

Pranzi High Protein - 200 ricette proteiche per ogni giorno

*Da leggero a sostanzioso - piatti veloci, sani e
proteici per più energia e gusto a pranzo*

INDICE

• Insalate & Bowls	10	• 13. Insalata Antipasti Italiana con Mozzarella	19
• 1. Caesar Salad con Pollo Grigliato	10	• 14. Insalata di Tofu Fritto al Sesamo	19
• 2. Insalata Greca con Feta e Ceci	11	• 15. Insalata con Striscioline di Bistecca e Balsamico	20
• 3. Insalata Nizzarda al Tonno	11	• 16. Insalata di Couscous con Gamberi	21
• 4. Bowl Asiatica di Pollo con Edamame	12	• 17. Insalata Ceci e Tonno	21
• 5. Insalata di Quinoa con Salmone Affumicato	13	• 18. Buddha Bowl con Pollo	22
• 6. Burrito Bowl Messicana con Manzo	14	• 19. Bowl Greca al Gyros	23
• 7. Insalata Caprese con Petto di Pollo	14	• 20. Insalata Power Proteica ai Tre Fagioli	24
• 8. Insalata Thai di Gamberi con Dressing alle Arachidi	15	• Zuppe & Stufati	25
• 9. Insalata Lenticchie e Feta con Rucola	16	• 21. Zuppa di Pollo Classica con Verdure	25
• 10. Bowl Salmone e Avocado con Crosta di Sesamo	16	• 22. Zuppa di Lenticchie con Pancetta	26
• 11. Insalata Pollo e Mango con Dressing al Lime	17	• 23. Zuppa Thai al Cocco con Pollo	26
• 12. Poke Bowl con Tonno	18	• 24. Zuppa di Gulasch di Manzo	27
		• 25. Zuppa di Pesce con Gamberi	28

• Insalate & Bowls	10	20
• 1. Caesar Salad con Pollo Grigliato ...	10	
• 2. Insalata Greca con Feta e Ceci	11	21
• 3. Insalata Nizzarda al Tonno	11	
• 4. Bowl Asiatica di Pollo con Edamame	12	
• 5. Insalata di Quinoa con Salmone Affumicato	13	21
• 6. Burrito Bowl Messicana con Manzo	14	22
• 7. Insalata Caprese con Petto di Pollo	14	23
• 8. Insalata Thai di Gamberi con Dressing alle Arachidi	15	24
• 9. Insalata Lenticchie e Feta con Rucola	16	
• 10. Bowl Salmone e Avocado con Crosta di Sesamo	16	25
• 11. Insalata Pollo e Mango con Dressing al Lime	17	
• 12. Poke Bowl con Tonno	18	25
• 13. Insalata Antipasti Italiana con Mozzarella	19	26
• 14. Insalata di Tofu Fritto al Sesamo .	19	26
		27
		28
		29
		29
		30
		31
		31
• Zuppe & Stufati		25
• 21. Zuppa di Pollo Classica con Verdure		25
• 22. Zuppa di Lenticchie con Pancetta		26
• 23. Zuppa Thai al Cocco con Pollo ...		26
• 24. Zuppa di Gulasch di Manzo		27
• 25. Zuppa di Pesce con Gamberi		28
• 26. Zuppa di Piselli con Prosciutto ...		29
• 27. Zuppa di Fagioli Messicana		29
• 28. Zuppa di Pomodoro con Polpette		30
• 29. Zuppa di Miso Asiatica con Tofu		31
• 30. Minestrone con Parmigiano		31

• 32. Zuppa di Tacchino con Tagliatelle	33	• 47. Piccata di Tacchino con Capperi	44
• 33. Zuppa Curry di Lenticchie Rosse	34	• 48. Gyros di Pollo con Tzatziki	45
• 34. Chili con Carne	34	• 49. Pollo Cajun con Peperoni	45
• 35. Zuppa di Gulasch Ungherese	35	• 50. Cordon Bleu di Tacchino	46
• 36. Stufato Ceci e Spinaci	36	• 51. Fajitas di Pollo con Peperoni	47
• 37. Vellutata di Champignon con Pollo	37	• 52. Cosce di Pollo Arrosto al Rosmarino	47
• 38. Zuppa di Zucca con Ceci Tostati	37	• 53. Curry di Tacchino all'Ananas	48
• 39. Zuppa Broccoli e Formaggio	38	• 54. Saltimbocca di Pollo	49
• 40. Stufato di Fagioli Bianchi con Salsiccia	39	• 55. Petto di Tacchino con Glassa Senape e Miele	49
• Pollo & Tacchino	40	• 56. Cotoletta di Pollo al Parmigiano	50
• 41. Petto di Pollo con Verdure in Padella	40	• 57. Wok di Tacchino con Verdure	51
• 42. Spezzatino di Tacchino ai Funghi	41	• 58. Pollo Tikka Masala	51
• 43. Pollo Grigliato con Burro alle Erbe	41	• 59. Filetto di Pollo al Limone in Padella	52
• 44. Pollo al Curry con Riso	42	• 60. Involtini di Tacchino con Spinaci	53
• 45. Bistecca di Tacchino con Pomodoro e Mozzarella	43	• Pesce & Frutti di Mare	53
• 46. Pollo Teriyaki con Broccoli	43	• 61. Filetto di Salmone in Padella con Salsa all'Aneto	54
		• 62. Padellata di Gamberi all'Aglio	54

• 65. Trota alle Mandorle	56	• 81. Bistecca Classica con Burro alle Erbe	67
• 66. Curry di Gamberi al Latte di Cocco	57	• 82. Padellata di Carne Macinata e Peperoni	68
• 67. Platessa al Burro e Limone	58	• 83. Straccetti di Manzo alla Panna	69
• 68. Salmone Teriyaki con Verdure	58	• 84. Polpette con Salsa alla Senape	69
• 69. Cozze al Vino Bianco	59	• 85. Involtini di Manzo (Rouladen)	70
• 70. Lucioperca con Salsa ai Funghi ...	60	• 86. Spaghetti alla Bolognese	71
• 71. Scampi con Pasta	60	• 87. Manzo alla Stroganoff	71
• 72. Merluzzo Nero con Pomodori e Olive	61	• 88. Köfte con Dip allo Yogurt	72
• 73. Capesante al Burro	62	• 89. Polpettone con Patate Arrosto	73
• 74. Salmone con Salsa al Mango	62	• 90. Padellata di Bistecca e Cipolle	73
• 75. Polpette di Pesce con Dip allo Yogurt	63	• 91. Lasagne alla Bolognese	74
• 76. Calamari con Aioli	64	• 92. Carpaccio di Manzo con Parmigiano	75
• 77. Orata al Forno su Letto di Verdure	64	• 93. Cheeseburger	75
• 78. Risotto ai Gamberi	65	• 94. Gulasch di Manzo	76
• 79. Burger di Tonno	66	• 95. Peperoni Ripieni di Carne	77
• 80. Gratin di Salmone e Spinaci	66	• 96. Tacos di Manzo	77
• Manzo & Carne Macinata	67	• 97. Stir-Fry di Manzo e Broccoli	78
		• 98. Padellata di Macinato e Zucchine	79

• 100. Sformato di Macinato e Patate	80	• 116. Tortilla Española	92
• Piatti Vegetariani	81	• 117. Paneer Tikka Masala	92
• 101. Shakshuka con Feta	81	• 118. Frittata di Verdure	93
• 102. Moussaka di Verdure Greca	82	• 119. Parmigiana di Melanzane	94
• 103. Pasta Spinaci e Ricotta	83	• 120. Padellata di Tofu e Verdure	94
• 104. Gratin di Cavolfiore e Formaggio	83	• Piatti Vegani Energetici	95
• 105. Falafel con Hummus	84	• 121. Buddha Bowl di Quinoa	95
• 106. Quiche di Verdure e Formaggio	85	• 122. Chili sin Carne	96
• 107. Dal di Lenticchie con Naan	85	• 123. Curry di Lenticchie e Spinaci	97
• 108. Sandwich Caprese con Pesto	86	• 124. Tempeh con Verdure al Wok	97
• 109. Halloumi Grigliato con Verdure	87	• 125. Pasta con Ragù di Lenticchie	98
• 110. Insalata di Uova su Pane Integrale	87	• 126. Tofu Scramble	99
• 111. Frittelle di Zucchine con Tzatziki	88	• 127. Zuppa di Patate Dolci e Ceci	99
• 112. Omelette con Funghi e Formaggio	89	• 128. Wrap di Verdure e Hummus	100
• 113. Pasta Broccoli e Ricotta	89	• 129. Mac and Cheese Vegano	101
• 114. Funghi Ripieni agli Spinaci	90	• 130. Seitan al Pepe Nero	101
• 115. Curry di Kichererbsen	91	• 131. Risotto ai Funghi Vegano	102
		• 132. Pancakes Vegani alla Banana	103
		• 133. Ciotola di Soba Noodle	103
		• 134. Pizza Vegana con Verdure	104

• 136. Zuppa di Pomodoro e Lenticchie	105	• 154. Pad Thai con gamberi	118
• 137. Spiedini di Verdure e Tofu	106	• 155. Ramen con maiale	118
• 138. Gnocchi con Pesto di Rucola	107	• 156. Pasta con ragù di carne e peperoni	119
• 139. Chorizo Vegano di Soia	107	• 157. Cacio e Pepe	120
• 140. Avocado Toast con Pomodori	108	• 158. Udon con manzo	120
• Pasta	108	• 159. Pasta con piselli e pancetta	121
• 141. Spaghetti alla Carbonara	109	• 160. Pasta e Fagioli	122
• 142. Penne all'Arrabbiata	109	• Riso e Cereali	122
• 143. Tagliatelle con salmone e panna	110	• 161. Riso fritto con pollo	122
• 144. Spaghetti aglio, olio e gamberi	111	• 162. Risotto ai funghi	123
• 145. Rigatoni alla Norma	111	• 163. Jambalaya con gamberi	124
• 146. Fettuccine Alfredo con pollo	112	• 164. Insalata di bulgur turca (Kısrı)	125
• 147. Pasta con tonno e capperi	113	• 165. Biryani di pollo	126
• 148. Lasagne con spinaci e ricotta	114	• 166. Bowl di quinoa con salmone	126
• 149. Pasta Primavera	114	• 167. Couscous con agnello	127
• 150. Orecchiette con salsiccia	115	• 168. Riso con fagioli (Rice and Beans)	128
• 151. Pasta al pesto con pollo	116	• 169. Orzotto ai funghi	129
• 152. Spaghetti con polpette	116	• 170. Riso fritto con tofu	129
• 153. Pasta con formaggio di capra e noci	117	• 171. Paella mista	130

