

DIETA SOLIDA

E' una dieta non frullata, non setacciata, riducibile a pezzetti o a purea con la forchetta. Richiede poca masticazione. I cibi devono essere soffici e cotti, tagliati in pezzi piccoli o tritati; devono essere eliminati i semi, le bucce e le parti filamentose o coriacee.

Non sono permessi i cibi secchi, croccanti o sbriciolabili, la frutta fresca, oleosa o essiccata, le verdure crude. L'uso di salse e creme può rendere più scivolosi gli alimenti.

I liquidi vanno somministrati a cavo orale deterso, dal bicchiere a piccoli sorsi o con il cucchiaino, senza portare il capo all'indietro ma tenendolo in posizione neutra o leggermente flessa in avanti.

Requisiti degli alimenti

Gruppo di alimenti	Alimenti consigliati	Alimenti sconsigliati
Cereali e derivati	Pane morbido o leggermente tostato e cracker, cereali da latte o da cucinare, frittelle, pasta, riso.	Evitare preparati molto croccanti
Carni	Tutte le carni ben cotte, private dei legamenti e filamenti; carni macinate. Prosciutto cotto ed insaccati cotti.	Tutte le carni a consistenza filamentosa
Pesce	Tutti i tipi di pesce ben cotti, privati di : lische, pelle, coda, testa.	Pesci che non possano essere ben privati di lische, pelle, ecc.
Latte e yogurt	Tutti: latte, panna, besciamella, burro, sono utilizzati per aumentare la quota calorica se aggiunti ad altre preparazioni	
Formaggi	Tutti i formaggi freschi e quelli a consistenza cremosa; i formaggi stagionati e semistagionati sono consigliati grattugiati , aggiunti ad altre preparazioni.	
Uova	Utili per preparare creme, flan o per arricchire minestre.	
Verdure	Tutte le verdure ben cotte, senza buccia , semi, e filamenti; tutte le verdure in scatola e surgelate.	Le verdure eccessivamente filamentose come sedano, finocchi, ecc.
Legumi	Tutti i tipi, ben cotti e/o passati al setaccio.	
Patate	Passate al setaccio, previa cottura, ad ottenere una pura omogenea	
Frutta	Tutta la frutta fresca privata di buccia dei semi e del torsolo,oppure cotta o passata; succhi di frutta.	
Grassi	Olio, burro, panna.	
Dolci	Crema, budini, gelato, flan di frutta, frappè, biscotti e torte morbidi merendine	Caramelle dure, gomme da masticare. Biscotti secchi
Bevande	Secondo indicazioni specifiche	Secondo indicazioni specifiche

INDICE DELLE RICETTE:

PRIMA COLAZIONE / SPUNTINI

Budino al caffè
Budino al succo di frutta (senza latte)
Budino di riso e frutta (senza latte)
Clafoutis di ciliegie
Dolce alle pesche
Dolce alla frutta
Dolce soffice di mele e cannella
Dolce all'ananas
Dolce del Principe
Dolce alla banana e biscotti
Mousse di mele cotte
Uova in cocotte
Uova strapazzate
Uova strapazzate al pomodoro
Zuppa inglese

CONTORNI

Carote all'inglese
Carote al latte
Crocchette di patate con scamorza
Purea di carote
Verdure miste al burro
Verdure stufate
Zucchine con patate.

PIATTI UNICI

Cannelloni di magro
Crocchette di formaggio
Gnocchi di pane
Gnocchi di ricotta e spinaci
Zuppa di ceci
Polpettone in verde

PRIMI PIATTI

Gnocchi di patate alla bava
Pappa al pomodoro
Pesto alla genovese
Ragù alla bolognese
Sugo di pomodoro
Sugo di pomodoro con tonno e funghi
Sugo di pomodoro raffinato
Sugo veloce con i pomodorini
Zuppa casearia

SECONDI PIATTI

Crocchette di tonno guarnite
Crocchette di zucca e ricotta
Gratin di carne e patate
Medaglioni di carni miste
Palline al limone
Polpette saporite
Polpette di pesce
Polpette aromatiche
Polpettine di pesce spada e basilico
Polpettone di carne
Rotolo di ricotta
Rotolo di trota salmonata
Tortino di carne e spinaci
Trota allo yogurt.

COLAZIONE SPUNTINI E DESSERT



◆ BUDINO AL CAFFÈ ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 30 gr. di cioccolato fondente
- 250 ml. di latte
- 75 ml. di caffè
- 60 gr. di zucchero
- n° 2 uova
- n° 1 bustina di vanillina

PREPARAZIONE

Spezzettate il cioccolato con un coltello e mettetelo in un tegame con il latte.

Unite il caffè e mescolate.

Mettete il tegame su fiamma debole e portate ad ebollizione.

Aggiungete 40 gr. di zucchero e la vanillina, fate cuocere 15 minuti mescolando.

Lasciate raffreddare e nel frattempo accendete il forno a 180 °C.

Rompete le uova e sbattetele energicamente con due cucchiaini di zucchero (oppure per due minuti con frusta elettrica).

Unite alla crema e mescolate.

Versate lo zucchero rimasto con un cucchiaino di acqua in un tegamino, fatelo sciogliere e lasciatelo caramellare per 10 minuti.

Versate il caramello in uno stampo da budino e distribuitelo lungo tutte le pareti.

Travasate la crema nello stampo e sistemate quest'ultimo in un recipiente con acqua bollente. (l'acqua deve arrivare a $\frac{3}{4}$ dello stampo).

Infornate e fate cuocere per 40 minuti.

Controllate la cottura infilando nel dolce uno stecchino che deve uscire asciutto.

Sfornate sul piatto da portata, lasciate raffreddare e servite.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 10	Y
Lipidi.....gr. 14	
Glucidi.....gr. 44	
Kcal 344.....	🍷 🍷 🍷

◆ BUDINO ALLA FRUTTA ◆ (senza latte)

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 400 gr. di frutta cotta o in scatola
- 20 gr. di zucchero
- 20 gr. di maizena (amido di mais)

PREPARAZIONE

Per questo dessert servirà frutta fresca, cotta oppure in scatola ben sgocciolata dallo sciroppo.

Si possono utilizzare: pesche, pere, uva senza semi, prugne senza nocciolo, albicocche o ananas.

Mettete la frutta nel bicchiere del frullatore.

Aggiungete acqua sufficiente a raggiungere il livello dei 300 ml. e unite la maizena.

Frullate, versate in una casseruola, ponetela su fuoco moderato e mescolate fino a che il composto non si sarà addensato; aggiungete lo zucchero.

Versate in due coppette di vetro o in uno stampo inumidito e lasciate raffreddare.

Una volta freddo, rovesciatelo su un piatto e servite.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE:

Proteine.....gr. 2 
Lipidi.....gr. /
Glucidi.....gr. 46
Kcal 196.....

