

## DIETA SEMISOLIDA C

E' una dieta fluida omogenea, setacciata e densa; può essere mangiata con la forchetta, mantiene la forma nel piatto, può essere disposta a strati e non richiede masticazione.

E' adatta a un paziente non in grado di masticare.

Non prevede cibi a pezzi o interi, cibi con doppia consistenza (es. minestrine e zuppe con crostini, minestre con verdure a pezzi), cibi non compatti e che si sbriciolano o si frantumano (es. carni tritate, riso, legumi interi, crackers, pane), cibi appiccicosi (es. stracchino).

Per rendere più scivolosi gli alimenti, è utile l'aggiunta di condimenti e/o diluenti che non ne alterino il sapore quali :

7. bevande calde o fredde a base di latte
8. liquidi caldi (brodo, sugo di carne)
9. olio, margarina ,burro, panna, salse

E' possibile l'utilizzo di addensanti.

Esempi di alimenti rappresentativi della consistenza di questa dieta sono: budini, omogeneizzati, formaggi freschi tipo ricotta o robiola, mousse salate o dolci, flan, semolino solido, panna cotta .

### Requisiti degli alimenti

Gruppo di alimenti	Alimenti consigliati	Alimenti sconsigliati
Cereali e derivati	Cereali che possono essere frullati e ridotti alla consistenza di budino, flan, semolino denso, polenta.	Pane, grissini, crackers, cracottes ,cereali a chicco (frumento, riso, orzo, farro), tutti i prodotti da forno.
Carni	Tutte le carni frullate e setacciate ridotte a omogeneizzati e mousse. Carni tenere o cotte in forno con sughi o brodi per renderle più umide, private dei legamenti e filamenti ; prosciutto cotto frullato finemente, ridotto a mousse.	Tutte le carni a consistenza filamentosa che non si prestano a frullatura.
Pesce	Tutti i tipi di pesce privati di : lische, pelle, coda, testa, ben cotti, frullati, setacciati e ridotti a mousse; omogeneizzati	Pesci che non possano essere ben privati di lische, pelle, ecc.
Latte e yogurt	Budini confezionati, yogurt compatti. Latte, panna, besciamella, burro sono utilizzati per aumentare la quota calorica se aggiunti ad altre preparazioni.	Yogurt con pezzi di frutta o disomogenei,, yogurt liquidi , Latte , bevande a base di latte.

Formaggi	Tutti i formaggi freschi, quelli di consistenza della robiola o della ricotta romana. I formaggi stagionati e semistagionati sono consigliati grattugiati , aggiunti ad altre preparazioni.	Formaggi a pasta filata ( mozzarella, scamorza) o appiccicosi; formaggi semistagionati (tipo taleggio, fontina) se non disciolti in preparazioni
Uova	Utili per preparare flan, budini o altre preparazioni di consistenza simile.	Uova sode , strapazzate , omelette , frittate , tortini.
Verdure	Tutte le verdure senza buccia, semi e filamenti, ben cotte ed omogenizzate ; flan o mousses.	Tutte le verdure crude o cotte, intere o a pezzi.
Legumi	Tutti i tipi ben cotti privati di bucce e passati al setaccio e frullati , ridotti a flan o mousse.	Legumi interi.
Patate	Cotte e passate al setaccio, ad ottenere una purea omogenea densa	Intere o a pezzi.
Frutta	Omogeneizzati di frutta, flan di frutta.	Frutta fresca intera o a pezzi, frutta secca ed essiccata.
Grassi	Olio, burro, panna., besciamella, maionese.	
Dolci	Budini, o flan dolci , panna cotta, bavarese	Caramelle dure, gomme da masticare. Biscotti secchi , torte, brioches
Bevande	Secondo indicazioni specifiche	Secondo indicazioni specifiche

# INDICE DELLE RICETTE

## PRIMA COLAZIONE / SPUNTINI

- Bavarese di yogurt ai frutti di bosco
- Bonet astigiano
- Budino di frutta
- Budino di semolino alle pere
- Dolce di panna e latte con salse di frutta
- Dolce di ricotta
- Flan di mele
- Mousse bicolore
- Mousse di fragole e pesche
- Semolino dolce
- Soufflè alla vaniglia
- Flan al limone
- Flan ai lamponi

## PRIMI PIATTI

- Flan di melanzane
- Gnocchetti morbidi alla besciamella
- Polenta concia
- Zuppa di pancotto

## SECONDI PIATTI

- Anello di formaggi
- Budino di formaggi alle erbe
- Flan di carciofi
- Flan di carne e prosciutto
- Rotolo di patate e tonno
- Sformatini di patate, piselli e formaggi
- Sformato ai 4 formaggi
- Sformato di carni
- Sformato di melanzane e funghi
- Sformato di zucchine

## CONTORNI

- Cavolfiore gratinato
- Cavolfiore vellutato
- Flan di zucchine
- Sformato di pomodoro
- Zucchine stufate

## PIATTI UNICI

- Gnocchi alla romana
- Gnocchi di pane
- Gnocchi di ricotta e spinaci
- Polenta concia al pomodoro

# ***COLAZIONE SPUNTINI E DESSERT***



## ◆ BAVARESE DI YOGURT AI FRUTTI DI BOSCO ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *n ° 2 vasetti di yogurt magro alle fragole*
- *20 gr. di zucchero*
- *n ° 1 foglio di colla di pesce*
- *15 ml. di vino bianco dolce*

### PREPARAZIONE

Ammollate per 10 minuti il foglio di colla di pesce in acqua fredda; scolatela, strizzatela bene con le mani.

