interpretazioni in basa al vostro gusto personale.

GELATO DI FRUTTA

COME FARE?

Prendete la frutta di stagione che più vi piace, io in questo caso ho preso la banana, ma potete usare i kiwi, le fragole, le albicocche... Dopo le attenzioni del caso (lavare, sbucciare...) la tagliate a pezzi non troppo grandi, la disponete su un piatto o un vassoio e la disponete in freezer per qualche ora, fino a quando non sarà completamente congelata.
A questo punto la potrete prendere e dopo averla messa in una ciotola la frullerete per qualche minuto, fino ad ottenere una consistenza cremosa. Io dopo averla frullata l'ho decorata con qualche goccia di cioccolato fondente, ma potete consumarla così com'è, oppure aggiungere qualche pezzo di frutta secca o altra frutta fresca di stagione. non ho aggiunto nessuno zucchero o dolcificante, perchè la frutta è già naturalmente dolce, per chi volesse è possibile aggiungere un cucchiaino di miele oppure un dolcificante, pur rimanendo dell'idea che dobbiamo imparare ad abituarci a gusti semplici e non artefatti!

PALLINE RICOTTA, COCCO E LIMONE

Ideali anche per una merenda lowcarb.

COME FARE?

In una ciotola mescolare insieme:

- 250 grammi di ricotta
- 160 grammi di cocco rapè
- 40 grammi di eritritolo o zucchero
- il succo di mezzo limone, ma se volete ottenere un sapore più intenso di limone potete usarne di più

Dopo avere mescolato bene tutti gli ingredienti ricavatene delle palline da mettere in frigo.

BOUNTY A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

COME FARE?

Per due barrette ho mescolato insieme in una ciotola 50 grammi di skyr bianco, 10 grammi di cocco rapè (il cocco grattugiato) e un cucchiaio di eritritolo o una decina di gocce di dietic. La quantità di eritritolo è regolabile in base al vostro gusto personale. Ricordatevi però di non abusarne e dove possibile imparate ad assaporare i gusti al naturale (caffè amaro, tisane..). Dopo aver mescolato ho modellato l'impasto a forma di barrette che ho ricoperto con cioccolato fondente 85% sciolto al microonde. Per 2 barrette ho utilizzato 15 grammi di cioccolato fondente. Dopo averli preparati li ho lasciati in frigo fino al momento di mangiarli. Se volte potete conservarli anche in freezer, però tirateli fuori almeno 10/15 minuti prima di consumarli. Al posto dello skyr potete usare lo yogurt greco o la ricotta!

CIOCCOLATINI DI BURRO D'ARACHIDI E BANANA

COME FARE?

Ingredienti per 7 cioccolatini:

- 100 grammi di banana

- 30 grammi di burro di arachidi. Potete usare creme di altra frutta secca in base al vostro gusto personale

- 40 grammi di cioccolato fondente 85%

In una ciotola schiacciate la banana e unite il burro di arachidi, mescolate bene. Con un cucchiaino formate 7 dischetti spessi almeno un centimetro, disponendoli su un foglio di carta forno. Sciogliete al microonde o a bagnomaria la cioccolata, poi aiutandovi sempre con un cucchiaino ricoprite i dischetti. Lasciate raffreddare qualche minuto, successivamente spostatevi nel freezer in modo da farli solidificare.
Ogni cioccolatino ha circa 60 kcal e in realtà ha pochissimi zuccheri.

TORTINO IN TAZZA A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI CON FARINA DI MANDORLE (ideale anche per diete chetogeniche)

INGREDIENTI PER UNO/DUE TORTINI

- 1 uovo
- 20 grammi di farina di mandorle
- 1 cucchiaino da te di lievito in polvere
- 1 cucchiaio di eritritolo o circa 10 gocce di dietic. Questa è la ricetta base, io ho aggiunto un cucchiaio di farine di cocco e dei pezzettini di cioccolato fondente 85%.

Potete eventualmente personalizzarlo in base ai vostri gusti, aggiungere dei pezzi di frutta secca In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti e versate il composto in una tazza tipo mug. Cuocete nel microonde a 750 W per 1 minuto e mezzo circa. Capovolgete la tazza e servite il dolcetto in un piattino. La porzione intera potrebbe andare bene anche come dolce della colazione La consistenza è molto soffice. Se siete golosi e volete concedervi uno sgarro senza fare troppi danni alla glicemia potete farcire il tortino con crema spalmabile proteica, della marmellata a basso contenuto di zucchero, una crema con mascarpone e cioccolato fondente...