◆ BUDINO DI RISO E FRUTTA ◆ (senza latte)

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 400 gr. di frutta da cuocere
- 20 gr. di zucchero
- 2 cucchiaini di farina di riso

PREPARAZIONE

Coprite la frutta preparata con acqua e portate a bollore; fate cuocere fino a che non sarà morbida.

Lasciatela raffreddare leggermente, quindi passatela nel frullatore.

Aggiungete acqua fino a ottenere 300 ml di liquido.

Mescolate in una tazza la farina di riso con due cucchiaini di acqua, fino ad ottenere una crema liscia che trasferirete in una casseruola assieme alla purea di frutta.

Mescolate bene e fate cuocere per qualche altro minuto a calore medio, mescolando continuamente, fino a che non inizia ad addensarsi.

Aggiungete zucchero.

Suddividete nelle coppette o in uno stampo unico, inumidito con acqua.

Lasciate che si rapprenda e servite freddo.

E' preferibile utilizzare frutta di sapore intenso come per esempio: *more, lamponi, ribes, frutti di bosco*,

IMPORTANTE : passare al setaccio per eliminare semi e bucce

prugne : prugne già ammorbidite in acqua e cotte, private dei noccioli prima di passarle al mixer, unendo una spruzzata di succo di limone e zucchero se necessario

albicocche : ben mature, tagliate a metà, private del nocciolo.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE:

Proteine.....gr. 1 
Lipidi.....gr. /
Glucidi.....gr. 47
Kcal 192.....

◆ CLAFOUTIS DI CILIEGIE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 250 gr. di ciliegie
- n ° 1 uovo e ½
- 60 gr. di farina
- 50 ml. di latte
- 25 gr. di zucchero
- ½ scorza di limone grattugiata

PREPARAZIONE

Disponete le ciliegie, dopo averle lavate e snocciolate, in un tegame.

Fatele cuocere per 10 minuti.

In una terrina sbattete le uova con lo zucchero, unite la farina, poi il latte poco per volta, facendo attenzione a non formare grumi; unite quindi la scorza di limone.

Versate il composto sulle ciliegie e fate cuocere lentamente, per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Lasciate poi riposare e servite il dolce freddo accompagnandolo, è possibile accompagnare con panna montata.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 10 

Lipidi.....gr. 5

Glucidi.....gr. 52

Kcal 286..... 

◆ DOLCE ALLE PESCHE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *n ° 2 pesche (240 gr. circa)*
- *n ° 4 cucchiaini di succo di frutta alla pesca*
- *n ° 4 amaretti*
- *n ° 1 cucchiaino di zucchero a velo*
- *n ° 1 foglio di colla di pesce*
- *100 gr. di panna montata*

PREPARAZIONE

Sbucciate le pesche, eliminate il nocciolo, riducetele a pezzetti e passatele nel frullatore con 3 cucchiaini di succo di pesca, gli amaretti e lo zucchero a velo.

Frullate fino ad ottenere una crema omogenea.

Ammorbidite il foglio di colla di pesce in acqua fredda, strizzatelo e fatelo sciogliere su fiamma bassa con un cucchiaino di succo di pesca; unite il composto alle pesche e alla panna montata.

Suddividete la crema in coppette e mettete in frigo per alcune ore.

Decorate con panna montata.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 4 
Lipidigr. 19
Glucidigr. 26
Kcal 280.....

◆ DOLCE ALLA FRUTTA ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 100 gr. di panna
- n ° 2 cucchiaini di zucchero
- 50 gr. di mascarpone
- 200 gr. di macedonia sciroppata
- n ° 4 savoiardi

PREPARAZIONE

Mettete la panna ben fredda in una terrina e montatela con un frusta elettrica, poi aggiungete delicatamente 2 cucchiaini di zucchero e il mascarpone precedentemente lavorato a crema con un cucchiaino di legno.

Sgocciolate la macedonia di frutta, tenete da parte il succo, e frullatela.

Versate la crema in coppette foderate di savoiardi ammorbiditi nel succo della macedonia.

Servite le coppette fresche.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteinegr. 5	⚡
Lipidi.....gr. 30	
Glucidi.....gr. 36	
Kcal 430.....	🍷🍷🍷🍷

DOLCE SOFFICE DI MELE E CANNELLA ♦

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *n ° 2 mele (240 gr. circa)*
- *100 ml. di panna fresca*
- *20 gr. di zucchero*
- *½ cucchiaino di succo di limone*
- *½ cucchiaino di cannella*
- *10 gr. di zucchero a velo*

PREPARAZIONE

Sbucciate le mele e privatele del torsolo, affettatele e mettetele in una casseruola con lo zucchero, il succo di limone e 100 ml. dl. di acqua.

Fate cuocere le mele su fuoco medio per 10 minuti in modo che l'acqua si asciughi, poi frullatele e profumatele con la cannella.

Montate la panna, incorporatela alle mele, unite lo zucchero a velo, versate la crema in 4 contenitori e servite.

N.B: è possibile surgelare questa crema e conservarla per circa 1 mese.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteinegr. 1 
Lipidi.....gr. 15
Glucidigr. 17
Kcal 200.....

◆ DOLCE ALL'ANANAS ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

per la copertura:

- 10 gr. di burro
- 10 gr. di zucchero di canna
- 150 gr. di ananas sciroppato e sgocciolato

per il budino:

- 60 gr. di farina
- 1/2 cucchiaino di lievito
- 25 gr. di burro a temperatura ambiente
- 25 gr. di zucchero
- n° 1 cucchiaino di latte
- n° 1 uovo
- panna o crema pasticcera per servire

PREPARAZIONE

Preparate la copertura mescolando il burro e lo zucchero di canna e spalmate sulla superficie di uno stampo da forno a microonde.

Disponetevi anche le fette di ananas a parte 1 o 2.

Successivamente mettete la farina, il lievito, il burro, lo zucchero, il latte e l'uovo in una ciotola e mescolate con una frusta elettrica per circa 2 minuti.

Unite le fette di ananas rimaste, ben tritate; versate il composto sulle fette di ananas disposte nello stampo e livellate la superficie.

Coprite con un piatto e fate cuocere per 10 minuti.

Fate riposare 3 minuti prima di rigirare il dolce.

Servite con panna montata o crema pasticcera.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 6	Y
Lipidi.....gr. 16	
Glucidi.....gr. 52	
Kcal 362.....	🍷 🍷 🍷

◆ DOLCE DEL PRINCIPE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

per il dolce:

- *n ° 1 uovo*
- *40 gr. di zucchero*
- *25 gr. di farina 00*
- *1/2 bustina di vanillina*
- *latte per ammorbidire*
- *burro*
- *sale*

per la crema:

- *n ° 1 tuorlo*
- *n ° 1 cucchiaino di zucchero*
- *50 gr. di mascarpone*

PREPARAZIONE

Scaldate il forno a 180°.