Versate lo zucchero, il vino e 1.5 cucchiaini di acqua in un tegamino.

Portate lentamente a bollire e bollite 5 minuti a fuoco basso mescolando.

Togliete il recipiente dal fuoco, scioglietevi la gelatina mescolando col cucchiaino di legno.

Lasciate intiepidire ma non addensate il miscuglio.

Unitelo allo yogurt in una ciotola.

Mescolate il tutto con un cucchiaino di legno e versate tutto in uno stampo da budino e tenete in frigo per 3 ore.

Servite guarnendo con frutta a fantasia.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 4        
Lipidi .....gr. 2  
Glucidi.....gr. 34  
Kcal 168.....

## ◆ BONET ASTIGIANO ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 140 gr. di zucchero
- n ° 3 uova
- n ° 3 amaretti
- 125 ml. di latte intero
- scorza di 1/2 limone

### PREPARAZIONE

Mettete gli amaretti in una terrina e sbriciolateli; lavate il limone, grattugiatene la scorza e mescolatela poi agli amaretti usando un cucchiaino di legno.

Rompete le uova separando i tuorli dagli albumi.

Battete i tuorli unendo 100 gr. di zucchero: alla fine dovranno risultare gonfi e spumosi.

In una terrina montate a neve ferma gli albumi e, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto, incorporateli al composto.

Unite il latte che avrete portato ad ebollizione e fatto raffreddare.

In uno stampo da budino con foro centrale mettete lo zucchero rimasto, unite mezzo cucchiaino di acqua e, roteando lo stampo su fuoco basso, lasciate che lo zucchero caramelli assumendo un bel color nocciola.

Distribuite il caramello in modo uniforme nello stampo.

Versatevi quindi il composto preparato in precedenza; fate cuocere a bagnomaria per 45-50 minuti, facendo attenzione che l'acqua del bagnomaria sobbolli appena.

A fine cottura fate raffreddare e passate quindi in frigo per qualche ora.

Sformate infine il bonet su un piatto per dolci e servite in tavola.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.13



Lipidi.....gr. 11

Glucidi.....gr. 82

Kcal 460.....

## ◆ BUDINO DI FRUTTA ◆

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 250 gr. di mele
- 250 gr. di albicocche o pesche
- 50 gr. di pangrattato
- 50 gr. di biscotti secchi
- 100 gr. di zucchero
- n °1 uovo
- 1/2 limone

### PREPARAZIONE

Sbucciate e affettate sottili le mele e fatele cuocere per 5 minuti in una casseruola, senza nessuna aggiunta, finché si saranno ammorbidite e schiacciatele con la forchetta.

Snocciolate e passate al passaverdure con il disco a fori grossi le albicocche, spruzzandole subito con il succo di limone, poi mescolate il purè ottenuto alle mele.

In una ciotola, mescolate il purè di frutta con il pangrattato, i biscotti sbriciolati fini e l'uovo sbattuto con lo zucchero.

Aggiungete la scorza grattugiata del limone e versate il composto in uno stampo imburrato.

Fate cuocere il budino per circa 45 minuti nel forno, preriscaldato a 200 °.

Servite il dolce freddo.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 8



Lipidi.....gr. 6

Glucidi.....gr. 116

Kcal 521.....

## ◆ BUDINO DI SEMOLINO ALLE PERE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 350 gr. di pere
- 250 ml. di latte
- 40 gr. di semolino
- 50 gr. di zucchero
- 25 gr. di mandorle pelate
- n ° 1 uovo
- vanillina
- burro

### PREPARAZIONE

Sbucciate le pere, tagliatele a pezzi e fatele cuocere con 25 gr. di zucchero, poi frullatele e tenetele da parte.

Mettete sul fuoco il latte e profumatelo con la vanillina: appena bolle versatevi il semolino, mescolate bene e fatelo addensare.

Unite il resto dello zucchero le mandorle finemente tritate e lasciate intiepidire.

Incorporate il tuorlo, poi, con delicatezza l'albume montato a neve.

Imburrate uno stampino e riempitelo con l'impasto.

Ponetelo in forno e fate cuocere a bagnomaria per 30 minuti circa.

Sformatelo su di un piatto e accompagnatelo con le pere frullate.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.11    † †  
Lipidi.....gr.14  
Glucidi .....gr.63  
Kcal 405.....

# ◆ DOLCE DI PANNA E LATTE CON SALSE DI FRUTTA ◆

## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 200 gr. di panna liquida
- 150 ml. di latte p.s.
- 60 gr. di zucchero
- un baccello di vaniglia
- n ° 1 cucchiaino di olio di semi
- n ° 1 foglio di colla di pesce
- 200 gr. di kiwi
- 200 gr. di pesche

## PREPARAZIONE

Ammorbidite 10 minuti la colla di pesce in acqua fredda.

Mescolate in un tegamino la panna, il latte, 30 gr. di zucchero e un pezzo del baccello di vaniglia.

Fate riposare 20 minuti.

Scaldare la miscela senza bollire, eliminate la vaniglia e sciogliete dentro il composto caldo di latte e panna il foglio di colla di pesce ben strizzato, mescolando.

Ungete con olio di semi una teglia con il bordo alto, versatevi il composto di panna e latte e lasciate in frigorifero 12 ore.