• 172. Bulgur con pollo	131	• 186. Padellata di gamberi in 15 minuti	141
• 173. Bowl di riso e fagioli con avocado	131	• 187. One-Pot Chili con riso	141
• 174. Zuppa d'orzo con manzo	132	• 188. Gyros di pollo veloce	142
• 175. Bowl di miglio con verdure	133	• 189. One-Pot Salmone con patate ...	143
• 176. Riso con lenticchie (Mujadara)	134	• 190. Insalata di tonno express	143
• 177. Polenta con ragù di funghi	134	• 191. Padellata di polpette veloce	144
• 178. Insalata di farro con verdure ...	135	• 192. One-Pot Thai Curry	145
• 179. Nasi Goreng	136	• 193. Padellata di uova e pancetta veloce	145
• 180. Riso con fegatini di pollo	136	• 194. One-Pot Tortellini	146
• One-Pot & Piatti Veloci	137	• 195. Salmone veloce con broccoli ...	147
• 181. One-Pot Pollo con riso	137	• 196. One-Pot Colazione del contadino (Bauernfrühstück)	147
• 182. Padellata di manzo veloce	138	• 197. Padellata di carne macinata express con verdure	148
• 183. One-Pot Pasta con pollo	139	• 198. One-Pot Zuppa di fagioli	149
• 184. Curry di tacchino veloce	139	• 199. Padellata di tacchino asiatica veloce	149
• 185. One-Pot Lenticchie con würstel	140	• 200. One-Pot Spaghetti con carne macinata	150

INSALATE & BOWLS

1. Caesar Salad con Pollo Grigliato

IL CLASSICO AMERICANO: LATTUGA ROMANA CROCCANTE CON POLLO SUCCOSO, DRESSING CREMOSO E CROSTINI CROCCANTI - UN MIRACOLO PROTEICO CHE PIACE SEMPRE.

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

1. Condire il petto di pollo con sale e pepe e cuocerlo in 1 cucchiaio di olio d'oliva a fuoco medio per 6-7 minuti per lato. Mettere da parte e lasciar riposare 5 minuti.
2. Tostare i cubetti di ciabatta con il restante olio e l'aglio spremuto in una padella a fuoco medio per 4-5 minuti fino a doratura.
3. Lavare la lattuga, asciugarla e spezzettarla.
4. Tagliare il pollo a striscioline.

5. Mescolare l'insalata con il dressing, disporvi sopra pollo e crostini, cospargere con parmigiano.

2. Insalata Greca con Feta e Ceci

PIACERE MEDITERRANEO: VERDURE BACIATE DAL SOLE CON FETA CREMOSA E CECI PROTEICI - LA GRECIA NEL PIATTO.

INGREDIENTI:

- 150 g di ceci (in scatola, sgocciolati)
- 100 g di feta
- 2 pomodori
- 1/2 cetriolo
- 1/2 cipolla rossa
- 50 g di olive Kalamata
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto di vino rosso
- 1 cucchiaino di origano
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Tagliare pomodori e cetriolo a cubetti, la cipolla a anelli sottili.
- 2.** Mescolare le verdure con ceci e olive in una ciotola.
- 3.** Sbattere olio d'oliva con aceto, origano, sale e pepe per il dressing.
- 4.** Versare il dressing sull'insalata e mescolare delicatamente.
- 5.** Sbriciolare sopra la feta e servire subito.

3. Insalata Nizzarda al Tonno

ELEGANZA FRANCESE: UN CLASSICO PROVENZALE CON TONNO, FAGIOLINI E UOVA - SOSTANZIOSA EPPURE LEGGERA.

INGREDIENTI:

- 1 scatoletta di tonno al naturale (150 g)

- 2 uova
- 100 g di fagiolini verdi
- 8 pomodorini ciliegino
- 6 olive nere
- 4 patate novelle (ca. 150 g)
- 1 manciata di lattuga
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di senape di Digione

PREPARAZIONE:

1. Bollire le patate in acqua salata per 15-18 minuti, scolare e tagliare in quarti.
2. Cuocere le uova sode per 10 minuti, raffreddare e tagliare in quarti.
3. Sbollentare i fagiolini 5 minuti in acqua salata, raffreddare in acqua ghiacciata.
4. Mescolare olio, succo di limone e senape per il dressing.
5. Disporre tutti gli ingredienti su un piatto, aggiungere il tonno sgocciolato e irrorare con il dressing.

4. Bowl Asiatica di Pollo con Edamame

AROMI ORIENTALI: POLLO TENERO SU RISO CON EDAMAME CROCCANTI E DRESSING AL SESAMO SPEZIATO - UNA BOWL PIENA DI ENERGIA.

INGREDIENTI:

- 150 g di petto di pollo
- 100 g di riso cotto
- 80 g di edamame (sgusciati)
- 1/2 carota (grattugiata)
- 1/4 cetriolo (a fette)
- 1 cucchiaio 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 nella salsa di soia e cuocerlo in padella a fuoco medio 6-7 minuti per lato.
2. Cuocere gli edamame secondo le istruzioni.
3. Mescolare olio di sesamo, aceto di riso e un po' di salsa di soia per il dressing.
4. Mettere il riso in una bowl, tagliare il pollo a fette e disporlo sopra.
5. Aggiungere edamame, carota e cetriolo, cospargere con sesamo e cipollotti, irrorare col dressing.

5. Insalata di Quinoa con Salmone Affumicato

SUPERFOOD INCONTRA OMEGA-3: QUINOA NOCCIOLOGATA CON PREGIATO SALMONE AFFUMICATO ED ERBE FRESCHE - PROTEICA E PIENA DI GRASSI BUONI.

INGREDIENTI:

- 100 g di quinoa
- 100 g di salmone affumicato
- 1/2 avocado
- 1/4 cetriolo
- 2 cucchiaini di formaggio fresco
- Aneto fresco
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Cuocere la quinoa nel doppio volume d'acqua per 15 minuti, scolare e lasciar raffreddare.
2. Tagliare avocado e cetriolo a cubetti.
3. Mescolare la quinoa con olio, succo di limone, sale e pepe.
4. Incorporare avocado e cetriolo.
5. Adagiare sopra il salmone affumicato, guarnire con fiocchi di formaggio fresco e aneto.

6. Burrito Bowl Messicana con Manzo

TEX-MEX IN FORMATO BOWL: MANZO SPEZIATO CON FAGIOLI NERI, RISO E TUTTI I TOPPING - UNA FESTA PER IL PALATO.

INGREDIENTI:

- 150 g di macinato di manzo
- 100 g di riso cotto
- 80 g di fagioli neri (scatola)
- 50 g di mais
- 1/2 avocado
- 2 cucchiai di salsa
- 2 cucchiai di panna acida
- 1 cucchiaino di cumino
- 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Rosolare il macinato in padella 5-6 minuti sgranandolo, condire con cumino, peperoncino e sale.
2. Scaldare brevemente fagioli e mais.
3. Mettere il riso in una bowl.
4. Distribuirvi sopra il mix carne-fagioli-mais.
5. Tagliare l'avocado a fette, guarnire con salsa e panna acida.

7. Insalata Caprese con Petto di Pollo

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

INGREDIENTI:

- 150 g di petto di pollo
- 125 g di mozzarella

- 2 pomodori grandi
- Basilico fresco
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di glassa al balsamico
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Condire il petto di pollo con sale e pepe e cuocerlo a fuoco medio 6-7 minuti per lato.
2. Tagliare pomodori e mozzarella a fette.
3. Tagliare il pollo a fette.
4. Disporre alternativamente pomodori e mozzarella su un piatto, aggiungere il pollo.
5. Irrorare con olio d'oliva e glassa al balsamico, guarnire con basilico.

8. Insalata Thai di Gamberi con Dressing alle Arachidi

AGRODOLCE-PICCANTE: GAMBERI SUCCOSI SU VERDURE CROCCANTI CON DRESSING CREMOSO ALLE ARACHIDI - ESOTICO E IRRESISTIBILE.

INGREDIENTI:

- 150 g di gamberi (sgusciati)
- 100 g di cavolo rosso (tagliato fine)
- 1 carota (grattugiata)
- 1/2 peperone (a striscioline)
- 2 cucchiai di burro di arachidi
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 1 cucchianino di miele
- 2 cucchiai di arachidi tritate
- Coriandolo fresco

PREPARAZIONE:

1. Cuocere i gamberi in padella con un po' d'olio 2-3 minuti per lato finché rosa.
2. Mescolare burro di arachidi, salsa di soia, succo di lime e miele con 2 cucchiai d'acqua per il dressing.

- 3.** Mescolare cavolo rosso, carota e peperone in una ciotola.
- 4.** Adagiare i gamberi sull'insalata.
- 5.** Versare il dressing, cospargere con arachidi e coriandolo.

9. Insalata Lenticchie e Feta con Rucola

MEDITERRANEO-SOSTANZIOSO: LENTICCHIE TERROSE CON FETA SAPORITA E RUCOLA PEPATA - UN PACCHETTO PROTEICO VEGETARIANO.