Preparate un pan di spagna sbattendo con una frusta il tuorlo con lo zucchero, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso; incorporate delicatamente l'albume montato a neve con un pizzico di sale, e la farina setacciata poco alla volta; profumate con la vanillina e versate il tutto in uno stampino imburrato e infarinato.

Fate cuocere in forno per circa 15 minuti finché il dolce sarà dorato.

Lasciate raffreddare e poi tagliatelo a fettine nel senso dello spessore; bagnate con latte e foderate con metà di queste fettine uno stampino rettangolare imburrato.

Preparate la crema montando il tuorlo con lo zucchero, unite il mascarpone; versate il composto ottenuto nello stampino e coprite con altre fettine del pan di spagna; mettete il dolce in frigo per qualche ora.

Sformate su un piatto e servite a fette.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 7 
Lipidi.....gr. 15
Glucidigr. 46
Kcal 334.....

◆ DOLCE ALLA BANANA E BISCOTTI ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 100 ml. di latte intero
- 10 gr. di miele
- 180 gr. di banane
- 80 gr. di biscotti secchi
- una spolverata di cannella

PREPARAZIONE

Scaldare il latte in un tegamino, scioglietevi il miele mescolando con un cucchiaino. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.

Sbucciate le banane e tagliatele a pezzi; spezzettate i biscotti.

Raccogliete banana, biscotti e latte nel bicchiere frullatore.

Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo e non troppo liquido.

Versate il frullato in quattro bicchieri.

Spolverizzate la superficie con la cannella e servite.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 5 †

Lipidi.....gr. 5

Glucidi.....gr. 48

Kcal 260..... † † † †

◆ MOUSSE DI MELE COTTE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 400 gr. di mele
- n ° 4 cucchiaini di acqua
- n ° 2 noci di burro
- 20-25 gr. di zucchero

PREPARAZIONE

Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a fettine; ponetele in un tegame con l'acqua cuocendo a calore medio e mescolando di tanto in tanto.

Dopo 5 o 6 minuti le mele cominceranno a sfaldarsi; continuate la cottura fino a che si saranno disfatte completamente.

Togliete dal fuoco ed aggiungete il burro.

Fatelo fondere, quindi lavorate energicamente il composto fino a ottenere una purea liscia.

Aggiungete lo zucchero e lavorate ancora.

Servite caldo o freddo.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA:

Proteine.....gr. /

Lipidi.....gr. 10

Glucidi.....gr. 30

Kcal 210.....

VARIANTI:

- è possibile aggiungere la scorza grattugiata di ½ limone oppure qualche pizzico di cannella;
- è possibile servirla con aggiunta di crema pasticcera, panna liquida o yogurt bianco;
- è possibile aggiungere uvetta fatta precedentemente ammorbidire in acqua bollente per 15 minuti poi sgocciolata e tritata finemente;
- in alternativa allo zucchero semolato è possibile utilizzare quello di canna

◆ UOVA IN COCOTTE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *n °2 uova*
- *burro*

PREPARAZIONE

Ungete abbondantemente due cocotte con burro.

In precedenza avrete preparato una teglia da forno, riempita per metà con acqua bollente.

Rompete 1 uovo per cocotte, poi ponetele sulla teglia del forno colma di acqua, nel forno preriscaldato a 180° C.

Fate cuocere per circa 7-8 minuti fino a che il bianco dell'uovo sia ben rappreso ed il tuorlo ancora cremoso.

Servite con quadratini di pane morbido imburrato.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE:

Proteine.....gr. 6	Y
Lipidi.....gr. 6	
Glucidi.....gr. /	
Kcal 80.....	🍴

◆ UOVA STRAPAZZATE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *n ° 2 noci di burro (circa 20 gr.)*
- *n ° 2 uova fresche*
- *n ° 2 cucchiaini di latte (circa 30 ml.)*

PREPARAZIONE

Sciogliete il burro a fuoco basso in un padellino antiaderente; aggiungetevi il latte e rompetevi l'uovo.

Fate cuocere pochi minuti a fiamma bassa, dopo aver rotto il tuorlo con un cucchiaino di legno.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA:

Proteine.....gr. 7 
Lipidi.....gr. 16
Glucidi.....gr. 1
Kcal 176.....

◆ UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *n ° 4 uova*
- *150 gr. di pomodori pelati*
- *20 gr. di burro*
- *un pizzico di sale fino*
- *una spolverata di pepe*

PREPARAZIONE

Versate i pomodori pelati in un colino e lasciateli scolare; tritateli finemente.

Rompete le uova in una ciotola e sbattetele con una forchetta per amalgamare bene tuorli e albumi (non devono diventare spumose).

Unite alle uova i pomodori tritati, sale e pepe.

Sciogliete 10 grammi di burro in una padella e versatevi le uova.

Fatele cuocere per pochi minuti a fuoco medio, mescolando continuamente con una forchetta.

Spegnete il fuoco, unite il burro rimasto, mescolate ancora per qualche secondo.

Suddividete le uova nei piatti e servite.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 13 † †
Lipidi.....gr. 19
Glucidi.....gr. 3
Kcal 237.....🍴 🍴

◆ ZUPPA INGLESE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *n ° 2 tuorli*
- *n ° 1 albume*
- *n ° 2-3 cucchiaini di zucchero*
- *n ° 2 cucchiaini colmi di farina*
- *125 ml. di latte*
- *n ° 4 savoiardi*
- *cacao in polvere quanto basta*
- *scorza di limone*

PREPARAZIONE

Preparate una crema sbattendo dapprima i soli albumi poi aggiungete i tuorli. Successivamente aggiungete lo zucchero, la farina, il latte, la scorza di limone e mettete sul fuoco.

In una ciotola a parte mettete i savoiardi ammorbiditi nel latte.

Quando la crema sarà cotta, dividetela in 2 parti una di questa verrà addizionata di cacao.

Versate un primo strato di crema gialla calda sui savoiardi, un successivo strato di crema al cacao, nuovamente dei savoiardi quindi finite con la crema gialla.

Mettete in fresco e servite dopo qualche ora.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 26 
Lipidi.....gr. 23
Glucidi.....gr. 37
Kcal 449.....

PRIMI PIATTI



◆ GNOCCHI DI PATATE ALLA BAVA ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 330 gr. di patate
- 80 gr. di farina
- 15 gr. di parmigiano
- n ° 1 tuorlo
- 50 gr. di gorgonzola
- sale quanto basta
- noce moscata quanto basta

PREPARAZIONE

Lessate le patate ben lavate, sbucciatele e passatele al setaccio.

Formate un composto omogeneo impastando le patate con la farina, il tuorlo, il parmigiano, il sale e la noce moscata.

Formate dei bastoncini e tagliateli a tocchetti.

Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata e nel frattempo sciogliete in un tegame il gorgonzola.

Non appena verranno a galla, versateli nel gorgonzola precedentemente disciolto.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteinegr. 17	Y Y
Lipidi.....gr. 13	
Glucidigr. 64	
Kcal 441.....	🍴🍴🍴🍴

◆ PAPPÀ AL POMODORO ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 600 gr. di pomodori da sugo
- n ° 4 tazze di brodo vegetale
- 180 gr. di pane raffermo
- foglie di basilico
- n ° 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Tagliate a pezzettini piccoli i pomodori, fateli cuocere per circa 10-15 minuti a fuoco medio, ed a cottura ultimata passateli al passaverdure.

Scaldate il brodo vegetale e aggiungete il pane a pezzetti, il passato di pomodoro e le foglie di basilico e fate cuocere lentamente mescolando, per circa 15-20 minuti fino a quando il pane si sarà sfatto e il liquido si sarà dimezzato.

Lasciate riposare, per circa dieci minuti, prima di servire e condite con l'olio.

Il pane più adatto a questa ricetta è quello toscano.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 9 †

Lipidi.....gr. 14

Glucidi.....gr. 68

Kcal 299.....🍴🍴

◆ RAGU' ALLA BOLOGNESE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 100 gr. di carne tritata
- 35 gr. di salsiccia fresca
- 1/4 di cipolla
- 1/4 di carota
- 1/2 gambo di sedano
- 170 gr. di passata di pomodoro
- 30 gr. di olio extravergine di oliva
- sale

PREPARAZIONE

Tritate le verdure e fatele soffriggere con l'olio a fuoco medio.

Aggiungete la carne macinata e la salsiccia (alla quale avrete tolto la pelle) e fatele rosolare a lungo.

Unite la passata di pomodoro, un pizzico di sale e abbassate il fuoco al minimo.

Fate cuocere il ragù per circa 1 ora mescolando spesso.

E' ottimo per condire la pasta (utilizzare pasta corta, ben cotta).

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 9 †

Lipidi.....gr. 24

Glucidi.....gr. 9

Kcal 310.....

◆ SUGO AL POMODORO CON TONNO E FUNGHI ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 70 gr. di tonno sott'olio
- 10 gr. di funghi secchi
- 20 gr. d'olio
- 300 gr. di pomodori freschi o pelati
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Fate rinvenire i funghi in acqua tiepida per 20 minuti, poi lavateli.

Mettete sul fuoco una casseruola con l'olio e versate i pomodori (preventivamente spellati e privati dei semi oppure pomodori pelati) fatti a pezzetti; subito dopo aggiungete i funghi.

Condite con sale e pepe, coprite il recipiente e cuocete a fuoco moderato per circa 30 minuti.

Mettete nella casseruola il tonno tagliato a pezzetti e fate sobbollire per qualche minuto, fino a che il sugo sarà addensato.

NB. utilizzate pasta corta, tipo ditalini, ben cotta.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 9	⚖️
Lipidi.....gr. 11	
Glucidi.....gr. 5	
Kcal 155.....	🍽️

◆ SUGO DI POMODORO AL PROSCIUTTO ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 300 gr. di pomodori freschi (o 170 gr. di pomodori pelati)
- 15 gr. di burro
- 20 gr. di prosciutto cotto
- 1 piccola cipolla
- ¼ di carota
- qualche ciuffo di prezzemolo
- ½ costola di sedano
- una spruzzata di vino bianco
- n° 1 cucchiaino di farina
- foglie di basilico
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Mettete in un tegame il burro e il prosciutto tagliato in listarelle.

Quando il burro incomincerà a soffriggere, aggiungete il trito di cipolla, carota, sedano e prezzemolo.

Lasciate rosolare il tutto fino a che il trito aromatico si sarà imbiondito, indi sfumate col vino bianco e mescolate di tanto in tanto.

Una volta evaporato il vino aggiungete la farina, mescolate bene e fate cuocere qualche minuto.

Lavate i pomodori, spellateli, privateli dei semi, fateli a pezzetti e metteteli nel tegame.

Aggiustate di sale e lasciate cuocere a lungo rimstando di tanto in tanto.

Se la salsa risultasse di gusto un po' acidulo, correggetela con un pizzico di zucchero.

NB: E' un sugo adatto per ogni tipo di pasta, e anche per gli gnocchi; è comunque preferibile utilizzare pasta corta e ben cotta.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 4 
Lipidi.....gr.12
Glucidi.....gr. 5
Kcal tot 14..... 

◆ ZUPPA CASEARIA ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 25 gr. di emmenthal
- 25 gr. di parmigiano
- 25 gr. di asiago
- n ° 2 uova
- n ° 1 cucchiaio di pangrattato
- sale quanto basta
- un pizzico di noce moscata
- n ° 6 fette sottili di pane

per il brodo:

- ½ litro di acqua
- ½ cipolla
- ½ carota
- ½ gambo di sedano

PREPARAZIONE

Preparate ½ litro di brodo di verdura bollendo per circa 15 minuti cipolla, carota e sedano, indi filtrate e salate.

Grattugiate i formaggi; sbattete i due tuorli con un cucchiaio di pangrattato, unite i formaggi, un pizzico di noce moscata ed amalgamate il tutto.

Montate a neve gli albumi e incorporateli delicatamente al composto.

Portate il brodo di verdure ad ebollizione, versate al suo interno la crema di formaggi e uova, mescolate a fuoco spento per qualche minuto.

Lasciate riposare e servite con le fettine di pane leggermente tostate.

N.B.: questa preparazione vale anche come piatto unico.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 19  
Lipidi.....gr. 16
Glucidi.....gr. 4.5
Kcal 235..... 

SECONDI PIATTI



◆ CROCCHETTE DI TONNO GUARNITE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 150 gr. di patate lessate e passate
- 100 gr. di tonno in scatola naturale
- ½ peperone giallo
- ½ pomodoro
- prezzemolo
- lattughino
- n ° 1 uovo
- pangrattato per impanare
- olio d'oliva
- sale

PREPARAZIONE

Unite le patate al tonno sgocciolato e sbriciolato; aggiungete un pizzico di sale, una macinata di pepe e una cucchiata di prezzemolo tritato.

Mescolate fino a rendere omogeneo l'impasto, e suddividetelo in palline/crocchette.

Passatele nell' uovo leggermente sbattuto poi nel pangrattato.

Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e dorate le crocchette sui due lati.

Tagliate a dadini il peperone e il pomodoro, e servitele su un letto di lattughino, cosparse con i dadini di verdura.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.18  
Lipidi.....gr. 10
Glucidi.....gr. 25
Kcal 265..... 