PANCAKES CON FARINA DI MANDORLE (ideale anche per diete chetogeniche)

INGREDIENTI

- 1 uovo intero
- 40 grammi di farina di mandorle
- 30 grammi di latte, a scelta vegetale o vaccino, in base al vostro gusto personale
- 1 cucchiaino raso di lievito per dolci
- eritritolo o dietic in base al vostro gusto

Separate il tuorlo dall'albume e in una ciotola montate a neve l'albume. In un'altra ciotola mescolate la farina, il tuorlo, il latte, il lievito e il dolcificante. In realtà se non aggiungete il dolcificante il pancakes avrà un sapore neutro e potrete utilizzarlo anche per una colazione salata con formaggio, prosciutto crudo o bresaola. Unite il contenuto delle due ciotole. Mescolate e cuocete in un padellino antiaderente. L'impasto è molto morbido quindi manipolate i PANCAKES durante la cottura con prudenza.
Il numero di pancakes che si ottiene dipende dalla grandezza della padella. Consiglio comunque di fare pancakes piccoli, più facili da gestire durante la cottura.

PANCAKES CON FARINA DI COCCO RAPÈ

PROCEDIMENTO PER 2 PANCAKES PICCOLI (circa 10 cm di diametro)

In una ciotola mescolare insieme 25 grammi di farina di cocco, un uovo medio, 50 grammi di latte (anche vegetale va benissimo) e un cucchiaino di polvere lievitante. Scaldare una padellina ungendola con un po' di burro o olio di cocco (a me personalmente piace moltissimo perché molto profumato) e aggiungere metà "impasto" modellando con un cucchiaio a forma di disco tipico del pancake. Cuocete 2 o 3 minuti per lato e mangiatelo dopo averlo guarnito . Se preferite un impasto più dolce aggiungete un po’ di eritritolo nell'impasto. In questo modo manterrete basso l'impatto sulla glicemia. Altrimenti potete usare un cucchiaino da te di miele Io li ho mangiati con una "crema" di skyr e marmellata e skyr e cioccolato fondente sciolto al microonde. Ma potete usare marmellata, ricotta e frutta, crema di frutta secca...

TORTINO CON FARINA DI NOCCIOLE E MANDORLE (ideale anche per diete chetogeniche)

In un ciotola ho montato a neve 2 albumi che avevo separato dai tuorli,tenendoli da parte. Dopo averli montati ho aggiunto 100 grammi di farina di nocciole, 50 grammi di farina di mandorle, i 2 tuorli, un cucchiaio raso di lievito, un po' di latte per ammorbidire l'impasto, circa 30/40 grammi e 40 gocce di dietic o 4-5 cucchiai di eritritolo. Voi potete aumentare o diminuire le quantità in base al gusto dolce che preferite avere. Ho separato il composto in 5 stampini e cotto per 15 minuti circa a 170 gradi. Vi consiglio di controllare ogni tanto, il forno fa la differenza.

BARRETTA DI FARRO SOFFIATO E CIOCCOLATO FONDENTE (IO HO USATO QUELLO 85%)

PER UNA BARRETTA

Sciogliete al microonde o a bagnomaria 15 grammi di cioccolato fondente, una volta sciolto aggiungete al cioccolato sciolto 4/5 grammi di farro soffiato, mescolate bene affinchè tutto il farro soffiato sia ricoperto. Su un pezzo di carta forno mettete il composto modellandolo a forma di barretta, mettetela nel frigo 5/10 minuti, il tempo necessario per far solidificare la cioccolata. Vi accorgerete che sarà pronta per essere mangiata perchè cambierà colore.

BROWNIE DI CIOCCOLATO FONDENTE E LEGUMI

INGREDIENTI

- 240 grammi di fagioli rossi cotti
- 100 grammi di cioccolato fondente, almeno 75%
- 100 grammi di eritritolo o 50 gocce di dietetic
- un cucchiaino di lievito
- una piccola manciata di frutta secca tritata (noci, mandorle..)

In un frullatore mettere insieme tutti gli ingredienti e frullate pochi minuti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Disponete in una teglia foderata di carta e cuocete 20 minuti a 175 gradi. Fate raffreddare e mangiate.