Versate lo zucchero rimasto in un tegamino con un bicchiere di acqua, portate a bollore a fuoco medio, fate cuocere 15 minuti.

Sbucciate i kiwi e le pesche.

Passate le pesche al passaverdura e mettete in una ciotola, a parte fate lo stesso per il kiwi .

Incorporate 1/2 sciroppo di zucchero alla purea di kiwi e 1/2 a quella di pesche.

Sformate il dolce su un piatto, tagliatelo a dadini e ponete gli stessi sulle 2 puree che avrete posto su un piattino e servite.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 6



Lipidi.....gr.38

Glucidi.....gr. 52

Kcal 562.....

## ◆ DOLCE DI RICOTTA ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 200 gr. di ricotta
- 200 gr. di banane
- 75 gr. di burro
- 50 gr. di zucchero
- 1/2 bustina di zucchero vanigliato
- n °1 baccello di vaniglia
- n °1 uovo e 1/2
- 50 ml. di latte

### PREPARAZIONE

Sbucciate le banane, tagliatele a rondelle e mettele in una casseruola con il latte e la vaniglia.

Coprite e fate cuocere lentamente per 5-10 minuti finché il latte sarà assorbito.

Trasferite le banane nel frullatore (senza la vaniglia), unite la ricotta e frullate.

In una terrina sbattete le uova con lo zucchero semolato e il vanigliato.

Incorporate 30 gr. di burro ammorbidito a temperatura ambiente e a pezzetti, il composto di banane e ricotta e sbattete con una frusta fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

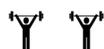
Versate la preparazione in uno stampo imburrato e rivestito di carta speciale anch'essa imburrata.

Mettete lo stampo in un bagnomaria bollente e fatelo cuocere in forno già caldo a 190° per 40-45 minuti.

Lasciate raffreddare e sformate.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.19



Lipidi.....gr. 44

Glucidi.....gr. 51

Kcal 669.....

## ◆ FLAN DI MELE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 140 gr. di mele
- 35 gr. di zucchero
- n ° 1 uovo

### PREPARAZIONE

Fate cuocere le mele con poca acqua finché non si disfano e poi frullatele.

Fate raffreddare il composto, unite i tuorli, lo zucchero, mescolate il tutto e per ultimo unite gli albumi montati a neve.

Disponete il composto in due stampini ed infornate a bagnomaria per 10 minuti a 160 °.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 2       
Lipidi.....gr. 2  
Glucidi .....gr. 24  
Kcal 124.....

## ◆ MOUSSE BICOLORE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 75 gr. di zucchero
- 25 gr. di cacao amaro
- 1/2 vasetto di yogurt
- n°1 cucchiaino di farina
- n°1 uovo
- 1/2 banana
- 250 ml. di latte

### PREPARAZIONE

Sbattete in una casseruola l'uovo con lo zucchero (meno di 1 cucchiaino), poi unite la farine e mescolate ancora.

Diluite il tutto con 250 ml. di latte versato lentamente e sempre mescolando.

Mettete il recipiente sul fuoco e fate cuocere la crema senza mai smettere di mescolare fino a quando diventerà densa.

Togliete la casseruola dal fuoco e fate raffreddare.

Versate nel vaso del frullatore 1/2 vasetto di yogurt, la banana e lo zucchero avanzato.

Frullate fino ad ottenere una crema uniforme; dividete la crema in parti uguali e a ciascuna unite il cacao amaro.

Ponete in coppette le creme di diverso colore e mettetele in frigo per 3-4 ore e poi servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Protidi.....gr. 11      'Y' 'Y'

Lipidi.....gr. 11

Glucidi.....gr. 57

Kcal 359.....

## ◆ MOUSSE DI FRAGOLE E PESCHE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 250 gr. di fragole
- n °1 pesca piccola
- 100 gr. di formaggio fresco spalmabile
- 1/2 limone
- 15 gr. di zucchero
- un pizzico di vanillina
- n ° 3 cucchiaini di latte condensato

### PREPARAZIONE

Spremete il limone.

Pelate le pesche, togliete i noccioli e passatele al robot da cucina; spruzzate con succo di limone.

Lavate e togliete il picciolo alle fragole, passatele al robot da cucina e poi mettetele in una ciotola.

Aggiungete le pesche frullate e lo zucchero.

In un'altra ciotola sbattete il formaggio per farlo diventare cremoso.

Aggiungete un po' di latte condensato.

Incorporate il formaggio al composto di frutta, versate in coppette e mettete in frigo fino al momento di servire.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.12      'Y' 'Y'  
Lipidi.....gr.15  
Glucidi.....gr.20  
Kcal 260.....🍷🍷

## ◆ SEMOLINO DOLCE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 370 ml. di latte
- 50 gr. di semolino
- 60 gr. di zucchero
- 30 gr. di burro
- 2 uova
- scorza di limone
- zucchero a velo

### PREPARAZIONE

Fate prendere l'ebollizione al latte con lo zucchero e unite a pioggia il semolino.  
Fate cuocere per 30 minuti, sempre mescolando perché il semolino non si attacchi.  
Aggiungete la scorza di limone grattugiata.

Ritiratelo dal fuoco e fatelo raffreddare: unite i tuorli.

Stendete il composto in un piatto bagnato a uno spessore di 2 centimetri, quando sarà freddo tagliatelo a rombi.