INGREDIENTI:

- 150 g di lenticchie cotte (o in scatola)
- 80 g di feta
- 2 manciate di rucola
- 1/2 cipolla rossa
- 8 pomodorini ciliegino
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di balsamico
- 1 cucchiaino di miele
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Tagliare la cipolla ad anelli fini, dimezzare i pomodorini.
- 2.** Mescolare olio, balsamico, miele, sale e pepe per il dressing.
- 3.** Mescolare lenticchie con cipolla e pomodori.
- 4.** Incorporare il dressing, disporre su rucola.
- 5.** Sbriciolare sopra la feta e servire.

10. Bowl Salmone e Avocado con Crosta di Sesamo

BOOST OMEGA-3: FILETTO DI SALMONE TENERO CON CROSTA DI SESAMO SU AVOCADO CREMOSO E RISO - UN PIACERE PER CORPO E ANIMA.

INGREDIENTI:

- 150 g di filetto di salmone
- 100 g di riso per sushi (cotto)
- 1 avocado
- 2 cucchiai di semi di sesamo
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchianino di olio di sesamo
- 1 cucchianino di aceto di riso
- Cipollotti

PREPARAZIONE:

1. Cospargere il salmone con sesamo e premere leggermente.
2. Cuocere in padella con olio di sesamo a fuoco medio 3-4 minuti per lato.
3. Tagliare l'avocado a fette.
4. Mettere il riso in una bowl, disporre l'avocado accanto.
5. Adagiarvi sopra il salmone, servire con salsa di soia, aceto di riso e cipollotti.

11. Insalata Pollo e Mango con Dressing al Lime

**TROPICALE FRESCO: MANGO DOLCE E POLLO TENERO CON DRESSING AL LIME
FRIZZANTE - L'ESTATE NEL PIATTO.**

INGREDIENTI:

- 150 g di petto di pollo
- 1 mango maturo
- 1 manciata di lattuga
- 1/2 peperone rosso
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di un lime
- 1 cucchianino di miele
- Coriandolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Condire il petto di pollo e cuocerlo a fuoco medio 6-7 minuti per lato, tagliare a striscioline.
2. Sbucciare il mango e tagliarlo a cubetti, tagliare il peperone a striscioline.
3. Mescolare succo di lime, olio e miele per il dressing.
4. Mescolare insalata, mango e peperone, disporvi sopra il pollo.
5. Versare il dressing, guarnire con coriandolo.

12. Poke Bowl con Tonno

TREND HAWAIANO: TONNO FRESCO SU RISO CON AVOCADO E MARINATA SPEZIATA - LA BOWL CHE CREA DIPENDENZA.

INGREDIENTI:

- 150 g di tonno fresco (qualità sashimi)
- 100 g di riso per sushi (cotto)
- 1/2 avocado
- 1/4 cetriolo
- 2 cucchiae di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di aceto di riso
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- Cipollotti
- Zenzero sottaceto

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il tonno a cubetti di 2 cm.
2. Mescolare salsa di soia, olio di sesamo e aceto di riso, marinare il tonno per 10 minuti.
3. Tagliare avocado e cetriolo a fette/cubetti.
4. Mettere il riso in una bowl, disporvi sopra tutti gli ingredienti.
5. Guarnire con sesamo, cipollotti e zenzero.

13. Insalata Antipasti Italiana con Mozzarella

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

INGREDIENTI:

- 125 g di mozzarella
- 50 g di prosciutto crudo
- 100 g di peperoni grigliati (vasetto)
- 50 g di pomodori secchi
- 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.
2. Disporre tutti gli ingredienti antipasti su un piatto.
3. Adagiare il prosciutto a onde.
4. Guarnire con rucola.
5. Irrorare con olio e balsamico, cospargere di basilico.

14. Insalata di Tofu Fritto al Sesamo

ASIATICO VEGANO: TOFU CROCCANTE CON VERDURE COLORATE E DRESSING AL SESAMO SPEZIATO - PROTEICO E 100% VEGETALE.

INGREDIENTI:

- 200 g di tofu naturale (solido)
- 2 manciate di insalata mista
- 1/2 peperone

- 1/2 carota (grattugiata)
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 cucchiaio di aceto di riso
- 2 cucchianini di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di amido di mais

PREPARAZIONE:

1. Asciutto il tofu, tagliarlo a cubetti e impanarlo nell'amido.
2. Friggere in olio di sesamo a fuoco medio 5-6 minuti su tutti i lati fino a doratura.
3. Sfumare con 1 cucchiaio di salsa di soia.
4. Mescolare la restante salsa di soia con l'aceto di riso per il dressing.
5. Impiattare l'insalata con le verdure, aggiungere il tofu, servire con dressing e sesamo.

15. Insalata con Striscioline di Bistecca e Balsamico

NOBILE E SAZIANTE: TENERA BISTECCA SU INSALATA FRESCA CON PARMIGIANO FUSO - UN'INSALATA PER VERI AMANTI DELLA CARNE.

INGREDIENTI:

- 200 g di bistecca di manzo
- 2 manciate di rucola
- 8 pomodorini ciliegino
- 30 g di parmigiano (a scaglie)
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 2 cucchiai di glassa al balsamico
- 1 cucchiaino di rosmarino
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Condire la bistecca con sale, pepe e rosmarino.
2. Grigliare in padella calda con olio 3-4 minuti per lato (media cottura). Lasciar riposare 5 minuti.
3. Dimezzare i pomodori, disporre la rucola su un piatto.

4. Tagliare la bistecca a striscioline e adagiarla sull'insalata.
5. Cospargere con parmigiano e irrorare con glassa al balsamico.

16. Insalata di Couscous con Gamberi

ISPIRAZIONE NORDAFRICANA: COUSCOUS SOFFICE CON GAMBERI SUCCOSI ED ERBE FRESCHE - VELOCE, LEGGERO E AROMATICO.

INGREDIENTI:

- 150 g di gamberi (sgusciati)
- 100 g di couscous
- 1/2 cetriolo
- 8 pomodorini ciliegino
- Menta fresca e prezzemolo
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di un limone
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Coprire il couscous con 100 ml di acqua bollente, lasciar gonfiare 5 minuti, sgranare con una forchetta.
2. Cuocere i gamberi con aglio nell'olio 2-3 minuti per lato.
3. Tagliare cetriolo e pomodori a dadini, tritare le erbe.
4. Mescolare il couscous con verdure, erbe e succo di limone.
5. Disporsi sopra i gamberi e servire.

17. Insalata Ceci e Tonno

DUO PROTEICO: CECI E TONNO UNITI - SEMPLICE, VELOCE E INCREDIBILMENTE SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 1 lattina di ceci (240 g sgocciolati)

- 1 scatoletta di tonno al naturale (150 g)
- 1/2 cipolla rossa
- 1/2 peperone
- Prezzemolo fresco
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di cumino
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Sciacquare e sgocciolare i ceci.
2. Tagliare cipolla e peperone a dadini fini, tritare il prezzemolo.
3. Sgocciolare il tonno e sminuzzarlo con una forchetta.
4. Mescolare tutti gli ingredienti con olio, succo di limone e spezie.
5. Lasciar insaporire 15 minuti e servire.

18. Buddha Bowl con Pollo

COLORATA ED EQUILIBRATA: UNA BOWL PIENA DI BUONI INGREDIENTI - POLLO, VERDURE, HUMMUS E CEREALI IN PERFETTA ARMONIA.

INGREDIENTI:

- 150 g di petto di pollo
- 80 g di quinoa (cotta)
- 50 g di hummus
- 1/2 avocado
- 50 g di cavolo rosso (grattugiato)
- 1/2 carota (grattugiata)
- 1 manciata di spinaci
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Condire il pollo e cuocere a fuoco medio 6-7 minuti per lato, tagliare a fette.
2. Disporre tutti i componenti a sezioni in una bowl.
3. Mettere l'hummus al centro.
4. Tagliare l'avocado a fette e aggiungere.
5. Irrorare con olio d'oliva e servire.

19. Bowl Greca al Gyros

GYROS SENZA PITA: CARNE SPEZIATA GYROS CON TZATZIKI, INSALATA E FETA - IL PIACERE DELLO STREET FOOD GRECO IN BOWL.

INGREDIENTI:

- 150 g di Gyros di pollo (già speziato)
- 80 g di riso (cotto)
- 50 g di tzatziki
- 40 g di feta
- 1/2 cetriolo
- 8 pomodorini ciliegino
- 1/2 cipolla rossa
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di origano

PREPARAZIONE:

1. Rosolare la carne Gyros in padella per 5-6 minuti a fiamma vivace.
2. Tagliare cetriolo e pomodori a dadini, la cipolla ad anelli.
3. Mettere il riso in una bowl.
4. Disporvi sopra gyros e verdure.
5. Aggiungere tzatziki e feta, condire con olio e origano.

20. Insalata Power Proteica ai Tre Fagioli

POTENZA DEI LEGUMI: TRE DIVERSI FAGIOLI UNITI IN UN'INSALATA SPEZIATA - VEGETARIANA E PIENA DI PROTEINE VEGETALI.

INGREDIENTI:

- 100 g di fagioli Kidney (scatola)
- 100 g di fagioli bianchi (scatola)
- 100 g di fagiolini verdi
- 1/2 cipolla rossa
- 1 pomodoro
- Prezzemolo fresco
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 2 cucchiai di aceto di vino rosso
- 1 cucchiaino di senape
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Cuocere i fagiolini 5 minuti in acqua salata, raffreddare e tagliare a pezzi.
2. Sciacquare fagioli Kidney e bianchi.
3. Tagliare cipolla e pomodoro a dadini, tritare il prezzemolo.
4. Mescolare olio, aceto, senape, sale e pepe per il dressing.
5. Mescolare tutti gli ingredienti e lasciar riposare almeno 30 minuti.

ZUPPE & STUFATI

21. Zuppa di Pollo Classica con Verdure

IL PIATTO DEL BENESSERE PER ECCELLENZA: TENERI FILETTI DI POLLO IN BRODO CHIARO CON VERDURE COLORATE - RISCALDA CORPO E ANIMA.

