

# **High Protein Power**

## **Cene - 200 ricette proteiche per ogni giorno**

*Cene sane, equilibrate e proteiche - per gusto,  
benessere e un sonno riposante*



# INDICE

---

• <b>Insalate Leggere &amp; Bowls</b> .....	11	
• 1. Caesar Salad con petto di tacchino grigliato	11	
• 2. Insalata greca con feta e olive .....	11	
• 3. Niçoise al tonno con fagiolini .....	12	
• 4. Bowl di pollo asiatica con dressing al sesamo	12	
• 5. Bowl di quinoa e salmone con avocado	13	
• 6. Insalata Caprese con pollo e balsamico	13	
• 7. Buddha Bowl con tofu e hummus ..	14	
• 8. Insalata di gamberi e mango con lime	14	
• 9. Insalata di lenticchie con formaggio di capra e rucola	14	
• 10. Insalata con straccetti di manzo e parmigiano	15	
• 11. Bowl di couscous con ceci e feta ..	15	
• 12. Insalata mediterranea di tonno e fagioli	16	
• 13. Bowl di wrap di pollo senza tortilla	16	
• 14. Sashimi Bowl di salmone con edamame	17	
• 15. Insalata di antipasti italiani con mozzarella	17	
• 16. Insalata di manzo thai con coriandolo	18	
• 17. Insalata di ceci e cetrioli con yogurt	18	
• 18. Poke Bowl con salmone marinato	19	
• 19. Insalata del pastore turca con formaggio bianco	19	
• 20. Protein Power Bowl con uova e quinoa	19	
• <b>Zuppe &amp; Stufati</b> .....	20	
• 21. Zuppa di pollo cremosa con verdure	20	
• 22. Zuppa di lenticchie con würstel ..	21	
• 23. Zuppa Thai al cocco con gamberi	22	

• <b>Insalate Leggere &amp; Bowls</b> .....	<b>11</b>	
• 1. Caesar Salad con petto di tacchino grigliato	11	
• 2. Insalata greca con feta e olive .....	11	
• 3. Niçoise al tonno con fagiolini .....	12	
• 4. Bowl di pollo asiatica con dressing al sesamo	12	
• 5. Bowl di quinoa e salmone con avocado	13	
• 6. Insalata Caprese con pollo e balsamico	13	
• 7. Buddha Bowl con tofu e hummus ..	14	
• 8. Insalata di gamberi e mango con lime	14	
• 9. Insalata di lenticchie con formaggio di capra e rucola	14	
• 10. Insalata con straccetti di manzo e parmigiano	15	
• 11. Bowl di couscous con ceci e feta ..	15	
• 12. Insalata mediterranea di tonno e fagioli	16	
• 13. Bowl di wrap di pollo senza tortilla	16	
• 14. Sashimi Bowl di salmone con edamame	17	
• 15. Insalata di antipasti italiani con mozzarella	17	
• 16. Insalata di manzo thai con coriandolo	18	
• 17. Insalata di ceci e cetrioli con yogurt	18	
• 18. Poke Bowl con salmone marinato	19	
• 19. Insalata del pastore turca con formaggio bianco	19	
• 20. Protein Power Bowl con uova e quinoa	19	
• <b>Zuppe &amp; Stufati</b> .....	<b>20</b>	
• 21. Zuppa di pollo cremosa con verdure	20	
• 22. Zuppa di lenticchie con würstel ..	21	
• 23. Zuppa Thai al cocco con gamberi	22	
• 24. Stufato di manzo e verdure .....	22	
• 25. Zuppa di piselli con Kasseler .....	23	
• 26. Zuppa di pomodoro con polpette ..	24	
• 27. Zuppa di Miso asiatica con tofu e uovo	25	

• 29. Zuppa di patate e porri con pancetta	26	• 44. Bistecca di tacchino con pomodoro e mozzarella	37
• 30. Zuppa di Gulasch ungherese .....	27	• 45. Pollo Teriyaki con broccoli .....	38
• 31. Zuppa di lenticchie rosse con latte di cocco	27	• 46. Piccata di tacchino con capperi e limone	39
• 32. Zuppa di pesce alla provenzale ...	28	• 47. Pollo greco con Tzatziki .....	39
• 33. Zuppa di ceci al curry .....	29	• 48. Padellata Cajun di tacchino con peperoni	40
• 34. Stufato di carne macinata e peperoni	30	• 49. Saltimbocca di pollo alla salvia ...	41
• 35. Zuppa cremosa di funghi con pollo	30	• 50. Petto di tacchino con glassa senape e miele	41
• 36. Zuppa di zucca con semi tostati ...	31	• 51. Pollo mediterraneo con olive .....	42
• 37. Stufato di cavolo bianco con Mettenden	32	• 52. Involtini di tacchino con ripieno di spinaci	43
• 38. Zuppa di broccoli e formaggio ...	33	• 53. Pollo Tikka Masala .....	43
• 39. Stufato di fagioli e prosciutto .....	33	• 54. Cosce di pollo arrosto al rosmarino	44
• 40. Zuppa di peperoni e pomodori con Feta	34	• 55. Wok di tacchino con verdure colorate	45
<b>• Pollo &amp; Tacchino .....</b>	<b>35</b>	• 56. Gyros di pollo con salsa allo yogurt	45
• 41. Petto di pollo in crosta di erbe .....	35	• 57. Scaloppine di tacchino in crosta di parmigiano	46
• 42. Spezzatino di tacchino con funghi	36	• 58. Fajitas di pollo con peperoni .....	47
• 43. Curry di pollo con riso basmati ...	37		

• 59. Curry di tacchino con ananas .....	47	• 75. Polpette di pesce con remoulade .....	58
• 60. Pollo al limone al forno .....	48	• 76. Calamari con salsa Aioli .....	59
<b>• Pesce &amp; Frutti di Mare .....</b>	<b>49</b>	• 77. Orata su letto di verdure .....	60
• 61. Filetto di salmone con salsa panna e aneto .....	49	• 78. Risotto ai gamberi .....	60
• 62. Padellata di gamberi all'aglio .....	50	• 79. Burger di tonno con Wasabi .....	61
• 63. Merluzzo in crosta di erbe .....	50	• 80. Gratin di salmone e spinaci .....	62
• 64. Bistecca di tonno in crosta di sesamo .....	51	<b>• Manzo &amp; Agnello .....</b>	<b>62</b>
• 65. Trota alla mugnaia con mandorle .....	52	• 81. Bistecca Classica .....	62
• 66. Curry di gamberi con latte di cocco .....	52	• 82. Chili con Carne .....	63
• 67. Platessa al burro di limone .....	53	• 83. Polpette svedesi (Köttbullar) .....	64
• 68. Salmone Teriyaki con verdure .....	54	• 84. Agnello al forno con timo .....	65
• 69. Cozze al vino bianco .....	54	• 85. Burger Classico .....	65
• 70. Lucioperca alla crema di funghi .....	55	• 86. Stufato di manzo alla birra scura .....	66
• 71. Spaghetti agli scampi .....	56	• 87. Bistecca alla tartara .....	67
• 72. Merluzzo nero (Carbonaro) su pomodori e olive .....	56	• 88. Cotolette di agnello con crosta di erbe .....	67
• 73. Capesante al burro nocciola .....	57	• 89. Polpettone della nonna .....	68
• 74. Salmone con salsa al mango .....	58	• 90. Tagliata di manzo con rucola e grana .....	68
		• 91. Spiedini di agnello (Souvlaki) .....	69
		• 92. Stroganoff di manzo .....	70

• 94. Fajitas di manzo .....	71	• 112. Minestra di legumi e cereali .....	82
• 95. Arrosto di manzo freddo (Roastbeef)	72	• 113. Hummus fatto in casa con verdure	83
• 96. Costine di agnello glassate al miele	72	• 114. Parmigiana di melanzane .....	83
• 97. Zucchine ripiene con carne .....	73	• 115. Quiche agli spinaci e feta .....	84
• 98. Bistecca al pepe .....	73	• 116. Bowl di Quinoa e verdure arrosto	84
• 99. Ragù di agnello con verdure .....	74	• 117. Crepes salate ai funghi .....	85
• 100. Carpaccio di manzo .....	75	• 118. Riso fritto con verdure e uova .....	85
<b>• Piatti Vegetariani .....</b>	<b>75</b>	• 119. Mozzarella in Carrozza .....	86
• 101. Curry di ceci e spinaci .....	76	• 120. Spaghetti aglio, olio e peperoncino	87
• 102. Lasagne vegetariane .....	76	<b>• Cene Vegane .....</b>	<b>87</b>
• 103. Burger di fagioli neri .....	77	• 121. Bolognese di lenticchie con spaghetti	88
• 104. Frittata di verdure .....	77	• 122. Curry di ceci con spinaci .....	88
• 105. Risotto ai funghi .....	78	• 123. Tofu Scramble con verdure .....	89
• 106. Pasta alla Norma .....	79	• 124. Burger di fagioli neri .....	90
• 107. Pasticcio di patate e broccoli .....	79	• 125. Stir-Fry di Tempeh asiatico .....	90
• 108. Tofu saltato con verdure e anacardi	80	• 126. Bowl di Quinoa con verdure arrosto	91
• 109. Insalata Greca .....	80	• 127. Noodles alle arachidi con tofu croccante	92
• 110. Shakshuka .....	81		
• 111. Gnocchi al pesto e pomodorini ..	81		

• 128. Dahl di lenticchie rosse al cocco	93	• 144. Barche di avocado con uovo e pancetta	104
• 129. Pulled "Pork" di Jackfruit .....	93	• 145. Pollo spinaci e feta al forno .....	105
• 130. Couscous di verdure con ceci ....	94	• 146. Pizza Low-Carb con base di cavolfiore	105
• 131. Stufato di patate dolci e arachidi	95	• 147. Filetto di maiale con asparagi ..	106
• 132. Riso fritto con Edamame .....	95	• 148. Insalata Keto tonno e avocado ..	107
• 133. Cavolfiore Tikka .....	96	• 149. Peperoni ripieni senza riso .....	107
• 134. Chili sin Carne vegano .....	97	• 150. Gratin di pollo e broccoli .....	108
• 135. Gyros di Seitan con insalata .....	97	• 151. Lasagne di zucchine .....	109
• 136. Sandwich all'insalata di ceci .....	98	• 152. Filetto di manzo con verdure verdi	109
• 137. Tofu Tikka Masala .....	99	• 153. Insalata di uova Keto con bacon	110
• 138. Bowl di Hummus e melanzane	100	• 154. Tofu fritto con Pak Choi .....	111
• 139. Wrap di lenticchie e avocado ...	100	• 155. Curry di gamberi Low-Carb ....	111
• 140. Pad Thai vegano .....	101	• 156. Asparagi con prosciutto e olandese	112
<b>• Low-Carb &amp; Keto .....</b>	<b>102</b>	• 157. Cotolette di maiale Keto ai funghi	113
• 141. Noodles di Zucchine con Salmone	102	• 158. Pollo ripieno feta e spinaci .....	113
• 142. Riso di cavolfiore con pollo .....	103	• 159. Zuppa di manzo Low-Carb .....	114
• 143. Padellata di carne macinata Keto	103	• 160. Cotolette di zucchine al parmigiano	115

- 162. Sformato di patate e carne macinata 116
- 163. Salmone in crosta di patate ..... 117
- 164. Gratin di verdure al formaggio ..... 118
- 165. Moussaka con macinato di agnello 118
- 166. Cotolette di tacchino al forno ... 119
- 167. Lasagne alla Bolognese classiche 120
- 168. Sformato di pesce e patate ..... 120
- 169. Gratin di broccoli e formaggio con prosciutto 121
- 170. Cottage Pie con carne di agnello 122
- 171. Zucchine al forno con feta ..... 122
- 172. Sformato di pollo e riso ..... 123
- 173. Funghi ostrica gratinati ..... 124
- 174. Pasta al forno con formaggio e prosciutto 124
- 175. Melanzane ripiene al forno ..... 125
- 176. Gratin di cavoletti di Bruxelles e pancetta 126
- 177. Gratin di patate con salmone ... 126
- 178. Teglia di verdure mediterranee al forno 127
- 179. Champignon ripieni di carne al forno 128
- 180. Pasta al forno con tonno ..... 128
- **Ricette Veloci in 20 Minuti** ..... 129
- 181. Padellata di pollo espressa con peperoni 129
- 182. Uova strapazzate veloci con salmone 130
- 183. Pasta con gamberi in 15 minuti 130
- 184. Omelette lampo alle erbe ..... 131
- 185. Wrap veloce al tonno ..... 132
- 186. Straccetti di tacchino espressi .. 132
- 187. Avocado Toast con uovo in 10 minuti 133
- 188. Padellata veloce di carne macinata 134
- 189. Salmone espresso in padella ... 134
- 190. Stir-Fry di tofu in 15 minuti ... 135
- 191. Insalata greca veloce con pollo 135
- 192. Burrito Bowl espressa ..... 136

- 194. Padellata veloce di fagioli e tonno ..... **137**
- 195. Quesadilla di pollo espressa ..... **138**
- 196. Filetto di salmone in 15 minuti ..... **139**
- 197. Insalata di uova veloce su pane ..... **139**
- 198. Padellata di tacchino asiatica espressa ..... **140**
- 199. Caprese con tacchino in 10 minuti ..... **141**
- 200. Protein Shake Bowl veloce ..... **141**

# INSALATE LEGGERE & BOWLS

## 1. Caesar Salad con petto di tacchino grigliato

**IL CLASSICO AMERICANO PER LA SERA:  
CROCCANTE LATTUGA ROMANA CON  
TENERO FILETTO DI TACCHINO,  
DRESSING CREMOSO E PARMIGIANO  
SAPORITO - LEGGERO E SAZIANTE  
ALLO STESSO TEMPO.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di petto di tacchino
- 1 lattuga romana
- 30 g di parmigiano (a scaglie)
- 2 cucchiai di Caesar-Dressing
- 2 fette di Ciabatta
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Condire il petto di tacchino con sale e pepe e rosolare in 1 cucchiaio di olio d'oliva a fuoco

medio per 6-7 minuti per lato. Lasciare riposare per 5 minuti.

2. Tagliare la Ciabatta a cubetti e tostarla in padella con l'olio rimanente e l'aglio schiacciato per 4-5 minuti fino a doratura.
3. Lavare la lattuga romana, asciugarla e spezzettarla in bocconcini.
4. Tagliare il tacchino a strisce. Mescolare l'insalata con il dressing.
5. Disporre sopra tacchino e crostini, cospargere con parmigiano.

## 2. Insalata greca con feta e olive

**PIACERE MEDITERRANEO PER LE  
SOAVI SERATE ESTIVE: VERDURE  
MATURATE AL SOLE, FETA CREMOSA E  
OLIVE SAPORITE - SENSAZIONE DI  
VACANZA NEL PIATTO.**

### INGREDIENTI:

- 150 g di feta
- 2 grandi pomodori
- 1/2 cetriolo

- 1/2 cipolla rossa
- 1 peperone verde
- 50 g di olive Kalamata
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto di vino rosso
- 1 cucchiaino di origano
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare pomodori, cetriolo e peperone a cubetti grossolani.
2. Tagliare la cipolla ad anelli sottili.
3. Mescolare le verdure con le olive in una ciotola.
4. Mescolare olio d'oliva con aceto, origano, sale e pepe per ottenere un dressing e versarlo sopra.
5. Disporre la feta a grossi pezzi sopra e servire.

### **3. Niçoise al tonno con fagiolini**

**ELEGANZA FRANCESE: IL CLASSICO PROVENZALE CON TONNO, FAGIOLINI CROCCANTI E UOVA BARZOTTE - RICCO MA LEGGERO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 lattina di tonno al naturale (150 g)
- 2 uova
- 150 g di fagiolini verdi
- 8 pomodorini ciliegia
- 6 olive nere
- 4 piccole patate (ca. 150 g)
- 1 manciata di insalata

- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto di vino rosso
- 1 cucchiaino di senape di Dijione

#### **PREPARAZIONE:**

1. Cuocere le patate in acqua salata per 15-18 minuti, scolare e tagliare in quarti.
2. Cuocere le uova per 7 minuti finché sono barzotte, raffreddare e tagliare a metà.
3. Sbollentare i fagiolini per 5 minuti in acqua salata bollente, raffreddare in acqua ghiacciata.
4. Mescolare olio d'oliva, aceto e senape per ottenere un dressing.
5. Disporre tutti gli ingredienti su un piatto, distribuire il tonno sopra, irrorare con il dressing.

### **4. Bowl di pollo asiatica con dressing al sesamo**

**AROMI ORIENTALI PER LA SERA:  
TENERO POLLO SU RISO CON  
VERDURE CROCCANTI E DRESSING AL  
SESAMO PICCANTE - UNA BOWL PIENA  
DI ENERGIA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 200 g di petto di pollo
- 100 g di riso Jasmine (cotto)
- 80 g di Edamame (sgusciati)
- 1/2 carota (grattugiata)
- 1/4 cetriolo (a fette)
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di aceto di riso
- 1 cucchiaino di semi di sesamo

- Cipollotti

## PREPARAZIONE:

1. Marinare il petto di pollo con 1 cucchiaio di salsa di soia e rosolare a fuoco medio per 6-7 minuti per lato.
2. Cuocere gli Edamame secondo le istruzioni della confezione.
3. Mescolare olio di sesamo con aceto di riso e la restante salsa di soia per ottenere un dressing.
4. Mettere il riso in una bowl, disporre sopra il pollo a fette.
5. Aggiungere Edamame, carota e cetriolo, cospargere con sesamo e cipollotti.

## 5. Bowl di quinoa e salmone con avocado

**SUPERFOOD INCONTRA OMEGA-3:  
QUINOA NOCCIOLATA CON SALMONE  
SUCCOSO E AVOCADO CREMOSO -  
RICCA DI PROTEINE E GRASSI BUONI.**

### INGREDIENTI:

- 150 g di filetto di salmone
- 100 g di quinoa
- 1 avocado
- 1/4 cetriolo
- 50 g di Edamame
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- Succo di un lime
- Semi di sesamo
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Cuocere la quinoa nel doppio del volume di acqua per 15 minuti, scolare e lasciare raffreddare.
2. Salare e pepare il salmone e rosolarlo nell'olio di sesamo per 4 minuti per lato.
3. Tagliare avocado e cetriolo a fette.
4. Condire la quinoa con succo di lime e metterla in una bowl.
5. Disporre sopra salmone, avocado, cetriolo ed Edamame, servire con salsa di soia e sesamo.

## 6. Insalata Caprese con pollo e balsamico

**SOGNO ITALIANO PER LA SERA:  
CAPRESE CLASSICA ARRICCHITA CON  
POLLO SUCCOSO - POMODORO,  
MOZZARELLA E BASILICO ALLA  
PERFEZIONE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo
- 125 g di mozzarella
- 2 grandi pomodori
- Basilico fresco
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 2 cucchiai di crema di balsamico
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Condire il petto di pollo con sale e pepe e rosolare a fuoco medio per 6-7 minuti per lato.
2. Tagliare pomodori e mozzarella a fette spesse.
3. Lasciare riposare il pollo per 5 minuti, poi tagliarlo a fette.

4. Disporre pomodori, mozzarella e pollo alternati su un piatto.
5. Irrorare con olio d'oliva, versare sopra la crema di balsamico e guarnire con basilico.

## 7. Buddha Bowl con tofu e hummus

**COLORATO ED EQUILIBRATO: UNA BOWL PIENA DI BUONI INGREDIENTI - TOFU CROCCANTE, HUMMUS CREMOSO E VERDURE COLORATE IN PERFETTA ARMONIA.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di tofu (solido)
- 80 g di quinoa (cotta)
- 80 g di hummus
- 1/2 avocado
- 50 g di cavolo rosso (grattugiato)
- 1/2 carota (grattugiata)
- 1 manciata di spinaci
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di amido di mais
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tamponare il tofu, tagliarlo a cubetti e spolverarlo con amido di mais.
2. Rosolare nell'olio di sesamo a fuoco medio per 5-6 minuti su tutti i lati fino a doratura.
3. Disporre tutti i componenti in sezioni in una bowl.
4. Mettere l'hummus al centro.
5. Aggiustare di sale e pepe e servire.

## 8. Insalata di gamberi e mango con lime

**FRESCO TROPICALE: GAMBERI SUCCOSI E MANGO DOLCE CON LIME FRIZZANTE - ESOTICO, LEGGERO E PERFETTO PER LE SERATE CALDE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di gamberi (sgusciati)
- 1 mango maturo
- 1 manciata di insalata
- 1/2 peperone rosso
- 1/4 cipolla rossa
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di 2 lime
- Coriandolo fresco
- 1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Rosolare i gamberi in 1 cucchiaio di olio d'oliva per 2-3 minuti per lato finché diventano rosa.
2. Sbucciare il mango e tagliarlo a cubetti, tagliare finemente peperone e cipolla.
3. Mescolare succo di lime con l'olio rimanente, peperoncino e sale per ottenere un dressing.
4. Disporre l'insalata su un piatto, distribuirvi sopra mango, peperone e cipolla.
5. Aggiungere i gamberi sopra, irrorare con il dressing e guarnire con coriandolo.