◆ CROCCHETTE DI ZUCCA E RICOTTA ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 150 gr. di polpa di zucca
- 150 gr. di ricotta
- 40 gr. di grana padano
- n ° 1 uovo + n ° 1 tuorlo
- prezzemolo, timo
- noce moscata
- pangrattato per impanare
- farina bianca per impanare
- olio

PREPARAZIONE

Fate cuocere la polpa di zucca a pezzi nel microonde, oppure nella pentola a pressione.

Passatela al passaverdura o al tritatutto elettrico insieme con la ricotta.

Mescolate all' impasto il tuorlo e una cucchiata di grana grattugiato; insaporite con le erbe aromatiche e la noce moscata, aggiustate di sale.

Formate con il composto delle polpettine piatte.

Passatele nella farina, nell' uovo sbattuto e per ultimo nel pangrattato.

Disponetele in una pirofila unta e passatele in forno pre riscaldato a 200° C, fino alla cottura desiderata, rigirandole delicatamente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 21 
Lipidi.....gr. 18
Glucidi.....gr. 6
Kcal 274.....

◆ GRATIN DI CARNE E PATATE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 500 gr. di patate piccole
- 250 gr. di manzo lessato
- 1/2 cipolla
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1/2 bicchiere di brodo di carne
- 15 gr. di burro
- n ° 2 cucchiaini d'olio
- 50 ml. di latte
- 15 gr. di emmental grattugiato
- 15 gr. di grana grattugiato
- 1/2 peperone rosso e 1/2 giallo
- un pizzico di noce moscata
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Lessate le patate con la buccia in acqua salata e fatele cuocere fino a che diventeranno tenere.

Macinate la carne e sminuzzate la cipolla sbucciata.

Scaldate metà dell'olio in una padella e fatevi imbiondire la cipolla; unite la carne, bagnate con il vino ed il brodo, aggiustate di sale.

Fate cuocere a fuoco basso a pentola coperta per 20 minuti circa, assicurandosi che il tutto non si asciughi troppo.

Mondate i peperoni, tagliateli a fette sottili e fateli saltare in padella nell'olio rimasto, per almeno 10 minuti.

Scolate le patate ancora calde e sbucciatele, quindi passatele allo schiacciapatate e raccogliete il tutto in una ciotola nella quale unirete anche il burro a fiocchetti e il latte caldo; formate un impasto omogeneo, aggiungetevi i due formaggi grattugiati, il pizzico di noce moscata, aggiustate di sale.

Ungete uno stampo da forno e distribuite metà del purè sul fondo; successivamente, sullo strato di purè spargete la carne, poi i peperoni, infine coprite con il purè rimasto. Fate cuocere in forno già caldo a 190° per circa 20-30 minuti, evitando che il gratin asciughi troppo.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 36 
Lipidi.....gr. 24
Glucidi.....gr. 57
Kcal 574.....

◆ MEDAGLIONI DI CARNI MISTE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 70 gr. di polpa di vitello
- 70 gr. di prosciutto cotto
- 70 gr. di petto di pollo
- n ° 1 uovo
- n ° 2 cucchiaini di parmigiano
- un ciuffetto di prezzemolo tritato
- la mollica di mezzo panino
- latte per ammolare
- sale quanto basta

per la salsa:

- 15 gr. di burro
- n ° 1 cucchiaino di farina bianca
- 70 gr. di groviera grattugiato
- n ° 1 bicchiere di latte
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Con il tritacarne macinate il pollo, il vitello ed il prosciutto.

Riuniteli in una terrina ed unite l'uovo, il parmigiano, la mollica bagnata nel latte, il prezzemolo; mescolate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e morbido.

Da questo, ricavate 2 - 4 polpette rotonde leggermente schiacciate, quindi ponetele in un piatto fondo coperto con un altro piatto come coperchio e fatele cuocere a vapore per circa 20 minuti da entrambi i lati.

Mentre i medaglioni cuociono, preparate la salsa: sciogliete il burro in un tegamino, unite la farina mescolando bene; successivamente aggiungete la groviera grattugiata e poco alla volta anche il bicchiere di latte.

Fate cuocere la crema per 15 minuti poi versatela sui medaglioni cotti a vapore.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.33 'Y' 'Y' 'Y'
Lipidi.....gr.37
Glucidi.....gr.14
Kcal 524.....

◆ PALLINE AL LIMONE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 200 gr. di petto di pollo
- 15 gr. di formaggio grattugiato
- n ° 1 uovo
- n °1 limone non trattato
- farina per impanare
- n ° 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 10 gr. di burro
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Lavate bene il limone e grattugiatene la scorza.

Tritate la polpa di pollo, mettetela in una terrina, aggiungete l' uovo, il formaggio grattugiato, la scorza del limone e il sale; mescolate accuratamente.

Prendete piccole quantità per volta del composto, lavoratele con le mani e ricavatene delle palline.

Scaldate in un tegame due cucchiaini di olio e una noce di burro, infarinate le polpette e fatele rosolare nel condimento.

A cottura quasi ultimata, irrorate con il succo di limone diluito con un po' d'acqua.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 26 
Lipidi.....gr. 13
Glucidi.....gr./
Kcal 244..... 

◆ POLPETTE SAPORITE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 150 gr. di carne
- n ° 1 fetta di mortadella
- n ° 1 patata lessata
- n ° 1 uovo
- n ° 1 cucchiaio di formaggio grattugiato
- foglioline di prezzemolo
- pangrattato per impanare
- olio per friggere
- sale

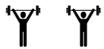
PREPARAZIONE

Tritate finemente la carne e la mortadella; schiacciate la patata lessate ancora calda. Mescolate il tutto, legate l'impasto con l'uovo; insaporitelo col formaggio grattugiato, prezzemolo tritato, aggiustate di sale.

Preparate 4 polpette, passatele nel pangrattato e friggetele in olio caldo.

Asciugatele su carta assorbente e trasferitele su un piatto da portata caldo.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 20 
Lipidi.....gr. 12
Glucidi.....gr. 10
Kcal 229.....

◆ POLPETTE DI PESCE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 100 gr. di sogliola già cotta
- 25 gr. di besciamella pronta
- 1/2 fetta di pancarrè
- n ° 1 uovo
- farina per impanare
- burro per rosolare
- sale

PREPARAZIONE

Sbriciolate il pesce ben pulito e mescolatelo in una ciotola con la besciamella, il pancarrè leggermente bagnato e spezzettato, e l'uovo.

Salate, formate delle piccole polpette, passatele appena nella farina, rosolatele nel burro.

Servitele calde.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 17 
Lipidi.....gr. 11
Glucidi.....gr. 3
Kcal 182.....

◆ POLPETTE AROMATICHE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONE

- 200 gr. di polpa di vitello macinata
- 60 gr. di piselli sgranati
- 60 gr. di cipolla
- n ° 1 albume
- trito aromatico (menta, maggiorana)
- pane grattugiato
- n ° 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- sale quanto basta
-

PREPARAZIONE

Mescolate la carne macinata con la cipolla tritata finemente, i piselli, l'albume, e il trito aromatico; aggiustate di sale.