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo
- 1 litro di brodo di pollo
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 1 porro
- 100 g di pastina (es. capelli d'angelo)
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Pocher 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 striscioline.
4. Mettere le verdure nel brodo e cuocere per 10 minuti. Aggiungere la pasta e cuocere secondo le istruzioni.
5. Rimettere il pollo nella zuppa, condire con prezzemolo, sale e pepe.

22. Zuppa di Lenticchie con Pancetta

SOSTANZIOSA E SAZIANTE: ZUPPA DI LENTICCHIE SAPORITA CON PANCETTA CROCCANTE - UNA RICETTA TRADIZIONALE TEDESCA PIENA DI PROTEINE.

INGREDIENTI:

- 200 g di lenticchie marroni
- 100 g di pancetta (a dadini)
- 1 cipolla
- 2 carote
- 2 patate
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 foglia di alloro
- 2 cucchiai di aceto
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare la pancetta in una pentola finché croccante.
2. Tagliare la cipolla a cubetti e rosolarla nel grasso della pancetta.
3. Tagliare carote e patate a dadini, aggiungere con lenticchie, brodo e alloro.
4. Cuocere a fuoco medio 30-35 minuti, finché le lenticchie sono morbide.
5. Insaporire con aceto, sale e pepe.

23. Zuppa Thai al Cocco con Pollo

ESOTICO-CREMOSA: TOM KHA GAI - ZUPPA THAILANDESE AL LATTE DI COCCO CON POLLO TENERO E SPEZIE AROMATICHE.

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo
- 400 ml di latte di cocco
- 200 ml di brodo di pollo

- 100 g di funghi champignon
- 2 cm di zenzero
- 1 gambo di citronella
- 2 cucchiai di salsa di pesce
- Succo di un lime
- Coriandolo fresco
- 1 peperoncino

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il pollo a striscioline, lo zenzero a fette, schiacciare la citronella.
2. Portare a ebollizione il brodo con latte di cocco, zenzero, citronella e peperoncino.
3. Aggiungere pollo e funghi a fette, cuocere 8-10 minuti.
4. Insaporire con salsa di pesce e succo di lime.
5. Rimuovere la citronella, servire con coriandolo.

24. Zuppa di Gulasch di Manzo

CLASSICO UNGHERESE: TENERI PEZZI DI MANZO IN BRODO SPEZIATO ALLA PAPRICA - UNA ZUPPA CON VERO SPESSORE.

INGREDIENTI:

- 250 g di spezzatino di manzo (Gulasch)
- 2 cipolle
- 2 peperoni (rossi)
- 2 patate
- 2 cucchiai di paprica in polvere (dolce)
- 1 litro di brodo di manzo
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiai di olio
- 1 cucchaino di cumino
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare la carne nell'olio a fuoco alto per 3-4 minuti.
2. Tagliare le cipolle a dadini, aggiungere e rosolare per 3 minuti.
3. Incorporare paprica e concentrato, sfumare con brodo.
4. Tagliare peperoni e patate a dadini, aggiungere. Cuocere a fuoco basso per 60-75 minuti.
5. Insaporire con cumino, sale e pepe.

25. Zuppa di Pesce con Gamberi

PIACERE DI MARE: TENERO FILETTO DI PESCE E GAMBERI SUCCOSI IN UN AROMATICO BRODO DI POMODORO - MEDITERRANEO E LEGGERO.

INGREDIENTI:

- 150 g di filetto di pesce bianco (es. merluzzo)
- 100 g di gamberi (sgusciati)
- 1 lattina di pomodori a pezzi (400 g)
- 200 ml di brodo di pesce
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1/2 finocchio
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchaino di zafferano (opzionale)
- Prezzemolo fresco

PREPARAZIONE:

1. Tagliare cipolla, aglio e finocchio a dadini fini e rosolare in olio d'oliva per 5 minuti.
2. Aggiungere pomodori e brodo, cuocere 10 minuti.
3. Tagliare il pesce a cubetti, aggiungere alla zuppa con i gamberi.
4. Lasciar cuocere a fuoco basso 5-7 minuti, finché pesce e gamberi sono cotti.
5. Condire con sale, pepe e prezzemolo.

26. Zuppa di Piselli con Prosciutto

CLASSICO TEDESCO DEL NORD: CREMOSA ZUPPA DI PISELLI CON PROSCIUTTO SAPORITO - SEMPLICE, SOSTANZIOSA E INCREDIBILMENTE BUONA.

INGREDIENTI:

- 200 g di piselli secchi (ammollati per una notte)
- 150 g di prosciutto cotto
- 1 cipolla
- 2 patate
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaino di maggiorana
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Sciacquare i piselli ammollati.
2. Tagliare cipolla e patate a dadini, portare a ebollizione con piselli, brodo e alloro.
3. Cuocere a fuoco basso 45-60 minuti, finché i piselli sono morbidi.
4. Frullare parzialmente per una consistenza cremosa.
5. Tagliare il prosciutto a dadini, incorporare e insaporire con le spezie.

27. Zuppa di Fagioli Messicana

PIACERE TEX-MEX PICCANTE: ZUPPA SPEZIATA DI FAGIOLI CON MACINATO E JALAPEÑOS - PIENA DI GUSTO E PROTEINE.

INGREDIENTI:

- 150 g di macinato di manzo
- 1 lattina di fagioli Kidney (240 g sgocciolati)
- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 500 ml di brodo di manzo

- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiai di cumino
- 1 cucchiai di peperoncino in polvere
- 1 jalapeño
- Panna acida e coriandolo

PREPARAZIONE:

1. Rosolare il macinato in pentola per 5 minuti.
2. Aggiungere cipolla, aglio e jalapeño tritato, rosolare 3 minuti.
3. Incorporare le spezie, aggiungere pomodori, brodo e fagioli.
4. Cuocere a fuoco medio per 20 minuti.
5. Servire con panna acida e coriandolo.

28. Zuppa di Pomodoro con Polpette

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

INGREDIENTI:

- 200 g di macinato misto
- 1 uovo
- 2 cucchiai di pangrattato
- 1 lattina di passata di pomodoro (400 g)
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 1 cucchiai di origano
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe
- Basilico fresco

PREPARAZIONE:

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

29. Zuppa di Miso Asiatica con Tofu

CLASSICO GIAPPONESE: ZUPPA DI MISO RICCA DI UMAMI CON TOFU DI SETA E ALGHE WAKAME - LEGGERA, RISCALDANTE E PIENA DI PROTEINE.

INGREDIENTI:

- 200 g di tofu di seta
- 3 cucchiai di pasta di miso
- 600 ml di acqua
- 1 cucchiaino di brodo Dashi granulare (o brodo vegetale)
- 2 cucchiai di alghe Wakame secche
- 2 cipollotti
- 50 g di funghi Shiitake

PREPARAZIONE:

1. Ammollare le Wakame 5 minuti in acqua fredda, scolare.
2. Portare a ebollizione l'acqua con il Dashi, aggiungere i funghi a fette e cuocere 5 minuti.
3. Abbassare la fiamma, sciogliere la pasta di miso in un po' di brodo e incorporarla (non farla più bollire!).
4. Tagliare il tofu a cubetti e aggiungerlo delicatamente.
5. Servire con Wakame e cipollotti.

30. Minestrone con Parmigiano

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

INGREDIENTI:

- 100 g di fagioli bianchi (scatola)
- 100 g di pasta piccola (Ditalini)
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 1 zucchina
- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 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 dadini, rosolare in olio d'oliva 5 minuti.
2. Aggiungere pomodori e brodo, cuocere 15 minuti.
3. Aggiungere pasta e fagioli, cuocere altri 10 minuti finché la pasta è al dente.
4. Condire con sale e pepe.
5. Servire con parmigiano grattugiato e basilico.

31. Zuppa Patate e Porri con Bacon

VELLUTATA E RUSTICA: CREMOSA ZUPPA DI PATATE CON PORRI E BACON CROCCANTE - UN CLASSICO CHE PIACE SEMPRE.

INGREDIENTI:

- 400 g di patate
- 2 gambi di porro
- 100 g di bacon
- 800 ml di brodo di pollo
- 100 ml di panna
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di burro
- Erba cipollina

- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare il bacon in padella finché croccante, mettere da parte.
2. Stufare cipolla e porro nel burro per 5 minuti.
3. Aggiungere patate a dadini e brodo, cuocere 20 minuti.
4. Frullare la zuppa, incorporare la panna e condire con sale e pepe.
5. Servire con bacon ed erba cipollina.

32. Zuppa di Tacchino con Tagliatelle

LEGGERA E SAZIANTE: PETTO DI TACCHINO MAGRO IN BRODO CHIARO CON PASTA ALL'UOVO - PERFETTA PER LE GIORNATE FREDDE.

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di tacchino
- 1 litro di brodo di pollo
- 100 g di tagliatelle
- 2 carote
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di timo
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Pocher il petto di tacchino nel brodo per 15 minuti.
2. Togliere e tagliare a striscioline.
3. Tagliare le verdure a dadini e cuocere nel brodo per 10 minuti.
4. Aggiungere la pasta e cuocere secondo le istruzioni.
5. Rimettere il tacchino, insaporire con timo, prezzemolo, sale e pepe.

33. Zuppa Curry di Lenticchie Rosse

ORIENTALE SPEZIATA: LENTICCHIE ROSSE CREMOSE CON CURRY E LATTE DI COCCO - ESOTICA, VEGANA E PIENA DI PROTEINE VEGETALI.

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 cucchiai di curry in polvere
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Coriandolo fresco
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Tritare finemente cipolla, aglio e zenzero e rosolare in olio d'oliva 3 minuti.
2. Aggiungere il curry e tostare 1 minuto.
3. Aggiungere lenticchie, brodo e latte di cocco, cuocere 15-18 minuti finché le lenticchie sono morbide.
4. Frullare parzialmente per cremosità.
5. Insaporire con sale e servire con coriandolo.

34. Chili con Carne

IL CLASSICO TEX-MEX: MACINATO INFUOCATO CON FAGIOLI E POMODORI - SPEZIATO, SAZIANTE E PIENO DI PROTEINE.