FINTA CHEESE CAKE (ideale anche per dite chetogeniche)

Adatta per tutti e per chi segue regimi a basso contenuto di carboidrati.

COME FARE? PER RUNA PORZIONE

- 50 grammi di skyr bianco
- 50 grammi di formaggio splamabile light
- 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
- 10 grammi di granella di nocciole
- 4 gocce di dietetic(ma oitete usarne anche di più se vi va un sapore più dolce)

Sul fondo di un bicchiere/ciotola ho messo quasi tutta la granella di nocciole e l'ho ricoperta con la "crema" di skyr e formaggio spalmabile precedentemente creata mescolando insieme con l'aggiunta di un cucchiaino di cacao amaro in polvere e le 4 gocce di diete. tic. Per completare ho spolverato con un altro cucchiaino di cacao e aggiunto la restante granella. SE VOLETE POTETE UTILIZZARLO ANCHE COME FRESCA MERENDA!

TORTINA CON FARINA DI COCCO E CIOCCOLATO FONDENTE (ideale anche per diete chetogeniche)

COME FARE?

Niente di più semplice: mescolate in un ciotola 4 cucchiai di farina di cocco, 1 uovo, 1 cucchiaio di eritritolo, qualche scaglia di cioccolato fondente (io ho usato quello 85%) e un cucchiaino da te di lievito per dolci. Cuocete in forno per 10/15 minuti a 150 gradi.

PANCAKES GIAPPONESI MOLTO SPESSI E ALTI

INGREDIENTI

- 2 uova
- 35 grammi di farina
- 25 grammi di latte
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 cucchiaino di lievito per dolci

Ho separato gli albumi dai tuorli, in una ciotola ho montato a neve gli albumi. In un' altra ciotola ho mescolato insieme gli altri ingredienti e ho aggiunto gli albumi montati precedentemente a neve. Ho mescolato lentamente cercando di mantenere soffice e gonfio l' impasto.
Ho unto una padella antiaderente con un po' di olio di cocco (potete usare burro o olio), messo un cucchiaio di impasto sul fondo della pentola e coperto con un coperchio. Dopo un paio di minuti ho aggiunto un altro cucchiaio di impasto sul pancakes in cottura, ho richiuso con un coperchio , lasciato cuocere per un minuto circa e poi ho girato il pancake sull' altro lato completando la cottura.

PANCAKES A SOPRESA… RIPIENI DI CIOCCOLATO E MARMELLATA

COME FARE?

Ingredienti per 5 pancakes circa:

- 1 uovo
- 50 ml di latte (va benissimo anche una bevanda vegetale)
- 60 grammi di farina
- zucchero o dolcificante a piacere. Come zucchero orientatevi sui 20 grammi
- un pizzico di bicarbonato
- cioccolato fondente, meglio se ridotto in scaglie
- marmellata secondo il gusto personale

In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio. Ungete una padella antiaderente e quando il fondo sarà caldo aggiungete una cucchiaiata abbondante di impasto. Ogni cucchiaiata è un pancake. Quando l' impasto inizia a "solidificare" sul fondo e compaiono le prime bollicine aggiungete la cioccolata e la marmellata. Se proprio vogliamo essere precisi circa 5 grammi di cioccolata e un cucchiaino da tè di marmellata per pancake. Ricoprite la cioccolata e la marmellata con altro impasto e molto delicatamente girate il pancakes sull' altro lato. Fate cuocere qualche minuto e mangiate.

VERSIONE LOW CARB

Ho usato la stessa procedura con le seguenti variazioni:

- 60 grammi di farina di mandorle
- dolcificante (ho usato 10 gocce di dietetic)
- cioccolato fondente 85% e marmellata zero Hero light

TORTINO IN TAZZA AL CIOCCOLATO CON RIPIENO DI CIOCCOLATO FONDENTE E CREMA 100% NOCCIOLE

Ci vogliono 5 minuti in tutto e il risultato è davvero buono

COME HO FATTO?

In una ciotola ho mescolato insieme 1 uovo, e cucchiai di farina, un cucchiaio raso di zucchero (potete usare anche dolcificante), un cucchiaino di cacao amaro, un cucchiaino di lievito per dolci e un ricciolo di burro.
Dopo aver mescolato bene, in una tazza ho versato metà impasto, poi ho aggiunto qualche pezzetto di cioccolato fondente e un cucchiaino di crema di nocciole, poi ho versato l' altra metà di impasto.
Messo in microonde alla massima temperatura per 3 minuti.
Potete tranquillamente usare il forno classico o la friggitrice ad aria, al microonde sfrutto il vantaggio della velocità.