Formate delle polpette, passatele nel pane grattugiato, irroratele con un cucchiaino di olio e fatele cuocere in forno a 180° per poco più di 10 minuti

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 27 
Lipidi.....gr. 16
Glucidi.....g. 5
Kcal 270.....

◆ POLPETTINE DI PESCE SPADA CON SALSA AL BASILICO ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 150 gr. di polpa di pesce spada
- 30 gr. di mollica di pane da ammollare nel latte
- 30 gr. di farina
- n ° 1 acciuga sotto sale
- n ° 1 noce di burro
- foglioline di basilico
- foglioline di sedano
- vino bianco secco per sfumare
- n ° 1 mestolo di brodo vegetale
- olio d'oliva per rosolare
- sale

PREPARAZIONE

Passate nel frullatore la polpa di pesce spada, amalgamatela con la mollica di pane strizzata, il pepe ed un trito di foglioline di sedano, aggiustate di sale, quindi formate delle polpettine schiacciate, come piccoli hamburger.

Infarinatete, rosolatele in padella con un filo di olio, sfumatele quindi con poco vino bianco; indi bagnatele con un mestolo di brodo vegetale, incoperchiate e fatele cuocere per 5 minuti.

Nel fondo di cottura aggiungete l'acciuga risciacquata dal sale, spinata, e sminuzzatevi delle foglioline di basilico; legate la salsa con una noce di burro e passate nuovamente le polpettine di pesce al suo interno, per farle insaporire.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 14 
Lipidi.....gr. 10
Glucidi.....gr. 11
Kcal: 192.....

◆ POLPETTONE DI CARNE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 150 gr. di carne macinata
- 50 gr. di prosciutto cotto
- 25 gr. di mortadella
- n °1 uovo
- 15 gr. di parmigiano
- besciamella quanto basta

PREPARAZIONE

Frullate la mortadella e il prosciutto cotto ed aggiungete la carne macinata. Incorporate nell'impasto l'uovo ed il parmigiano, mescolate accuratamente ed aggiungete la besciamella. Avvolgete il composto in carta stagnola e fate cuocere in acqua bollente per 30-40 minuti circa.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA DI 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 27 
Lipidi.....gr. 17
Glucidi.....gr. 1
Kcal 268..... 

◆ ROTOLO DI RICOTTA ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *n ° 2 uova*
- *n ° 1 cucchiaio di latte*
- *n °1 cucchiaino di pecorino grattugiato*
- *olio per rosolare*
- *125 gr. di ricotta*
- *foglioline di prezzemolo*
- *n ° 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro*
- *sale quanto basta*

PREPARAZIONE

Sbattete le uova con il latte ed il pecorino, aggiustate di sale.

Ungete un tegamino antiaderente e versatevi il composto; quando si sarà rappreso, giratelo dall'altro lato e fatelo dorare.

Intanto lavorate la ricotta col prezzemolo tritato, il concentrato di pomodoro ed un pizzico di sale; distribuitela sulla frittata che arrotolerete avvolta in un foglio d'alluminio e metterete in frigo.

Liberate il rolo dal foglio di alluminio e servitelo a fette.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 17	Y Y
Lipidi.....gr. 15	
Glucidi.....gr. 4	
Kcal 219.....	🍷 🍷

◆ ROTOLO DI TROTA SALMONATA ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *n ° 2 filetti di trota salmonata*
- *100 ml. di panna*
- *1/2 limone*
- *n ° 1 foglio di colla di pesce*
- *rucola per guarnire*
- *sale quanto basta*

PREPARAZIONE

Lavate e asciugate i filetti di trota accuratamente spinati, cuoceteli a vapore, adagiandoli su un piatto fondo appoggiato su una pentola d'acqua in ebollizione.

Ammorbidite il foglio di colla di pesce in acqua fredda.

Scaldate la panna a bagnomaria, unitevi la colla di pesce strizzata e continuate a mescolare fino a quando sarà ben disciolta.

Sminuzzate i filetti di trota, raccoglieteli in una terrina, unite il composto di panna e colla di pesce, il succo di limone ed aggiustate di sale.

Passate tutto nel frullatore, fino ad ottenere un impasto piuttosto sodo.

Lavoratelo con le mani dandogli la forma di salame, avvolgetelo strettamente in un foglio di alluminio e fatelo rassodare in frigorifero per circa 2 ore.

Servite il rolo tagliato a fette guarnito con foglie di rucola.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 16 † †
Lipidi.....gr 20
Glucidi.....gr. 2
Kcal 257.....🍷 🍷

◆ TORTINO DI CARNE E SPINACI ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 200 gr. di carne macinata
- n ° 2 uova
- 40 gr. di parmigiano
- una manciata di spinaci
- pan grattato quanto basta

PREPARAZIONE

Mescolate la carne macinata con le uova, il parmigiano e gli spinaci bolliti e tritati finemente.

Aggiustate di sale e se il composto risultasse poco compatto, aggiungete anche del pan grattato.

Imburrate uno stampo da forno e fate cuocere per 15 minuti circa a 180 ° C.

Qualora il tortino si asciugasse troppo durante la cottura, cospargetelo di brodo.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA:

Proteine.....gr. 36 
Lipidi.....gr. 12
Glucidi.....gr. 7
Kcal 279 

◆ TROTA ALLO YOGURT ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 200 gr. di filetto di trota
- 100 gr. di yogurt magro
- 20 gr. di burro
- foglioline di prezzemolo
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Fate cuocere i filetti di trota al vapore; intanto, sciogliete il burro in un tegamino, aggiungete lo yogurt e fate cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti, mescolando spesso in modo da ottenere una salsa cremosa; quindi aggiungete il prezzemolo ed aggiustate di sale.

Spezzettate il filetto di trota ed unitelo alla salsa, mescolate e servite.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 17 † †
Lipidi.....gr. 12
Glucidi.....gr. 2
Kcal 182.....

CONTORNI



◆ CAROTE ALL'INGLESE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 250 gr. di carote
- 25 gr. di burro
- 50 gr. di panna
- 50 gr. di brodo
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Raschiate le carote e tagliatele a dischetti.

Lessatele nel brodo, aggiungete una noce di burro ed aggiustate di sale.

A cottura ultimata, ritiratele dal fuoco ed unite il burro rimasto e la panna.

Cuocete per qualche altro minuto affinché si insaporiscano perfettamente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....g. 2 †
Lipidi.....g. 19
Glucidi.....g. 6
Kcal 210. † †

◆ CAROTE AL LATTE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 350 gr. di carote
- 70 gr. di cipolla
- 50 ml. di latte
- 50 gr. di panna da cucina
- 15 gr. di burro
sale quanto basta

PREPARAZIONE

Bollite le carote ben mondade in acqua salata; scolatele al dente e fatele raffreddare; indi tagliatele a rondelle sottili

Mondate e tritate finemente anche la cipolla, rosolatela a fuoco dolce in una padella antiaderente col burro, mescolando spesso.