INGREDIENTI:

- 300 g di macinato di manzo
- 1 lattina di fagioli Kidney (240 g sgocciolati)

- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperone (rosso)
- 2 cucchiaini di cumino
- 2 cucchiaini di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaio di olio
- Panna acida e coriandolo

PREPARAZIONE:

1. Rosolare il macinato in olio per 5-6 minuti.
2. Tagliare cipolla, aglio e peperone a dadini, rosolare 5 minuti.
3. Incorporare le spezie, aggiungere pomodori e fagioli.
4. Cuocere a fuoco basso per 30 minuti.
5. Servire con panna acida e coriandolo.

35. Zuppa di Gulasch Ungherese

POTENZA DELLA PAPRICA: ZUPPA DI GULASCH AROMATICA CON TENERO MANZO - UN CLASSICO DALL'ANIMA UNGHERESE.

INGREDIENTI:

- 250 g di spezzatino di manzo (Gulasch)
- 2 cipolle
- 2 peperoni (misti)
- 2 patate
- 3 cucchiai di paprica in polvere (dolce)
- 1 litro di brodo di manzo
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiai di strutto od olio
- 1 cucchiaino di cumino
- Panna acida

PREPARAZIONE:

- 1.** Rosolare le cipolle nello strutto finché traslucide, togliere dal fuoco e incorporare la paprica.
- 2.** Aggiungere la carne e rosolare brevemente.
- 3.** Aggiungere concentrato, brodo, peperoni e patate a dadini.
- 4.** Cuocere a fuoco basso 60-75 minuti finché la carne è tenera.
- 5.** Insaporire con cumino, sale e servire con panna acida.

36. Stufato Ceci e Spinaci

ISPIRAZIONE SPAGNOLA: POTAJE DE GARBAZOS - STUFATO SPEZIATO DI CECI CON SPINACI E PEPPERONI - VEGETARIANO E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 1 lattina di ceci (240 g sgocciolati)
- 200 g di spinaci freschi
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di paprica in polvere (affumicata)
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 400 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto di Sherry
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Rosolare cipolla e aglio in olio d'oliva per 3 minuti.
- 2.** Aggiungere le spezie e tostare 1 minuto.
- 3.** Aggiungere ceci e brodo, cuocere 15 minuti.
- 4.** Incorporare gli spinaci e lasciar appassire per 2-3 minuti.
- 5.** Insaporire con aceto, sale e pepe.

37. Vellutata di Champignon con Pollo

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

INGREDIENTI:

- 150 g di petto di pollo
- 300 g di funghi champignon
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 500 ml di brodo di pollo
- 150 ml di panna
- 2 cucchiai di burro
- 1 cucchiaiino di timo
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

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

38. Zuppa di Zucca con Ceci Tostati

CALORE AUTUNNALE: VELLUTATA DI ZUCCA GUARNITA CON CECI CROCCANTI - DOLCE, SPEZIATA E PROTEICA.

INGREDIENTI:

- 500 g di zucca Hokkaido
- 1 lattina di ceci (240 g sgocciolati)
- 1 cipolla

- 500 ml di brodo vegetale
- 200 ml di latte di cocco
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di paprica in polvere
- Semi di zucca

PREPARAZIONE:

1. Mescolare i ceci con 1 cucchiaio d'olio e paprica, tostare in forno a 200°C per 20 minuti.
2. Rosolare cipolla e zucca a dadini nell'olio per 5 minuti.
3. Aggiungere curry, brodo e cuocere 20 minuti finché la zucca è tenera.
4. Frullare, incorporare il latte di cocco e salare.
5. Guarnire con ceci e semi di zucca.

39. Zuppa Broccoli e Formaggio

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

INGREDIENTI:

- 400 g di broccoli
- 100 g di cheddar (grattugiato)
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 600 ml di brodo vegetale
- 100 ml di panna
- 2 cucchiai di burro
- Sale e pepe
- 1/4 cucchiaino di noce moscata

PREPARAZIONE:

1. Rosolare cipolla e aglio nel burro per 3 minuti.
2. Aggiungere cimette di broccoletti e brodo, cuocere 15 minuti finché teneri.

- 3.** Frullare e incorporare la panna.
- 4.** A fuoco basso incorporare il formaggio finché non è fuso (non far bollire!).
- 5.** Condire con noce moscata, sale e pepe.

40. Stufato di Fagioli Bianchi con Salsiccia

ISPIRAZIONE FRANCESE: STUFATO STILE CASSOULET CON FAGIOLI CREMOSI E SALSIICCIA SAPORITA - RUSTICO E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 1 lattina di fagioli bianchi (400 g)
- 200 g di salsiccia (es. Toulouse o Bratwurst)
- 100 g di pancetta (a dadini)
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 300 ml di brodo di pollo
- 1 cucchiaiino di timo
- 1 foglia di alloro
- Prezzemolo fresco

PREPARAZIONE:

- 1.** Tagliare la salsiccia a fette e rosolare con la pancetta 5 minuti.
- 2.** Aggiungere cipolla e aglio, rosolare 3 minuti.
- 3.** Aggiungere fagioli, pomodori, brodo, timo e alloro.
- 4.** Cuocere a fuoco basso per 30 minuti.
- 5.** Rimuovere l'alloro, servire con prezzemolo.

POLLO & TACCHINO

41. Petto di Pollo con Verdure in Padella

COLORATO E SANO: SUCCOSO PETTO DI POLLO SU VERDURE CROCCANTI SALTATE - SEMPLICE, VELOCE E PIENO DI VITAMINE.

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo
- 1 peperone (rosso)
- 1 zucchina
- 1 carota
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di paprica in polvere
- 1 cucchiaino di origano
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Condire il petto di pollo con paprica, origano, sale e pepe.
2. Rosolare in 1 cucchiaio d'olio a fuoco medio per 6-7 minuti per lato. Mettere da parte.
3. Tagliare le verdure a striscioline e rosolare nell'olio rimanente per 5-6 minuti.
4. Condire con sale e pepe.
5. Tagliare il pollo a fette e disporlo sulle verdure.

42. Spezzatino di Tacchino ai Funghi

CLASSICO CREMOSO: TENERO SPEZZATINO DI TACCHINO IN SALSA VELLUTATA DI PANNA E FUNGHI - UN PIATTO COMFORT DELLA CUCINA TEDESCA.

INGREDIENTI:

- 250 g di petto di tacchino
- 200 g di funghi champignon
- 1 cipolla
- 150 ml di panna
- 100 ml di brodo di pollo
- 2 cucchiai di burro
- 1 cucchiaio di farina
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il petto di tacchino a striscioline, condire con sale e pepe e rosolare in 1 cucchiaio di burro per 4-5 minuti.
2. Togliere e tenere al caldo.
3. Rosolare cipolla e funghi affettati nel burro rimanente per 5 minuti.
4. Incorporare la farina, aggiungere brodo e panna, lasciar addensare per 5 minuti.
5. Rimettere il tacchino, cospargere di prezzemolo e servire.

43. Pollo Grigliato con Burro alle Erbe

AROMA MEDITERRANEO: PETTO DI POLLO PERFETTAMENTE GRIGLIATO CON BURRO ALLE ERBE FATTO IN CASA - SEMPLICE E IRRESISTIBILE.

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo
- 50 g di burro (morbido)
- 2 cucchiai di erbe miste (prezzemolo, timo, rosmarino)

- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Mescolare il burro con erbe tritate, aglio spremuto e succo di limone.
2. Massaggiare il petto di pollo con olio d'oliva e condire con sale e pepe.
3. Grigliare in padella o sulla brace a fuoco alto per 6-7 minuti per lato.
4. Lasciar riposare 5 minuti.
5. Servire con una noce di burro alle erbe.

44. Pollo al Curry con Riso

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

INGREDIENTI:

- 200 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 secondo le istruzioni della confezione.
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 il latte di cocco e sobbollire per 10 minuti.

5. Insaporire con sale, servire sul riso e guarnire con coriandolo.

45. Bistecca di Tacchino con Pomodoro e Mozzarella

GRATINATO ALL'ITALIANA: SUCCOSA BISTECCA DI TACCHINO CON TOPPING CAPRESE - MOZZARELLA FUSA SU POMODORI SOTTO IL GRILL.

INGREDIENTI:

- 200 g di bistecca di tacchino (2 pezzi)
- 2 pomodori
- 100 g di mozzarella
- Basilico fresco
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Condire le bistecche con sale e pepe e rosolare in olio d'oliva 4-5 minuti per lato.
- 2.** Tagliare pomodori e mozzarella a fette.
- 3.** Disporre le bistecche in una teglia, coprire con pomodori e mozzarella.
- 4.** Gratinare sotto il grill per 3-4 minuti, finché il formaggio non si scioglie.
- 5.** Servire con basilico e aceto balsamico.

46. Pollo Teriyaki con Broccoli

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

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo
- 200 g di broccoli
- 3 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di Mirin (o 1 cucchiaio di miele + 1 cucchiaio d'acqua)

- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 1 spicchio d'aglio
- Semi di sesamo

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il pollo a bocconcini.
2. Mescolare salsa di soia, Mirin e aglio.
3. Rosolare il pollo nell'olio di sesamo per 5-6 minuti, aggiungere la salsa e lasciar addensare.
4. Sbollentare i broccoli in acqua salata per 5 minuti.
5. Servire il pollo con i broccoli, cospargere di sesamo.

47. Piccata di Tacchino con Capperi

ELEGANZA ITALIANA: SCALOPPINE DI TACCHINO SOTTILI IN SALSA AL LIMONE E CAPPERI - ASPRE, SPEZIATE E RAFFINATE.

INGREDIENTI:

- 200 g di scaloppine di tacchino
- 2 cucchiai di farina
- 2 cucchiai di burro
- 100 ml di brodo di pollo
- Succo di un limone
- 2 cucchiai di capperi
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

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

48. Gyros di Pollo con Tzatziki

GODURIA GRECA DA STREET FOOD: POLLO MARINATO SPEZIATO CON CREMOSO TZATZIKI - COME IN VACANZA.

