

RICETTE PRIMI PIATTI

Tagliolini con zucca e speck: in un tegame fare rosolare l'olio con mezzo scalogno tagliato con la mandolina e abbondante rosmarino finemente tritato. Quando lo scalogno incomincia a dorare leggermente aggiungere i cubetti di zucca e farla cuocere prima a fiamma viva e successivamente a fuoco lento con l'aggiunta di un mestolo di brodo vegetale. Incorporare al sugo cubetti o striscioline di speck. Scolare le tagliatelle e tenere qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Aggiungere le tagliatelle nel tegame con zucca e speck e per far amalgamare gli ingredienti aggiungere poco alla volta l'acqua di cottura della pasta. Aggiustare di pepe e una spolverata di Parmigiano Reggiano. Servire con qualche rametto di rosmarino ogni porzione.

Spaghetti al nero di seppia con salmone: spaghetti al nero di seppia, salmone fresco, salmone affumicato, prezzemolo, scalogno, ricotta fresca (poca), vino bianco secco, pepe, olio, sale. In un tegame mettere l'olio, lo scalogno tritato e fare scaldare leggermente; tagliare a pezzetti il salmone fresco e aggiungerlo nella padella facendolo rosolare per qualche minuto a fiamma bassa. Unire in un secondo momento qualche strisciolina di salmone affumicato e sfumare con il vino bianco secco. Unire un cucchiaio di prezzemolo fresco, il pepe e il sale. In ultimi aggiungere 2 cucchiaini di ricotta fresca per amalgamare tutti gli ingredienti. Quando gli spaghetti sono al dente, scolarli e unirli al sughetto (aggiungere un mestolo di acqua di cottura della pasta). Unire un altro po' di prezzemolo e decorare con qualche strisciolina di salmone affumicato.

Vellutata di carote, zucca e zenzero: (per 2 persone) 300 gr di zucca, 3 carote, metà cipolla, 300 gr di brodo, 20 gr di Parmigiano, rosmarino, pepe e zenzero. Tritare la cipolla e farla rosolare con l'olio in un tegame; pulire la zucca e le carote e tagliarle a pezzetti; mettere le verdure nella casseruola con qualche rametto di rosmarino e coprire con il brodo vegetale bollente. Fare cuocere per circa 30 min. Con il frullatore ad immersione frullare il tutto fino ad ottenere una crema/vellutata. Servire nei piatti con una grattata di zenzero o con il Parmigiano e un filo d'olio a crudo.

Zuppa di lenticchie rosse: (per 4 persone) 300 gr di lenticchie rosse, una cipolla, aglio, 1 costa di sedano, 1 carota grande, 2 cucchiaini di olio evo, brodo vegetale, foglia di alloro, maggiorana, paprika. Tagliate cipolla, carota e sedano a dadini piccoli. Fate scaldare leggermente l'olio e poi fatevi rosolare le verdure e l'aglio finché non appassiscono un poco. Aggiungete le lenticchie e rosolatele, rigirando con un mestolo per un minuto. Aggiungete il brodo, l'alloro, la maggiorana e fate cuocere a fuoco medio per 15 minuti. Servite con una spolverata di paprika (o, se piace, peperoncino piccante) e foglioline di maggiorana. Il piatto può essere accompagnato anche da cereali grezzi, come farro, orzo o riso integrale.

RICETTE SECONDI PIATTI

Acciughe/alici speziate impanate al forno: 800 g di alici (500 g se pesate già pulite), 4 cucchiari di pangrattato, qualche rametto di timo, 1 bel ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 1 pizzico di sale, peperoncino, misto spezie (curcuma, paprika, cumino), olio extravergine di oliva.

In un mixer mettete il prezzemolo, il timo lavato e asciugato, lo spicchio d'aglio schiacciato; tritate brevemente e aggiungete il pangrattato e il sale. Azionate nuovamente il mixer per amalgamare bene gli ingredienti. Ungere la teglia e rivestirla di carta da forno. Passate le alici, precedentemente pulite e aperte a libro, nella panatura da entrambi i lati e posizionarle nella teglia con la parte della pelle verso il basso. Cospargere le alici con olio e il mix di spezie. Cuocere in forno a 180° per circa 15/20 minuti, finchè non saranno dorate sulla superficie.

Straccetti di pollo aromatico: Preparate un mix di curry e paprika dolce aggiungendo se volete un pochino di sale e conditeci il petto di pollo (intero, a fette o a straccetti). Prendete una padella antiaderente e fatela riscaldare per bene. Adagiate le fettine nella padella e fate cuocere per 5-6 minuti a fiamma moderata girando un paio di volte, aggiungere una tazzina da caffè di acqua o vino bianco. Ultimare la cottura e aggiungere un cucchiaino di olio extra vergine di oliva + rosmarino. Potete accompagnare le fettine di pollo ad una ricca insalata mista con lattuga, carote crude, cipollotti e pomodorini pachino oppure ad un piatto di costine/coste cotte e condite a freddo con succo di limone e olio EVO.