TORTINO DI PESCA IN FRIGGITRICE AD ARIA O FORNO

COME HO FATTO?

PER DUE TORTINI

In una ciotola ho mescolato:

- 2 cucchiai non rasi di farina

- 1 cucchiaio di farina di nocciole (per gusto, perché mi piace molto, ma anche per modulare il carico glicemico)

- 1 cucchiaio raso di zucchero

- 2 cucchiaini da te di lievito

- 1 uovo

- 2 riccioli di burro

- mezza pesca piccola a pezzetti

- qualche fetta di pesca per decorare

Ho messo in stampi e cotto in friggitrice ad aria. Il tempo e la temperatura in realtà dipendono molto dalla friggitrice.

TORTINO MORBIDO AL COCCO SENZA FARINA

Adatto anche per diete lowcarbs e chetogenica

COME HO FATTO?

In una ciotola ho mescolato un vasetto da 150 grammi di skyr bianco (in alternativa vanno bene anche yogurt greco bianco o ricotta), un uovo, 2 cucchiai di eritritolo, 50 grammi di cocco grattugiato e un cucchiaino di lievito. Ho versato in una ciotola e cotto in forno a 160 gradi 20 minuti (ma vi consiglio sempre di verificare la cottura in base al vostro forno). Potete cuocere anche in friggitrice ad aria. Alla fine ho guarnito con cioccolato fondente fuso, perché senza cioccolato per me i dolci non sono dolci.

TORTINA DI MELE IN TAZZA

INGREDIENTI PER 2 TORTINE

- 2 cucchiai di farina 00
- 2 cucchiai di farina di avena (se non l'avete potete usare qualsiasi farina)
- 1 uovo
- 1 tazzina di latte
- 3 cucchiai di eritritolo
- 1 mela
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchiaino da te di lievito in polvere per dolci

Ho usato l'eritritolo al posto dello zucchero per dolcificare senza impattare sulla glicemia. Come

ormai sapete benissimo è sempre opportuno ridurre i picchi glicemici, legati a fenomeni infiammatori
In una ciotola ho messo tutti gli ingredienti, compresa la mela tagliata a pezzetti. Ho mescolato, messo il composto in 2 tazze da te e cotto al microonde a 750W per 3/4 minuti. Tortini pronti e colazione servita

TORTA DI MELE

ECCO LA RICETTA

INGREDIENTI

- 4 Mele. Io ho usato 4 mele Golden
- 2 uova
- 30 grammi di burro fuso
- 120 grammi di farina. Io ho usato 60 grammi di farina 00 e 60 grammi di farina di avena. Va benissimo anche utilizzare solo una o l' altra
- 1 vasetto di yogurt bianco intero
- 50 grammi di zucchero (ricorda che tra zucchero bianco o di canna non cambia nulla sul discorso glicemico!)
- una bustina di lievito per dolci

Ho sbucciato e tagliato a fette molto sottili le mele. Le ho messe in una ciotola. In un' altra ciotola ho unito lo zucchero e le uova e ho montato a neve con uno sbattitore elettrico. Ho aggiunto il vasetto di yogurt e il burro fuso al microonde, ho mescolato per bene e aggiunto la farina e il lievito. Ho mescolato qualche minuto ancora per amalgamare gli ingredienti. A questo punto ho versato l' impasto

nella ciotola con le mele, mescolando per bene e ho versato tutto in una teglia che avevo burrato e infarinato. Avevo finito la carta forno altrimenti sarebbe andata benissimo.
Ho cotto in forno preriscaldato a 180 gradi circa per 35 minuti. Però il tempo di cottura dipende anche dal forno. Quindi il mio consiglio è di controllare durante la cottura.
IL RISULTATO E' UNA TORTA "CREMOSA" morbida e veramente tutta mele.

BARRETTE DI FRUTTA SECCA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

Sono velocissime da fare e pratiche da conservare: ne fate un po' e le congelate in modo da averle sempre pronte.