## 9. Insalata di lenticchie con formaggio di capra e

## rucola

**MEDITERRANEO SOSTANZIOSO:  
LENTICCHIE TERROSE CON  
FORMAGGIO DI CAPRA CREMOSO E  
RUCOLA PEPATA - UN CONCENTRATO  
DI PROTEINE VEGETARIANO.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di lenticchie cotte (o in scatola)
- 80 g di formaggio fresco di capra
- 2 manciate di rucola
- 8 pomodorini ciliegia
- 1/4 cipolla rossa
- 2 cucchiai di noci
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di balsamico
- 1 cucchiaino di miele
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare la cipolla ad anelli sottili, i pomodori a metà.
2. Mescolare olio d'oliva, balsamico, miele, sale e pepe per ottenere un dressing.
3. Mescolare le lenticchie con cipolla e pomodori, incorporare il dressing.
4. Disporre sulla rucola.
5. Sbriciolare sopra il formaggio di capra e cospargere con le noci.

## 10. Insalata con straccetti di manzo e parmigiano

**NOBILE E SAZIANTE: TENERO MANZO  
SU RUCOLA FRESCA CON SCAGLIE DI  
PARMIGIANO - UN'INSALATA PER VERI  
AMANTI DELLA CARNE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di bistecca di manzo
- 2 manciate di rucola
- 8 pomodorini ciliegia
- 40 g di parmigiano (a scaglie)
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 2 cucchiai di riduzione di balsamico
- 1 cucchiaino di rosmarino
- Fleur de Sel e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Condire la bistecca con pepe e rosmarino.
2. Rosolare in una padella molto calda con olio d'oliva per 3-4 minuti per lato (media cottura). Lasciare riposare per 5 minuti.
3. Tagliare i pomodori a metà, disporre la rucola su un piatto.
4. Tagliare la bistecca a strisce e adagiarla sull'insalata.
5. Cospargere con parmigiano, irrorare con la riduzione di balsamico e condire con Fleur de Sel.

## 11. Bowl di couscous con ceci e feta

**ORIENTALE-MEDITERRANEO:  
COUSCOUS SOFFICE CON CECI  
PROTEICI E FETA SAPORITA - VELOCE  
E PIENO DI AROMI.**

## INGREDIENTI:

- 100 g di couscous
- 150 g di ceci (in scatola, sgocciolati)
- 80 g di feta
- 1/2 cetriolo
- 8 pomodorini ciliegia
- Menta fresca
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di un limone
- 1 cucchiaino di cumino
- Sale e pepe

## PREPARAZIONE:

1. Versare 100 ml di acqua bollente sul couscous, lasciare gonfiare per 5 minuti e sgranare con una forchetta.
2. Tagliare cetriolo e pomodori a cubetti.
3. Mescolare olio d'oliva, succo di limone e cumino per ottenere un dressing.
4. Mescolare couscous con ceci, cetriolo e pomodori, incorporare il dressing.
5. Sbriciolare sopra la feta e guarnire con menta.

## 12. Insalata mediterranea di tonno e fagioli

COPPIA PROTEICA: FAGIOLI BIANCHI E TONNO UNITI - SEMPLICE, VELOCE E INCREDIBILMENTE SAZIANTE.

## INGREDIENTI:

- 1 lattina di tonno al naturale (150 g)
- 1 lattina di fagioli bianchi (240 g sgocciolati)

- 1/2 cipolla rossa
- 1 gambo di sedano
- Prezzemolo fresco
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

## PREPARAZIONE:

1. Sciacquare i fagioli e lasciarli sgocciolare.
2. Tagliare cipolla e sedano a cubetti fini, tritare il prezzemolo.
3. Sgocciolare il tonno e spezzettarlo grossolanamente con una forchetta.
4. Mescolare olio d'oliva, succo di limone e aglio schiacciato per ottenere un dressing.
5. Mescolare tutti gli ingredienti, aggiustare di sale e pepe.

## 13. Bowl di wrap di pollo senza tortilla

PIACERE LOW-CARB: TUTTI GLI INGREDIENTI DEL WRAP IN UNA BOWL - POLLO SPEZIATO, VERDURE FRESCHE E SALSA CREMOSA SENZA INVOLUCRO DI PASTA.

## INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo
- 1 manciata di lattuga iceberg
- 1 pomodoro
- 1/4 cetriolo
- 50 g di mais

- 2 cucchiai di panna acida
- 1 cucchiaino di paprika in polvere
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Condire il pollo con paprika, cumino, sale e pepe.
2. Rosolare nell'olio d'oliva a fuoco medio per 6-7 minuti per lato, tagliare a strisce.
3. Tagliare l'insalata a strisce, pomodoro e cetriolo a cubetti.
4. Disporre tutto in una bowl.
5. Guarnire con panna acida e servire.

## **14. Sashimi Bowl di salmone con edamame**

**ISPIRAZIONE GIAPPONESE: SALMONE FRESCO SU RISO PER SUSHI CON EDAMAME E AVOCADO - ELEGANTE E PIENO DI OMEGA-3.**

#### **INGREDIENTI:**

- 150 g di salmone fresco (qualità sashimi)
- 100 g di riso per sushi (cotto)
- 80 g di Edamame (sgusciati)
- 1/2 avocado
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaino di Wasabi
- Zenzero marinato
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- Strisce di Nori

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il salmone a fette sottili.
2. Mettere il riso per sushi in una bowl.
3. Disporre sopra salmone, Edamame e avocado a fette.
4. Irrorare con salsa di soia.
5. Servire con Wasabi, zenzero, sesamo e Nori.

## **15. Insalata di antipasti italiani con mozzarella**

**BELLA ITALIA DI SERA: VERDURE GRIGLIATE, MOZZARELLA CREMOSA E PROSCIUTTO SAPORITO - PIACERE MEDITERRANEO IN FORMA DI INSALATA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 125 g di mozzarella
- 50 g di prosciutto di Parma
- 100 g di peperoni grigliati (vasetto)
- 50 g di pomodori secchi (sott'olio)
- 50 g di cuori di carciofo
- 1 manciata di rucola
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di balsamico
- Basilico fresco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare la mozzarella a fette o pezzi.
2. Disporre tutti gli ingredienti degli antipasti su un piatto.
3. Aggiungere il prosciutto di Parma a onde.

4. Guarnire con rucola.
5. Irrorare con olio d'oliva e balsamico, cospargere di basilico.

## 16. Insalata di manzo thai con coriandolo

**PICCANTE E RINFRESCANTE: TENERO MANZO CON AROMI THAILANDESI - PEPERONCINO, LIME ED ERBE FRESCHE IN PERFETTA ARMONIA.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di manzo
- 1 manciata di insalata
- 1/2 cetriolo
- 1/4 cipolla rossa
- 1 peperoncino
- Coriandolo fresco e menta
- 2 cucchiai di salsa di pesce
- Succo di 2 lime
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 cucchiaio di olio

### PREPARAZIONE:

1. Rosolare il filetto di manzo in olio caldo per 2 minuti per lato a fuoco vivace (medium rare). Lasciare riposare per 5 minuti.
2. Mescolare salsa di pesce, succo di lime, zucchero e peperoncino tritato per ottenere un dressing.
3. Tagliare il cetriolo a fette, la cipolla ad anelli.
4. Tagliare la carne a strisce sottili, mescolare con verdure ed erbe.
5. Versare sopra il dressing e servire immediatamente.

## 17. Insalata di ceci e cetrioli con yogurt

**FRESCO ORIENTALE: DIP FRESCO DI YOGURT CON CECI E CETRIOLI**

**FRESCO - PROTEICO E PERFETTO PER LE CALDE SERATE ESTIVE.**

### INGREDIENTI:

- 1 lattina di ceci (240 g sgocciolati)
- 150 g di yogurt greco
- 1 cetriolo
- 1/2 cipolla rossa
- 2 spicchi d'aglio
- Menta fresca e aneto
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di un limone
- 1/2 cucchiai di cumino
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Grattugiare il cetriolo e strizzarlo (o tagliarlo a cubetti).
2. Mescolare lo yogurt con aglio schiacciato, olio d'oliva, succo di limone e spezie.
3. Incorporare ceci, cetriolo e cipolla tritata finemente.
4. Cospargere con erbe tritate.
5. Servire freddo, idealmente con pane piatto.

## 18. Poke Bowl con salmone marinato

TREND HAWAIANO: SALMONE FRESCO IN MARINATA PICCANTE SU RISO - LA BOWL CHE CREA DIPENDENZA.

### INGREDIENTI:

- 150 g di salmone fresco (qualità sashimi)
- 100 g di riso per sushi (cotto)
- 1/2 avocado
- 1/4 cetriolo
- 50 g di Edamame
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di aceto di riso
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- Cipollotti

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare il salmone a cubetti di 2 cm.
2. Mescolare salsa di soia, olio di sesamo e aceto di riso, marinare il salmone per 15 minuti.
3. Tagliare avocado e cetriolo a fette.
4. Mettere il riso in una bowl, disporre sopra tutti gli ingredienti.
5. Guarnire con sesamo e cipollotti.

## 19. Insalata del pastore turca con formaggio bianco

ÇOBAN SALATASI: INSALATA TURCA FRESCA CON FORMAGGIO BIANCO CREMOSO - CROCCANTE, SAPORITA E PERFETTA COME CENA LEGGERA.

### INGREDIENTI:

- 100 g di formaggio bianco (Beyaz Peynir) o feta
- 2 pomodori
- 1/2 cetriolo
- 1/2 peperone verde
- 1/4 cipolla
- Prezzemolo fresco
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di Sumac (opzionale)
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare pomodori, cetriolo, peperone e cipolla a piccoli cubetti.
2. Tritare finemente il prezzemolo.
3. Mescolare verdure e prezzemolo in una ciotola.
4. Condire con olio d'oliva, succo di limone e sale.
5. Sbriciolare sopra il formaggio e cospargere con Sumac.

## 20. Protein Power Bowl con uova e quinoa

TRIPLA FORZA PROTEICA: QUINOA, CECI E UOVO UNITI - IL FORNITORE DI ENERGIA PERFETTO PER UNA SERATA ATTIVA.

## INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g di quinoa (cotta)
- 100 g di ceci (in scatola)
- 1 manciata di spinaci
- 1/2 avocado
- 8 pomodorini ciliegia
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di paprika in polvere

- Sale e pepe

## PREPARAZIONE:

1. Cuocere le uova per 7 minuti finché sono barzotte, raffreddarle e tagliarle a metà.
2. Tostare i ceci con la paprika in 1 cucchiaio d'olio per 3 minuti.
3. Condire la quinoa con l'olio rimanente, sale e pepe.
4. Disporre tutti gli ingredienti in una bowl.
5. Mettere le uova sopra e servire.

# ZUPPE & STUFATI

## 21. Zuppa di pollo cremosa con verdure

IL PIATTO DEL BENESSERE PER LE SERATE FRESCHE: TENERI STRACCETTI DI POLLO IN RICCO BRODO VEGETALE - SCALDA CORPO E ANIMA.

## INGREDIENTI:

- 250 g di petto di pollo
- 1 litro di brodo di pollo
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 1 porro
- 100 ml di panna

- 100 g di pasta (capellini)
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Poché il petto di pollo nel brodo a fuoco medio per 15 minuti.
2. Tagliare carote, sedano e porro a piccoli pezzi.
3. Togliere il pollo e tagliarlo a strisce.
4. Cuocere le verdure nel brodo per 10 minuti, aggiungere la pasta e cuocere secondo le istruzioni.
5. Incorporare panna e pollo, aggiustare di sale e pepe e prezzemolo.

## **22. Zuppa di lenticchie con würstel**

**SOSTANZIOSA E SAZIANTE: ZUPPA DI LENTICCHIE SAPORITA CON WÜRSTEL CROCCANTI - UNA RICETTA TRADIZIONALE TEDESCA RICCA DI PROTEINE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 200 g di lenticchie marroni
- 4 würstel (es. Vienna)
- 1 cipolla
- 2 carote
- 2 patate
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 foglia di alloro
- 2 cucchiai di aceto
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare la cipolla a cubetti e rosolarla in un po' d'olio.
2. Tagliare carote e patate a cubetti, aggiungere con lenticchie, brodo e foglia di alloro.
3. Cuocere per 30-35 minuti a fuoco medio, finché le lenticchie sono morbide.
4. Tagliare i würstel a rondelle e cuocere per gli ultimi 5 minuti.
5. Condire con aceto, sale e pepe.

## 23. Zuppa Thai al cocco con gamberi

**ESOTICO-CREMOSE: TOM YUM GOONG - ZUPPA THAILANDESE CON GAMBERI, LATTE DI COCCO E SPEZIE AROMATICHE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di gamberi (sgusciati)
- 400 ml di latte di cocco
- 300 ml di brodo vegetale
- 100 g di funghi prataioli
- 2 cm di zenzero
- 1 gambo di citronella
- 2 cucchiai di salsa di pesce
- Succo di un lime
- 1 peperoncino
- Coriandolo fresco

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare lo zenzero a fette, schiacciare la citronella.
2. Portare a ebollizione il brodo con latte di cocco, zenzero, citronella e peperoncino, cuocere per 10 minuti.
3. Aggiungere funghi a fette e gamberi, cuocere per 5 minuti.
4. Condire con salsa di pesce e succo di lime.
5. Togliere la citronella, servire con coriandolo.

## 24. Stufato di manzo e verdure

**PIATTO RUSTICO STUFATO: TENERO MANZO CON VERDURE COLORATE - COTTO LENTAMENTE PER IL MASSIMO GUSTO.**

### INGREDIENTI:

- 300 g di spezzatino di manzo
- 2 patate

- 2 carote
- 1 cipolla
- 100 g di fagiolini verdi
- 800 ml di brodo di manzo
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaiino di timo
- 2 cucchiai di olio
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare il manzo nell'olio a fuoco vivo per 4-5 minuti.
2. Tagliare la cipolla a cubetti e rosolare per 2 minuti, incorporare il concentrato di pomodoro.
3. Sfumare con il brodo, aggiungere verdure a cubetti (tranne fagiolini) e timo.
4. Stufare per 60-70 minuti a fuoco basso, cuocere i fagiolini negli ultimi 10 minuti.
5. Aggiustare di sale e pepe.

## **25. Zuppa di piselli con Kasseler**

**CLASSICO DELLA GERMANIA DEL NORD: CREMOSE ZUPPA DI PISELLI CON KASSELER AFFUMICATO - SOSTANZIOSA, CALDA E PROTEICA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 200 g di piselli secchi (ammollati per una notte)
- 200 g di Kasseler (arista affumicata)
- 1 cipolla
- 2 patate
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaiino di maggiorana
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sciacquare i piselli ammollati.
2. Tagliare cipolla e patate a cubetti, portare a ebollizione con piselli, brodo e foglia di alloro.
3. Aggiungere il Kasseler intero e cuocere per 45-60 minuti a fuoco basso.
4. Togliere il Kasseler e tagliarlo a cubetti. Frullare parzialmente la zuppa.
5. Rimettere il Kasseler, condire con maggiorana, sale e pepe.

## 26. Zuppa di pomodoro con polpette

**RICORDI D'INFANZIA: VELLUTATA ZUPPA DI POMODORO CON POLPETTE SAPORITE - COMFORT FOOD PER GRANDI E PICCINI.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di carne macinata mista
- 1 uovo
- 2 cucchiai di pangrattato
- 1 lattina di passata di pomodoro (400 g)
- 400 ml di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di origano
- Basilico fresco
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare la carne macinata con uovo, pangrattato, sale e pepe, formare piccole polpette.
2. Tagliare finemente cipolla e aglio e rosolare in olio d'oliva.
3. Aggiungere pomodori e brodo, condire con origano e portare a ebollizione.
4. Mettere le polpette nella zuppa e cuocere per 15 minuti a fuoco basso.
5. Guarnire con basilico e servire.

## 27. Zuppa di Miso asiatica con tofu e uovo

**CLASSICO GIAPPONESE ARRICCHITO: ZUPPA DI MISO RICCA DI UMAMI CON TOFU VELLUTATO E UOVO IN CAMICIA - LEGGERA, CALDA E PROTEICA.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di tofu vellutato (Silken Tofu)
- 2 uova
- 3 cucchiai di pasta di Miso
- 700 ml di acqua
- 1 cucchaino di polvere Dashi
- 2 cucchiai di alghe Wakame
- 2 cipollotti
- 50 g di funghi Shiitake

### PREPARAZIONE:

1. Ammollare le alghe Wakame in acqua fredda per 5 minuti.
2. Portare l'acqua a ebollizione con il Dashi, aggiungere i funghi e cuocere per 5 minuti.
3. Ridurre il calore, sciogliere il Miso in un po' di brodo e incorporarlo (non far bollire più!).
4. Tagliare il tofu a cubetti e aggiungerlo delicatamente. Far scivolare le uova dentro e cuocere in camicia per 3 minuti.
5. Servire con Wakame e cipollotti.

## 28. Minestrone con fagioli bianchi

**ARTE VERDURAIA ITALIANA: UNA ZUPPA DI VERDURE COLORATA CON FAGIOLI E PASTA - SOSTANZIOSA, SANA E PIENA DI VITAMINE.**

### INGREDIENTI:

- 150 g di fagioli bianchi (in scatola)
- 100 g di pasta piccola
- 2 carote
- 2 gambi di sedano

- 1 zucchina
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 800 ml di brodo vegetale
- 30 g di parmigiano
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Basilico fresco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare carote, sedano e zucchina a cubetti, rosolare nell'olio d'oliva per 5 minuti.
2. Aggiungere pomodori e brodo, cuocere per 15 minuti.
3. Aggiungere pasta e fagioli, cuocere per altri 10 minuti.
4. Aggiustare di sale e pepe.
5. Servire con parmigiano grattugiato e basilico.

## **29. Zuppa di patate e porri con pancetta**

**PIACERE VELLUTATO: CREMOSA ZUPPA DI PATATE CON PORRI E PANCETTA CROCCANTE - UN CLASSICO CHE PIACE SEMPRE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 400 g di patate
- 2 porri
- 100 g di pancetta (a cubetti)
- 800 ml di brodo di pollo
- 150 ml di panna
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di burro
- Erba cipollina
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare la pancetta in una padella finché è croccante, mettere da parte.
2. Stufare cipolla e porri nel burro per 5 minuti.

- 3.** Aggiungere patate a cubetti e brodo, cuocere per 20 minuti.
- 4.** Frullare la zuppa, incorporare la panna e aggiustare di sale e pepe.
- 5.** Servire con pancetta ed erba cipollina.

## 30. Zuppa di Gulasch ungherese

**POTERE DELLA PAPRIKA: ZUPPA DI GULASCH SPEZIATA CON TENERO MANZO - UN CLASSICO DALL'ANIMA UNGHERESE.**

### INGREDIENTI:

- 300 g di spezzatino di manzo
- 2 cipolle
- 2 peperoni (rossi)
- 2 patate
- 3 cucchiai di paprika in polvere (dolce)
- 1 litro di brodo di manzo
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiai di strutto o olio
- 1 cucchiaiino di cumino
- Panna acida

### PREPARAZIONE:

- 1.** Rosolare le cipolle nello strutto, togliere dal fuoco e incorporare la paprika.
- 2.** Aggiungere la carne e rosolare brevemente, incorporare il concentrato di pomodoro.
- 3.** Sfumare con il brodo, aggiungere peperoni e patate a cubetti.
- 4.** Cuocere per 60-75 minuti a fuoco basso finché la carne è tenera.
- 5.** Condire con cumino e sale, servire con panna acida.

## 31. Zuppa di lenticchie rosse con latte di cocco

**CREMOSO ALL'ORIENTALE: LENTICCHIE ROSSE SPEZIATE CON LATTE DI COCCO E CURRY - ESOTICO, VEGANO E SAZIANTE.**

## **INGREDIENTI:**

- 200 g di lenticchie rosse
- 200 ml di latte di cocco
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cm di zenzero
- 2 cucchiaini di curry in polvere
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Coriandolo fresco
- Sale

## **PREPARAZIONE:**

1. Tritare finemente cipolla, aglio e zenzero e rosolare nell'olio d'oliva per 3 minuti.
2. Incorporare il curry e tostare per 1 minuto.
3. Aggiungere lenticchie e brodo, cuocere per 15-18 minuti.
4. Incorporare il latte di cocco e frullare.
5. Aggiustare di sale e servire con coriandolo.

## **32. Zuppa di pesce alla provenzale**

### **CUCINA COSTIERA FRANCESE: AROMATICA ZUPPA DI PESCE CON POMODORI E FINOCCHIO - MEDITERRANEA E LEGGERA.**

## **INGREDIENTI:**

- 200 g di filetto di pesce bianco (es. merluzzo)
- 100 g di gamberi
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 300 ml di bordo di pesce
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1/2 finocchio

- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 presa di zafferano
- Prezzemolo fresco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare cipolla, aglio e finocchio a cubetti fini e rosolare nell'olio d'oliva per 5 minuti.
2. Aggiungere pomodori, brodo e zafferano, cuocere per 10 minuti.
3. Tagliare il pesce a cubetti, mettere nella zuppa con i gamberi.
4. Lasciare cuocere per 5-7 minuti a fuoco basso.
5. Servire con sale, pepe e prezzemolo.