INGREDIENTI:

- 250 g di petto di pollo
- 150 g di yogurt greco
- 1/2 cetriolo
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiani di spezie per Gyros
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Aneto fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il pollo a striscioline, marinare con 1 cucchiaio d'olio, spezie per Gyros e succo di limone.
2. Grattugiare il cetriolo, strizzarlo e mescolarlo con yogurt, 1 spicchio d'aglio spremuto e aneto.
3. Rosolare il pollo in padella a fuoco alto per 5-6 minuti.
4. Insaporire lo tzatziki con sale e pepe.
5. Servire il gyros con lo tzatziki.

49. Pollo Cajun con Peperoni

FUOCO DEL SUD: POLLO SPEZIATO CAJUN PICCANTE CON PEPERONI COLORATI - TUTTO IL GUSTO DELLA LOUISIANA.

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo
- 2 peperoni (colori diversi)
- 1 cipolla

- 2 cucchiai di spezie Cajun
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 100 ml di brodo di pollo
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il pollo a strisoline e condire con spezie Cajun.
2. Rosolare in 1 cucchiaio d'olio a fuoco alto per 5 minuti. Togliere dalla padella.
3. Tagliare peperoni e cipolla a strisce, rosolare con l'aglio nell'olio rimanente per 5 minuti.
4. Aggiungere il brodo, rimettere il pollo e sobbollire per 3 minuti.
5. Insaporire con sale e servire.

50. Cordon Bleu di Tacchino

CLASSICO AUSTRIACO: PETTO DI TACCHINO IMPANATO RIPIENO DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO - CROCCANTE E IRRESISTIBILE.

INGREDIENTI:

- 200 g di scaloppine di tacchino (2 pezzi)
- 2 fette di prosciutto cotto
- 2 fette di formaggio Emmenthal
- 2 cucchiai di farina
- 1 uovo
- 4 cucchiai di pangrattato
- 3 cucchiai di burro chiarificato
- Fette di limone
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Battere le scaloppine sottilmente, salare e pepare.
2. Farcire con una fetta di prosciutto e una di formaggio, chiudere e fissare con stuzzicadenti.
3. Passare nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pangrattato.

4. Friggere nel burro chiarificato a fuoco medio per 4-5 minuti per lato fino a doratura.

5. Rimuovere gli stuzzicadenti e servire con limone.

51. Fajitas di Pollo con Peperoni

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il pollo a striscioline, 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 alto per 5 minuti. Togliere dalla padella.

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

5. Servire in tortillas calde con panna acida e salsa.

52. Cosce di Pollo Arrosto al Rosmarino

RUSTICO E AROMATICO: COSCE DI POLLO AL FORNO CON ROSMARINO E AGLIO - PELLE CROCCANTE, CARNE SUCCOSA.

INGREDIENTI:

- 4 cosce di pollo (ca. 500 g)

- 4 rametti di rosmarino
- 6 spicchi d'aglio
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 limone
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Massaggiare le cosce di pollo con olio d'oliva, salare e pepare.
3. Disporre in una teglia con rosmarino, spicchi d'aglio interi e fette di limone.
4. Cuocere in forno per 40-45 minuti, girando una volta.
5. Lasciar riposare e servire con il fondo di cottura.

53. Curry di Tacchino all'Ananas

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

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di tacchino
- 150 g di ananas (fresco o in scatola)
- 200 ml di latte di cocco
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di curry in polvere
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchianino di zenzero (grattugiato)
- Coriandolo fresco
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il tacchino a cubetti e rosolare nell'olio per 5 minuti.
2. Aggiungere cipolla e zenzero, rosolare per 2 minuti.
3. Incorporare il curry in polvere, aggiungere latte di cocco e pezzi di ananas.

- 4.** Sobbollire per 10 minuti a fuoco basso.
- 5.** Insaporire con sale e servire con coriandolo.

54. Saltimbocca di Pollo

SPECIALITÀ ROMANA: POLLO AVVOLTO IN SALVIA E PROSCIUTTO CRUDO - ELEGANTE, AROMATICO E VELOCE DA PREPARARE.

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo (2 pezzi)
- 4 fette di prosciutto crudo (tipo Parma)
- 8 foglie di salvia
- 2 cucchiai di burro
- 100 ml di vino bianco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Battere il petto di pollo tra pellicola, preparare (non salare, il prosciutto è salato).
- 2.** Disporre 4 foglie di salvia su ogni pezzo e avvolgere con 2 fette di prosciutto.
- 3.** Rosolare nel burro a fuoco medio per 4-5 minuti per lato.
- 4.** Togliere la carne, versare il vino nella padella e far ridurre per 2 minuti.
- 5.** Versare la salsa sulla carne e servire.

55. Petto di Tacchino con Glassa Senape e Miele

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

INGREDIENTI:

- 250 g di petto di tacchino
- 2 cucchiai di senape di Digione
- 2 cucchiai di miele
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

- 1 cucchiaino di timo
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Mescolare senape, miele e timo.
3. Salare e pepare il tacchino e rosolare in padella con olio 2 minuti per lato.
4. Spennellare con il mix di senape e miele e finire la cottura in forno per 15-18 minuti.
5. Lasciar riposare 5 minuti e tagliare a fette.

56. Cotoletta di Pollo al Parmigiano

CROCCANTEZZA ITALIANA: POLLO SOTTILE IN PANATURA AL PARMIGIANO - LA DELIZIOSA ALTERNATIVA ALLA COTOLETTA VIENNESE.

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo
- 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 il petto di pollo sottilmente tra pellicola, salare e pepare.
2. Mescolare il parmigiano con il pangrattato.
3. Passare il pollo 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.

57. Wok di Tacchino con Verdure

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

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di tacchino
- 200 g di verdure per wok (miste)
- 2 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 striscioline, cospargere con amido di mais.
2. Rosolare in olio di sesamo caldo per 4-5 minuti. Togliere dalla padella.
3. Rosolare brevemente aglio e zenzero (tritati), aggiungere le verdure e saltare per 3-4 minuti.
4. Aggiungere tacchino e salsa di soia, rosolare per 1 minuto.
5. Cospargere di sesamo e servire.

58. Pollo Tikka Masala

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

INGREDIENTI:

- 250 g di petto di pollo
- 100 g di yogurt
- 200 g di passata di pomodoro
- 100 ml di panna

- 2 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 il pollo nell'olio per 5-6 minuti. Togliere dalla padella.
3. Rosolare cipolla e aglio, aggiungere la pasta rimanente, pomodori e panna.
4. Rimettere il pollo e sobbollire per 10 minuti.
5. Servire con coriandolo.

59. Filetto di Pollo al Limone in Padella

SEMPLICEMENTE PERFETTO: SUCCOSO FILETTO DI POLLO CON NOTA FRESCA DI LIMONE - VELOCE, SANO E PIENO DI GUSTO.

INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di pollo
- 1 limone
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchianino di timo
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Marinare il pollo con olio d'oliva, succo di limone, aglio spremuto, timo, sale e pepe.
2. Rosolare in padella a fuoco medio per 6-7 minuti per lato.
3. Lasciar riposare 5 minuti.
4. Servire con fette di limone e il fondo di cottura rimanente.

60. Involtini di Tacchino con Spinaci

ROTOLI ELEGANTI: SOTTILI SCALOPPINE DI TACCHINO RIPIENE DI SPINACI E FETA - FESTOSO E PROTEICO.

INGREDIENTI:

- 200 g di scaloppine di tacchino (2 pezzi)
- 100 g di spinaci freschi
- 50 g di feta
- 2 cucchiai di pomodori secchi
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 100 ml di brodo di pollo
- Stuzzicadenti
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Battere le scaloppine, salare e pepare.
2. Far appassire brevemente gli spinaci in poca acqua, strizzare.
3. Farcire le scaloppine con spinaci, feta sbriciolata e pomodori, arrotolare e fissare con stuzzicadenti.
4. Rosolare in olio d'oliva per 3-4 minuti su tutti i lati.
5. Aggiungere il brodo, coprire e cuocere a fuoco basso per 10 minuti.

PESCE & FRUTTI DI MARE

61. Filetto di Salmone in Padella con Salsa all'Aneto

CLASSICO SCANDINAVO: SALMONE ROSOLATO ROSA CON SALSA CREMOSE ALL'ANETO - ELEGANTE, SANO E PIENO DI OMEGA-3.

INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di salmone (con pelle)
- 100 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 in olio d'oliva con la pelle rivolta verso il basso per 4 minuti a fuoco medio.
2. Girare e cuocere altri 3-4 minuti. Togliere dalla padella.
3. Mettere il burro in padella, aggiungere vino e panna e far ridurre per 3 minuti.
4. Incorporare aneto e succo di limone.
5. Servire il salmone con la salsa.

62. Padellata di Gamberi all'Aglio

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

INGREDIENTI:

- 250 g di gamberi (sgusciati)
- 4 spicchi d'aglio
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino

- Succo di mezzo limone
- Prezzemolo fresco
- Sale

PREPARAZIONE:

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

63. Merluzzo in Crosta di Erbe

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

INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di merluzzo
- 3 cucchiai di pangrattato
- 2 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 il mix di erbe sul pesce.
5. Cuocere in forno per 15-18 minuti, finché la crosta è dorata.

64. Bistecca di Tonno al Sesamo

ASIATICO NOBILE: CROCCANTE FUORI, ROSA DENTRO - BISTECCA DI TONNO IN CROSTA DI SESAMO COME AL RISTORANTE GIAPPONESE.

INGREDIENTI:

- 200 g di bistecca di tonno (qualità sashimi)
- 3 cucchiai di semi di sesamo (neri e bianchi misti)
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 cm di zenzero (grattugiato)
- Wasabi e zenzero marinato

PREPARAZIONE:

1. Marinare il tonno con salsa di soia e zenzero.
2. Distribuire il sesamo su un piatto, passarvi 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 rosa).
5. Tagliare a fette e servire con wasabi e zenzero.