Unite le carote e rosolatele 5 minuti continuando a mescolare.

Aggiungete il latte e cuocete a fuoco medio finchè non sarà consumato, aggiustate di sale.

Infine incorporate la panna e fate cuocere per qualche altro minuto.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 4 †

Lipidi.....gr. 16

Glucidi.....gr. 17.5

Kcal 231..... † †

◆ CROCCHETTE DI PATATE CON SCAMORZA ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 60 gr. di patate
- 15 gr. di scamorza
- foglie di basilico
- foglie di prezzemolo
- uova
- pangrattato quanto basta
- farina quanto basta
- olio extravergine di oliva per rosolare
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Lessate le patate e possibilmente ancora calde, schiacciatele con la forchetta amalgamandole con la scamorza sminuzzata e le foglioline di basilico e prezzemolo tritate.

Salate il composto, quindi formate con esso 2 crocchette rotonde; passatele nella farina, nelle uova sbattute, nel pangrattato (meglio utilizzare della mollica di pancarrè macinata) e infine, ponetele in una pirofila unta in forno caldo a 180° C fino a cottura desiderata.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 4 
Lipidi.....gr. 8
Glucidi.....gr. 7
Kcal 112..... 

◆ VERDURE MISTE AL BURRO ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 100 gr. di zucca
- 125 gr. di zucchine
- 130 gr. di patate
- 140 gr. di cipolle
- ½ dado vegetale
- 25 gr. di burro
- sale quanto basta
- un pizzico di noce moscata

PREPARAZIONE

Mondate le zucchine, sbucciate la zucca e ripulitela dai semi; sbucciate e lavate anche patata e cipolle.

Mettete le patate in una pentola con acqua fredda, scioglietevi il dado e portate a bollore.

Aggiungete zucca e cipolle, e lessate fintanto che non sono molto morbide.

Unite le zucchine e fate cuocere per ulteriori 10 minuti circa.

Scolate le verdure con un mestolo forato, conservando un bicchiere dell'acqua di cottura.

Mettetela in un pentolino, bollitela ancora affinché si restringa e insaporisca (deve ridursi della metà).

Tagliate le patate e la zucca non troppo spesse, le zucchine a rondelle, le cipolle ad anelli sottili.

Sciogliete il burro in un tegamino a fuoco basso, rosolatevi le verdure per qualche minuto mescolando.

Unite il brodo ristretto, fate consumare dopo aver alzato il fuoco.

Insaporite con noce moscata ed unite all'occorrenza un pizzico di sale fino.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.	3	⚡
Lipidi.....gr.	11	
Glucidi.....gr.	18	
Kcal	189.....	🍴🍷

◆ VERDURE STUFATE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 140 gr. di peperoni
- 100 gr. di fagiolini
- 90 gr. di zucchine
- 150 gr. di pomodoro
- 80 gr. di fagioli borlotti in scatola
- 70 gr. di cipolla
- foglioline di basilico
- 20 gr. di olio d'oliva
- Sale quanto basta

PREPARAZIONE

In una pentola portate a bollore 750 ml. di acqua salata.

Mondate i fagiolini e tagliateli in 2-3 pezzi, lessateli nell' acqua bollente; tagliate a tocchetti i peperoni lavati e ben ripuliti da picciolo, semi e i filamenti interni..

Lavate e spellate i pomodori, eliminate i semi al loro interno e infine riduceteli in cubetti; spuntate le zucchine, lavatele e tagliatele a rondelle non troppo spesse.

Sbucciate la cipolla e tritatela finemente.

Scolate i fagiolini e risciacquateli sotto l'acqua corrente.

Scaldate l'olio in un tegame, unite la cipolla, rosolate a fuoco basso per qualche minuto mescolando continuamente per non farla scurire.

Unite tutte le verdure tranne i fagiolini e fatele insaporire a fuoco alto, sempre mescolando.

Aggiustate di sale e pepe e continuate la cottura per circa 10 minuti (se le verdure si asciugassero troppo, aggiungete 3-4 cucchiaini di acqua calda): aggiungete i fagiolini cuocendo fino a che il misto di verdure risulti ben amalgamato.

Unite le foglie di basilico spezzettate grossolanamente con le mani, mescolate e spegnete il fuoco.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 5 
Lipidi.....gr. 11
Glucidi.....gr. 15
Kcal 178.....

◆ ZUCCHINE CON PATATE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 150 gr. di zucchine
- 150 gr. di patate
- foglioline di prezzemolo
- ½ dado vegetale
- 15 gr. di olio di oliva
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Mondate le zucchine, tagliatele in pezzi di 3 cm; sbucciate le patate e tagliate anch'esse a tocchetti..

Tritate grossolanamente il prezzemolo con un coltello o con la mezzaluna; portate a bollore un bicchiere di acqua e sciogliete il dado al suo interno.

Scaldate l'olio in un tegame capace; aggiungete le patate a pezzi e rosolatele un minuto mescolando con un cucchiaio di legno.

Versate i 2/3 del brodo preparato e mescolate bene.

Fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco bassissimo, coperto.

Unite le zucchine a pezzi e il brodo rimasto; aggiustate di sale, e portate a cottura.

Spolverizzate con il prezzemolo, lasciate insaporire un minuto a fuoco medio.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.	2	⚡
Lipidi.....gr.	8	
Glucidi.....gr.	14	
Kcal 142.....		🍽️

PIATTI UNICI



◆ CANNELLONI DI MAGRO ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *n ° 4 crepes (realizzate con: 100 gr di latte + 1 uovo + 50 di farina)*
- *180 gr. di ricotta*
- *40 gr. di spinaci*
- *15 gr. di parmigiano*
- *mezzo uovo*
- *200 ml. di besciamella (eventualmente del tipo già pronto)*

PREPARAZIONE

Preparate 4 crepes; formate un composto omogeneo con la ricotta, gli spinaci cotti e tritati, l'uovo, il parmigiano, sale e pepe.

Arrotolate le crepes ripiene di composto, ponetele in una teglia e ricopritele di besciamella.

Fate cuocere in forno fino a quando la besciamella si sia dorata.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteinegr. 22 'Y' 'Y'
Lipidigr. 18
Glucidigr. 28
kcal 372

◆ CROCCHETTE DI FORMAGGIO ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 80 gr. di Emmenthal
- 25 gr. di farina (o fecola di patate)
- n° 4 uova
- 250 ml. di latte intero
- pangrattato quanto basta
- burro per imburrare
- sale quanto basta
- un pizzico di noce moscata

PREPARAZIONE

Grattugiate grossolanamente il formaggio e mettetelo in una casseruola; unitevi la farina (o la fecola di patate), 2 uova intere, 2 tuorli, una buona presa di sale e abbondante noce moscata grattugiata.