## **33. Zuppa di ceci al curry**

**ISPIRAZIONE INDIANA: ZUPPA SPEZIATA CON CECI, CURRY E LATTE DI COCCO - VEGANA, PROTEICA E AROMATICA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 lattina di ceci (240 g sgocciolati)
- 200 ml di latte di cocco
- 400 ml di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchianini di curry in polvere
- 1 cucchianino di curcuma
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchianino di zenzero
- Coriandolo fresco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare cipolla, aglio e zenzero nell'olio per 3 minuti.
2. Incorporare le spezie e tostare per 1 minuto.
3. Aggiungere brodo e latte di cocco, portare a ebollizione.
4. Frullare metà dei ceci, aggiungere il resto interi nella zuppa, cuocere per 10 minuti.

5. Servire con coriandolo.

## 34. Stufato di carne macinata e peperoni

ISPIRAZIONE UNGHERESE: STUFATO SPEZIATO CON CARNE MACINATA E PEPERONI COLORATI - VELOCE E SAZIANTE.

### INGREDIENTI:

- 300 g di macinato di manzo
- 2 peperoni (colori diversi)
- 1 cipolla
- 1 lattina di pomodori a pezzetti
- 200 ml di brodo di manzo
- 2 cucchiaini di paprika in polvere
- 1 cucchiaino di cumino
- 100 ml di panna acida
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Rosolare la carne macinata in un po' d'olio per 5-6 minuti sgranandola.
2. Tagliare cipolla e peperoni a cubetti e rosolare per 4 minuti.
3. Incorporare paprika e cumino, aggiungere pomodori e brodo.
4. Lasciare cuocere per 20 minuti.
5. Servire con panna acida, sale e pepe.

## 35. Zuppa cremosa di funghi con pollo

PIACERE VELLUTATO AI FUNGHI: CREMOSA ZUPPA DI FUNGHI CON TENERO POLLO - NOBILE, SAZIANTE E RICCA DI UMAMI.

### INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo
- 300 g di funghi prataioli

- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 600 ml di brodo di pollo
- 200 ml di panna
- 2 cucchiai di burro
- 1 cucchiaiino di timo
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare il pollo in padella per 6-7 minuti per lato, tagliare a cubetti.
2. Rosolare cipolla e aglio nel burro, aggiungere i funghi e rosolare per 5 minuti.
3. Aggiungere il brodo e cuocere per 10 minuti.
4. Frullare la metà, incorporare panna e pollo.
5. Servire con timo, sale e pepe.

## **36. Zuppa di zucca con semi tostati**

**CALORE AUTUNNALE: VELLUTATA ZUPPA DI ZUCCA CON SEMI CROCCANTI - DOLCE, SPEZIATA E PROTEICA GRAZIE AI SEMI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 500 g di zucca Hokkaido
- 50 g di semi di zucca
- 1 cipolla
- 600 ml di brodo vegetale
- 100 ml di panna
- 1 cucchiaiino di curry in polvere
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe
- 1 cucchiaio di olio di semi di zucca

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare i semi di zucca in una padella senza olio, mettere da parte.
2. Rosolare cipolla e zucca a cubetti nell'olio per 5 minuti.
3. Incorporare il curry, aggiungere il brodo e cuocere per 20 minuti.
4. Frullare, incorporare la panna e aggiustare di sale.
5. Servire con semi di zucca e olio di semi di zucca.

## 37. Stufato di cavolo bianco con Mettenden

NORDICO E SOSTANZIOSO: STUFATO DI CAVOLO SAPORITO CON SALCICCE SPEZIATE - TRADIZIONALE, CALDO E SAZIANTE.

### INGREDIENTI:

- 500 g di cavolo bianco
- 4 Mettenden (salsicce affumicate)
- 2 patate
- 1 cipolla
- 800 ml di brodo di carne
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaiino di cumino
- 2 cucchiai di strutto
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare il cavolo a strisce, patate e cipolla a cubetti.
2. Rosolare la cipolla nello strutto, aggiungere il cavolo e rosolare per 5 minuti.
3. Aggiungere patate, brodo, foglia di alloro e cumino.
4. Mettere sopra le salsicce, cuocere per 25-30 minuti a fuoco basso.
5. Aggiustare di sale e pepe.

## 38. Zuppa di broccoli e formaggio

**CREMOSA E FORMAGGIOSA: VELLUTATA ZUPPA DI BROCCOLI CON CHEDDAR FUSO - COMFORT FOOD NELLA SUA FORMA MIGLIORE.**

### INGREDIENTI:

- 500 g di broccoli
- 150 g di Cheddar (grattugiato)
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 600 ml di brodo vegetale
- 150 ml di panna
- 2 cucchiai di burro
- 1/4 cucchiaiino di noce moscata
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Rosolare cipolla e aglio nel burro per 3 minuti.
2. Aggiungere cimette di broccoli e brodo, cuocere per 15 minuti.
3. Frullare e incorporare la panna.
4. A fuoco basso incorporare il formaggio finché è fuso.
5. Condire con noce moscata, sale e pepe.

## 39. Stufato di fagioli e prosciutto

**ISPIRAZIONE SPAGNOLA: STUFATO DI FAGIOLI BIANCHI CON PROSCIUTTO SAPORITO - SOSTANZIOSO, PROTEICO E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 1 lattina di fagioli bianchi (400 g)
- 150 g di prosciutto Serrano (o prosciutto cotto)
- 1 cipolla

- 2 spicchi d'aglio
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 400 ml di brodo di pollo
- 1 cucchiai di paprika in polvere (affumicata)
- 1 foglia di alloro
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Prezzemolo fresco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il prosciutto a cubetti e rosolare nell'olio d'oliva per 3 minuti.
2. Aggiungere cipolla e aglio, rosolare per 2 minuti.
3. Incorporare la paprika, aggiungere pomodori, brodo, fagioli e foglia di alloro.
4. Cuocere per 20 minuti a fuoco basso.
5. Servire con prezzemolo.

## **40. Zuppa di peperoni e pomodori con Feta**

#### **PIACERE MEDITERRANEO: ZUPPA VELLUTATA DI PEPERONI ARROSTITI E POMODORI CON FETA CREMOSA - LEGGERA E AROMATICA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 3 peperoni rossi
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 100 g di Feta
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiai di origano
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Basilico fresco
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare i peperoni in quarti e arrostarli in forno a 220°C per 20 minuti finché la pelle diventa nera. Spellare.
2. Rosolare cipolla e aglio in olio d'oliva, aggiungere peperoni e pomodori.
3. Aggiungere il brodo, cuocere per 10 minuti, poi frullare.
4. Condire con origano, sale e pepe.
5. Servire con Feta sbriciolata e basilico.

# POLLO & TACCHINO

## 41. Petto di pollo in crosta di erbe

**AROMATICO E SUCCOSO: PETTO DI POLLO SOTTO UNA CROSTA DORATA DI ERBE E PARMIGIANO - SEMPLICE MA D'EFFETTO.**

### INGREDIENTI:

- 2 petti di pollo (ca. 300 g)
- 3 cucchiai di pangrattato
- 2 cucchiai di parmigiano (grattugiato)
- 2 cucchiai di erbe miste (prezzemolo, timo, rosmarino)
- 2 cucchiai di burro (morbido)
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaiino di senape di Digione
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 200°C.

- 2.** Mescolare pangrattato, parmigiano, erbe tritate e burro morbido.
- 3.** Salare e pepare il pollo e rosolarlo in olio d'oliva 2 minuti per lato.
- 4.** Spennellare con senape, premervi sopra il mix di erbe.
- 5.** Cuocere in forno per 15-18 minuti, finché la crosta è dorata.

## 42. Spezzatino di tacchino con funghi

**CLASSICO CREMOSO: TENERO SPEZZATINO DI TACCHINO IN SALSA VELLUTATA DI PANNA E FUNGHI - UN PIATTO DEL BENESSERE.**

**INGREDIENTI:**

- 300 g di petto di tacchino
- 250 g di funghi prataioli
- 1 cipolla
- 200 ml di panna
- 100 ml di brodo di pollo
- 2 cucchiai di burro
- 1 cucchiaino di farina
- 1 cucchiaino di paprika in polvere
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

**PREPARAZIONE:**

- 1.** Tagliare il tacchino a strisce, condire e rosolare in 1 cucchiaio di burro per 4-5 minuti. Togliere dalla padella.
- 2.** Rosolare cipolla e funghi nel burro rimanente per 5 minuti.
- 3.** Mescolare con farina e paprika, aggiungere brodo e panna.
- 4.** Cuocere per 5 minuti, rimettere il tacchino.
- 5.** Servire con prezzemolo, sale e pepe.

## 43. Curry di pollo con riso basmati

ISPIRAZIONE INDIANA: TENERO POLLO IN SALSA AROMATICA AL CURRY - SPEZIATO, CREMOSO E PERFETTO CON RISO PROFUMATO.

### INGREDIENTI:

- 250 g di petto di pollo
- 150 g di riso Basmati
- 200 ml di latte di cocco
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiai di pasta di curry (gialla o rossa)
- 1 cucchiaio di olio
- Coriandolo fresco
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Cuocere il riso come da istruzioni.
2. Tagliare il pollo a cubetti e rosolare nell'olio per 5 minuti.
3. Aggiungere cipolla e aglio, rosolare per 2 minuti.
4. Incorporare la pasta di curry, aggiungere latte di cocco e cuocere per 10 minuti.
5. Aggiustare di sale, servire sul riso e guarnire con coriandolo.

## 44. Bistecca di tacchino con pomodoro e mozzarella

GRATINATO ALL'ITALIANA: SUCCOSA BISTECCA DI TACCHINO CON TOPPING CAPRESE - MOZZARELLA FILANTE SU POMODORI SOLEGGIATI.

### INGREDIENTI:

- 2 bistecche di tacchino (ca. 250 g)
- 2 pomodori
- 125 g di mozzarella

- Basilico fresco
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di balsamico
- 1 cucchaino di erbe italiane
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Condire le bistecche con erbe, sale e pepe e rosolare in olio d'oliva 3-4 minuti per lato.
3. Tagliare pomodori e mozzarella a fette.
4. Mettere le bistecche in una teglia, coprire con pomodori e mozzarella.
5. Gratinare per 5-7 minuti. Servire con basilico e balsamico.

## **45. Pollo Teriyaki con broccoli**

**CLASSICO GIAPPONESE: POLLO GLASSATO IN SALSA TERIYAKI DOLCE-SALATA CON BROCCOLI CROCCANTI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 250 g di petto di pollo
- 250 g di broccoli
- 4 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di Mirin
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchaino di zenzero (grattugiato)
- Semi di sesamo

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il pollo a bocconcini.
2. Mescolare salsa di soia, Mirin, miele, aglio e zenzero.
3. Rosolare il pollo in olio di sesamo per 5-6 minuti, aggiungere la salsa e cuocere fino a glassatura.

4. Sbollentare i broccoli in acqua salata per 5 minuti.
5. Servire il pollo con i broccoli e cospargere di sesamo.

## 46. Piccata di tacchino con capperi e limone

ELEGANZA ITALIANA: SCALOPPINE DI TACCHINO SOTTILI IN SALSA FRIZZANTE DI LIMONE E CAPPERI.

### INGREDIENTI:

- 250 g scaloppine di tacchino
- 3 cucchiai di farina
- 3 cucchiai di burro
- 100 ml di brodo di pollo
- Succo di 1,5 limoni
- 3 cucchiai di capperi
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Battere le scaloppine sottili tra pellicola, salare, pepare e infarinare.
2. Friggere in 2 cucchiai di burro a fuoco medio per 2-3 minuti per lato. Togliere dalla padella.
3. Aggiungere il burro rimanente, il brodo e il succo di limone.
4. Cuocere per 3 minuti, aggiungere i capperi.
5. Versare la salsa sul tacchino e servire con prezzemolo.

## 47. Pollo greco con Tzatziki

PIACERE MEDITERRANEO: POLLO MARINATO SPEZIATO CON SALSA CREMOSA DI CETRIOLI E YOGURT - COME IN VACANZA IN GRECIA.

### INGREDIENTI:

- 300 g di cosce di pollo (disossate)
- 200 g di yogurt greco

- 1/2 cetriolo
- 3 spicchi d'aglio
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaiino di origano
- Aneto fresco
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Marinare il pollo con 1 cucchiaio d'olio, 1 spicchio d'aglio schiacciato, origano, succo di limone, sale e pepe.
2. Cuocere a fuoco medio per 6-7 minuti per lato.
3. Grattugiare il cetriolo e strizzarlo, mescolare con yogurt, 2 spicchi d'aglio schiacciati e aneto.
4. Condire lo Tzatziki con sale.
5. Servire il pollo con Tzatziki.

## **48. Padellata Cajun di tacchino con peperoni**

**FUOCO DEL SUD: TACCHINO CAJUN PICCANTE CON PEPERONI COLORATI - PIENO DI SAPORE DALLA LOUISIANA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 300 g di petto di tacchino
- 2 peperoni (colori diversi)
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di spezie Cajun
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 100 ml di brodo di pollo
- 100 ml di panna
- Sale

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il tacchino a strisce e condire con le spezie Cajun.
2. Rosolare in 1 cucchiaio di olio a fuoco vivo per 5 minuti. Togliere dalla padella.

- 3.** Tagliare peperoni e cipolla a strisce, rosolare nell'olio restante per 5 minuti.
- 4.** Aggiungere brodo e panna, rimettere il tacchino e cuocere per 3 minuti.
- 5.** Aggiustare di sale e servire.

## 49. Saltimbocca di pollo alla salvia

**SPECIALITÀ ROMANA: POLLO AVVOLTO CON SALVIA E PROSCIUTTO DI PARMA - AROMATICO, ELEGANTE E VELOCE.**

### INGREDIENTI:

- 2 petti di pollo (ca. 300 g)
- 4 fette di prosciutto di Parma
- 8 foglie di salvia
- 3 cucchiai di burro
- 100 ml di vino bianco
- Stuzzicadenti
- Pepe

### PREPARAZIONE:

- 1.** Tagliare i petti a metà e batterli piatti. Pepare (non salare).
- 2.** Disporre 2 foglie di salvia su ognuno e avvolgere con 1 fetta di prosciutto, fissare con stuzzicadenti.
- 3.** Rosolare in 2 cucchiai di burro a fuoco medio per 4-5 minuti per lato. Togliere dalla padella.
- 4.** Aggiungere burro restante e vino in padella, cuocere per 2 minuti.
- 5.** Versare la salsa sulla carne e servire.

## 50. Petto di tacchino con glassa senape e miele

**GLASSATO DOLCE-PICCANTE: SUCCOSO PETTO DI TACCHINO CON CROSTA AROMATICA DI SENAPE E MIELE - SEMPLICE E D'EFFETTO.**

### INGREDIENTI:

- 300 g di petto di tacchino
- 2 cucchiai di senape di Digione

- 2 cucchiai di miele
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchianino di timo
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Mescolare senape, miele, aglio schiacciato e timo.
3. Salare e pepare il tacchino e rosolare in padella con olio per 2 minuti per lato.
4. Spennellare con il mix senape-miele e cuocere in forno per 15-18 minuti.
5. Lasciar riposare 5 minuti e affettare.

## **51. Pollo mediterraneo con olive**

#### **AROMI SOLARI: POLLO STUFATO CON POMODORI, OLIVE E CAPPERI - COME NEL MEDITERRANEO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 4 cosce di pollo (ca. 500 g)
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 100 g di olive Kalamata
- 2 cucchiai di capperi
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchianino di origano
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Basilico fresco
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Salare e pepare il pollo e rosolare in olio d'oliva per 5 minuti su tutti i lati.
2. Aggiungere l'aglio brevemente, poi pomodori e origano.
3. Coprire e stufare a fuoco basso per 25 minuti.

**4.** Aggiungere olive e capperi, cuocere per altri 5 minuti.

**5.** Guarnire con basilico.

## 52. Involtini di tacchino con ripieno di spinaci

**ELEGANTEMENTE ARROTOLATI: SOTTILI SCALOPPINE DI TACCHINO RIPIENE DI SPINACI E FETA - FESTOSO E PROTEICO.**

### INGREDIENTI:

- 4 scaloppine di tacchino sottili (ca. 300 g)
- 150 g di spinaci
- 80 g di Feta
- 2 cucchiai di pomodori secchi
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 100 ml di brodo di pollo
- Stuzzicadenti
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

**1.** Far appassire gli spinaci con aglio in poca acqua, strizzare.

**2.** Battere le scaloppine, salare e pepare.

**3.** Farcire con spinaci, feta sbriciolata e pomodori tritati, arrotolare e fissare.

**4.** Rosolare in olio d'oliva 3-4 minuti su tutti i lati.

**5.** Aggiungere il brodo, coprire e cuocere 12-15 minuti a fuoco basso.

## 53. Pollo Tikka Masala

**CLASSICO ANGLO-INDIANO: POLLO MARINATO IN SALSA DI POMODORO CREMOSA - IL CURRY PIÙ AMATO AL MONDO.**

### INGREDIENTI:

- 300 g di petto di pollo

- 150 g di yogurt
- 200 g di passata di pomodoro
- 150 ml di panna
- 3 cucchiai di pasta Tikka Masala
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di olio
- Coriandolo fresco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il pollo a cubetti e marinare con yogurt e 1 cucchiaio di pasta Tikka per 30 minuti.
2. Rosolare in olio per 5-6 minuti. Togliere dalla padella.
3. Rosolare cipolla e aglio, aggiungere pasta restante, pomodori e panna.
4. Rimettere il pollo e cuocere per 10 minuti.
5. Servire con coriandolo.

## **54. Cosce di pollo arrosto al rosmarino**

**RUSTICO E AROMATICO: COSCE DI POLLO AL FORNO CON AGLIO E ROSMARINO - CROCCANTI E SUCCOSE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 4 cosce di pollo (ca. 600 g)
- 4 rametti di rosmarino
- 6 spicchi d'aglio
- 1 limone
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Strofinare le cosce con olio d'oliva, salare e pepare generosamente.
3. Mettere in una teglia con rosmarino, spicchi d'aglio interi e fette di limone.

**4.** Arrostire in forno per 40-45 minuti, girando una volta.

**5.** Servire con il fondo di cottura.

## 55. Wok di tacchino con verdure colorate

**ASIATICO VELOCE: VERDURE CROCCANTI AL WOK CON TENERO TACCHINO - IN TAVOLA IN 15 MINUTI.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di petto di tacchino
- 250 g di verdure per wok (miste)
- 3 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cm di zenzero
- Semi di sesamo

### PREPARAZIONE:

- 1.** Tagliare il tacchino a strisce, spolverare con amido.
- 2.** Rosolare in olio di sesamo caldo per 4-5 minuti. Togliere dalla padella.
- 3.** Rosolare brevemente aglio e zenzero (tritati), aggiungere verdure e saltare per 3-4 minuti.
- 4.** Aggiungere tacchino e salsa di soia, saltare per 1 minuto.
- 5.** Cospargere di sesamo e servire.

## 56. Gyros di pollo con salsa allo yogurt

**STREET FOOD GRECO: POLLO MARINATO SPEZIATO GYROS CON CREMOSO TZATZIKI.**

### INGREDIENTI:

- 300 g di petto di pollo
- 2 cucchiaini di spezie per Gyros

- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 150 g di yogurt greco
- 1/2 cetriolo
- 2 spicchi d'aglio
- Aneto fresco
- Sale

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il pollo a strisce, marinare con 1 cucchiaio d'olio e spezie Gyros.
2. Rosolare a fuoco vivo in padella calda per 5-6 minuti.
3. Grattugiare il cetriolo e strizzarlo.
4. Mescolare con yogurt, aglio schiacciato, aneto e sale per lo Tzatziki.
5. Servire il Gyros con Tzatziki.

## **57. Scaloppine di tacchino in crosta di parmigiano**

**CROCCANTE ALL'ITALIANA: TACCHINO SOTTILE IN PANATURA DI PARMIGIANO - L'ALTERNATIVA DELIZIOSA ALLA COTOLETTA VIENNESE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 250 g di scaloppine di tacchino
- 50 g di parmigiano (grattugiato)
- 3 cucchiai di pangrattato
- 2 cucchiai di farina
- 1 uovo
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Spicchi di limone
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Battere le scaloppine sottili, salare e pepare.
2. Mescolare parmigiano con pangrattato.
3. Passare le scaloppine nella farina, nell'uovo sbattuto e nel mix di parmigiano.