Spolverizzatevi di zucchero a velo vanigliato e servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 15



Lipidi.....gr. 24

Glucidi.....gr. 60

Kcal 516.....

## ◆ SOUFFLE' ALLA VANIGLIA ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 10 gr. di farina
- 50 ml. di latte
- 30 gr. di zucchero
- 15 gr. di burro
- n ° 2 uova
- 5 gr. di vaniglia
- zucchero a velo

### PREPARAZIONE

Bollite il latte con la vaniglia.

Fate fondere in una piccola casseruola il burro, stemperatevi la farina, unite il latte bollente e lasciate cuocere per 10 minuti, sempre mescolando.

Levate la casseruola dal fuoco, aggiungete lo zucchero e i tuorli d'uovo e sbattete la crema con la frusta.

Unite poi gli albumi montate a neve, sempre frustando con un movimento molto ampio cercando di incorporare nel composto molta aria.

Versate il composto in uno stampo da soufflè, imburrato.

Deve occupare solo metà dello stampo.

Infornate a calore moderato per 20 minuti.

Quando il dolce avrà raggiunto l'orlo dello stampo, spruzzatelo di zucchero a velo e servitelo nello stampo stesso, immediatamente, altrimenti si sgonfierà.

Il soufflè è ottimo con una crema calda al cioccolato o alle nocciole.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 6        
Lipidi.....gr. 11  
Glucidi.....gr. 21  
Kcal 211.....

## ◆ FLAN AL LIMONE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 40 gr. di farina
- 25 gr. di zucchero
- 40 gr. di burro
- n ° 1 uovo
- vaniglia
- 40 gr. di fecola di patate
- succo di 1/2 limone
- lievito in polvere
- zucchero a velo

### PREPARAZIONE

Lavorate in una terrina il burro con lo zucchero e i tuorli d'uovo.

Quando avrete ottenuto una crema soffice e spumosa, aggiungetevi la farina, la fecola, il succo di limone, la vaniglia, il lievito e gli albumi montati a neve con un pizzico di sale.

Mettete il composto in una teglia imburrata e infarinata; infornate a forno caldo e lasciate cuocere per circa 30-40 minuti.

Sformate il dolce freddo e cospargetelo di zucchero a velo vanigliato.

Questo dolce può essere anche servito farcito: tagliatelo orizzontalmente, spruzzatelo con una miscela di acqua e zucchero e spalmatevi uno strato di crema pasticcera.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 5        
Lipidi.....gr.19  
Glucidi.....gr. 43  
Kcal 363.....

## ◆ FLAN AI LAMPONI ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 100 gr. di formaggio dolce e cremoso
- 30 gr. di zucchero
- n ° 1 uovo
- 80 gr. di pan di Spagna
- 100 gr. di lamponi
- 60 ml. di latte

### PREPARAZIONE

In una terrina lavorate fino a renderlo spumoso, il tuorlo con lo zucchero ed incorporatevi poi il formaggio cremoso.

Montate a neve ben soda l'albume, amalgamatelo delicatamente al composto e passatelo poi in frigorifero.

Tagliate a fettine il pan di spagna, spruzzatelo con il latte zuccherato.

Mondate i lamponi e passateli; successivamente zuccherateli.

Versate parte della crema di formaggio in uno stampino di vetro, fate uno strato di pan di spagna e uno di purea di lamponi.

Ricoprite con altra crema e fate ancora uno strato di pan di spagna e lamponi, terminando con la crema.

Ponete in frigorifero fino al momento di servire.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.17      'Y' 'Y'  
Lipidi.....gr. 23  
Glucidi.....gr. 48  
Kcal 454.....

# ***PRIMI PIATTI***



## ◆ FLAN DI MELANZANE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 300 gr. di melanzane
- 125 gr. di brodo vegetale più una cucchiata
- 100 gr. di panna liquida
- fecola quanto basta
- scalogno
- n ° 1 cucchiaino di olio d'oliva
- sale
- pane in cassetta privato della crosta

### PREPARAZIONE

Tagliate le melanzane a metà per il lungo senza sbuciarle; incidete la polpa con una serie di tagli obliqui per facilitare la cottura, cospargetele con sale, ungetele con un filo d'olio quindi infornatele a 180° per 30 minuti; infine svuotate la polpa e fatela soffriggere con poco olio ed uno scalogno tritato.

Bagnate il soffritto con 125 gr. di brodo, unite la panna ed il sale, infine frullate il tutto ottenendo una crema che renderete più densa con l'aggiunta di una punta di fecola stemperata in un cucchiaino di brodo freddo.

Fate riscaldare e servite.

*Per completare unite a piacere pezzetti di pane in cassetta privato dalla crosta.*

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. /

Lipidi.....gr. 14

Glucidi.....gr. 6.25

Kcal 158.....

# ◆ GNOCCHETTI MORBIDI ALLA BESCIAMELLA ◆

## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 40 gr. di farina
- 40 gr. di burro
- n °2 uova
- 100 ml di acqua
- 120 gr. di besciamella
- 20 gr. di parmigiano
- sale

## PREPARAZIONE

Mettete al fuoco l'acqua con il burro e un po' di sale.

Al primo bollore buttate la farina e lavoratela con un mestolo di legno per 10 minuti.

Travasate il tutto in una terrina e aggiungete i tuorli d'uovo e l'albume montato a neve; lavorate bene con il mestolo.

Con questo impasto formate dei piccoli gnocchetti e buttateli in acqua salata in ebollizione.