Cominciate ad amalgamare gli ingredienti con un cucchiaino di legno, poi gradatamente incorporate il latte sempre mescolando, fino ad ammorbidire il composto.

Cuocete a fuoco basso, senza mai smettere di mescolare.

Dal momento in cui inizia il bollore, fate cuocere per altri 5 minuti, sempre rimestando.

A cottura ultimata, versate il composto su un tagliere (o sul tavolo) leggermente inumidito.

Con una spatola bagnata (o anche con la lama di un coltello) stendetelo dello spessore di circa un dito, poi lasciatelo raffreddare; con un bicchiere o con uno stampino di forma rotonda ricavate dei dischetti.

Passateli dapprima nella farina, poi nelle uova rimaste sbattute con una presina di sale, infine nel pangrattato, facendo in modo che l'impanatura aderisca bene.

Fate scaldare il forno a 200° C, imburrate una pirofila e disponetevi le crocchette; fatele cuocere rigirandole delicatamente con una paletta fino a cottura desiderata.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 26 'Y' 'Y' 'Y'
Lipidi.....gr. 21
Glucidi.....gr. 18
Kcal 365.....

◆ GNOCCHI DI PANE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 125 gr. di pane raffermo
- 250 ml. di latte
- n ° 1 uovo
- 100 gr. di farina
- 25 gr. di burro
- formaggio grattugiato
- ½ spicchio d'aglio
- foglioline di salvia
- un pizzico di noce moscata
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Tagliate il pane a pezzi non troppo grandi, dopo averlo privato della crosta. Ponete sul fuoco una pentola con il latte, e quando sarà vicino all'ebollizione salate e ritiratela.

Immergetevi il pane lasciandolo ammorbidire e poi mescolate energicamente con un cucchiaio di legno fino a ridurre il tutto ad un composto omogeneo.

Aggiungete l'uovo e, sempre mescolando, unite la farina poco per volta.

Insaporite con un pizzico di noce moscata, aggiustate di sale e mescolate ancora.

Il composto dovrà avere la consistenza di un purè denso.

Copritelo e lasciatelo riposare per un'ora circa in un luogo fresco.

Trascorso questo tempo ponete sul fuoco una pentola piena d'acqua, salatela solo quando raggiunge l'ebollizione e, utilizzando un cucchiaino, ricavate degli gnocchi che tufferete al suo interno.

Continuate così fino ad esaurimento del composto.

Nel frattempo, in un tegamino scaldate il burro e insaporitevi l'aglio e la salvia.

Sgocciolate bene gli gnocchi ritirandoli con il mestolo bucato, disponeteli sul piatto da portata caldo e conditeli con il burro alla salvia da cui avrete eliminato l'aglio.

Cospargeteli di formaggio grattugiato e servite.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 24 
Lipidi.....gr. 11
Glucidi.....gr. 46
Kcal 379.....

◆ GNOCCHI DI RICOTTA E SPINACI ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 500 gr. di spinaci
- 180 gr. di ricotta
- n ° 1 tuorlo d'uovo
- farina per infarinare
- 30 gr. di burro
- n ° 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Mondate gli spinaci, lessateli in acqua salata, strizzateli e tritateli finemente. Metteteli in una terrina, unitevi la ricotta, metà del formaggio grattugiato, il tuorlo e il sale.

Con il composto formate delle palline, infarinatetele leggermente e lessatele in acqua salata.

A mano a mano che vengono a galla ritiratele con il mestolo bucatto, disponetele sul piatto da portata caldo e conditele con il burro fuso ed il restante formaggio grattugiato oppure con una leggera besciamella.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 24	Y Y Y
Lipidi.....gr. 26	
Glucidi.....gr. 5	
Kcal 357.....	🍴🍴🍴

◆ ZUPPA DI CECI ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 150 gr. di ceci secchi
- 250 gr. di patate
- 50 gr. di prosciutto cotto
- 70 gr. di cipolla
- 1/2 dado vegetale
- 1 foglia d'alloro
- 25 gr. di olio d'oliva
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Mettere in ammollo i ceci in acqua fredda per almeno 12 ore.

Scolateli e sciacquateli accuratamente; sbucciate le patate, lavatele, asciugatele e tagliatele a pezzi.

Mondate la cipolla e tagliatela a velo; tagliate il prosciutto a cubetti.

Soffriggete appena prosciutto e cipolla con l'olio, in un tegame capace.

Unite i ceci, le patate, la foglia di alloro e lessateli in acqua bollente col dado vegetale.

Fate cuocere a fuoco basso e con il coperchio, per circa un'ora, a partire dal bollore.

Togliete le patate e i ceci, schiacciateli col passaverdura e cuocete ancora a fuoco basso con il coperchio.

Mescolate spesso con un cucchiaio di legno, affinché la zuppa non attacchi al fondo della casseruola.

A fine cottura aggiustate di sale e servite aggiungendo parmigiano.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 12  

Lipidi.....gr. 15

Glucidi.....gr. 32

Kcal 311.....  

◆ POLPETTONE IN VERDE ◆

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 330 gr. di spinaci
- 65 gr. di ricotta romana
- 30 gr. di tonno sott'olio
- mezzo cucchiaino di pasta d'acciughe
- n ° 1 uovo
- 15 gr. di grana grattugiato
- 15 gr. di pangrattato
- olio d'oliva per ungere
- sale quanto basta

PREPARAZIONE

Pulite gli spinaci, lessateli per pochi minuti con l'acqua di sgrondatura che rimane attaccata alle foglie, e un pizzico di sale.

Scolateli e lasciateli raffreddare, poi strizzateli e tritateli finemente.

In una ciotola lavorate con un cucchiaio di legno la ricotta con la pasta d'acciughe, unite il tonno frullato, il grana, gli spinaci e amalgamate bene tutti gli ingredienti.

Incorporatevi quindi l'uovo e tanto pangrattato quanto è necessario per ottenere un composto ben legato ma non troppo sodo; regolate di sale.

Preparate sul piano di lavoro un foglio di carta stagnola spennellato di olio e nel centro, raccogliete il composto al quale darete, con le mani bagnate, la forma di un salame.

Avvolgetelo ben stretto nella stagnola e saldate i bordi.

Immergetelo in una casseruola nella quale avrete portato ad ebollizione abbondante acqua.

Fate cuocere per circa 20 minuti, poi scolatelo e lasciate raffreddare su di un piatto.

Eliminate la carta dal polpettone, tagliatelo a fette e servite guarnendo con un velo di maionese.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.	12	⚖	⚖
Lipidi.....gr.	12		
Glucidi.....gr.	9		
Kcal 192.....		🍷	🍷