**4.** Friggere in olio d'oliva a fuoco medio per 3-4 minuti per lato fino a doratura.

**5.** Servire con limone.

## 58. Fajitas di pollo con peperoni

**FESTA TEX-MEX: POLLO SFRIGOLANTE CON PEPPERONI E CIPOLLE - PERFETTO IN TORTILLAS CALDE.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di petto di pollo
- 2 peperoni (colori diversi)
- 1 grande cipolla
- 4 tortillas di grano
- 2 cucchiai di olio
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di paprika in polvere
- Succo di un lime
- Panna acida e Guacamole

### PREPARAZIONE:

**1.** Tagliare il pollo a strisce, marinare con spezie e succo di lime.

**2.** Tagliare peperoni e cipolla a strisce.

**3.** Rosolare il pollo in 1 cucchiaio d'olio a fuoco vivo per 5 minuti. Togliere dalla padella.

**4.** Rosolare le verdure nell'olio restante per 4-5 minuti, rimettere il pollo.

**5.** Servire in tortillas calde con panna acida e guacamole.

## 59. Curry di tacchino con ananas

**DOLCE-ESOTICO: TENERO TACCHINO IN CURRY FRUTTATO CON ANANAS - UN'ESPLOSIONE DI GUSTO TROPICALE.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di petto di tacchino

- 150 g di ananas (fresco o in scatola)
- 200 ml di latte di cocco
- 1 cipolla
- 1 peperone
- 2 cucchiai di curry in polvere
- 1 cucchiaio di olio
- Coriandolo fresco
- Sale

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il tacchino a cubetti e rosolare in olio per 5 minuti.
2. Aggiungere cipolla e peperone (cubetti), rosolare per 3 minuti.
3. Incorporare curry, aggiungere latte di cocco e pezzi di ananas.
4. Cuocere per 12-15 minuti.
5. Aggiustare di sale e servire con coriandolo.

## **60. Pollo al limone al forno**

#### **FRESCO MEDITERRANEO: POLLO SUCCOSO CON LIMONE ED ERBE AL FORNO – AROMATICO E SEMPLICE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 4 cosce di pollo (ca. 500 g)
- 2 limoni
- 4 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di origano
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- 200 ml di brodo di pollo
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Strofinare il pollo con olio d'oliva, origano, sale e pepe.
3. Mettere in una teglia con fette di limone e spicchi d'aglio interi.
4. Versare il brodo e cuocere per 35-40 minuti.
5. Guarnire con prezzemolo e servire con il fondo di cottura.

## PESCE & FRUTTI DI MARE

### 61. Filetto di salmone con salsa panna e aneto

**CLASSICO SCANDINAVO: SALMONE DORATO CON CREMOSE SALSA ALL'ANETO - ELEGANTE, SANO E RICCO DI ACIDI GRASSI OMEGA-3.**

#### INGREDIENTI:

- 2 filetti di salmone (ca. 300 g)
- 150 ml di panna
- 50 ml di vino bianco
- 3 cucchiai di aneto fresco (tritato)
- 1 cucchiaio di burro
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Sale e pepe

#### PREPARAZIONE:

1. Salare e pepare il salmone, rosolare nell'olio d'oliva dal lato della pelle per 4 minuti a fuoco medio.

- 2.** Girare e cuocere altri 3-4 minuti. Togliere e tenere in caldo.
- 3.** Aggiungere il burro nella padella, unire vino e panna e addensare per 3-4 minuti.
- 4.** Incorporare aneto e succo di limone, aggiustare di sale e pepe.
- 5.** Servire il salmone con la salsa.

## 62. Padellata di gamberi all'aglio

**MEDITERRANEO VELOCE: GAMBERI SUCCOSI IN OLIO ALL'AGLIO E PEPERONCINO - SEMPLICE, AROMATICO E PRONTO IN 10 MINUTI.**

### INGREDIENTI:

- 300 g di gamberi (sgusciati)
- 5 spicchi d'aglio
- 5 cucchiai di olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- Succo di mezzo limone
- Prezzemolo fresco
- Sale
- Baguette per accompagnare

### PREPARAZIONE:

- 1.** Tagliare l'aglio a fettine sottili.
- 2.** Scaldate l'olio, rosolare aglio e peperoncino per 1 minuto.
- 3.** Aggiungere i gamberi e cuocere 2-3 minuti per lato finché rosa.
- 4.** Salare e irrorare con succo di limone.
- 5.** Cospargere di prezzemolo e servire con baguette.

## 63. Merluzzo in crosta di erbe

**FINE E CROCCANTE: TENERO FILETTO DI MERLUZZO SOTTO UNA CROSTA DORATA DI ERBE - LEGGERO, GUSTOSO E D'EFFETTO.**

### INGREDIENTI:

- 2 filetti di merluzzo (ca. 300 g)
- 4 cucchiai di pangrattato
- 3 cucchiai di erbe fresche (prezzemolo, aneto, erba cipollina)
- 2 cucchiai di burro (morbido)
- 1 cucchiaio di scorza di limone
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Mescolare pangrattato, erbe tritate, burro morbido e scorza di limone.
3. Salare e pepare il merluzzo e disporlo in una teglia unta.
4. Premere la miscela di erbe sui filetti.
5. Cuocere per 15-18 minuti finché la crosta è dorata.

## **64. Bistecca di tonno in crosta di sesamo**

**ASIATICO NOBILE: CROCCANTE FUORI, ROSA DENTRO - TONNO AL SESAMO COME AL RISTORANTE GIAPPONESE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 bistecche di tonno (ca. 250 g, qualità sashimi)
- 4 cucchiai di semi di sesamo (misti neri e bianchi)
- 3 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 cm di zenzero (grattugiato)
- Wasabi e zenzero marinato

#### **PREPARAZIONE:**

1. Marinare brevemente il tonno con salsa di soia e zenzero.
2. Mettere il sesamo su un piatto e panare il tonno su tutti i lati.
3. Scaldare fortemente l'olio di sesamo in padella.
4. Scottare il tonno 30-45 secondi per lato (l'interno deve rimanere crudo/rosa).

5. Affettare e servire con Wasabi e zenzero.

## 65. Trota alla mugnaia con mandorle

**CLASSICO DA OSTERIA: TROTA FRITTA CON MANDORLE TOSTATE E BURRO AL LIMONE - INTRAMONTABILE.**

### INGREDIENTI:

- 2 trote (pulite, ca. 300 g l'una)
- 50 g di lamelle di mandorle
- 4 cucchiai di burro
- 3 cucchiai di farina
- 1 limone
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Salare e pepare le trote dentro e fuori, infarinare.
2. Friggere in 2 cucchiai di burro a fuoco medio per 5-6 minuti per lato. Togliere.
3. Mettere il burro restante e le mandorle in padella, tostare fino a doratura.
4. Aggiungere succo di limone e far schiumare.
5. Versare il burro alle mandorle sulle trote e servire con prezzemolo.

## 66. Curry di gamberi con latte di cocco

**ISPIRAZIONE THAI: GAMBERI SUCCOSI IN CREMOSO CURRY DI COCCO - ESOTICO, AROMATICO E PIENO DI GUSTO.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di gamberi (sgusciati)
- 250 ml di latte di cocco
- 2 cucchiai di pasta di curry rossa
- 1 peperone (rosso)

- 100 g di taccole

- 1 cucchiaio di salsa di pesce

- 1 cucchiaio di olio

- Basilico thai fresco

- Succo di un lime

#### **PREPARAZIONE:**

**1.** Tostare la pasta di curry nell'olio per 1 minuto.

**2.** Aggiungere latte di cocco e peperone a strisce, cuocere per 5 minuti.

**3.** Aggiungere taccole e gamberi, cuocere per 5 minuti.

**4.** Condire con salsa di pesce e succo di lime.

**5.** Guarnire con basilico e servire.

## **67. Platessa al burro di limone**

**CLASSICO DEL NORD: TENERA PLATESSA IN BURRO NOCCIOLA CON LIMONE FRESCO – SEMPLICE E DELIZIOSA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 platesse (pulite, ca. 300 g l'una)

- 5 cucchiai di burro

- 3 cucchiai di farina

- 1 limone

- Prezzemolo fresco

- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

**1.** Salare e pepare le platesse, infarinare.

**2.** Friggere in 3 cucchiai di burro a fuoco medio per 4-5 minuti per lato. Togliere.

**3.** Mettere il burro restante in padella e far dorare.

**4.** Aggiungere succo di limone e far schiumare brevemente.

**5.** Versare il burro al limone sulla platessa e servire con prezzemolo.

## 68. Salmone Teriyaki con verdure

DOLCEZZA GIAPPONESE: FILETTO DI SALMONE GLASSATO IN SALSA TERIYAKI FATTA IN CASA CON VERDURE CROCCANTI.

### INGREDIENTI:

- 2 filetti di salmone (ca. 300 g)
- 200 g di verdure wok
- 4 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di Mirin
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchianino di amido di mais
- 1 cucchiaio di olio
- Semi di sesamo

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare salsa di soia, Mirin e miele.
2. Cuocere il salmone nell'olio a fuoco medio per 3-4 minuti per lato.
3. Aggiungere la salsa e far glassare.
4. Saltare le verdure in padella separata per 3-4 minuti.
5. Servire il salmone sulle verdure, cospargere di sesamo.

## 69. Cozze al vino bianco

CLASSICO BELGA: MOULES MARINIÈRES - COZZE FRESCHE IN AROMATICA SALSA DI VINO BIANCO E AGLIO.

### INGREDIENTI:

- 1 kg di cozze (pulite)
- 250 ml di vino bianco
- 2 scalogni
- 4 spicchi d'aglio

- 100 ml di panna
- 3 cucchiai di burro
- Prezzemolo fresco
- Pepe
- Baguette

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tritare scalogni e aglio, rosolare nel burro per 2 minuti.
2. Aggiungere il vino e portare a ebollizione.
3. Unire le cozze, coprire e cuocere 5-6 minuti finché si aprono.
4. Togliere le cozze (gettare quelle chiuse), aggiungere panna alla salsa e ridurre brevemente.
5. Servire con abbondante prezzemolo, pepe e baguette.

## **70. Lucioperca alla crema di funghi**

#### **CUCINA RAFFINATA: TENERO FILETTO DI LUCIOPERCA IN SALSA CREMOSA AI FUNGHI - NOBILE E IRRESISTIBILE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 filetti di lucioperca (ca. 300 g)
- 200 g di funghi prataioli
- 150 ml di panna
- 50 ml di vino bianco
- 1 scalogno
- 2 cucchiai di burro
- 1 cucchiaino di timo
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Salare e pepare il lucioperca, rosolare in 1 cucchiaio di burro 3-4 minuti per lato. Togliere.
2. Rosolare scalogno e funghi a fette nel burro restante per 5 minuti.
3. Aggiungere vino e panna, ridurre per 4 minuti.
4. Condire con timo, sale e pepe.

5. Servire il pesce con la salsa.

## 71. Spaghetti agli scampi

MEDITERRANEO ITALIANO: GAMBERI SUCCOSI IN SALSA AGLIO E VINO BIANCO CON SPAGHETTI - UN CLASSICO DA RISTORANTE.

### INGREDIENTI:

- 250 g di gamberi (sgusciati)
- 250 g di spaghetti
- 5 spicchi d'aglio
- 100 ml di vino bianco
- 5 cucchiai di olio d'oliva
- 1/2 cucchiai di fiocchi di peperoncino
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Cuocere gli spaghetti al dente, conservare 100 ml di acqua di cottura.
2. Rosolare l'aglio a fettine con peperoncino nell'olio per 1 minuto.
3. Aggiungere i gamberi, cuocere 2-3 minuti, sfumare col vino.
4. Unire pasta e acqua di cottura, mantecare.
5. Servire con prezzemolo, sale e pepe.

## 72. Merluzzo nero (Carbonaro) su pomodori e olive

LEGGERO MEDITERRANEO: FILETTO DI PESCE SU LETTO DI POMODORI E OLIVE - SEMPLICE, SANO E AROMATICO.

### INGREDIENTI:

- 2 filetti di merluzzo nero (ca. 300 g)
- 250 g di pomodorini ciliegia
- 50 g di olive nere

- 2 spicchi d'aglio
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaiino di origano
- Basilico fresco
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Mettere pomodori a metà, olive, aglio schiacciato e origano in una teglia.
3. Condire con 2 cucchiai d'olio e cuocere per 10 minuti.
4. Salare e pepare il pesce, adagiarlo sulle verdure, aggiungere l'olio restante.
5. Cuocere altri 12-15 minuti, servire con basilico.

## **73. Capesante al burro nocciola**

**PURO LUSSO: CAPESANTE PERFETTAMENTE ROSOLATE IN BURRO NOCCIOLA - MINIMALISTA E DELIZIOSO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 8-10 capesante (ca. 250 g)
- 4 cucchiai di burro
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Erba cipollina fresca
- Fleur de Sel
- Pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Asciugare le capesante, salare e pepare.
2. Scaldate bene l'olio in padella.
3. Rosolare le capesante 1-2 minuti per lato fino a doratura. Togliere.
4. Mettere il burro in padella, far dorare, aggiungere succo di limone.
5. Versare il burro sulle capesante, servire con erba cipollina e Fleur de Sel.

## 74. Salmone con salsa al mango

FRESCO TROPICALE: SALMONE GRIGLIATO CON SALSA COLORATA AL MANGO - DOLCE, PICCANTE ED ESTIVO.

### INGREDIENTI:

- 2 filetti di salmone (ca. 300 g)
- 1 mango maturo
- 1/4 cipolla rossa
- 1 Jalapeño
- Succo di un lime
- Coriandolo fresco
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare a cubetti mango, cipolla e Jalapeño, mescolare con succo di lime e coriandolo.
2. Salare e pepare il salmone, cuocere in olio 4 minuti per lato.
3. Aggiustare di sale la salsa.
4. Servire il salmone con abbondante salsa al mango.
5. Servire subito.

## 75. Polpette di pesce con remoulade

GUSTOSO DEL NORD: SUCCOSE POLPETTE DI MERLUZZO CON REMOULADE SPEZIATA - PERFETTE ANCHE FREDDIE.

### INGREDIENTI:

- 350 g di filetto di merluzzo
- 1 uovo
- 3 cucchiai di pangrattato
- 1 cipolla piccola

- 100 g di salsa remoulade
- Aneto fresco
- 3 cucchiai di olio
- Sale e pepe

#### PREPARAZIONE:

1. Tritare finemente il pesce o mixarlo brevemente.
2. Mescolare con uovo, pangrattato, cipolla tritata fine, aneto tritato, sale e pepe.
3. Formare piccole polpette.
4. Friggere in olio a fuoco medio per 4-5 minuti per lato fino a doratura.
5. Servire con remoulade.

## 76. Calamari con salsa Aioli

#### FEELING TAPAS SPAGNOLO: ANELLI DI CALAMARO FRITTI CROCCANTI CON MAIONESE ALL'AGLIO.

#### INGREDIENTI:

- 300 g di calamari (anelli)
- 100 g di farina
- 1 cucchiaino di paprika in polvere
- Olio per friggere
- 100 g di maionese
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Sale

#### PREPARAZIONE:

1. Mescolare farina, paprika e sale, infarinare i calamari.
2. Scaldate l'olio a 180°C, friggere i calamari 2-3 minuti fino a doratura.
3. Scolate su carta assorbente.
4. Mescolare maionese con aglio schiacciato e succo di limone per l'Aioli.
5. Servire i calamari caldi con Aioli e spicchi di limone.

## 77. Orata su letto di verdure

**PIATTO DA FORNO MEDITERRANEO: ORATA INTERA COTTA SU VERDURE COLORATE – AROMATICA, SUCCOSA E D'EFFETTO.**

### INGREDIENTI:

- 1 orata (pulita, ca. 450 g)
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 cipolla
- 1 limone
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- Timo e rosmarino freschi
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Tagliare le verdure a fette, mettere in teglia con 2 cucchiai d'olio, sale e pepe.
3. Salare e pepare l'orata dentro e fuori, riempire con fette di limone ed erbe.
4. Adagiare sulle verdure, irrorare con olio restante.
5. Cuocere per 25-30 minuti.

## 78. Risotto ai gamberi

**ELEGANZA ITALIANA: RISOTTO CREMOSO CON GAMBERI SUCCOSI – UN CLASSICO DELLA CUCINA ITALIANA.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di gamberi (sgusciati)
- 200 g di riso per risotto (Arborio)
- 600 ml di brodo di pesce (caldo)
- 100 ml di vino bianco

- 1 scalogno
- 3 cucchiai di burro
- 30 g di parmigiano
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare lo scalogno in 1 cucchiaio di burro, aggiungere il riso e tostare 1 minuto.
2. Sfumare col vino, poi aggiungere brodo caldo mestolo dopo mestolo mescolando (ca. 18 minuti).
3. Rosolare i gamberi nel burro restante 2 minuti per lato.
4. Mantecare il risotto con parmigiano.
5. Servire i gamberi sul risotto, guarnire con prezzemolo.

## **79. Burger di tonno con Wasabi**

**INSOLITO E GUSTOSO: SUCCOSO BURGER DI TONNO FRESCO CON MAIONESE AL WASABI - L'ALTERNATIVA NOBILE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 300 g di tonno fresco
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di zenzero (grattugiato)
- 2 panini per burger
- 2 cucchiai di maionese
- 1 cucchiaino di pasta Wasabi
- Foglie di lattuga, avocado

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tritare finemente il tonno, mescolare con salsa di soia, olio di sesamo e zenzero.
2. Formare 2 patty piatti.
3. Rosolare in padella calda 1-2 minuti per lato (lasciare rosa all'interno).
4. Mescolare maionese e Wasabi, tostare i panini.

**5.** Farcire con maionese al Wasabi, lattuga, patty e avocado.

## 80. Gratin di salmone e spinaci

**CREMOSO AL FORNO: SALMONE SU LETTO DI SPINACI CON CROSTA DI FORMAGGIO DORATA - UN PIATTO UNICO PROTEICO.**

### INGREDIENTI:

- 2 filetti di salmone (ca. 300 g)
- 400 g di spinaci freschi
- 150 ml di panna
- 100 g di formaggio grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di burro
- 1/4 cucchianino di noce moscata
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

- 1.** Preriscaldare il forno a 200°C.
- 2.** Appassire gli spinaci con aglio nel burro, condire con noce moscata, sale e pepe.
- 3.** Mettere gli spinaci in una teglia, versarvi sopra la panna.
- 4.** Salare e pepare il salmone e adagiarlo sugli spinaci.
- 5.** Cospargere di formaggio e cuocere per 20-22 minuti.

# MANZO & AGNELLO

## 81. Bistecca Classica

**LA CARNE IN PUREZZA: BISTECCA SUCCOSA, ROSOLATA ALLA PERFEZIONE - SEMPLICE E IMBATTIBILE.**

### INGREDIENTI:

- 2 bistecche di manzo (Rumpsteak o Entrecôte, ca. 250 g)
- 2 cucchiai di olio (ad alta temperatura)
- 1 cucchiaio di burro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio (schiacciato)
- Sale marino e pepe grosso

### PREPARAZIONE:

1. Togliere la carne dal frigo 30 minuti prima.
2. Scaldate bene la padella o griglia.
3. Spennellare la carne con olio e salare.
4. Rosolare 3-4 minuti per lato (per cottura media).
5. Aggiungere burro, rosmarino e aglio, irrorare la carne.
6. Lasciar riposare 5 minuti, preparare prima di servire.

## 82. Chili con Carne

**TEX-MEX PICCANTE: CHILI AROMATICO CON MANZO E FAGIOLI - SCALDA E SAZIA A LUNGO.**

### INGREDIENTI:

- 400 g di macinato di manzo
- 1 lattina di fagioli rossi
- 1 lattina di mais
- 1 lattina di pomodori a pezzetti
- 1 cipolla

- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di polvere di Chili
- 1 cucchiaro di cumino
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare la carne macinata in pentola, aggiungere cipolla e aglio tritati.
2. Unire le spezie e tostare brevemente.
3. Aggiungere pomodori, fagioli (scolati) e mais.
4. Lasciar cuocere a fuoco basso per almeno 20 minuti.
5. Servire caldo.

## **83. Polpette svedesi (Köttbullar)**

**ORIGINALE SVEDESE: PICCOLE POLPETTE IN SALSA CREMOSA - AMATE IN TUTTO IL MONDO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 400 g di macinato misto o manzo
- 1 cipolla piccola (tritata finemente)
- 1 uovo
- 3 cucchiai di pangrattato
- 200 ml di panna
- 200 ml di brodo di manzo
- Sale, pepe e un pizzico di peperoncino
- Burro per friggere

#### **PREPARAZIONE:**

1. Impastare carne, cipolla, uovo, pangrattato e spezie. Formare piccole palline.
2. Friggere nel burro finché ben dorate. Togliere dalla padella.
3. Versare brodo e panna nel fondo di cottura, restringere la salsa.
4. Rimettere le polpette nella salsa.
5. Servire (tradizionalmente con marmellata di mirtillo rosso).

## 84. Agnello al forno con timo

**DOMENICA IN TAVOLA: TENERO COSCIOTTO O SPALLA D'AGNELLO STUFATO CON ERBE.**

### INGREDIENTI:

- 600 g di carne d'agnello (coscia o spalla)
- 4 spicchi d'aglio
- 4 rametti di timo
- 2 carote
- 1 cipolla
- 200 ml di vino rosso
- 300 ml di brodo di carne
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Rosolare la carne in una casseruola con olio.
2. Aggiungere verdure a pezzi, aglio e timo, rosolare brevemente.
3. Sfumare con vino e brodo.
4. Coprire e cuocere in forno a 160°C per circa 1,5 - 2 ore finché tenero.
5. Servire con la salsa filtrata.