Scolateli appena vengono a galla, stendeteli in una teglia imburata e copriteli con besciamella leggermente liquida e parmigiano.

Mettete in forno a calore moderato, a gratinare.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 14      🍴 🍴  
Lipidi.....gr. 32  
Glucidi.....gr. 22  
Kcal 432..... 🍴🍴🍴

## ◆ POLENTA CONCIA ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 60 gr. di farina di mais
- 450 ml. di acqua
- 25 gr. di gorgonzola
- 25 gr. di fontina
- 20 gr. di parmigiano
- sale quanto basta

### PREPARAZIONE

Portate ad ebollizione l'acqua ed aggiungete a pioggia la farina mescolando.

Fate cuocere per 30 – 40 minuti.

In una teglia fate uno strato di polenta, uno di formaggi e mettete in forno fin tanto che non sono sciolti.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 12       
Lipidi.....gr. 10  
Glucidi .....gr. 25  
Kcal 243 .....  

## ◆ ZUPPA DI PANCOTTO ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 600 ml. di brodo vegetale
- 100 gr. di pane
- 20 gr. di olio
- 20 gr. di parmigiano
- sale

### PREPARAZIONE

Mettete in una casseruola 600 millilitri di brodo vegetale, un po' di sale e l'olio. Fate bollire per qualche minuto indi unite il pane tagliato a pezzi. Fate cuocere ancora per 5-6 minuti e cospargete di parmigiano e servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 8        
Lipidi.....gr. 13  
Glucidi.....gr. 32  
Kcal 274.....

# ***SECONDI PIATTI***



## ◆ ANELLO DI FORMAGGI ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 70 gr. di ricotta
- 50 gr. di caprino
- 30 gr. polpa di zucca cotta e passata
- 10 gr. di farina
- n° 1 uovo
- burro quanto basta
- sale quanto basta

### PREPARAZIONE

Frullate per qualche minuto a bassa velocità, la ricotta, il caprino, la farina, l'uovo e il sale.

Imburrate uno stampino ad anello, distribuite sul fondo la passata di zucca, poi versatevi il composto ai formaggi; immergete lo stampo in un bagnomaria bollente e passatelo in forno a 150° per circa 25 minuti.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 10      
Lipidi.....gr. 6.5  
Glucidi.....gr. 7  
Kcal 127..... 

## ◆ BUDINO DI FORMAGGI ALLE ERBE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 70 gr. di robiola
- 50 gr. di caprino di latte vaccino
- timo, maggiorana, prezzemolo, erba cipollina
- sale

### PREPARAZIONE

Mettete in una ciotola robiola e caprino.

Lavorateli energicamente con un cucchiaio di legno, finché saranno perfettamente amalgamati; salate.

Preparate un trito finissimo con le foglioline di timo, di maggiorana, di prezzemolo e qualche filo di erba cipollina e mescolatelo bene ai formaggi.

Foderate con pellicola trasparente una ciotola rotonda e pressatevi il composto di formaggi ed erbe.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 10      
Lipidi.....gr. 10  
Glucidi.....gr. 1  
Kcal 132..... 

## ◆ FLAN DI CARCIOFI ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *besciamella 200 ml.*
- *n ° 2 uova intere*
- *noce moscata*
- *200 gr. di carciofi mondati*
- *1 cucchiaio di pangrattato*
- *burro quanto basta*
- *70 gr. di parmigiano grattugiato*
- *sale*

### PREPARAZIONE

Preparate la besciamella (in alternativa utilizzate quella già pronta).

Aggiungetevi un pizzico di sale e un uovo, mescolando velocemente in modo che esso non rapprenda.

Amalgamate nel composto l'altro uovo, continuando a mescolare.

Grattugiate un po' di noce moscata, unite il parmigiano e il pangrattato, aggiungete i carciofi tagliati a fettine e cotti al burro e mescolate.

Imburrate uno stampo per ciambella o per budino.

Versate il composto nella forma che avete scelto e fate cuocere in forno a 200° per circa 30 minuti.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE:

Proteine.....gr. 27     

Lipidi .....gr. 24

Glucidi .....gr. 16

Kcal 388.....

## ◆ FLAN DI CARNE E PROSCIUTTO ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 100 gr. di magro di vitello tritata
- 30 gr. di prosciutto cotto
- n ° 1 uovo
- 20 gr. di pane bagnato nel latte
- 10 gr. di parmigiano
- 5 gr. di olio
- 50 gr. di salsa di pomodoro
- sale

### PREPARAZIONE

Mettete in una ciotola tutti gli ingredienti, lavorateli assieme ed aggiustate di sale. Trasferite il tutto in uno stampino e fate cuocere al forno per circa 20 minuti a bagnomaria.

Terminata la cottura, sfornate e servite il flan coperta di salsa di pomodoro.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....gr. 19      
Lipidi.....gr. 12  
Glucidi .....gr. 9  
Kcal 228.....

## ◆ ROTOLO DI PATATE E TONNO ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 330 gr. di patate
- 50 ml. di latte
- 80 gr. di tonno sott'olio
- burro q.b.
- sale
- n° 1 uovo sodo
- n° 1 cucchiaino e 1/2 di maionese
- n° 1 cucchiaino di capperi sottosale

### PREPARAZIONE

Preparate un purè con le patate, il latte e il burro .

In una terrina schiacciate il tonno sgocciolato con l'uovo, la maionese e i capperi sciacquati.