65. Trota alle Mandorle

ALLA MUGNAIA: CLASSICA TROTA ROSOLATA CON MANDORLE TOSTATE E BURRO AL LIMONE - UN PIACERE SENZA TEMPO.

INGREDIENTI:

- 1 trota (pulita, ca. 300 g)
- 50 g di mandorle (a lamelle)
- 3 cucchiai di burro
- 2 cucchiai di farina
- Succo di un limone
- Prezzemolo fresco

- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Salare e pepare la trota dentro e fuori, infarinare.
2. Rosolare in 2 cucchiai di burro a fuoco medio per 5-6 minuti per lato. Togliere dalla padella.
3. Mettere il burro rimanente e le mandorle in padella, tostare fino a doratura.
4. Aggiungere il succo di limone.
5. Versare il burro alle mandorle sulla trota e servire con prezzemolo.

66. Curry di Gamberi al Latte di Cocco

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

INGREDIENTI:

- 200 g di gamberi (sgusciati)
- 200 ml di latte di cocco
- 1 cucchiaio di pasta di curry rossa
- 1 peperone (rosso)
- 100 g di fagiolini
- 1 cucchiaio di salsa di pesce
- 1 cucchiaio di olio
- Basilico fresco (basilico thai)

PREPARAZIONE:

1. Tostare la pasta di curry nell'olio per 1 minuto.
2. Aggiungere latte di cocco e peperone a strisce, sobbollire per 5 minuti.
3. Aggiungere fagiolini (a pezzi) e gamberi, cuocere 5 minuti.
4. Insaporire con salsa di pesce.
5. Guarnire con basilico e servire.

67. Platessa al Burro e Limone

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

INGREDIENTI:

- 1 platessa (pulita, ca. 300 g)
- 4 cucchiai di burro
- 2 cucchiai di farina
- 1 limone
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Salare e pepare la platessa e infarinare.
2. Rosolare in 2 cucchiai di burro a fuoco medio per 4-5 minuti per lato. Togliere dalla padella.
3. Mettere il burro rimanente in padella e far dorare (attenzione: non bruciare!).
4. Aggiungere il succo di limone e far schiumare brevemente.
5. Versare 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 AL WOK.

INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di salmone
- 200 g di verdure per wok
- 3 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di Mirin (o miele + acqua)
- 1 cucchiaio di Sake (opzionale)
- 1 cucchianino di amido di mais

- 1 cucchiaio di olio
- Semi di sesamo

PREPARAZIONE:

1. Mescolare salsa di soia, Mirin e Sake.
2. Rosolare il salmone nell'olio a fuoco medio per 3-4 minuti per lato.
3. Aggiungere la salsa e far ridurre finché diventa sciropposa.
4. Saltare le verdure in un'altra padella per 3-4 minuti.
5. Adagiare il salmone sulle verdure, cospargere di sesamo.

69. Cozze al Vino Bianco

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

INGREDIENTI:

- 500 g di cozze (pulite)
- 200 ml di vino bianco
- 2 scalogni
- 3 spicchi d'aglio
- 100 ml di panna
- 2 cucchiai di burro
- Prezzemolo fresco
- Pepe

PREPARAZIONE:

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

70. Lucioperca con Salsa ai Funghi

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

INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di lucioperca
- 150 g di funghi champignon
- 100 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 e rosolare in 1 cucchiaio di burro per 3-4 minuti per lato. Togliere dalla padella.
2. Rosolare scalogno e funghi affettati nel burro rimanente per 5 minuti.
3. Aggiungere vino e panna, far ridurre per 3 minuti.
4. Insaporire con timo, sale e pepe.
5. Servire il lucioperca con la salsa.

71. Scampi con Pasta

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

INGREDIENTI:

- 200 g di gamberi (sgusciati)
- 200 g di spaghetti
- 4 spicchi d'aglio
- 100 ml di vino bianco

- 4 cucchiai di olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Cuocere gli spaghetti al dente, conservare 100 ml di acqua di cottura.
2. Tagliare l'aglio a fettine e rosolare in olio d'oliva con il peperoncino per 1 minuto.
3. Aggiungere i gamberi, rosolare 2 minuti per lato, sfumare con vino.
4. Aggiungere pasta e un po' d'acqua di cottura, saltare insieme.
5. Servire con prezzemolo, sale e pepe.

72. Merluzzo Nero con Pomodori e Olive

LEGGEREZZA MEDITERRANEA: FILETTO DI MERLUZZO NERO SU LETTO DI POMODORI E OLIVE - SEMPLICE, SANO E AROMATICO.

INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di merluzzo nero
- 200 g di pomodorini
- 50 g di olive nere
- 2 spicchi d'aglio
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di origano
- Basilico fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Dimezzare i pomodorini, metterli in una pirofila con olive, aglio spremuto e origano.
3. Condire con 2 cucchiai d'olio d'oliva, cuocere per 10 minuti.
4. Salare e pepare il pesce e adagiarlo sulle verdure, aggiungere l'olio rimanente.
5. Cuocere altri 12-15 minuti, servire con basilico.

73. Capesante al Burro

PURO LUSSO: CAPESANTE PERFETTAMENTE ROSOLATE NEL BURRO NOCCIOLA - MINIMALISTA E MASSIMAMENTE DELICATO.

INGREDIENTI:

- 8 capesante (ca. 200 g)
- 3 cucchiai di burro
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Erba cipollina fresca
- Fleur de Sel
- Pepe

PREPARAZIONE:

1. Tamponare le capesante e condire con sale e pepe.
2. Scaldare fortemente l'olio d'oliva in padella.
3. Rosolare le capesante 1-2 minuti per lato fino a doratura. Togliere dalla padella.
4. Aggiungere 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

FRESCHEZZA TROPICALE: SALMONE GRIGLIATO CON SALSA COLORATA AL MANGO - DOLCE, PICCANTE E PIENA DI ESTATE.

INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di salmone
- 1 mango maturo
- 1/4 di cipolla rossa
- 1 jalapeño
- Succo di un lime

- Coriandolo fresco
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare mango, cipolla e jalapeño a dadini fini, mescolare con succo di lime e coriandolo.
2. Salare e pepare il salmone e rosolare in olio d'oliva 4 minuti per lato.
3. Insaporire la salsa con sale.
4. Servire il salmone con abbondante salsa al mango.

75. Polpette di Pesce con Dip allo Yogurt

BONTÀ DEL NORD: POLPETTE SUCCOSE DI MERLUZZO CON CREMOSO DIP ALLO YOGURT - PERFETTE ANCHE FREDDIE COME SNACK.

INGREDIENTI:

- 300 g di filetto di merluzzo
- 1 uovo
- 2 cucchiai di pangrattato
- 1 cipolla piccola
- 150 g di yogurt greco
- 1 cetriolo (grattugiato)
- 2 cucchiai di olio
- Aneto fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tritare finemente il pesce (o frullare brevemente), mescolare con uovo, pangrattato e cipolla tritata.
2. Condire con sale e pepe, formare piccole polpette.
3. Rosolare in olio a fuoco medio per 3-4 minuti per lato fino a doratura.
4. Mescolare lo yogurt con cetriolo strizzato e aneto.
5. Servire le polpette con il dip.

76. Calamari con Aioli

ATMOSFERA DA TAPAS SPAGNOLE: ANELLI DI CALAMARO FRITTI CROCCANTI CON CREMOSA MAIONESE ALL'AGLIO.

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

1. Mescolare farina con paprica e sale, passarvi i calamari.
2. Scaldare l'olio a 180°C, friggere i calamari in porzioni per 2-3 minuti fino a doratura.
3. Scolare su carta da cucina.
4. Mescolare la maionese con aglio spremuto e succo di limone.
5. Servire i calamari caldi con aioli.

77. Orata al Forno su Letto di Verdure

PIATTO MEDITERRANEO AL FORNO: ORATA INTERA COTTA SU VERDURE COLORATE - AROMATICA, SUCCOSA E D'IMPATTO.

INGREDIENTI:

- 1 orata (pulita, ca. 400 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/strisce, 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:

- 150 g di gamberi (sgusciati)
- 150 g di riso per risotto (Arborio)
- 500 ml di brodo di pesce (caldo)
- 100 ml di vino bianco
- 1 scalogno
- 2 cucchiai di burro
- 30 g di parmigiano
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

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

5. Disporre i gamberi sul risotto, servire con prezzemolo.

79. Burger di Tonno

ORIGINALE E GUSTOSO: SUCCOSO PATTY DI TONNO FRESCO - L'ALTERNATIVA SANA AL CLASSICO.

INGREDIENTI:

- 250 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
- Foglie di lattuga
- 2 cucchiai di maionese al wasabi
- Avocado (a fette)

PREPARAZIONE:

- 1.** Tritare finemente il tonno e mescolare con salsa di soia, olio di sesamo e zenzero.
- 2.** Formare 2 patties.
- 3.** Rosolare in padella calda 1-2 minuti per lato (lasciare l'interno rosa).
- 4.** Tostare i panini e spalmare con maionese al wasabi.
- 5.** Farcire con lattuga, patty e avocado.

80. Gratin di Salmone e Spinaci

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

INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di salmone
- 300 g di spinaci freschi
- 100 ml di panna

- 100 g di formaggio grattugiato (Gouda o Emmental)
- 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. Far appassire gli spinaci con aglio nel burro, condire con noce moscata, sale e pepe.
3. Mettere gli spinaci in una pirofila, versarvi sopra la panna.
4. Salare e pepare il salmone e adagiarlo sugli spinaci.
5. Cospargere di formaggio e cuocere per 20 minuti.

MANZO & CARNE MACINATA

81. Bistecca Classica con Burro alle Erbe

IL CLASSICO DA STEAKHOUSE: BISTECCA DI MANZO PERFETTAMENTE ROSOLATA CON BURRO ALLE ERBE FONDENTE - SEMPLICEMENTE IMBATTIBILE.