## 85. Burger Classico

**FAST FOOD FATTO BENE: BURGER SUCCOSO FATTO IN CASA - 100% MANZO, 100% GUSTO.**

### INGREDIENTI:

- 300 g di macinato di manzo (20% grasso)
- 2 panini per burger
- Lattuga, pomodoro, cetriolini
- Ketchup, senape o salsa burger

- Sale e pepe
- Olio per la piastra

#### **PREPARAZIONE:**

1. Formare 2 patty con la carne, senza compattare troppo. Fare una fossetta al centro.
2. Salare e cuocere su piastra calda 3-4 minuti per lato. Pepare alla fine.
3. Tostare i panini tagliati.
4. Comporre il burger con salsa, verdure e carne.
5. Gustare subito.

## **86. Stufato di manzo alla birra scura**

**ROBUSTO E SAPORITO: MANZO STUFATO LENTAMENTE IN SALSA DENSA ALLA BIRRA SCURA - UN PIATTO PER LE GIORNATE FREDDDE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 500 g di spezzatino di manzo
- 300 ml di birra scura
- 2 cipolle
- 2 carote
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio di farina
- Olio, sale, pepe, alloro

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare la carne in olio forte, togliere.
2. Rosolare cipolle e carote, aggiungere concentrato di pomodoro.
3. Spolverare con farina, mescolare e sfumare con birra.
4. Rimettere la carne, aggiungere alloro e cuocere coperto a fuoco basso per 1,5 - 2 ore.
5. Condire con sale e pepe.

## 87. Bistecca alla tartara

**PREGEVOLE CRUDO: CARNE DI MANZO FRESCISSIMA CONDITA FINEMENTE - PER VERI INTENDITORI.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di manzo freschissimo
- 1 tuorlo d'uovo (freschissimo)
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 1 cucchiaino di capperi (tritati)
- 1/2 scalogno (tritato finissimo)
- Qualche goccia di salsa Worcestershire e Tabasco
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare la carne al coltello a piccolissimi cubetti (non macinare).
2. Mescolare con gli altri ingredienti o servire con gli ingredienti a parte.
3. Condire bene.
4. Servire con pane tostato e burro. Consumare immediatamente.

## 88. Cotolette di agnello con crosta di erbe

**RAFFINATO E VELOCE: COTOLETTE D'AGNELLO TENERE CON CROSTA AROMATICA.**

### INGREDIENTI:

- 8 costelette di agnello
- 2 cucchiai di pangrattato
- 2 cucchiai di erbe fresche tritate (rosmarino, timo)
- 1 cucchiaio di senape
- Olio, sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare pangrattato ed erbe.
2. Rosolare le costelette in padella 2 minuti per lato.
3. Spennellare un lato con senape e premere nel mix di erbe.
4. Passare brevemente sotto il grill del forno per dorare la crosta.
5. Servire rosate all'interno.

## 89. Polpettone della nonna

**IL CLASSICO DELLA DOMENICA: POLPETTONE SAPORITO CON SALSA - COMFORT FOOD TRADIZIONALE.**

### INGREDIENTI:

- 500 g di macinato misto
- 1 panino raffermo (ammollato)
- 1 uovo
- 1 cipolla (tritata)
- 1 cucchiaio di senape
- Sale, pepe, prezzemolo, maggiorana

### PREPARAZIONE:

1. Strizzare il pane. Mescolare bene tutti gli ingredienti.
2. Formare un polpettone e metterlo in una teglia unta.
3. Cuocere in forno a 180°C per circa 45-50 minuti.
4. Se si vuole, aggiungere un po' di brodo durante la cottura per fare il sugo.
5. Affettare e servire.

## 90. Tagliata di manzo con rucola e grana

**ESTATE ITALIANA: BISTECCA TAGLIATA A FETTE SU LETTO DI RUCOLA FRESCA E SCAGLIE DI PARMIGIANO.**

### INGREDIENTI:

- 2 bistecche (ca. 400 g tot)

- 1 mazzetto di rucola
- Scaglie di parmigiano
- Olio d'oliva extravergine
- Aceto balsamico (o glassa)
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Grigliare o cuocere le bistecche al punto desiderato (consigliato al sangue/media).
2. Lasciar riposare 5 minuti, poi tagliare a strisce (tagliata).
3. Disporre la rucola sul piatto, adagiarsi sopra la carne.
4. Condire con olio, balsamico, sale e pepe.
5. Guarnire con scaglie di parmigiano.

## **91. Spiedini di agnello (Souvlaki)**

#### **GRECO ALLA GRIGLIA: SPIEDINI DI AGNELLO MARINATI AL LIMONE E ORIGANO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 400 g di carne di agnello (tagliata a cubetti)
- Succo di 1 limone
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di origano secco
- 2 spicchi d'aglio (tritati)
- Spiedini di legno (ammollati)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Marinare la carne con olio, limone, aglio e origano per almeno 2 ore.
2. Infilare la carne sugli spiedini.
3. Grigliare o cuocere in padella per circa 8-10 minuti girando spesso.
4. Servire con Tzatziki e pane pita.

## 92. Stroganoff di manzo

**NOBILE CLASSICO RUSSO: STRISCIOLINE DI FILETTO IN SALSA CREMOSA CON FUNGHI E CETRIOLINI.**

### INGREDIENTI:

- 400 g di filetto di manzo o controfiletto (a striscioline)
- 200 g di funghi prataioli
- 1 cipolla
- 2 cetriolini sottaceto
- 200 ml di panna acida (Smetana) o panna
- 1 cucchiaiino di senape
- Brodo, sale, pepe

### PREPARAZIONE:

1. Rosolare la carne velocemente a fuoco alto, togliere dalla padella.
2. Nella stessa padella rosolare cipolla e funghi.
3. Aggiungere un po' di brodo, panna acida e senape, cuocere brevemente.
4. Aggiungere i cetriolini a striscioline e rimettere la carne solo per scaldarla.
5. Servire subito, idealmente con riso.

## 93. Lasagne alla Bolognese

**AMORE A STRATI: PASTA, RAGÙ SAPORITO E BESCIAMELLA - IL COMFORT FOOD ITALIANO PER ECCELLENZA.**

### INGREDIENTI:

- Sfoglie per lasagne
- 400 g macinato misto
- 500 ml passata di pomodoro
- Soffritto (carota, sedano, cipolla)
- 500 ml besciamella

- Parmigiano grattugiato
- Vino rosso, olio, sale

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preparare il ragù rosolando verdure e carne, sfumando col vino e cuocendo col pomodoro per 1 ora.
2. In una pirofila alternare strati di ragù, besciamella, pasta e parmigiano.
3. Finire con besciamella e parmigiano.
4. Cuocere in forno a 180°C per 30-40 minuti.
5. Lasciar riposare 10 minuti prima di tagliare.

## **94. Fajitas di manzo**

#### **FIESTA MESSICANA: STRISCIOLINE DI MANZO SPEZIATE CON PEPERONI E CIPOLLE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 300 g di manzo (bistecca) a striscioline
- 2 peperoni colorati
- 1 cipolla
- Spezie Fajita (cumino, paprika, chili)
- Tortillas
- Salse a piacere (Salsa, Guacamole)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare la carne a fuoco vivo, aggiungere le spezie, togliere.
2. Rosolare peperoni e cipolla a strisce nello stesso tegame (al dente).
3. Rimettere la carne e mescolare bene.
4. Servire sfrigolante con tortillas calde e salse.
5. Ognuno arrotola la sua Fajita.

## 95. Arrosto di manzo freddo (Roastbeef)

**IL RE DEL BUFFET: ROASTBEEF ROSA FREDDO CON SALSA REMOULADE - PERFETTO PER PANINI O PIATTI FREDDI.**

### INGREDIENTI:

- 1 kg di Roastbeef (pezzo intero)
- Olio, sale, pepe
- Senape
- Erbe aromatiche

### PREPARAZIONE:

1. Massaggiare la carne con senape, sale e pepe. Rosolare su tutti i lati.
2. Cuocere in forno a 120°C (bassa temperatura) fino a temperatura interna di 54-55°C (misurare col termometro).
3. Lasciar raffreddare completamente.
4. Tagliare a fette sottilissime.
5. Servire con remoulade e sottaceti.

## 96. Costine di agnello glassate al miele

**DOLCE E SALATO: COSTINE TENERE CON GLASSA APPICCICOSA E AROMATICA.**

### INGREDIENTI:

- 800 g costelette d'agnello o costine
- 3 cucchiai di miele
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- Rosmarino
- Aglio

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare miele, salsa di soia, aceto, aglio tritato e rosmarino.

- 2.** Marinare la carne per 1 ora.
- 3.** Cuocere in forno a 180°C per 30-40 minuti, spennellando spesso con la marinata.
- 4.** Far dorare bene alla fine.
- 5.** Servire calde (da mangiare con le mani!).

## 97. Zucchine ripiene con carne

**LEGGERO E GUSTOSO: BARCHETTE DI ZUCCHINE AL FORNO CON RIPIENO DI CARNE SAPORITO.**

**INGREDIENTI:**

- 2 grandi zucchine
- 300 g di macinato
- 1 cipolla
- 1 uovo
- Formaggio grattugiato
- Salsa di pomodoro (facoltativo)
- Erbe, sale, pepe

**PREPARAZIONE:**

- 1.** Tagliare zucchine a metà per il lungo e scavare l'interno.
- 2.** Rosolare macinato e cipolla, unire polpa di zucchina tritata, condire.
- 3.** Legare con l'uovo fuori dal fuoco.
- 4.** Riempire le zucchine, mettere in teglia (eventualmente su sugo di pomodoro).
- 5.** Cospargere di formaggio e cuocere a 180°C per 30 minuti.

## 98. Bistecca al pepe

**PICCANTE ED ELEGANTE: FILETTO O BISTECCA IN SALSA CREMOSA AL PEPE VERDE.**

**INGREDIENTI:**

- 2 bistecche di manzo

- 1 cucchiaio di pepe verde in salamoia
- 100 ml di panna
- Un goccio di Cognac o Brandy
- Burro, sale

#### **PREPARAZIONE:**

1. Cuocere le bistecche come desiderato, togliere e tenere in caldo.
2. Nel fondo di cottura mettere il pepe verde, sfumare col Cognac.
3. Aggiungere la panna e far restringere. Salare.
4. Servire la salsa sopra la carne.
5. Accompagnare con patate o crocchette.

## **99. Ragù di agnello con verdure**

#### **STUFATO PRIMAVERILE: BOCCONCINI D'AGNELLO CON PISELLI, CAROTE E PATATE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 400 g polpa di agnello a cubetti
- 200 g piselli
- 2 carote
- 3 patate
- Cipollotto
- Brodo, vino bianco, erbe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare la carne, aggiungere le verdure a pezzi (tranne piselli).
2. Sfumare con vino, coprire con brodo e cuocere 45 minuti.
3. Aggiungere i piselli e cuocere altri 10 minuti.
4. Aggiungere erbe fresche come menta o prezzemolo.
5. Servire in fondine.

## 100. Carpaccio di manzo

**ANTIPASTO NOBILE: FETTINE DI MANZO CRUDE SOTTILISSIME - LEGGERO E RAFFINATO.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di manzo (o carpaccio già affettato)
- Rucola
- Parmigiano a scaglie
- Olio d'oliva buono
- Limone
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Se si affetta a casa: congelare la carne brevemente per tagliare meglio. Disporre le fette sul piatto.
2. Condire con emulsione di olio e limone (citronette).
3. Distribuire sopra rucola e parmigiano.
4. Terminare con pepe fresco macinato.
5. Servire con grissini o pane.

## PIATTI VEGETARIANI

## 101. Curry di ceci e spinaci

**POWER VEGANO: CECI RICCHI DI PROTEINE IN SALSA DI COCCO SPEZIATA - VELOCE E SANO.**

### INGREDIENTI:

- 1 lattina di ceci (scolati)
- 200 g di spinaci freschi
- 400 ml di latte di cocco
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di pasta di curry o polvere
- Zenzero, aglio, olio
- Sale, limone

### PREPARAZIONE:

1. Soffriggere cipolla, aglio e zenzero in olio.
2. Aggiungere il curry e i ceci, tostare brevemente.
3. Versare il latte di cocco e cuocere 10 minuti.
4. Aggiungere gli spinaci e farli appassire.
5. Condire con sale e succo di limone. Servire con riso.

## 102. Lasagne vegetariane

**VERDE E GUSTOSO: STRATI DI PASTA CON TANTA VERDURA E BESCIAMELLA CREMOSA.**

### INGREDIENTI:

- Sfoglie per lasagne
- 2 zucchine, 2 carote, 1 peperone
- 500 ml passata di pomodoro
- 500 ml besciamella
- Mozzarella e Parmigiano
- Basilico, origano

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tagliare le verdure a cubetti piccoli e rosolarle in padella, aggiungere il pomodoro e cuocere 10 min.
- 2.** Comporre la lasagna alternando sugo di verdure, besciamella, pasta e formaggio.
- 3.** Cuocere in forno a 180°C per 35 minuti.
- 4.** Lasciar riposare prima di servire.
- 5.** Un modo perfetto per mangiare tante verdure.

## **103. Burger di fagioli neri**

**BURGER VEG SOSTANZIOSO: PATTY SAPORITO A BASE DI FAGIOLI E SPEZIE - NON FA RIMPIANGERE LA CARNE.**

## **INGREDIENTI:**

- 1 lattina di fagioli neri (sciacquati)
- 1/2 cipolla
- 3 cucchiai di pangrattato o avena
- 1 cucchiaino di cumino e paprika
- Panini e condimenti per burger

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Schiacciare i fagioli con una forchetta (lasciandone alcuni interi).
- 2.** Mescolare con cipolla tritata, pangrattato e spezie. Se troppo secco aggiungere un po' d'acqua/ketchup.
- 3.** Formare i patty e cuocerli in padella con olio 3-4 minuti per lato.
- 4.** Assemblare il burger a piacere.
- 5.** Ricco di fibre e proteine.

## **104. Frittata di verdure**

**VELOCE E VERSATILE: UOVA E VERDURE DI STAGIONE IN PADELLA - COLAZIONE, PRANZO O CENA.**

## **INGREDIENTI:**

- 4-6 uova
- Verdure miste (zucchine, peperoni, cipolla, patate cotte)
- 50 g formaggio grattugiato (facoltativo)
- Latte, sale, pepe, erbe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare le verdure e saltarle in padella finché tenere.
2. Sbattere le uova con un goccio di latte, sale, pepe e formaggio.
3. Versare sulle verdure in padella. Cuocere a fuoco basso coperto finché l'uovo è rappreso.
4. Girare se necessario o finire sotto il grill.
5. Tagliare a spicchi e servire.

## **105. Risotto ai funghi**

#### **CREMOSO COMFORT: RISOTTO CLASSICO CON FUNGHI MISTI E PARMIGIANO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 300 g di riso Arborio
- 300 g di funghi misti (freschi o surgelati)
- 1 litro di brodo vegetale
- Vino bianco, cipolla, burro
- Parmigiano, prezzemolo

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare cipolla e funghi, mettere da parte metà dei funghi.
2. Aggiungere il riso, tostare, sfumare col vino.
3. Aggiungere brodo poco a poco mescolando per 18 min.
4. Mantecare con burro e parmigiano, aggiungere i funghi tenuti da parte.
5. Servire con prezzemolo fresco.

## 106. Pasta alla Norma

SICILIA NEL PIATTO: PASTA CON MELANZANE FRITTE, POMODORO E RICOTTA SALATA.

### INGREDIENTI:

- 320 g di pasta (penne o rigatoni)
- 2 melanzane
- 500 g salsa di pomodoro
- Ricotta salata (grattugiata)
- Aglio, basilico, olio per friggere

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare le melanzane a cubetti e friggerle in olio. Scolarle.
2. Preparare un sugo di pomodoro semplice con aglio e basilico.
3. Cuocere la pasta, condirla col sugo e metà melanzane.
4. Impiattare aggiungendo le restanti melanzane e abbondante ricotta salata.
5. Guarnire con basilico fresco.

## 107. Pasticcio di patate e broccoli

GRATIN DORATO: PATATE E BROCCOLI IN SALSA FORMAGGIOSA AL FORNO.

### INGREDIENTI:

- 500 g patate
- 1 broccolo
- 200 ml panna (o besciamella)
- 100 g formaggio che fonde (Emmentaler, Gouda)
- Noce moscata, sale, pepe

### PREPARAZIONE:

1. Sbollentare patate a fette e cimette di broccolo per 5 minuti.
2. Mettere in una teglia imburrata.

- 3.** Condire la panna con spezie e versare sopra.
- 4.** Cospargere di formaggio.
- 5.** Gratinare in forno a 200°C per 20-25 minuti.

## 108. Tofu saltato con verdure e anacardi

**WOK ASIATICO: TOFU CROCCANTE, VERDURE E NOCI IN SALSA SAPORITA.**

**INGREDIENTI:**

- 200 g Tofu sodo (pressato)
- Verdure wok (broccoli, carote, taccole)
- Anacardi
- Salsa di soia, olio di sesamo, zenzero, maizena

**PREPARAZIONE:**

- 1.** Tagliare il tofu a cubetti, passarli nella maizena.
- 2.** Friggere il tofu in olio finché croccante, togliere.
- 3.** Saltare le verdure nel wok.
- 4.** Rimettere il tofu e gli anacardi.
- 5.** Condire con salsa di soia e olio di sesamo, servire con riso.

## 109. Insalata Greca

**FRESCO ED ESTIVO: POMODORI, CETRIOLI, OLIVE E FETA - SENZA COTTURA.**

**INGREDIENTI:**

- Pomodori maturi
- Cetriolo
- Cipolla rossa
- Olive Kalamata
- Formaggio Feta (a blocco)
- Olio d'oliva, origano

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tagliare le verdure a pezzi grossolani.
- 2.** Mettere in una ciotola con le olive.
- 3.** Adagiare sopra la fetta di Feta intera (o a cubetti).
- 4.** Irrorare abbondantemente con olio d'oliva e cospargere di origano.
- 5.** Servire con pane croccante.

## **110. Shakshuka**

**COLAZIONE O CENA ORIENTALE: UOVA IN CAMICIA IN SALSA PICCANTE DI POMODORO E PEPERONI.**

## **INGREDIENTI:**

- 4 uova
- 1 lattina di pomodori
- 1 peperone rosso
- 1 cipolla, aglio
- Cumino, paprika, chili
- Prezzemolo o coriandolo

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Soffriggere cipolla e peperone, aggiungere spezie e pomodoro. Cuocere 10 min.
- 2.** Fare dei buchi nella salsa con un cucchiaio.
- 3.** Rompere le uova nei buchi.
- 4.** Coprire e cuocere a fuoco basso finché l'albume è bianco ma il tuorlo morbido.
- 5.** Servire direttamente dalla padella con pane pita.

## **111. Gnocchi al pesto e pomodorini**

**ITALIANO VELOCE: GNOCCHI MORBIDI CON PESTO GENOVESE E POMODORINI FRESCHI.**

## **INGREDIENTI:**

- 500 g gnocchi di patate
- Pesto verde (basilico)
- Pomodorini ciliegia
- Mozzarelline (facoltativo)
- Pinoli tostati

#### **PREPARAZIONE:**

1. Cuocere gli gnocchi in acqua salata (2-3 minuti).
2. Nel frattempo tagliare i pomodorini a metà.
3. Scolare gli gnocchi e condirli subito con il pesto.
4. Aggiungere pomodorini e mozzarelline.
5. Guarnire con pinoli. Ottimo anche freddo come insalata di pasta.

## **112. Minestra di legumi e cereali**

### **ZUPPA CONTADINA: MIX DI FARRO, ORZO, LENTICCHIE E FAGIOLI - NUTRIENTE E CALDO.**

#### **INGREDIENTI:**

- Mix di legumi e cereali secchi (ammollati se serve)
- Sedano, carota, cipolla
- Brodo vegetale
- Rosmarino, olio d'oliva
- Patata (per cremosità)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Soffriggere le verdure tritate.
2. Aggiungere legumi/cereali e patata a cubetti.
3. Coprire con brodo e cuocere per 30-45 minuti (secondo istruzioni mix).
4. Servire con un giro d'olio crudo e pepe nero.
5. Sana e completa.

## 113. Hummus fatto in casa con verdure

**SNACK O PASTO LEGGERO: CREMA DI CECI VELLUTATA CON BASTONCINI DI VERDURE.**

### INGREDIENTI:

- 1 lattina di ceci
- 2 cucchiai di Tahina (pasta di sesamo)
- Succo di limone
- Aglio, cumino, sale
- Acqua ghiacciata, olio d'oliva
- Verdure crude (carote, sedano, peperoni)

### PREPARAZIONE:

1. Frullare ceci, tahina, limone, aglio e spezie.
2. Aggiungere acqua ghiacciata poco alla volta mentre si frulla per renderlo spumoso.
3. Servire in una ciotola con olio e paprika sopra.
4. Gustare intingendo le verdure.
5. Perfetto per aperitivo o pranzo leggero.

## 114. Parmigiana di melanzane

**IL CAPOLAVORO: MELANZANE, POMODORO, MOZZARELLA E PARMIGIANO AL FORNO.**

### INGREDIENTI:

- 3 melanzane
- 700 ml passata di pomodoro
- 300 g mozzarella
- 100 g parmigiano
- Basilico, cipolla, olio

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare melanzane a fette e friggerle (o grigliarle per versione light).

- 2.** Fare un sugo di pomodoro semplice.
- 3.** In pirofila fare strati: sugo, melanzane, mozzarella cubetti, parmigiano, basilico.
- 4.** Ripetere fino a fine ingredienti.
- 5.** Cuocere a 200°C per 30-40 minuti. Meglio mangiata tiepida.