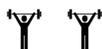
Inumidite un panno e stendetevi sopra il purè e su di esso il ripieno.

Arrotolate il tutto e lasciate in frigorifero per qualche ora.

Servite il rolole freddo tagliato a fettine, dopo averlo liberato dall'involucro.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 17



Lipidi.....gr. 19

Glucidi .....gr. 36

Kcal 383.....

# ◆ SFORMATINI DI PATATE, PISELLI E FORMAGGI ◆

## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- *n° 1 busta di preparato per purè*
- *200 ml. di latte*
- *100 gr. di piselli sgranati e lessati*
- *40 gr. di provolone a dadini*
- *40 gr. di emmenthal a dadini*
- *30 gr. di parmigiano grattugiato*
- *n° 1 uovo + n° 1 tuorlo*
- *burro quanto basta*
- *sale*
- *noce moscata*

## PREPARAZIONE

Mettete a bollire il latte con altrettanta acqua.

Salatela quando bolle e mescolatevi il preparato per il purè e un po' di burro.

Unitevi l'uovo, il tuorlo, il provolone, l'emmenthal, metà del parmigiano mescolate finché si saranno ben sciolti.

Condite con il sale e noce moscata.

Passate 75 gr. di piselli nel frullatore.

Amalgamate il passato a metà del purè.

Foderate con la pellicola trasparente uno stampo da budino, imburratelo bene e mettete sul fondo i piselli non passati quindi, a strati, il purè verde e quello bianco.

Fate cuocere a bagnomaria nel forno a 170° C per circa 20 minuti.

Sformate e servite con il resto del parmigiano.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE:

Proteine.....gr. 29      'Y' 'Y' 'Y'

Lipidi.....gr. 27

Glucidi.....gr. 36

Kcal 493.....

## ◆ FLAN AI 4 FORMAGGI CON FUNGHI ◆

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 125 gr. di besciamella (eventualmente utilizzare quella già pronta)
- 50 gr. di funghi champignon
- n° 1 uovo
- 10 gr. di taleggio
- 10 gr. di gorgonzola
- 10 gr. di crescenza
- 10 gr. di gruyère
- latte per ammorbidire i formaggi
- burro quanto basta
- olio quanto basta
- pangrattato quanto basta
- prezzemolo
- sale

### PREPARAZIONE

Tagliate a dadini il gruyère e mettetelo a bagno nel latte.

Riducete a dadini tutti gli altri formaggi.

Scaldate la besciamella, mescolandola affinché non attacchi; unitevi i formaggi tagliati e fate fondere il tutto sul fuoco. Unite il tuorlo, amalgamate bene e salate.

Montate a neve l'albume e incorporatelo al composto.

Imburrate e rivestite uno stampino, riempitelo con il composto, fate cuocere a bagnomaria, nel forno a 200° per 40 minuti (a metà tempo, coprite con foglio d'alluminio).

Trifolate i funghi, a pezzi, con olio aromatizzato con prezzemolo.

Salateli, frullateli finemente e servite lo sformato tiepido.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE:

Proteine.....gr. 11        
Lipidi .....gr. 17  
Glucidi .....gr. 8  
Kcal 229.....

## ◆ SFORMATO DI CARNI ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 30 gr. di fesa di vitello macinata due volte
- 50 gr. di petto di pollo macinato
- 20 gr. di prosciutto cotto
- 5 gr. di burro
- 20 gr. di panna
- n° 1 uovo
- 10 gr. di parmigiano
- 40 gr. di mollica di pane
- latte quanto basta
- sale

### PREPARAZIONE

Impastate in una terrina la carne, insieme al burro, al parmigiano e alla mollica di pane bagnata nel latte.

Passate tutto al setaccio ed unite la panna e l'uovo.

Salate e mettete in uno stampo imburato e foderato di carta oleata.

Fate cuocere sul fornello o a bagnomaria per circa 1 ora.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.17      'Y' 'Y'  
Lipidi .....gr.11  
Glucidi .....gr.14  
Kcal 232.....

## ◆ SFORMATO DI MELANZANE E FUNGHI ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 150 gr. di melanzane
- 150 gr. di funghi coltivati
- 10 gr. di funghi secchi
- un ciuffo di prezzemolo
- un pizzico di maggiorana
- ½ spicchio d'aglio
- n ° 1 uovo
- 50 gr. di parmigiano
- 125 ml. di latte
- 25 gr. di burro
- 25 gr. di farina
- 1 pizzico di noce moscata
- pangrattato quanto basta
- n ° 2 cucchiaini di olio d'oliva
- sale

### PREPARAZIONE

Sbucciate la melanzana e tagliatela a pezzetti; mondate i funghi e tagliateli a fettine. Fate rinvenire in acqua tiepida i funghi secchi.

In una padella versate l'olio e fate imbiondire l'aglio; indi unite la melanzana e i funghi, il prezzemolo tritato e la maggiorana ed aggiustate di sale.

Fate rosolare e insaporire il tutto per 15 minuti poi togliete dal fuoco.

Intanto con il latte, il burro e la farina preparate la besciamella (eventualmente si può utilizzare quella già pronta).

Passate nel passaverdura le melanzane e i funghi.

Unite la crema ottenuta alla besciamella, all'uovo battuto, al parmigiano grattugiato ed insaporite con la noce moscata.

Mescolate e versate in uno stampino imburrato e cosparso di pangrattato.