Frittata di ceci con cipolle: 1 tazza di farina di ceci + 2 tazze di acqua tiepida + 2 cipollotti + 2 pizzichi di sale + 1 pizzico di pepe nero + 1 cucchiaino di curry + olio extra vergine di oliva qb. Prendete una tazza di farina di ceci (una tazza da 500ml è ideale per 4 persone) e 2 tazze di acqua tiepida, e con una frusta o frullatore ad immersione mescolate per bene. Aggiungete il sale, pepe nero, curry e 1 cucchiaino di olio evo. Mescolate ancora e lasciate riposare per una decina di minuti. Nel frattempo affettate finemente le cipolle e aggiungetele all'impasto. Versate il composto in una padella antiaderente, ben riscaldata, e cuocete una decina di minuti per lato. Potreste anche optare per la versione al forno: in questo caso non dovrete preoccuparvi di girare la frittata.

Crocchette di ceci: 250 g di ceci secchi (oppure nei vasetti di vetro) + 2 cucchiari di farina + 1 cipolla tritata + paprika + curcuma + sale + olio evo. Dopo aver lasciato i ceci a mollo per una notte, sciacquateli, cuoceteli e schiacciateli. Aggiungete alcuni cucchiari di farina, un po' di cipolla tritata, il mix di spezie, olio e sale (poco). Amalgamate, formate le crocchette, passatele nei semi di sesamo o in un po' di pangrattato e infornate. Servitele calde con contorno di verdure cotte. Gli ingredienti riportati sono per 4 persone.

RICETTE GOLOSE (SANE)

Biscotti all'avena e cioccolato: Per 15 biscotti utilizzare 80gr di fiocchi di avena, 2 banane abbastanza mature e gocce di cioccolato fondente.

Affettare le banane e metterle in una ciotola per poterle poi schiacciare con la forchetta. Aggiungere i fiocchi di avena e le gocce di cioccolato mescolando fino ad ottenere un composto cremoso. Con un cucchiaino creare dei mucchietti di impasto sistemandoli su una teglia ricoperta di carta da forno.

Infornare, in forno pre-riscaldato a 180°, per 20 minuti circa.

Una volta sfornati, lasciarli raffreddare.

Torta VEG al cioccolato e peperoncino: 200 gr di farina integrale, 15 gr di fecola, 50/70 gr di zucchero di canna, 1 bustina di lievito per dolci, 40 gr di cacao amaro, 50 gr di mandorle, 80 gr di olio di semi, 250 gr di latte di soia o riso, un pizzico di sale, peperoncino in polvere.

Per prima cosa frullate bene le mandorle per ridurle il più possibile, poi mettetele insieme alla farina, alla fecola, allo zucchero, al sale, al lievito e al cacao. Amalgamate bene il tutto e aggiungete latte e olio.

Mescolate fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, la consistenza dovrà essere quella di una crema un po' spessa (aggiungere una spolverata di peperoncino in polvere).

Lasciatela riposare un po' mentre preparate la teglia, l'ideale è quella rotonda da 22 con cerniera per aprirla, ma vanno bene anche la teglia da ciambella o quelle in silicone. Potete usare la carta forno oppure ungere la teglia e cospargerla bene di pan grattato. Accendete il forno a 180°C, versare la crema nella teglia e appena il forno è in temperatura infornare e lasciar cuocere per 30 minuti. 10 minuti prima che scada il tempo controllare la cottura con lo stecchino, se infilandolo nel centro fino al fondo esce pulito la torta è pronta, altrimenti lasciate terminare la cottura. Una volta che la torta è pronta lasciatela raffreddare su un piatto da portata, una volta fredda spolverizzatela con lo zucchero a velo e della granella di mandorle o delle scaglette di cioccolato.

Fit Tiramisù: 3 fette biscottate integrali o 3 Wasa, due tazzine di caffè amaro, acqua q.b., yogurt greco 0%, fiocchi di avena, scaglie di cioccolato/polvere di cacao amaro/scaglie di cocco/granella di pistacchi, lamponi o ribes freschi. Mischiare il caffè con poca acqua e inzuppare le fette integrali. Sbattere lo yogurt (potete aggiungere un cucchiaino raso di miele per dolcificarlo) per dargli una consistenza più cremosa ed aggiungere un cucchiaino di fiocchi di avena; alternare le fette biscottate inzuppate alla crema di yogurt. Infine decorare la superficie a piacere con frutta secca, scaglie di cioccolato fondente, cacao in polvere, frutta secca o fresca.

Ottimo per una colazione o per uno spuntino goloso.

Biscottini speziati allo zenzero (ottimi per le feste natalizie): 2 tazze di farina integrale, 1 cucchiaino zenzero in polvere, 1 cucchiaino cannella in polvere, mezzo cucchiaino di noce moscata in polvere, 1 cucchiaino bicarbonato di sodio, un pizzico di sale, 2 cucchiaini di zucchero di canna, 1/2 cucchiaino olio di mais, 2 cucchiaini di miele, zucchero a velo.

Prima di iniziare riscalda il forno a 190°C e foderare una teglia con della carta da forno. Prendi poi una ciotola e mescola molto la farina con il bicarbonato di sodio e il sale, aggiungendo a poco a poco anche lo zenzero, la cannella e la noce moscata. Se volete dare un tocco in più nell'impasto inserisci anche della buccia d'arancia fresca grattugiata. Mescola per bene e infine aggiungi anche il fruttosio. In un'altra ciotola mescola insieme l'olio con il miele fino ad ottenere una crema densa. Metti poi la farina sul piano e mescola con tutti gli altri ingredienti: impastando bene e con calma. Modella poi i biscotti con le mani oppure usando delle apposite formine. Infornate nel forno già caldo per 12-15 minuti