HO UTILIZZATO FRUTTA ESSICCATA COME MIRTILLI E PRUGNE IN MODO DA NON DOVER AGGIUNGERE ZUCCHERO O MIELE. ma la quantità è talmente piccola che la quanti di carboidrati per barretta è molto bassa

BARRETTE DI MIRTILLI ESSICCATI, FRUTTA A GUSCIO MISTA (NOCI, MANDORLE, NOCCIOLE E NOCI PECAN) E CIOCCOLATO FONDENTE

COME HO FATTO?

In una ciotola ho messo 30 grammi di mirtilli essiccati, 60 grammi di frutta secca a guscio e un cucchiaio di olio. Ho frullato tutto con un frullatore ad immersione tritando la frutta secca in modo grossolano. Ho aggiunto qualche goccia di cioccolato fondente. Ho messo un foglio di carta forno su una teglia e ho steso il composto con uno spessore di circa 1 cm. Ho informato a 150 gradi per 15 minuti, fatto raffreddare e tagliato a barrette

BARRETTE DI PRUGNE SECCHE, COCCO ESSICCATO, E FIOCCHI DI AVENA

COME HO FATTO?

In una ciotola ho messo 30 grammi di prugne secche, 50 grammi di noci, 10 grammi di cocco essiccato, una piccola manciata di fiocchi di avena e un cucchiaio di acqua. Ho frullato tutto con un frullatore ad immersione tritando la frutta secca in modo grossolano come sopra. Ho messo un foglio di carta forno su una teglia e ho steso il composto con uno spessore di circa 1 cm. Ho aggiunto dei fiocchi di

avena sopra metà impasto per dare maggiore croccantezza.Ho informato a 150 gradi.

CREMA SPALMABILE AL CIOCCOLATO E CECI, BUONISSIMA!!!

INGREDIENTI

- 60 grammi di ceci lessi
- 45 grammi di cioccolato fondente
- 12 grami di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiai di latte o bevanda vegetale
- se volete un cucchiaino di zucchero o dolcificante

Unite tutti gli ingredienti in una ciotola, frullate fino ad ottenere una crema morbida e omogenea. Se rimane troppo densa potete aggiungere un altro cucchiaio di latte.
Conservatela in frigo 3/4 giorni ..se non la finite prima. Potete usarla sul pane, in aggiunta allo yogurt, per fare un dolce casalingo.

PERE COTTE AL FORNO E FARCITE CON RICOTTA, FRUTTA SECCA, CIOCCOLATO FONDENTE E CREME DI FRUTTA SECCA

COME HO FATTO?

Ho preso 2 piccole pere, le ho tagliate a metà e tolto la parte centrale. Le ho cotte in friggitrice ad aria (va bene anche il forno classico) per una decina di minuti, in modo da ammorbidirle ma non troppo.
Ooi le ho farcite con ricotta cremosa e decorato ogni metà in modo diverso:
📌ricotta, miele e noci. Il miele un cucchiaino da caffè
📌 ricotta, noci e cioccolato fondente
📌 ricotta, nocciole e crema 100% nocciole
📌 ricotta mescolata con un cucchiaino di burro di arachidi e qualche arachide
Ovviamente non le ho mangiate tutte, le ho divise con mia figlia e qualcosa è ancora avanzato.
Sono un' ottima idea per la colazione ma possono essere anche un merenda sfiziosa.

PORRIDGE CLASSICO

COME FARE?

Per preparare il porridge basta mescolare in un pentolino una tazza di fiocchi di avena con una tazza abbondante di bevanda d'avena al naturale e cuocere tutto finché il composto non diventa cremoso. Una volta cotto si possono aggiungere frutti di bosco , banana, frutta a piacere insomma, mele cotte con la cannella, o anche gocce di cioccolato, cacao, uvetta e frutta secca.
Il porridge può essere dolcificato a piacere con zucchero o miele.

OVERNIGHT OATMEAL O PORRIDGE FREDDO

COME FARE?

La versione fredda del porridge si chiama overnight oatmeal perché si prepara la sera prima di andare a letto e si gusta al mattino.

Si mescolano i fiocchi di avena con la bevanda vegetale o l’acqua e poi si lasciano riposare in frigorifero per una notte. Al mattino basta rimescolarli un po’ e aggiungere altri ingredienti freschi come yogurt, marmellata o frutta. A qualcuno piace comunque caldo e in quel caso basta passarlo un attimo nel microonde.