Fate cuocere in forno a 180° per 20-30 minuti, quindi trasferite lo sformato in un piatto di portata e servite subito.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 19



Lipidi .....gr. 23

Glucidi .....gr. 27

Kcal 393.....

## ◆ SFORMATO DI ZUCCHINE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 500 gr. di zucchine di medie dimensioni
- una piccola cipolla
- 100 gr. di ricotta fresca
- n° 2 uova
- un cucchiaio di parmigiano
- noce moscata
- farina
- un cucchiaio di olio
- sale

### PREPARAZIONE

Lavate le zucchine; affettatele molto sottilmente e raccoglietele in una casseruola nella quale avrete messo la cipolla anch'essa affettata.

Coprite d'acqua salata e fatele sbollentare per 5 minuti; eliminate l'acqua, ungete di olio e terminate la cottura stufandole piano.

Appena cotte, allontanate il recipiente dal fuoco, incorporate alle zucchine la ricotta precedentemente lavorata a crema con le uova battute, il sale e la noce moscata; poi incorporatevi anche il parmigiano.

Ungete uno stampino; infarinatelo e versatevi il composto cremoso appena preparato. Livellatene delicatamente la superficie e mettetelo in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa.

Una volta pronto, lasciate che si intiepidisca nel forno spento; poi capovolgetelo al centro di un piatto.

Affettatelo e servitelo.

*NB. il procedimento di questa ricetta si presta all'utilizzazione di altre verdure dello stesso tipo o di varietà diverse mescolate insieme.*

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.17      'Y' 'Y'  
Lipidi .....gr. 14  
Glucidi .....gr. 8  
Kcal 220.....

# ***CONTORNI***



## ◆ CAVOLFIORE GRATINATO ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 300 gr. di cavolfiore
- 70 gr. di besciamella (eventualmente del tipo già pronto)
- 15 gr. di burro
- un cucchiaino di parmigiano
- sale

### PREPARAZIONE

Lessate il cavolfiore ben lavato, in acqua bollente.

Cuocetelo a lungo, indi mettetelo in una pirofila imburrata, ricopritelo di fiocchi di burro, besciamella e mettetelo in forno a dorare leggermente.

Al termine della cottura cospargete con parmigiano grattugiato e servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 7	⚡
Lipidi.....gr.10	
Glucidi .....gr. 9	
Kcal 151. ....	🍴

## ◆ CAVOLFIORE VELLUTATO ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 300 gr. di cavolfiore
- 150 gr. di patate
- 15 gr. di burro
- un cucchiaino di parmigiano
- 50 gr. di brodo
- prezzemolo
- sale

### PREPARAZIONE

Lessate la patata, passatele al passaverdura e cuocetela con poco burro, lavorandola con il mestolo e aggiungendo brodo, in modo da ottenere una salsa tipo besciamella.

Unite un cucchiaio di prezzemolo tritato.

Fate lessare il cavolfiore in acqua salata bollente e ritiratelo piuttosto morbido.

Mettetelo in una pirofila imburata e copritelo con la salsa.

Aggiungete il resto del burro a fiocchetti e fate gratinare leggermente al forno.

A fine cottura cospargete la superficie con parmigiano grattugiato e servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.3	⚗
Lipidi.....gr.12	
Glucidi.....gr.14	
Kcal 174. ....	🍽

## ◆ FLAN DI ZUCCHINE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 170 gr. di zucchine
- 15 gr. di burro
- un cucchiaino colmo di parmigiano
- un cucchiaino di olio
- n° 1 uovo
- 70 gr. di besciamella
- cipolla quanto basta per soffritto
- prezzemolo
- sale

### PREPARAZIONE

Tritate finemente cipolla e abbondante prezzemolo.

Metteteli in una casseruola con olio e burro.

Fate soffriggere e unite le zucchine affettate sottilmente indi salate.

A cottura ultimata, fuori dal fuoco unite il parmigiano, le uova sbattute e la besciamella.

Versate in uno stampo imburrato e cuocete a bagnomaria per 45 minuti; sformate e servite caldissimo.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 7        
Lipidi.....gr.16  
Glucidi.....gr. 7  
Kcal 200. .... 

## ◆ SFORMATO DI POMODORO ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 250 gr. di pomodori maturi e sodi
- 1/2 patata
- 1/2 scalogno
- 1/4 di carota di media grandezza
- una foglia di alloro
- qualche foglia di prezzemolo, timo, basilico
- n ° 1 cucchiaino e mezzo di olio
- n ° 1 uovo
- sale

### PREPARAZIONE

Pelate la carota lavata, dividetela a tocchetti e tritatela finemente; tritate anche il prezzemolo e il timo e teneteli da parte.

Scottate i pomodori in acqua bollente, scolateli, privateli della pelle e dei semi e tagliate la polpa a pezzetti.

Tritate finemente lo scalogno e mettetelo in un tegame con l'olio e l'alloro e fatelo appassire a fuoco moderato.

Aggiungete la polpa di pomodoro, la carota, il prezzemolo e il timo tritati e un pizzico di sale.

Fate cuocere le verdure a fuoco moderato per 10-15 minuti; poi, se necessario, asciugate a fuoco vivace il composto così da renderlo sufficientemente denso.

Nel frattempo, lessate la patata.

Frullate il composto di pomodoro e la patata, sbucciata e tagliata a pezzetti.