## 115. Quiche agli spinaci e feta

**TORTA SALATA: GUSCIO FRIABILE E RIPIENO RICCO - IDEALE PER PICNIC.**

### INGREDIENTI:

- 1 rotolo pasta brisée
- 300 g spinaci (cotti e strizzati)
- 200 g Feta
- 3 uova
- 200 ml panna da cucina
- Noce moscata, pepe

### PREPARAZIONE:

- 1.** Stendere la pasta in una tortiera.
- 2.** Distribuire sopra gli spinaci e la feta sbriciolata.
- 3.** Sbattere uova e panna con spezie, versare sopra.
- 4.** Cuocere in forno a 180°C per 35-40 minuti finché dorata e ferma.
- 5.** Buona calda o fredda.

## 116. Bowl di Quinoa e verdure arrosto

**CIOTOLA DELLA SALUTE: QUINOA PROTEICA CON VERDURE AL FORNO E DRESSING ALLO YOGURT.**

### INGREDIENTI:

- 150 g Quinoa
- Zucca, patata dolce, cavolini di Bruxelles

- Ceci speziati
- Dressing: Yogurt, limone, erbe
- Semi misti

#### **PREPARAZIONE:**

1. Cuocere la quinoa.
2. Tagliare le verdure e arrostirle in forno con olio e sale (200°C, 25 min).
3. Comporre la bowl: base quinoa, sopra verdure e ceci.
4. Condire con la salsa allo yogurt e semi.
5. Colorata e bilanciata.

## **117. Crepes salate ai funghi**

**STILE FRANCESE: CRESPELLE SOTTILI RIPIENE DI FUNGHI CREMOSI E FORMAGGIO.**

#### **INGREDIENTI:**

- Per Crepes: Uova, farina, latte, burro
- Ripieno: Funghi trifolati, besciamella o panna, formaggio
- Prezzemolo

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preparare le crepes in padella.
2. Cuocere i funghi con aglio e prezzemolo, unire panna per far crema.
3. Farcire ogni crepe, piegare a triangolo o rotolo.
4. Mettere in teglia, spolverare formaggio e gratinare 10 min.
5. Elegante e gustoso.

## **118. Riso fritto con verdure e uova**

**RICICLO PERFETTO: RISO SALTATO IN PADELLA CHINESESTYLE.**

#### **INGREDIENTI:**

- Riso cotto (meglio se del giorno prima)
- Piselli, carote a cubetti, mais
- 2 uova
- Salsa di soia, cipollotto, olio

#### **PREPARAZIONE:**

1. Strapazzare le uova in padella, toglierle.
2. Saltare le verdure nell'olio.
3. Aggiungere il riso e friggere bene schiacciando i grumi.
4. Rimettere le uova, condire con salsa di soia e cipollotto.
5. Semplice e veloce.

## **119. Mozzarella in Carrozza**

**GOLOSA FRITTURA: SANDWICH DI MOZZARELLA IMPANATO E FRITTO - STREET FOOD NAPOLETANO.**

#### **INGREDIENTI:**

- Pane in cassetta (o pane raffermo)
- Mozzarella (asciutta)
- Uova, Latte, Farina
- Olio per friggere, sale
- Acciuga (facoltativo)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Fare dei sandwich con pane e mozzarella (chiudere bene, togliere crosta).
2. Passare velocemente nel latte, poi farina, poi uovo sbattuto.
3. Friggere in olio caldo finché dorati.
4. Scolare e salare. Mangiare caldi e filanti.
5. Attenzione, crea dipendenza!

## 120. Spaghetti aglio, olio e peperoncino

**IL RE DELLA SEMPLICITÀ: POCHI INGREDIENTI PER UN PIATTO ICONICO, PERFETTO PER SPUNTINI DI MEZZANOTTE.**

### INGREDIENTI:

- SPaghetti
- Aglio (abbondante)
- Peperoncino fresco o secco
- Olio extravergine di oliva di qualità
- Prezzemolo (facoltativo)

### PREPARAZIONE:

1. Cuocere la pasta in acqua salata.
2. Rosolare dolcemente aglio e peperoncino in abbondante olio (non bruciare!).
3. Scolare la pasta al dente e saltarla nell'olio, aggiungendo un po' di acqua di cottura per emulsionare.
4. Servire subito (eventualmente con prezzemolo). Niente formaggio!
5. Il classico dei classici.

# CENE VEGANE

## 121. Bolognese di lenticchie con spaghetti

ITALIANO VEGANO: RICCA SALSA DI LENTICCHIE COME PERFETTO SOSTITUTO DEL RAGÙ CLASSICO - PROTEICA E GUSTOSA.

### INGREDIENTI:

- 150 g di lenticchie rosse
- 250 g di spaghetti
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 carota
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaiino di erbe italiane
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Parmigiano vegano (facoltativo)

### PREPARAZIONE:

1. Tritare finemente cipolla, aglio e carota e rosolare in olio d'oliva per 3 minuti.
2. Incorporare il concentrato di pomodoro, aggiungere lenticchie, pomodori e 200 ml di acqua.
3. Cuocere per 20 minuti finché le lenticchie sono morbide.
4. Condire con erbe, sale e pepe.
5. Cuocere gli spaghetti e servire con la salsa.

## 122. Curry di ceci con spinaci

INDIANO VEGANO: CREMOSO CURRY DI CECI CON SPINACI FRESCHI - AROMATICO E NUTRIENTE.

### INGREDIENTI:

- 1 lattina di ceci (240 g sgocciolati)
- 200 g di spinaci

- 200 ml di latte di cocco
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di curry in polvere
- 1 cucchiaino di Garam Masala
- 1 cucchiaio di olio
- Coriandolo fresco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare cipolla e aglio nell'olio per 3 minuti.
2. Incorporare le spezie e tostare per 1 minuto.
3. Aggiungere latte di cocco e ceci, cuocere per 10 minuti.
4. Incorporare gli spinaci e farli appassire.
5. Aggiustare di sale e servire con coriandolo.

## **123. Tofu Scramble con verdure**

**UOVA STRAPAZZATE VEGANE: TOFU SPEZIATO CON VERDURE COLORATE - IL SOSTITUTO PERFETTO DELLE UOVA PER UNA CENA PROTEICA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 200 g di tofu naturale (solido)
- 1 peperone
- 1 pomodoro
- 1/2 cipolla
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1/4 cucchiaino di Kala Namak (facoltativo)
- 2 cucchiae di olio d'oliva
- Erba cipollina fresca
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sbriciolare il tofu grossolanamente con le mani.
2. Rosolare cipolla e peperone in olio d'oliva per 3 minuti.
3. Aggiungere il tofu e condire con curcuma e Kala Namak.
4. Rosolare per 5 minuti, aggiungere il pomodoro a cubetti.
5. Servire con sale, pepe ed erba cipollina.

## 124. Burger di fagioli neri

**POWERBURGER VEGANO: HAMBURGER SOSTANZIOSO DI FAGIOLI NERI E SPEZIE - PROTEICO E DELIZIOSO.**

### INGREDIENTI:

- 1 lattina di fagioli neri (240 g sgocciolati)
- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 cipolla
- 1 cucchaino di cumino
- 1/2 cucchaino di polvere di Chili
- 2 panini per burger
- 2 cucchiai di olio
- Avocado, lattuga, pomodoro

### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare i fagioli con una forchetta, mescolare con cipolla tritata grossolanamente, avena e spezie.
2. Formare 2 patty e lasciar riposare 15 minuti.
3. Cuocere in olio 4-5 minuti per lato.
4. Tostare i panini.
5. Farcire con avocado, lattuga e pomodoro.

## 125. Stir-Fry di Tempeh asiatico

**POTERE FERMENTATO: TEMPEH CROCCANTE CON VERDURE SALTATE AL WOK IN SALSA DI SOIA - SANO E RICCO DI UMAMI.**

## INGREDIENTI:

- 200 g di Tempeh
- 200 g di verdure per wok
- 3 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cm di zenzero
- Semi di sesamo

## PREPARAZIONE:

1. Tagliare il Tempeh a cubetti e marinare in salsa di soia e sciroppo d'acero per 10 minuti.
2. Friggere in olio di sesamo per 5-6 minuti fino a doratura. Togliere dalla padella.
3. Rosolare brevemente aglio e zenzero (tritati), aggiungere le verdure e saltare per 3-4 minuti.
4. Aggiungere Tempeh e marinata residua.
5. Cospargere di sesamo.

## 126. Bowl di Quinoa con verdure arrosto

PACCHETTO NUTRIENTE: QUINOA CON VERDURE COLORATE AL FORNO E DRESSING AL TAHINI - VEGANO E VITAMINICO.

## INGREDIENTI:

- 150 g di Quinoa
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 cipolla rossa
- 100 g di ceci (in scatola)
- 2 cucchiai di Tahina
- Succo di un limone
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tagliare le verdure a cubetti, condire con 2 cucchiai d'olio e spezie, arrostire a 200°C per 25 minuti.
- 2.** Cuocere la Quinoa secondo le istruzioni.
- 3.** Mescolare Tahina con succo di limone, 1 cucchiaio d'olio e 2 cucchiai d'acqua.
- 4.** Mettere la Quinoa in una ciotola, disporvi sopra verdure e ceci.
- 5.** Condire con il dressing al Tahini.

## **127. Noodles alle arachidi con tofu croccante**

**ASIATICO CREMOSO: PASTA IN SALSA SPEZIATA DI ARACHIDI CON TOFU CROCCANTE - DOLCE, SALATO E IRRESISTIBILE.**

## **INGREDIENTI:**

- 200 g di noodles
- 200 g di tofu (solido)
- 3 cucchiai di burro d'arachidi
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di aceto di riso
- 1 cucchianino di Sriracha
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- Cipollotti e arachidi tritate

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Cuocere i noodles secondo le istruzioni.
- 2.** Tagliare il tofu a cubetti e friggere in olio di sesamo per 5-6 minuti fino a doratura.
- 3.** Mescolare burro d'arachidi, salsa di soia, aceto e Sriracha con 4 cucchiai d'acqua.
- 4.** Mescolare i noodles con la salsa e il tofu.
- 5.** Servire con cipollotti e arachidi.

## 128. Dahl di lenticchie rosse al cocco

**CLASSICO INDIANO: CREMOSO DAHL DI LENTICCHIE ROSSE CON LATTE DI COCCO - VEGANO, PROTEICO E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di lenticchie rosse
- 400 ml di latte di cocco
- 200 ml di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cm di zenzero
- 2 cucchiaini di Garam Masala
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaio di olio
- Coriandolo fresco

### PREPARAZIONE:

1. Rosolare cipolla, aglio e zenzero in olio per 3 minuti.
2. Incorporare le spezie e tostare per 1 minuto.
3. Aggiungere lenticchie, latte di cocco e brodo, cuocere per 15-18 minuti.
4. Aggiustare di sale.
5. Servire con coriandolo.

## 129. Pulled "Pork" di Jackfruit

**PIACERE BBQ VEGANO: TENERA JACKFRUIT SFILACCIATA IN SALSA BBQ AFFUMICATA - SORPRENDENTEMENTE SIMILE ALLA CARNE.**

### INGREDIENTI:

- 1 lattina di Jackfruit in salamoia (400 g)
- 150 ml di salsa BBQ

- 1 cipolla
- 1 cucchaino di paprika (affumicata)
- 1/2 cucchaino di cumino
- 2 cucchiai di olio
- 4 panini per burger
- Insalata di cavolo (Coleslaw)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sgocciolare la Jackfruit e sfilacciarla con una forchetta.
2. Rosolare la cipolla nell'olio per 3 minuti, aggiungere Jackfruit e spezie.
3. Rosolare per 5 minuti, aggiungere salsa BBQ e cuocere per 10 minuti.
4. Tostare i panini.
5. Farcire con Jackfruit e insalata di cavolo.

## **130. Couscous di verdure con ceci**

**ORIENTALE VELOCE: COUSCOUS SOFFICE CON VERDURE COLORATE E CECI - PRONTO IN 15 MINUTI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 150 g di couscous
- 1 lattina di ceci (240 g sgocciolati)
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 cucchaino di Ras el Hanout
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di un limone
- Menta fresca
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Coprire il couscous con 150 ml di acqua bollente, lasciar riposare 5 minuti.
2. Tagliare le verdure a cubetti e rosolare in olio d'oliva per 5 minuti.

- 3.** Aggiungere ceci e Ras el Hanout, rosolare per 2 minuti.
- 4.** Sgranare il couscous con una forchetta, incorporare le verdure.
- 5.** Condire con limone, menta, sale e pepe.

## 131. Stufato di patate dolci e arachidi

**ISPIRAZIONE AFRICANA: CREMOSO STUFATO DI PATATE DOLCI E BURRO D'ARACHIDI - ESOTICO, CALDO E PROTEICO.**

### INGREDIENTI:

- 2 patate dolci (ca. 400 g)
- 3 cucchiai di burro d'arachidi
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 300 ml di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di zenzero
- 1/2 cucchiaino di polvere di Chili
- Coriandolo fresco e arachidi tostate

### PREPARAZIONE:

- 1.** Rosolare cipolla, aglio e zenzero nell'olio per 3 minuti.
- 2.** Aggiungere patate dolci a cubetti, pomodori e brodo, cuocere per 20 minuti.
- 3.** Incorporare il burro d'arachidi e condire con chili e sale.
- 4.** Cuocere per altri 5 minuti.
- 5.** Servire con coriandolo e arachidi.

## 132. Riso fritto con Edamame

**ASIATICO VEGANO: SAPORITO RISO FRITTO CON EDAMAME PROTEICI - VELOCE E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di riso cotto (del giorno prima)
- 100 g di Edamame (sgusciati)
- 1 carota
- 1/2 peperone
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 2 cipollotti
- 1 spicchio d'aglio
- Semi di sesamo

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare finemente carota e peperone, rosolare in olio di sesamo per 3 minuti.
2. Aggiungere Edamame e aglio, rosolare per 2 minuti.
3. Aggiungere il riso e friggere a fuoco alto per 4-5 minuti.
4. Aggiungere salsa di soia e saltare.
5. Servire con cipollotti e sesamo.

## **133. Cavolfiore Tikka**

**INDIANO SPEZIATO: CAVOLFOIRE ARROSTO IN MARINATA TIKKA - PIENO DI GUSTO E PERFETTO COME PIATTO UNICO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 cavolfiore (ca. 600 g)
- 150 g di yogurt di soia
- 2 cucchiai di pasta Tikka Masala
- 1 cucchianino di Garam Masala
- 2 cucchiai di olio
- Succo di un limone
- Coriandolo fresco
- Sale

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Dividere il cavolfiore in cimette.
3. Mescolare yogurt, pasta Tikka, Garam Masala e olio.
4. Passare il cavolfiore nella marinata e arrostire su una teglia per 25-30 minuti.
5. Servire con limone e coriandolo.

## 134. Chili sin Carne vegano

**FUOCO E PROTEINE: CHILI DI FAGIOLI SPEZIATO SENZA CARNE - SAZIANTE E RICCO DI PROTEINE VEGETALI.**

**INGREDIENTI:**

- 1 lattina di fagioli Kidney
- 1 lattina di fagioli neri
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 1 peperone
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di cumino
- 1 cucchiaino di polvere di Chili
- Avocado e coriandolo

**PREPARAZIONE:**

1. Rosolare cipolla e aglio nell'olio per 3 minuti.
2. Aggiungere peperone a cubetti e spezie, rosolare per 2 minuti.
3. Aggiungere pomodori e fagioli scolati.
4. Cuocere per 20-25 minuti.
5. Servire con avocado e coriandolo.

## 135. Gyros di Seitan con insalata

**GYROS VEGANO: SEITAN MARINATO SPEZIATO ALLA GRECA - PROTEICO E AUTENTICO.**

## INGREDIENTI:

- 200 g di Seitan
- 2 cucchiaini di spezie Gyros
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 manciata di insalata mista
- 1 pomodoro
- 1/2 cetriolo
- Dip allo yogurt vegano

## PREPARAZIONE:

1. Tagliare il Seitan a strisce e marinare con spezie Gyros, 1 cucchiaio d'olio e succo di limone.
2. Friggere nell'olio restante a fuoco alto per 5-6 minuti.
3. Preparare insalata, pomodoro e cetriolo.
4. Distribuirvi sopra il Seitan.
5. Servire con dip allo yogurt vegano.

## 136. Sandwich all'insalata di ceci

"INSALATA D'UOVO" VEGANA: CECI SCHIACCIATI CON MAIONESE E SPEZIE - CREMOSO E PERFETTO NEL PANE.

## INGREDIENTI:

- 1 lattina di ceci (240 g sgocciolati)
- 3 cucchiai di maionese vegana
- 1 cucchiaino di senape
- 1/4 cipolla rossa
- 1 gambo di sedano
- 4 fette di pane integrale
- Foglie di lattuga
- Sale, pepe, curcuma

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Schiacciare grossolanamente i ceci con una forchetta.
- 2.** Mescolare con maionese, senape, cipolla tritata e sedano.
- 3.** Condire con sale, pepe e un pizzico di curcuma (per il colore).
- 4.** Farcire il pane con l'insalata.
- 5.** Aggiungere l'insalata di ceci e chiudere il sandwich.

## **137. Tofu Tikka Masala**

**INDIANO CREMOSO: TOFU MARINATO IN AROMATICA SALSA DI POMODORO - LA VERSIONE VEGANA DEL CLASSICO.**

## **INGREDIENTI:**

- 200 g di tofu (solido)
- 100 g di yogurt di soia
- 200 g di passata di pomodoro
- 100 ml di latte di cocco
- 2 cucchiai di pasta Tikka Masala
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di olio
- Coriandolo fresco

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tagliare il tofu a cubetti e marinare con yogurt e 1 cucchiaio di pasta Tikka per 30 minuti.
- 2.** Friggere il tofu in olio per 5-6 minuti fino a doratura. Togliere dalla padella.
- 3.** Rosolare cipolla e aglio, aggiungere pasta restante, pomodori e latte di cocco.
- 4.** Rimettere il tofu e cuocere per 10 minuti.
- 5.** Servire con coriandolo.

## 138. Bowl di Hummus e melanzane

**ORIENTALE MEDITERRANEO: MELANZANA ARROSTO SU CREMOSO HUMMUS CON VERDURE - SEMPLICE E SAPORITO.**

### INGREDIENTI:

- 1 melanzana
- 150 g di Hummus
- 100 g di Quinoa (cotta)
- 1 manciata di pomodorini
- Prezzemolo fresco
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di paprica in polvere
- Succo di limone
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare la melanzana a fette, condire con olio e paprica.
2. Arrostire a 200°C per 20 minuti.
3. Mettere l'Hummus in una ciotola.
4. Disporsi sopra Quinoa, melanzana e pomodori a metà.
5. Servire con prezzemolo, succo di limone e olio d'oliva.

## 139. Wrap di lenticchie e avocado

**VEGANO E PROTEICO: LENTICCHIE SPEZIATE IN TORTILLAS CON CREMOSA AVOCADO - VELOCE, SANO E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 150 g di lenticchie marroni (cotte o in scatola)
- 1 avocado
- 4 tortillas di grano

- 1 pomodoro
- 1/2 cipolla rossa
- 1 cucchaino di cumino
- Succo di un lime
- Coriandolo fresco
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Condire le lenticchie con cumino e un po' di succo di lime.
2. Schiacciare l'avocado e condire con sale e succo di lime.
3. Tagliare pomodoro e cipolla a cubetti.
4. Spalmare la crema di avocado sulle tortillas, aggiungere lenticchie, pomodoro, cipolla e coriandolo.
5. Arrotolare e servire.

## **140. Pad Thai vegano**

**CLASSICO STREET FOOD THAILANDESE: NOODLES DI RISO CON TOFU, VERDURE E ARACHIDI - AGRODOLCE E SALATO PERFETTO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 200 g di noodles di riso
- 150 g di tofu (solido)
- 3 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di pasta di tamarindo
- 2 cucchiai di zucchero
- 50 g di arachidi
- 1 carota
- 100 g di germogli di soia
- 2 cucchiai di olio
- Spicchi di lime

#### **PREPARAZIONE:**

1. Ammollare i noodles secondo le istruzioni.
2. Mescolare salsa di soia, tamarindo e zucchero.
3. Friggere il tofu (a cubetti) in olio per 4 minuti, aggiungere la carota grattugiata.
4. Aggiungere noodles e salsa, saltare per 3-4 minuti, incorporare i germogli.
5. Servire con arachidi e lime.

## LOW-CARB & KETO

### 141. Noodles di Zucchine con Salmone

**POCHI CARBOIDRATI, TANTO GUSTO: TENERI ZOODLES CON SALMONE SUCCOSO IN SALSA LEGGERA AL LIMONE - LOW-CARB AL TOP.**

#### INGREDIENTI:

- 2 zucchine (ca. 400 g)
- 200 g filetti di salmone
- 2 cucchiai di burro
- Succo di mezzo limone
- 1 spicchio d'aglio
- Aneto fresco
- Sale e pepe

#### PREPARAZIONE:

1. Trasformare le zucchine in spaghetti con uno spiralizzatore.
2. Salare e pepare il salmone e cuocerlo in 1 cucchiaio di burro 4 min per lato. Spezzettarlo.

