

Ricettario Light con Nutrienti Equilibrati

PRIMI PIATTI

PASTA AGLI ASPARAGI

Pasta, asparagi, olio, aglio.

Pulite gli asparagi, togliendo o pelando la parte più dura terminale. Separate le punte (includendo 10 cm di gambo) dai gambi. I gambi devono essere lessati in acqua bollente salata, fino a quando non saranno ben teneri, in circa 15 minuti. Scolateli, recuperando l'acqua di cottura, e tritateli con il mixer creando una crema. In una larga padella far scaldare un filo di olio, unire le punte di asparagi e lo spicchio d'aglio spremuto. Far rosolare, unire un po' del liquido di cottura e cuocete per una decina di minuti. Unite la crema di asparagi ottenuta in precedenza. Nel frattempo cuocete la pasta nell'acqua di cottura degli asparagi, scolatela e unitela alla padella di asparagi, mescolando bene.

PIATTI UNICI CON PESCE

INSALATA DI RISO VENERE E SALMONE

Riso venere, pomodorini, mais, salmone affumicato, avocado, rucola, olio.

Bollite il riso venere per circa 40 minuti in acqua salata. Una volta al dente, scolate e lasciate raffreddare. Pulire l'avocado e tagliatelo a cubetti. Tagliate anche i pomodorini. In una ciotola unite il riso, l'avocado, i pomodorini, il salmone in pezzetti, il mais scolato, la rucola. Condite con pepe e olio, mescolate e fate riposare in frigo per 30 minuti.

PIATTI UNICI CON CARNE

POLENTA AL RAGU' DI CARNE E FUNGHI

Farina di mais, carne di manzo tritata, funghi porcini, passata di pomodoro, prezzemolo, cipolla, olio

Fate soffriggere in una padella un cucchiaio di olio con la cipolla tritata, quindi aggiungete la carne macinata e fate rosolare. Unite la passata di pomodoro e completate la cottura a fuoco basso per un paio di ore. Pulite le teste dei funghi con un panno e tagliatele a fettine. In una padella con un filo d'olio aggiungete i funghi e il prezzemolo tritato e fate cuocere per 15 minuti. Unire i funghi al ragù. Intanto portate ad ebollizione l'acqua, aggiungete la farina di mais e mescolate con un cucchiaio di legno fino a quando non si sarà addensata. Disporre il ragù sopra la polenta e servire.

PIATTI UNICI CON LEGUMI

PASTA CON SUGO DI LENTICCHIE

Pasta, cipolla, carota, sedano, lenticchie, passata di pomodoro, timo, olio

In una padella fate soffriggere cipolla, carota e sedano tritati. Aggiungete la passata di pomodoro e fate cuocere per circa 20 minuti. Aggiungete le lenticchie secche ed il timo, coprite con acqua calda e fate cuocere per 1 ora. Fate cuocere la pasta, scolatela al dente e conditela con il sugo preparato.

PIATTI UNICI CON FORMAGGIO **RISOTTO ZUCCHINE E FORMAGGIO SPALMABILE**

Riso, zucchine, formaggio spalmabile, prezzemolo, cipolla, brodo vegetale, vino bianco, olio

Pulite le zucchine e tagliatele a dadini. Tritate la cipolla e fatela appassire con un cucchiaino di olio e del prezzemolo tritato. Aggiungete le zucchine e fatele rosolare un paio di minuti. Aggiungete il riso, fatelo tostare nel condimento, sfumate con il vino e aggiungete il brodo caldo. A cottura ultimata mantecate il risotto con il formaggio spalmabile (ad es philadelphia) e mescolate bene.

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE **TACCHINO CON LE ZUCCHINE**

Tacchino, cipolla, zucchine, vino bianco, olio, pepe

Fate soffriggere la cipolla tritata nell'olio. Aggiungete le zucchine tagliate a rondelle e fate cuocere 15 minuti aggiungendo qualche cucchiaino di acqua. Tenere da parte le zucchine e nella stessa pentola fate rosolare i bocconcini di tacchino, sfumare con il vino e a cottura ultimata aggiungere le zucchine e pepare.

SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE **PEPERONI RIPIENI DI TONNO**

Peperoni, tonno, pomodorini, capperi, basilico, olio, pangrattato

Lavate e tagliate i pomodorini e il basilico. Trasferire in una ciotola con il tonno al naturale sgocciolato e i capperi dissalati. Lavate i peperoni, togliere il coperchio ed eliminare i filamenti bianchi e i semi. Farcite i peperoni con il ripieno preparato ed aggiungete in superficie il pangrattato ed un filo d'olio. Trasferite i peperoni in una teglia da forno e ricopriteli di carta stagnola. Cuocete in forno già caldo a 180 °C per 40 minuti.

SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMI **LENTICCHIE E SPINACI**

Lenticchie, spinaci, carota, sedano, cipolla, basilico, sale e pepe, olio

Mettete le lenticchie in ammollo per circa 1 ora. In una padella soffriggete con un cucchiaino di olio carote, sedano e cipolla tritati. Aggiungete poi le lenticchie scolate e fate cuocere per circa 20 minuti, ricoprendole di acqua calda. Pulite gli spinaci, aggiungeteli alla padella e fate cuocere per circa 10 minuti. Risulterà una zuppa non troppo densa.

SECONDI PIATTI A BASE DI SOIA E DERIVATI **MILLEFOGLIE DI TOFU E ZUCCHINE**

Tofu, zucchine, capperi, mandorle, paprica, erba cipollina, pepe, olio

Lavate e asciugate bene il tofu. Preparate una marinata con un cucchiaino di olio, erba cipollina tritata, poco sale e pepe. Tagliate il tofu a fette, copritelo con la marinatura e mettetelo circa 30 minuti in frigorifero. Tagliate le zucchine a dadini e cuocete in padella. A fine cottura unire i capperi dissalati e tritati. Nel frattempo tritate grossolanamente le mandorle e tostatele in padella con un cucchiaino di paprica. Componete la sfoglia a strati: alternando il tofu alle zucchine con i capperi e qualche mandorla. Cospargete infine con l'olio alla cipollina della marinatura e servite.