Versate il composto in una ciotola, aggiungetevi l'uovo, il basilico spezzettato e il sale.

Mescolate amalgamando tutti gli ingredienti.

Ungete gli stampini e versatevi il composto preparato.

Fate cuocere a bagnomaria, in forno preriscaldato a 170-180°, per circa 40 minuti.

Sfornate e servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 5	⚗
Lipidi.....gr. 11	
Glucidi.....gr. 13	
Kcal 167.....	🍷

## ◆ ZUCCHINE STUFATE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 250 gr. di zucchine
- 25 gr. di burro
- 30 cc di vino bianco
- prezzemolo
- sale

### PREPARAZIONE

Mondate le zucchine e tagliatele a dischetti sottili.

Mettetele a soffriggere nel burro (oppure nell'olio) con il prezzemolo tritato, sale.

Appena rosolate bagnatele con il vino bianco e portatele a cottura aggiungendo se necessario qualche cucchiaino di acqua.

Ritiratele molto morbide ma non acquose, e servitele.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. /

Lipidi.....gr. 10

Glucidi.....gr. 6

Kcal 120. .... 

# *PIATTI UNICI*



## ◆ GNOCCHI ALLA ROMANA ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 400 ml. di latte intero
- 80 gr. di semolino
- 40 gr. di burro
- n ° 2 uova
- 60 gr. di parmigiano
- sale

### PREPARAZIONE

Mettete sul fuoco il latte con il sale e un pezzetto di burro.

Appena bollerà, buttate a pioggia il semolino e fate cuocere mescolando per almeno 20 minuti.

A parte amalgamate i tuorli e metà parmigiano.

Stendete l'impasto in modo che abbia un'altezza di circa 2 centimetri in un piatto unto di olio; una volta raffreddato completamente, tagliatelo a dischi con l'apposito dischetto o un piccolo bicchiere.

Allineate gli gnocchi in una pirofila imburata, cospargendoli di fiocchetti di burro.

Mettete in forno a dorare leggermente.

A fine cottura aggiungete sulla superficie parmigiano grattugiato.

*SUGGERIMENTO : adoperare un semolino macinato grosso.*

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 28     'Y' 'Y' 'Y'  
Lipidi .....gr. 38  
Glucidi .....gr. 41  
Kcal 620.....

## ◆ GNOCCHI DI PANE ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 400 ml. di latte
- 100 gr. di pane
- n ° 2 uova
- 10 gr. di burro
- 20 gr. di parmigiano
- 10 gr. di farina
- noce moscata
- sale

### PREPARAZIONE

Ammollate il pane nel latte e lasciatelo in infusione per 12 ore (in frigorifero).  
Scolatelo e passatelo al passaverdura; aggiungete le uova, la farina, il pepe, sale e noce moscata grattugiata.

Fate un impasto che dividerete in piccoli gnocchi. Buttateli in acqua salata bollente per pochi minuti.

Scolateli, conditeli con burro e abbondante parmigiano.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.21	Y Y Y
Lipidi.....gr. 20	
Glucidi.....gr. 46	
Kcal 447.....	●  ●  ●

## ◆ GNOCCHI DI RICOTTA E SPINACI ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 400 gr. di spinaci
- 200 gr. di ricotta
- n ° 2 uova
- 20 gr. di parmigiano
- pepe nero
- noce moscata
- sale
- farina per cospargere gli gnocchi
- 40 gr. di burro

### PREPARAZIONE

In una terrina, amalgamate gli spinaci con la ricotta, le uova, metà parmigiano grattugiato, sale, pepe, e noce moscata; passate il tutto al passaverdura.

Con le mani infarinate, formate degli gnocchetti con l'impasto ottenuto; indi passateli velocemente nella farina per evitare che si incollino e disponeteli su carta da cucina mentre terminate l'operazione con il resto del composto.

Nel frattempo, in una casseruola portate a ebollizione abbondante acqua. Immergetevi delicatamente gli gnocchi, non più di 3 o 4 alla volta e fateli lessare finché non salgono in superficie, quindi scolateli con un mestolo forato.

Trasferiteli in una teglia da forno imburrata, spolverizzate con il parmigiano rimasto e irrorate con il burro fuso. Infornate a 200° C per 15 minuti o finché il tutto non risulta colorito.

*SUGGERIMENTO : quando cuocete gli gnocchi abbiate cura di mantenere l'acqua in ebollizione leggera, poiché un'ebollizione eccessiva rischierebbe di romperli.*

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.28



Lipidi .....gr.35

Glucidi .....gr. 6

Kcal 446.....

## ◆ POLENTA CONCIA AL POMODORO ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 160 gr. di farina di mais
- 400 ml. di latte
- 60 gr. di fontina
- 60 gr. di burro
- 60 gr. di carne tritata
- 20 gr. di emmenthal
- 40 gr. di passata di pomodoro
- trito di verdure per soffritto
- 20 gr. di olio
- sale

### PREPARAZIONE

Fate una polenta cuocendo la farina nel latte poco salato, per 30 minuti circa.

Nel frattempo rosolate la carne tritata con aromi in un cucchiaino di olio.

Quando la polenta è pronta, unite la gruviera e la fontina tagliate a fettine e fate sciogliere bene.

Aggiungete anche la carne tritata cotta.

Versatela nel piatto di portata e copritela con burro fuso e dorato.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 30       
Lipidi.....gr. 57  
Glucidi.....gr. 74  
Kcal 825.....