- 3.** Rosolare l'aglio nel burro restante, aggiungere gli zoodles e saltare per 2-3 minuti.
- 4.** Aggiungere il succo di limone.
- 5.** Servire con salmone e aneto.

## 142. Riso di cavolfiore con pollo

**SOSTITUTO DEL RISO: CAVOLFOIRE GRATTUGIATO CON POLLO SPEZIATO - CHETOGENICO E SAZIANTE.**

**INGREDIENTI:**

- 1 cavolfiore (ca. 500 g)
- 250 g petto di pollo
- 2 cucchiai salsa di soia (o Coconut Aminos)
- 1 cucchiaio olio di sesamo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cm zenzero
- 2 cipollotti
- Semi di sesamo
- Sale e pepe

**PREPARAZIONE:**

- 1.** Frullare il cavolfiore fino ad ottenere una consistenza simile al riso.
- 2.** Tagliare il pollo a cubetti e rosolare in olio di sesamo per 5-6 minuti. Togliere.
- 3.** Rosolare brevemente aglio e zenzero, aggiungere il riso di cavolfiore e cuocere 5 minuti.
- 4.** Aggiungere pollo e salsa di soia, saltare.
- 5.** Servire con cipollotti e sesamo.

## 143. Padellata di carne macinata Keto

**VELOCE E LOW-CARB: CARNE MACINATA SAPORITA CON VERDURE COLORATE - PERFETTA PER LO STILE DI VITA CHETO.**

**INGREDIENTI:**

- 300 g macinato di manzo
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiai paprica in polvere
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 100 ml panna (facoltativo)
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare la carne nell'olio per 5 minuti sgranandola.
2. Aggiungere verdure a cubetti e aglio, cuocere 5 minuti.
3. Incorporare la paprica.
4. Aggiungere la panna (se usata) e cuocere 3 minuti.
5. Aggiustare di sale e pepe.

## **144. Barche di avocado con uovo e pancetta**

**COLAZIONE KETO PER CENA: AVOCADO AL FORNO CON UOVO E PANCETTA CROCCANTE - CREMOSO E SAZIANTE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 avocado
- 4 uova
- 100 g pancetta (a cubetti)
- Erba cipollina
- Sale e pepe
- Fiocchi di peperoncino (facoltativo)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Tagliare gli avocado a metà, togliere il nocciolo e scavare un po' di polpa.

- 3.** Mettere 1 uovo in ogni metà, salare e pepare.
- 4.** Cuocere 12-15 minuti finché l'uovo è rappreso. Friggere la pancetta croccante.
- 5.** Servire con pancetta, erba cipollina e peperoncino.

## 145. Pollo spinaci e feta al forno

**LOW-CARB MEDITERRANEO: PETTO DI POLLO RIPIENO DI SPINACI E FETA - SUCCOSO, SAPORITO E SENZA CARBOIDRATI.**

### INGREDIENTI:

- 2 petti di pollo (ca. 300 g)
- 100 g spinaci (sbozzettati)
- 80 g feta
- 2 cucchiaini olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino origano
- Stuzzicadenti
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

- 1.** Preriscaldare il forno a 200°C.
- 2.** Mescolare spinaci con feta e aglio spremuto.
- 3.** Incidere a tasca i petti, farcire e chiudere con stuzzicadenti.
- 4.** Condire con origano, sale e pepe, rosolare 2 minuti per lato.
- 5.** Finire la cottura in forno per 18-20 minuti.

## 146. Pizza Low-Carb con base di cavolfiore

**PIZZA SENZA RIMORSI: BASE CROCCANTE DI CAVOLFORE CON CONDIMENTO CLASSICO - CHETOGENICA E DELIZIOSA.**

### INGREDIENTI:

- 1 cavolfiore (ca. 500 g)

- 1 uovo
- 50 g parmigiano grattugiato
- 100 g passata di pomodoro
- 150 g mozzarella
- 1 cucchiai origano
- Condimento a scelta (peperoni, olive, prosciutto)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tritare fine il cavolfiore, cuocere 5 min al microonde e strizzare bene in un panno.
2. Mescolare con uovo e parmigiano, stendere su teglia come pizza.
3. Precuocere a 220°C per 15-18 minuti.
4. Farcire con pomodoro, mozzarella e ingredienti scelti.
5. Cuocere altri 10-12 minuti.

## **147. Filetto di maiale con asparagi**

**ELEGANTE E LOW-CARB: TENERO FILETTO CON ASPARAGI VERDI AL BURRO - FRESCO E PROTEICO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 300 g filetto di maiale
- 300 g asparagi verdi
- 3 cucchiai burro
- 2 spicchi d'aglio
- Succo di mezzo limone
- Timo fresco
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Salare e pepare il filetto, rosolare in 1 cucchiaio di burro 4-5 min per lato. Far riposare.
2. Pelare il terzo inferiore degli asparagi e rosolarli in 2 cucchiai di burro per 5 minuti.
3. Aggiungere aglio e succo di limone.
4. Tagliare il filetto a medaglioni.

5. Servire con asparagi e timo.

## 148. Insalata Keto tonno e avocado

**VELOCE E SAZIANTE: CREMOSA INSALATA DI TONNO E AVOCADO - CENETTA LOW-CARB RAPIDA.**

### INGREDIENTI:

- 1 scatoletta tonno al naturale (150 g)
- 1 avocado
- 1/4 cipolla rossa
- Succo di un lime
- 2 cucchiai maionese
- Coriandolo fresco
- Insalata per servire
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Sgocciolare il tonno e sminuzzarlo.
2. Tagliare avocado a cubetti e cipolla fine.
3. Mescolare con maionese, lime, sale e pepe.
4. Incorporare il coriandolo.
5. Servire su foglie di lattuga o dentro mezzi avocado.

## 149. Peperoni ripieni senza riso

**VERSIONE KETO: PAPRIKA RIPIENI DI CARNE E FORMAGGIO - LOW-CARB E SAPORITI.**

### INGREDIENTI:

- 4 peperoni
- 300 g macinato di manzo
- 100 g formaggio fresco spalmabile

- 100 g formaggio grattugiato
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaiino paprica
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Tagliare la calotta ai peperoni e pulirli.
3. Rosolare carne con cipolla e aglio, unire il formaggio fresco.
4. Condire, riempire i peperoni, cospargere di formaggio grattugiato.
5. Cuocere 35-40 minuti.

## **150. Gratin di pollo e broccoli**

**CREMOSO E SAZIANTE: POLLO E BROCCOLI IN SALSA AL FORMAGGIO - UN PIATTO LOW-CARB PER LA FAMIGLIA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 300 g petto di pollo (cotto, a cubetti)
- 400 g broccoli
- 200 ml panna
- 150 g formaggio grattugiato (Cheddar)
- 1 spicchio d'aglio
- 1/4 cucchiaino noce moscata
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Dividere i broccoli in cimette e sbollentare 3 minuti.
3. Mescolare panna con aglio, 100g formaggio, noce moscata, sale e pepe.
4. Mettere pollo e broccoli in teglia, versare la salsa, coprire col resto del formaggio.
5. Cuocere 20-25 minuti.

## 151. Lasagne di zucchine

**CLASSICO LOW-CARB: LASAGNE CON FETTE DI ZUCCHINA AL POSTO DELLA PASTA - STRATI CREMOSI SENZA CARBOIDRATI.**

### INGREDIENTI:

- 3 zucchine
- 300 g macinato manzo
- 1 lattina passata di pomodoro
- 200 g ricotta
- 100 g formaggio grattugiato
- 1 uovo
- 1 cucchiaino origano
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Affettare zucchine per il lungo, salare e far spurgare 10 min. Asciugare.
3. Rosolare carne, aggiungere pomodoro e origano, cuocere 10 min.
4. Mescolare ricotta e uovo. Alternare in teglia zucchine, ragù e ricotta.
5. Coprire con formaggio e cuocere 30-35 minuti.

## 152. Filetto di manzo con verdure verdi

**ELEGANTE E SEMPLICE: FILETTO TENERO CON VERDURE VERDI AL VAPORE - PURO E DELIZIOSO.**

### INGREDIENTI:

- 250 g filetto di manzo
- 150 g fagiolini
- 150 g broccoli
- 3 cucchiai burro

- 2 spicchi d'aglio
- Rosmarino fresco
- Fleur de Sel e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Togliere la carne dal frigo 30 min prima.
2. Sbollentare fagiolini e broccoli 4 minuti in acqua salata.
3. Salare e pepare il filetto, rosolare in 2 cucchiali di burro con rosmarino 3-4 min per lato. Riposare.
4. Saltare le verdure nel burro restante con aglio.
5. Affettare il filetto e servire con verdure.

### **153. Insalata di uova Keto con bacon**

**CREMOSA E PROTEICA: INSALATA DI UOVA CLASSICA CON PANCETTA CROCCANTE - CENA LEGGERA IDEALE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 6 uova sode
- 100 g pancetta/bacon
- 4 cucchiali maionese
- 1 cucchiaio senape
- Erba cipollina
- Sale e pepe
- Foglie di lattuga

#### **PREPARAZIONE:**

1. Friggere la pancetta croccante e tritarla.
2. Sgusciare le uova e tagliarle a cubetti.
3. Mescolare con maionese e senape.
4. Unire pancetta ed erba cipollina.
5. Condire con sale e pepe, servire su foglie di lattuga.

## 154. Tofu fritto con Pak Choi

ASIATICO VEGETARIANO: TOFU CROCCANTE E PAK CHOI STUFATO - CHETO E PIENO DI UMAMI.

### INGREDIENTI:

- 200 g Tofu (solido)
- 300 g Pak Choi
- 2 cucchiai salsa soia (o Aminos)
- 1 cucchiaio olio sesamo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cm zenzero
- Semi di sesamo

### PREPARAZIONE:

1. Asciugare il tofu e farlo a cubetti.
2. Friggere in olio di sesamo 5-6 minuti finché dorato. Togliere.
3. Rosolare aglio e zenzero, aggiungere Pak Choi e cuocere 3 minuti.
4. Unire salsa soia e rimettere il tofu.
5. Cospargere di sesamo.

## 155. Curry di gamberi Low-Carb

ESOTICO SENZA CARBOIDRATI: CURRY CREMOSO CON GAMBERI E LATTE DI COCCO - GUSTO PIENO.

### INGREDIENTI:

- 250 g gamberi (puliti)
- 200 ml latte di cocco
- 1 cucchiaio pasta curry rossa
- 100 g taccole
- 1 peperone

- 1 cucchiaio olio di cocco
- Coriandolo fresco
- Succo di lime

#### **PREPARAZIONE:**

1. Soffriggere la pasta di curry nell'olio 1 minuto.
2. Aggiungere latte di cocco e peperone a strisce, cuocere 5 minuti.
3. Unire taccole e gamberi, cuocere 5 minuti.
4. Insaporire con lime.
5. Servire con coriandolo.

## **156. Asparagi con prosciutto e olandese**

**CLASSICO ASPARAGI: ASPARAGO BIANCO, PROSCIUTTO COTTO E SALSA CREMOSA - UN MUST IN PRIMAVERA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 500 g asparagi bianchi
- 150 g prosciutto cotto
- 2 tuorli
- 150 g burro
- 1 cucchiaio succo di limone
- Salz e pepe
- Pizzico di zucchero

#### **PREPARAZIONE:**

1. Pelare asparagi e lessare in acqua salata con zucchero 15-18 min.
2. Olandese: Sciogliere il burro. Montare tuorli con 2 cucchiai acqua a bagnomaria.
3. Incorporare burro fuso a filo, condire con limone, sale, pepe.
4. Scolare asparagi.
5. Servire con prosciutto e salsa.

## 157. Cotolette di maiale Keto ai funghi

RUSTICO E LOW-CARB: COTOLETTE SUCCOSE CON SALSA AI FUNGHI CREMOSA - CLASSICO E CHETO.

### INGREDIENTI:

- 2 cotolette di maiale (ca. 350 g)
- 250 g funghi champignon
- 150 ml panna
- 1 cipolla
- 2 cucchiai burro
- 1 cucchiaino timo
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Salare e pepare la carne, rosolare in 1 cucchiaio di burro 5-6 min per lato. Togliere.
2. Rosolare cipolla e funghi affettati nel burro restante 5 minuti.
3. Unire panna, ridurre 3 minuti.
4. Condire con timo, sale, pepe.
5. Servire carne con salsa.

## 158. Pollo ripieno feta e spinaci

RIPENO MEDITERRANEO: PETTO DI POLLO SUCCOSO CON CUORE DI SPINACI E FETA - NO CARB, SÌ GUSTO.

### INGREDIENTI:

- 2 petti di pollo (ca. 300 g)
- 100 g spinaci
- 100 g feta
- 30 g pomodori secchi
- 2 cucchiai olio d'oliva

- Stuzzicadenti
- Sale, pepe, aglio in polvere

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Mischiare spinaci, feta sbriciolata e pomodori tritati.
3. Incidere il pollo, farcirlo e chiudere.
4. Speziare e rosolare in olio 2 min per lato.
5. Cuocere in forno 18-20 minuti.

## **159. Zuppa di manzo Low-Carb**

**CALDA E SAZIANTE: ZUPPA RICCA DI CARNE E VERDURE - POVERA DI CARBOIDRATI, RICCA DI SAPORE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 250 g carne da brodo (manzo)
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 1 porro
- 1 litro brodo di manzo
- 1 foglia alloro
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Cuocere la carne nel brodo con alloro 45 minuti.
2. Aggiungere verdure a pezzi e cuocere ultimi 15 minuti.
3. Togliere la carne e tagliarla a pezzetti.
4. Aggiustare di sale e pepe.
5. Servire con carne e prezzemolo.

## 160. Cotolette di zucchine al parmigiano

VEGETARIANO E LOW-CARB: ZUCCHINE PANATE CROCCANTI AL PARMIGIANO -  
CONTORNO O PIATTO LEGGERO.

### INGREDIENTI:

- 2 zucchine grandi
- 2 uova
- 50 g parmigiano grattugiato
- 50 g farina di mandorle
- 1 cucchiaino erbe italiane
- Olio d'oliva per friggere
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare zucchine a fette spesse 1 cm.
2. Sbattere uova. Mischiare parmigiano, mandorle e erbe.
3. Salare zucchine, passare nell'uovo poi nel mix di formaggio.
4. Friggere in olio a fuoco medio 3-4 min per lato fino a doratura.
5. Servire calde.

## PIATTI AL FORNO & GRATIN

## 161. Petto di pollo gratinato con pomodoro

ISPIRAZIONE ITALIANA: PETTO DI POLLO SUCCOSO CON POMODORI E MOZZARELLA FILANTE - UN PIATTO AL FORNO SEMPLICE.

### INGREDIENTI:

- 2 petti di pollo (ca. 300 g)
- 2 pomodori
- 125 g mozzarella
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 1 cucchiai erbe italiane
- Basilico fresco
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Salare e pepare il pollo, condire con le erbe e rosolare in olio 2 minuti per lato.
3. Disporre in una pirofila, coprire con fette di pomodoro e mozzarella.
4. Cuocere 18-20 minuti.
5. Servire con basilico fresco.

## 162. Sformato di patate e carne macinata

CLASSICO DI FAMIGLIA: STRATI DI PATATE E CARNE MACINATA SAPORITA CON UNA CROSTA DORATA DI FORMAGGIO.

### INGREDIENTI:

- 600 g patate
- 350 g macinato di manzo
- 1 cipolla
- 200 ml panna
- 100 ml latte

- 150 g formaggio grattugiato
- 1 cucchaino paprica
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Pelare le patate e tagliarle a fette sottili.
3. Rosolare la carne con la cipolla, condire con paprica, sale e pepe.
4. In una pirofila alternare strati di patate e carne. Mischiare panna e latte e versare sopra.
5. Cospargere di formaggio e cuocere 45-50 minuti.

## **163. Salmone in crosta di patate**

**ELEGANZA SCANDINAVA: FILETTO DI SALMONE SOTTO UNA CROSTA CROCCANTE DI PATATE - NOBILE E SEMPLICE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 filetti di salmone (ca. 300 g)
- 2 patate
- 3 cucchiai burro (fuso)
- 1 cucchiaio erba cipollina
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Pelare le patate e affettarle molto sottili (mandolina).
3. Salare e pepare il salmone e metterlo nella pirofila.
4. Disporre le fette di patate a scaglie sul salmone, spennellare con burro fuso.
5. Cuocere 20-25 minuti finché le patate sono dorate e croccanti.

## 164. Gratin di verdure al formaggio

**VEGETARIANO E COLORATO: STRATI DI VERDURE MISTE GRATINATE IN SALSA CREMOSA AL FORMAGGIO.**

### INGREDIENTI:

- 1 zucchina
- 1 melanzana
- 2 pomodori
- 200 ml panna
- 150 g formaggio grattugiato
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino timo
- 2 cucchiai olio d'oliva
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Affettare le verdure e disporle a strati in una pirofila unta.
3. Mescolare panna con aglio spremuto, timo, sale e pepe e versare sopra.
4. Cospargere di formaggio.
5. Cuocere 35-40 minuti.

## 165. Moussaka con macinato di agnello

**CLASSICO GRECO: MELANZANE A STRATI CON MACINATO DI AGNELLO SPEZIATO E BESCIAMELLA CREMOSA.**

### INGREDIENTI:

- 2 melanzane
- 350 g macinato di agnello
- 1 lattina pomodori a pezzetti

- 1 cipolla
- 400 ml latte
- 40 g burro
- 40 g farina
- 1 cucchiatino cannella
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Friggere le fette di melanzana in olio d'oliva fino a doratura.
2. Rosolare l'agnello con la cipolla, aggiungere pomodori e cannella, cuocere 10 min.
3. Besciamella: sciogliere il burro, unire farina, versare latte mescolando.
4. Nella pirofila alternare melanzane e carne, coprire con besciamella.
5. Cuocere a 180°C per 40-45 minuti.

## **166. Cotolette di tacchino al forno**

**VELOCE E DELIZIOSO: COTOLETTA DI TACCHINO GRATINATE AL FORMAGGIO - IL PREFERITO IN FAMIGLIA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 4 cotolette di tacchino (ca. 400 g)
- 200 g passata di pomodoro
- 150 g formaggio grattugiato
- 1 cucchiatino origano
- 2 cucchiai olio d'oliva
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Salare e pepare le cotolette, rosolare in olio 2 min per lato.
3. Mettere in pirofila, coprire con passata di pomodoro.
4. Spolverare origano e coprire con formaggio.
5. Cuocere 15-18 minuti.

## 167. Lasagne alla Bolognese classiche

IL CLASSICO DELLA DOMENICA ITALIANA: STRATI DI PASTA, RAGÙ ALLA BOLOGNESE E BESCIAMELLA CREMOSA.

### INGREDIENTI:

- 12 sfoglie per lasagne
- 400 g macinato misto
- 1 lattina passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 500 ml latte
- 50 g burro
- 50 g farina
- 100 g parmigiano

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Rosolare carne, cipolla e aglio, unire pomodoro e cuocere 20 min.
3. Besciamella: fondere burro, unire farina, aggiungere latte gradualmente.
4. Alternare in pirofila sfoglie, bolognese e besciamella.
5. Cospargere di parmigiano e cuocere 40-45 minuti.

## 168. Sformato di pesce e patate

CREMOSITÀ NORDICA: FILETTO DI PESCE SU PATATE IN SALSA PANNA E ANETO - UN CLASSICO AL FORNO.

### INGREDIENTI:

- 300 g filetto di pesce bianco (merluzzo, pollack)
- 500 g patate
- 200 ml panna

- 100 ml brodo di pesce
- 3 cucchiai aneto fresco
- 1 cipolla
- 50 g formaggio grattugiato
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Pelare le patate, affettarle e prelessarle 10 minuti.
3. Disporle nella pirofila, distribuirvi sopra cipolla ad anelli e pesce a pezzi.
4. Mescolare panna, brodo e aneto, versare, cospargere formaggio.
5. Cuocere 30-35 minuti.

## **169. Gratin di broccoli e formaggio con prosciutto**

**VELOCE E SAZIANTE: BROCCOLI GRATINATI IN SALSA AL FORMAGGIO CON PROSCIUTTO SAPORITO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 500 g broccoli
- 150 g prosciutto cotto
- 200 ml panna
- 150 g formaggio grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- 1/4 cucchiaino noce moscata
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Dividere broccoli in cimette, sbollentare 5 min.
3. Mettere in pirofila con prosciutto a dadini.
4. Mischiare panna, aglio, 100g formaggio, noce moscata, sale e pepe, versare sopra.
5. Coprire col formaggio restante e cuocere 20 minuti.

## 170. Cottage Pie con carne di agnello

CLASSICO DA PUB BRITANNICO: SAPORITO MACINATO DI AGNELLO SOTTO UN PURÈ DI PATATE CREMOSO - CALDO E NUTRIENTE.

### INGREDIENTI:

- 400 g macinato di agnello
- 600 g patate
- 1 cipolla
- 2 carote
- 100 g piselli
- 200 ml brodo di agnello
- 2 cucchiai concentrato di pomodoro
- 100 ml latte
- 50 g burro

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Rosolare agnello, cipolla e carote, unire concentrato e brodo, cuocere 10 min. Unire piselli.
3. Lessare patate e schiacciarle con latte e burro.
4. Mettere carne in pirofila, coprire con purè.
5. Cuocere 25-30 minuti fino a doratura.

## 171. Zucchine al forno con feta

GRECO-MEDITERRANEO: BARCHE DI ZUCCHINE RIPIENE DI FETA E POMODORI - LEGGERE E AROMATICHE.

### INGREDIENTI:

- 2 zucchine grandi
- 150 g feta
- 1 pomodoro

- 50 g pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 1 cucchiai origano
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Priscaldare il forno a 200°C.
2. Tagliare zucchine a metà e svuotarle.
3. Mischiare la polpa con feta, pomodoro a dadi, aglio e origano.
4. Riempire le zucchine, cospargere di pangrattato e olio.
5. Cuocere 25-30 minuti.

## **172. Sformato di pollo e riso**

**MERAVIGLIA IN UN PIATTO: POLLO E RISO COTTI INSIEME AL FORNO – UNA CENA DI FAMIGLIA SEMPLICE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 300 g cosce di pollo
- 200 g riso
- 1 peperone
- 1 cipolla
- 500 ml brodo di pollo
- 1 cucchiai paprica
- 2 cucchiai olio d'oliva
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Priscaldare il forno a 180°C.
2. Speziare il pollo con sale, pepe e paprica.
3. Mettere riso, peperone a pezzi e cipolla in pirofila, versare il brodo.
4. Adagiarsi sopra il pollo.

5. Cuocere 50-55 minuti.

## 173. Funghi ostrica gratinati

**DELICATEZZA VEGETARIANA: GRANDI FUNGHI OSTRICA GRATINATI CON BURRO ALLE ERBE E AGLIO - NOBILI E VELOCI.**

### INGREDIENTI:

- 400 g funghi ostrica
- 80 g burro (morbido)
- 3 spicchi d'aglio
- 3 cucchiai prezzemolo fresco
- 50 g pangrattato
- 30 g parmigiano
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Mischiare burro con aglio spremuto e prezzemolo.
3. Mettere i funghi in teglia e spennellare col burro alle erbe.
4. Mischiare pangrattato e parmigiano e cospargere sopra.
5. Cuocere 15-18 minuti.

## 174. Pasta al forno con formaggio e prosciutto

**CLASSICO D'INFANZIA: CREMOSA PASTA AL FORNO CON PROSCIUTTO E CROSTA DORATA DI FORMAGGIO - SEMPLICE E AMATA.**

### INGREDIENTI:

- 300 g pasta
- 150 g prosciutto cotto
- 200 ml panna
- 200 ml latte

- 2 uova
- 150 g formaggio grattugiato
- 1/4 cucchiaiino noce moscata
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Cuocere pasta al dente.
3. Sbattere panna, latte, uova e 100g formaggio, condire con noce moscata, sale, pepe.
4. Mettere pasta e prosciutto a dadini in pirofila, versare il composto.
5. Coprire col resto del formaggio e cuocere 30-35 min.

## **175. Melanzane ripiene al forno**

#### **ORIENTALE MEDITERRANEO: MELANZANE RIPIENE DI CARNE SPEZIATA CON CROSTA DI FORMAGGIO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 melanzane grandi
- 250 g macinato manzo
- 1 cipolla
- 1 lattina pomodori
- 100 g formaggio grattugiato
- 1 cucchiaiino cumino
- 2 cucchiai olio d'oliva
- Prezzemolo fresco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Tagliare melanzane a metà e svuotarle. Tritare la polpa.
3. Rosolare carne con cipolla, polpa di melanzana e cumino, unire i pomodori.
4. Riempire le metà, cospargere di formaggio.
5. Cuocere 30-35 min, servire con prezzemolo.

## 176. Gratin di cavoletti di Bruxelles e pancetta

**RUSTICO E AUTUNNALE: CAVOLETTI CON PANCETTA CROCCANTE GRATINATI IN SALSA ALLA PANNA.**

### INGREDIENTI:

- 500 g cavoletti di Bruxelles
- 100 g pancetta
- 200 ml panna
- 100 g formaggio grattugiato
- 1/4 cucchiaino noce moscata
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Pulire i cavoletti e sbollentarli 8 minuti in acqua salata.
3. Friggere la pancetta croccante.
4. Mettere cavoletti e pancetta in pirofila. Mischiare panna con noce moscata, sale e pepe e versare.
5. Cospargere di formaggio e cuocere 20-25 minuti.

## 177. Gratin di patate con salmone

**CREMOSO SCANDINAVO: STRATI SOTTILI DI PATATE CON SALMONE E PANNA - UN PIATTO AL FORNO ELEGANTE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g filetto di salmone
- 500 g patate
- 200 ml panna
- 100 ml latte
- 2 cucchiai aneto fresco
- 1 spicchio d'aglio

- Sale, pepe, noce moscata

### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Pelare e affettare sottili le patate.
3. Tagliare salmone a cubetti. Strofinare pirofila con aglio.
4. Alternare patate e salmone, versare mix di panna, latte, aneto e spezie.
5. Cuocere 45-50 minuti.

## **178. Teglia di verdure mediterranee al forno**

**COLORATO E AROMATICO: VERDURE ARROSTITE CON OLIO D'OLIVA ED ERBE - VEGANO E PIENO DI GUSTO.**

### **INGREDIENTI:**

- 1 zucchina
- 1 melanzana
- 2 peperoni
- 1 cipolla
- 8 pomodorini
- 4 cucchiai olio d'oliva
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino rosmarino e timo
- Sale e pepe

### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Tagliare verdure a pezzi grossi.
3. Mescolare con olio, erbe, aglio spremuto, sale e pepe.
4. Distribuire su una teglia.
5. Arrostire per 30-35 minuti.

## 179. Champignon ripieni di carne al forno

**ANTIPASTO VELOCE O CENA LEGGERA: GRANDI CHAMPIGNON RIPIENI DI MACINATO SAPORITO E FORMAGGIO.**

### INGREDIENTI:

- 12 grandi champignon
- 150 g macinato manzo
- 50 g formaggio grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai prezzemolo
- 2 cucchiai olio d'oliva
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Togliere i gambi ai funghi e tritarli fini.
3. Rosolare la carne con gambi, aglio e prezzemolo, condire sale e pepe.
4. Riempire le teste dei funghi, cospargere di formaggio.
5. Cuocere 15-18 minuti.

## 180. Pasta al forno con tonno

**VELOCE E DA DISPENSA: SFORMATO DI PASTA CON TONNO E SALSA CREMOSA - PRATICO PIATTO AL FORNO.**

### INGREDIENTI:

- 250 g pasta
- 2 scatolette tonno al naturale
- 1 lattina pomodori a pezzetti
- 150 ml panna
- 100 g formaggio grattugiato

- 1 cucchiaino origano

- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Cuocere pasta al dente.
3. Mescolare pomodori con panna e origano, salare e pepare.
4. Mischiare in pirofila pasta, tonno sciolto e salsa, cospargere di formaggio.
5. Cuocere 20-25 minuti.

## **RICETTE VELOCI IN 20 MINUTI**

### **181. Padellata di pollo espressa con peperoni**

**PRONTO A TEMPO DI RECORD: POLLO SPEZIATO CON PEPERONI COLORATI - MASSIMO GUSTO IN MINIMO TEMPO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 250 g petto di pollo

- 2 peperoni (colori misti)

- 1 cipolla

- 2 cucchiai salsa di soia

- 1 cucchiaino paprica

- 2 cucchiai olio d'oliva

- Sale e pepe

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tagliare il pollo a strisce e condire con paprica.
- 2.** Rosolare in olio caldo 4-5 minuti. Togliere.
- 3.** Tagliare peperoni e cipolla a strisce e rosolare 4 minuti.
- 4.** Rimettere il pollo, aggiungere salsa di soia.
- 5.** Aggiustare di sale e pepe e servire.

## **182. Uova strapazzate veloci con salmone**

**PIATTO LAMPO DI LUSSO: UOVA STRAPAZZATE CREMOSE CON SALMONE AFFUMICATO ED ERBA CIPOLLINA - IN TAVOLA IN 10 MINUTI.**

## **INGREDIENTI:**

- 4 uova
- 100 g salmone affumicato
- 2 cucchiai panna
- 2 cucchiai burro
- Erba cipollina fresca
- Sale e pepe

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Sbattere le uova con panna, sale e pepe.
- 2.** Sciogliere il burro a fuoco basso.
- 3.** Versare le uova e far raffrendere mescolando continuamente (4-5 minuti).
- 4.** Tagliare il salmone a strisoline.
- 5.** Servire le uova con salmone ed erba cipollina.

## **183. Pasta con gamberi in 15 minuti**

**ITALIANO ESPRESSO: SPAGHETTI CON GAMBERI ALL'AGLIO IN SALSA DI VINO BIANCO - QUALITÀ DA RISTORANTE A CASA.**

## **INGREDIENTI:**

- 200 g spaghetti
- 200 g gamberi (sgusciati)
- 4 spicchi d'aglio
- 100 ml vino bianco
- 4 cucchiai olio d'oliva
- Prezzemolo fresco
- Fiocchi di peperoncino
- Sale

## **PREPARAZIONE:**

1. Cuocere la pasta in acqua salata. Tenere 50 ml di acqua di cottura.
2. Rosolare l'aglio a fettine nell'olio 1 minuto finché dorato.
3. Unire i gamberi, cuocere 2 minuti, sfumare col vino.
4. Unire pasta e acqua di cottura, saltare.
5. Servire con prezzemolo, peperoncino e sale.

## **184. Omelette lampo alle erbe**

**CLASSICO VELOCE: OMELETTE SOFFICE CON ERBE FRESCHE – UNA CENA IN 10 MINUTI.**

## **INGREDIENTI:**

- 3 uova
- 2 cucchiai erbe miste (erba cipollina, prezzemolo, aneto)
- 2 cucchiai burro
- Sale e pepe

## **PREPARAZIONE:**

1. Sbattere le uova, mischiare con erbe, sale e pepe.
2. Sciogliere il burro in padella a fuoco medio.
3. Versare il composto e far raffrendere 2-3 minuti.
4. Spingere i bordi ogni tanto verso il centro.

**5.** Ripiegare e servire subito.

## 185. Wrap veloce al tonno

**EROE DELLA DISPENSA: CREMOSO TONNO NELLA TORTILLA - IN 10 MINUTI DAL FRIGO ALLA TAVOLA.**

### INGREDIENTI:

- 1 scatoletta tonno al naturale
- 2 cucchiai maionese
- 2 tortillas di grano
- 1 manciata insalata
- 1 pomodoro
- 1/4 cetriolo
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

- 1.** Sgocciolare il tonno e mischiare con maionese, sale e pepe.
- 2.** Affettare pomodoro e cetriolo.
- 3.** Mettere l'insalata sulle tortillas.
- 4.** Distribuire mix di tonno e verdure.
- 5.** Arrotolare e servire.

## 186. Straccetti di tacchino espressi

**CREMOSO E VELOCE: TENERI STRACCELLI DI TACCHINO IN SALSA ALLA PANNA - UN CLASSICO IN 15 MINUTI.**

### INGREDIENTI:

- 250 g petto di tacchino
- 1 cipolla
- 150 ml panna
- 1 cucchiaino paprica

- 2 cucchiai burro
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il tacchino a strisce sottili.
2. Rosolare nel burro 4-5 minuti. Togliere.
3. Rosolare la cipolla a cubetti 2 minuti, unire paprica.
4. Aggiungere panna, rimettere tacchino, cuocere 3 minuti.
5. Servire con prezzemolo, sale e pepe.

## **187. Avocado Toast con uovo in 10 minuti**

**BRUNCH PER CENA: CREMOSO AVOCADO SU PANE CROCCANTE CON UOVO AL TEGLAMINO - SEMPLICE E SAZIANTE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 fette pane integrale
- 1 avocado
- 2 uova
- Succo di mezzo lime
- 1 cucchiaino burro
- Fiocchi di peperoncino
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare il pane.
2. Schiacciare l'avocado, condire con lime, sale e pepe.
3. Friggere le uova nel burro al tegamino.
4. Spalmare l'avocado sul toast.
5. Mettere l'uovo sopra, cospargere di peperoncino.

## 188. Padellata veloce di carne macinata

RUSTICO-ESPRESSO: MACINATO SPEZIATO CON VERDURE - IN TAVOLA IN 15 MINUTI.

### INGREDIENTI:

- 300 g macinato manzo
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 cipolla
- 2 cucchiai concentrato pomodoro
- 1 cucchiaino paprica
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Rosolare la carne in poco olio per 5 minuti sgranandola.
2. Aggiungere verdure a dadini e rosolare 5 minuti.
3. Incorporare concentrato e paprica.
4. Saltare 2-3 minuti.
5. Aggiustare di sale e pepe.

## 189. Salmone espresso in padella

NOBILE IN MINUTI: FILETTO DI SALMONE FRITTO PERFETTO CON LIMONE - PRONTO IN 12 MINUTI.

### INGREDIENTI:

- 2 filetti salmone (ca. 250 g)
- 2 cucchiai burro
- 1 limone
- Aneto fresco
- Sale e pepe

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Salare e pepare il salmone.
- 2.** Friggere nel burro lato pelle giù per 4 minuti.
- 3.** Girare e cuocere altri 3-4 minuti.
- 4.** Spruzzare con succo di limone.
- 5.** Guarnire con aneto e servire.

## **190. Stir-Fry di tofu in 15 minuti**

**ASIATICO VEGANO: TOFU CROCCANTE CON VERDURE AL WOK - VELOCE, SANO E PROTEICO.**

## **INGREDIENTI:**

- 200 g tofu (solido)
- 200 g verdure per wok (miste)
- 3 cucchiai salsa soia
- 1 cucchiaio olio sesamo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchianino amido
- Semi di sesamo

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tagliare tofu a cubetti e infarinare con amido.
- 2.** Friggere in olio di sesamo 5 minuti dorato. Togliere.
- 3.** Rosolare aglio, unire verdure e saltare 3-4 minuti.
- 4.** Unire tofu e salsa soia, saltare.
- 5.** Cospargere di sesamo.

## **191. Insalata greca veloce con pollo**

**FRESCO MEDITERRANEO: CLASSICA INSALATA GRECA CON POLLO GRIGLIATO - LEGGERO E SAZIANTE.**

## INGREDIENTI:

- 200 g petto di pollo
- 2 pomodori
- 1/2 cetriolo
- 1/2 cipolla
- 50 g feta
- 3 cucchiai olio d'oliva
- 1 cucchianino origano
- Sale e pepe

## PREPARAZIONE:

1. Salare e pepare il pollo e cuocere in 1 cucchiaio d'olio 5-6 min per lato.
2. Tagliare le verdure grossolanamente.
3. Affettare il pollo.
4. Condire l'insalata con olio restante e origano.
5. Disporsi sopra pollo e feta sbriciolata.

## 192. Burrito Bowl expressa

**TEX-MEX SENZA TORTILLA: INGREDIENTI DEL BURRITO IN UNA CIOTOLA VELOCE - COLORATO E SAZIANTE.**

## INGREDIENTI:

- 200 g macinato manzo
- 100 g riso (cotto)
- 1 lattina fagioli neri
- 1 avocado
- 1 cucchianino cumino
- Panna acida
- Salsa
- Sale

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Rosolare carne con cumino e sale (5 minuti).
- 2.** Scaldare i fagioli.
- 3.** Mettere riso in una bowl, disporvi sopra carne e fagioli.
- 4.** Aggiungere avocado a fette.
- 5.** Guarnire con panna acida e salsa.

## **193. Carpaccio di mozzarella in 10 minuti**

**ELEGANZA ITALIANA: MOZZARELLA E POMODORI A FETTE SOTTILI CON RUCOLA - VELOCE E IMPRESSIONANTE.**

## **INGREDIENTI:**

- 250 g mozzarella di bufala
- 2 pomodori
- 1 manciata rucola
- 3 cucchiai olio d'oliva
- Crema balsamico
- Basilico fresco
- Fleur de Sel e pepe

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Affettare sottile mozzarella e pomodori.
- 2.** Disporre a ventaglio alternati su un piatto.
- 3.** Distribuirvi la rucola.
- 4.** Irrorare con olio d'oliva.
- 5.** Servire con balsamico, basilico, sale e pepe.

## **194. Padellata veloce di fagioli e tonno**

**LAMPO DA DISPENSA: FAGIOLI BIANCHI E TONNO IN SALSA DI POMODORO SPEZIATA - PRONTO IN 15 MINUTI.**

## INGREDIENTI:

- 1 scatoletta tonno al naturale
- 1 lattina fagioli bianchi
- 1 lattina pomodori a pezzettoni
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1 cucchiaro origano
- Prezzemolo fresco

## PREPARAZIONE:

1. Rosolare l'aglio in olio brevemente.
2. Unire pomodori e origano, cuocere 5 minuti.
3. Aggiungere fagioli scolati e tonno.
4. Scaldare 5 minuti, aggiustare sale e pepe.
5. Servire con prezzemolo.

## 195. Quesadilla di pollo expressa

### CROCCANTE FORMAGGIO: POLLO E FORMAGGIO FUSO IN TORTILLA CROCCANTE - TEX-MEX IN 15 MINUTI.

## INGREDIENTI:

- 150 g petto di pollo (cotto)
- 4 tortillas di grano
- 100 g formaggio grattugiato
- 1/2 peperone
- 1 cucchiaino spezie Fajita
- 2 cucchiali olio
- Panna acida e guacamole

## PREPARAZIONE:

1. Tagliare pollo a strisce e mischiare con spezie.

- 2.** Tagliare peperone a strisce.
- 3.** Farcire 2 tortillas con formaggio, pollo e peperone, coprire con seconda tortilla.
- 4.** Friggere in padella con poco olio 2-3 min per lato finché dorate.
- 5.** Tagliare a spicchi e servire con salse.

## 196. Filetto di salmone in 15 minuti

**SEMPLICE SCANDINAVO: FILETTO DI SALMONE FRITTO PERFETTO CON YOGURT ALL'ANETO - VELOCE E SANO.**

### INGREDIENTI:

- 2 filetti salmone (ca. 250 g)
- 100 g yogurt greco
- 2 cucchiai aneto fresco
- 2 cucchiai olio d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

- 1.** Salare e pepare il salmone e friggere in olio 4 min per lato.
- 2.** Mischiare yogurt, aneto, limone e sale.
- 3.** Impiattare il salmone.
- 4.** Aggiungere lo yogurt all'aneto.
- 5.** Servire subito.

## 197. Insalata di uova veloce su pane

**CLASSICO IN MINUTI: CREMOSA INSALATA DI UOVA SU PANE INTEGRALE - SEMPLICE, PROTEICA E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 4 uova sode
- 3 cucchiai maionese

- 1 cucchiaino senape
- Erba cipollina
- 4 fette pane integrale
- Foglie di lattuga
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Pelare le uova e schiacciarle con forchetta.
2. Mischiare con maionese, senape, erba cipollina, sale e pepe.
3. Tostare il pane.
4. Coprire con lattuga.
5. Distribuire l'insalata di uova.

## **198. Padellata di tacchino asiatica espressa**

**ASIATICO VELOCE: STRISCE DI TACCHINO CON PAK CHOI IN SALSA SOIA - IN TAVOLA IN 15 MINUTI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 250 g petto tacchino
- 200 g Pak Choi
- 3 cucchiaini salsa soia
- 1 cucchiaio olio sesamo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cm zenzero
- Semi di sesamo

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare tacchino a strisce.
2. Friggere in olio sesamo 5 minuti. Togliere.
3. Rosolare aglio e zenzero, unire Pak Choi.
4. Cuocere 3 minuti, rimettere tacchino e salsa soia.
5. Cospargere di sesamo.

## 199. Caprese con tacchino in 10 minuti

**ITALIANO ESPRESSO: CAPRESE CLASSICA ARRICCHITA CON PETTO DI TACCHINO FRITTO - FRESCA E VELOCE.**

### INGREDIENTI:

- 150 g petto tacchino (taglio sottile)
- 125 g mozzarella
- 2 pomodori
- Basilico fresco
- 3 cucchiai olio d'oliva
- Crema balsamico
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Salare e pepare il tacchino, friggere in 1 cucchiaio olio 2-3 min per lato.
2. Affettare pomodori e mozzarella.
3. Tagliare tacchino a strisce.
4. Impiattare tutto.
5. Servire con olio restante, balsamico e basilico.

## 200. Protein Shake Bowl veloce

**FINALE DOLCE: CREMOSO SHAKE PROTEICO IN CIOTOLA CON TOPPING - VELOCE, SANO E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 1 banana (congelata)
- 30 g proteine in polvere (vaniglia o neutre)
- 200 ml latte o bevanda vegetale
- 2 cucchiai crema di frutta secca (es. mandorle)
- Topping: fiocchi avena, frutti rossi, noci, semi di chia

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Frullare banana, proteine, latte e crema di frutta secca fino a cremosità.
- 2.** La massa deve essere densa (usare meno liquido se serve).
- 3.** Versare in ciotola.
- 4.** Guarnire con fiocchi, frutta, noci e chia.
- 5.** Gustare subito.