INGREDIENTI:

- 250 g di bistecca di manzo (es. Rib-Eye)
- 50 g di burro (morbido)
- 1 cucchiaio di erbe fresche (prezzemolo, timo)
- 1 spicchio d'aglio

- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Fleur de Sel
- Pepe

PREPARAZIONE:

1. Mescolare il burro con erbe tritate e aglio spremuto, mettere in fresco.
2. Togliere la bistecca dal frigo 30 minuti prima della cottura.
3. Massaggiare con olio, rosolare in padella caldissima 3-4 minuti per lato (media cottura).
4. Lasciar riposare 5 minuti.
5. Servire con Fleur de Sel, pepe e un pezzo di burro alle erbe.

82. Padellata di Carne Macinata e Peperoni

VELOCE E SOSTANZIOSO: PADELLATA PICCANTE DI MACINATO CON PEPERONI COLORATI - UN PIATTO SEMPLICE PER LA FAMIGLIA.

INGREDIENTI:

- 300 g di macinato di manzo
- 2 peperoni (colori diversi)
- 1 cipolla
- 2 pomodori
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di paprica in polvere
- 1 cucchiaino di olio
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare il macinato nell'olio per 5-6 minuti sgranandolo.
2. Tagliare cipolla e peperoni a cubetti e rosolare per 4-5 minuti.
3. Incorporare il concentrato, aggiungere i pomodori a cubetti.
4. Sobborlire per 10 minuti.
5. Insaporire con paprica, sale e pepe.

83. Straccetti di Manzo alla Panna

**COMFORT FOOD TEDESCO: TENERO MANZO IN SALSA CREMOSA ALLA PANNA -
PERFETTO CON PASTA O RISO.**

INGREDIENTI:

- 300 g di filetto di manzo (o scamone)
- 200 g di funghi champignon
- 1 cipolla
- 150 ml di panna
- 100 ml di brodo di manzo
- 2 cucchiai di burro
- 1 cucchiaio di farina
- 1 cucchiaino di senape
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare la carne a striscioline e rosolare in 1 cucchiaio di burro a fuoco alto per 2-3 minuti. Togliere dalla padella.
2. Rosolare cipolla e funghi nel burro restante per 5 minuti.
3. Incorporare la farina, aggiungere brodo e panna, sobbollire per 5 minuti.
4. Incorporare la senape, rimettere la carne.
5. Insaporire con sale e pepe.

84. Polpette con Salsa alla Senape

**CLASSICO DELLA CUCINA TEDESCA: POLPETTE SUCCOSE CON SALSA PICCANTE ALLA
SENAPE - COME DALLA NONNA.**

INGREDIENTI:

- 400 g di macinato misto
- 1 uovo
- 1 panino raffermo

- 1 cipolla
- 150 ml di panna
- 2 cucchiai di senape
- 2 cucchiai di olio
- Sale, pepe, paprica in polvere

PREPARAZIONE:

1. Ammollare il panino e strizzarlo, tritare la cipolla finemente.
2. Impastare il macinato con panino, cipolla, uovo e spezie, formare delle polpette.
3. Rosolare in olio a fuoco medio per 5-6 minuti per lato. Togliere dalla padella.
4. Mettere panna e senape in padella, portare brevemente a ebollizione.
5. Servire le polpette con la salsa alla senape.

85. Involtini di Manzo (Rouladen)

CLASSICO DELLA DOMENICA: INVOLTINI RIPIENI IN SALSA SAPORITA - TRADIZIONALI E ASSOLUTAMENTE DELIZIOSI.

INGREDIENTI:

- 4 involtini di manzo (ca. 500 g)
- 4 cucchiaini di senape
- 4 fette di pancetta
- 2 cetriolini sottaceto
- 1 cipolla
- 500 ml di brodo di manzo
- 2 cucchiai di olio
- 1 cucchiaio di farina
- Stuzzicadenti o spago da cucina

PREPARAZIONE:

1. Spalmare la senape sugli involtini, farcire con pancetta, pezzi di cetriolino e anelli di cipolla, arrotolare e fissare.
2. Rosolare in olio su tutti i lati per 5 minuti.
3. Sfumare con brodo, coprire e brasare a fuoco basso per 90 minuti.

4. Togliere gli involtini, addensare la salsa con farina.

5. Servire con la salsa.

86. Spaghetti alla Bolognese

CLASSICO FAMILIARE: RICCA SALSA DI CARNE E POMODORO SU SPAGHETTI AL DENTE - SEMPRE BUONA.

INGREDIENTI:

- 300 g di macinato di manzo
- 250 g di spaghetti
- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 1 carota
- 1 cucchiaino di origano
- Parmigiano

PREPARAZIONE:

- 1.** Tritare finemente cipolla, aglio e carota e rosolare in olio per 3 minuti.
- 2.** Aggiungere il macinato e rosolare 5 minuti sgranandolo.
- 3.** Aggiungere concentrato, pomodori e origano, sobbollire per 20 minuti.
- 4.** Cuocere gli spaghetti secondo le istruzioni.
- 5.** Servire con parmigiano.

87. Manzo alla Stroganoff

CLASSICO RUSSO: TENERO MANZO IN SALSA CREMOSA DI FUNGHI E PANNA - ELEGANTE E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 300 g di filetto di manzo

- 200 g di funghi champignon
- 1 cipolla
- 150 ml di panna
- 2 cucchiai di olio
- 1 cucchiaio di senape
- 1 cucchiaio di salsa Worcestershire
- Sale e pepe
- Prezzemolo fresco

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il manzo a striscioline sottili e rosolare in 1 cucchiaio d'olio per 2 minuti a fuoco alto. Togliere dalla padella.
2. Rosolare cipolla e funghi nell'olio restante per 5 minuti.
3. Aggiungere panna, senape e salsa Worcestershire, sobbollire per 3 minuti.
4. Rimettere la carne e insaporire con sale e pepe.
5. Cospargere di prezzemolo.

88. Köfte con Dip allo Yogurt

DELIZIA TURCA: POLPETTE SPEZIATE CON CUMINO E CREMOSO DIP ALLO YOGURT - AROMATICHE E GUSTOSE.

INGREDIENTI:

- 400 g di macinato di manzo
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchianino di cumino
- 1/2 cucchianino di cannella
- 150 g di yogurt
- Menta fresca
- 2 cucchiai di olio
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Impastare il macinato con cipolla grattugiata, aglio, spezie, sale e pepe.
2. Formare delle polpette allungate (Köfte).
3. Rosolare in olio a fuoco medio per 4-5 minuti per lato.
4. Mescolare lo yogurt con menta tritata e sale.
5. Servire le Köfte con il dip.

89. Polpettone con Patate Arrosto

SOULFOOD TEDESCO: SUCCOSO POLPETTONE CON PATATE ARROSTO CROCCANTI - CUCINA CASALINGA AL SUO MEGLIO.

INGREDIENTI:

- 500 g di macinato misto
- 1 uovo
- 1 panino (ammollato)
- 1 cipolla
- 500 g di patate sode
- 3 cucchiai di olio
- 1 cucchiaino di senape
- Sale, pepe, paprica in polvere

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Impastare il macinato con uovo, panino strizzato, cipolla tritata, senape e spezie, formare un filone.
3. Cuocere in una pirofila con 1 cucchiaio d'olio per 45-50 minuti.
4. Bollire le patate, lasciar raffreddare, tagliare a fette e rosolare in olio finché croccanti.
5. Servire il polpettone con le patate arrosto.

90. Padellata di Bistecca e Cipolle

RUSTICO E AROMATICO: SUCCOSE STRISCE DI BISTECCA CON CIPOLE CARAMELLATE - UN CLASSICO DEI PIATTI IN PADELLA.

INGREDIENTI:

- 300 g di bistecca di manzo
- 2 cipolle grandi
- 2 cucchiai di burro
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchiaino di timo
- 100 ml di brodo di manzo
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare le cipolle ad anelli e caramellare in 1 cucchiaio di burro per 15 minuti a fuoco basso.
2. Tagliare la bistecca a strisce, salare e pepare.
3. Rosolare in olio a fuoco alto per 2-3 minuti.
4. Aggiungere cipolle, burro restante, timo e brodo, far ridurre brevemente.
5. Insaporire e servire.

91. Lasagne alla Bolognese

CLASSICO ITALIANO AL FORNO: STRATI DI PASTA, SUGO DI CARNE E BESCIAMELLA - CREMOSO, SOSTANZIOSO E IRRESISTIBILE.

INGREDIENTI:

- 300 g di macinato di manzo
- 9 sfoglie per lasagne
- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 400 ml di latte
- 40 g di farina
- 40 g di burro
- 100 g di formaggio grattugiato
- 1 cipolla
- Noce moscata, sale, pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Rosolare il macinato con la cipolla, aggiungere i pomodori e sobbollire per 15 minuti.
- 2.** Per la besciamella: fondere il burro, unire la farina, aggiungere il latte lentamente e far addensare. Condire con noce moscata e sale.
- 3.** In una pirofila alternare strati di bolognese, sfoglie e besciamella.
- 4.** Cospargere di formaggio e infornare a 180°C per 35-40 minuti.

92. Carpaccio di Manzo con Parmigiano

ANTIPASTO ITALIANO: MANZO CRUDO SOTTILISSIMO CON OLIO D'OLIVA E PARMIGIANO - ELEGANTE E PROTEICO.

INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di manzo (qualità Sushi)
- 50 g di parmigiano (a scaglie)
- 1 manciata di rucola
- 3 cucchiai di olio d'oliva (extra vergine)
- Succo di mezzo limone
- Fleur de Sel e pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Mettere il filetto in freezer per 30 minuti (facilita il taglio).
- 2.** Tagliare a fettine sottilissime con un coltello affilato.
- 3.** Disporre su un piatto.
- 4.** Irrorare con olio d'oliva e succo di limone.
- 5.** Guarnire con rucola, parmigiano, sale e pepe.

93. Cheeseburger

IL CLASSICO PER ECCELLENZA: SUCCOSO PATTY DI MANZO CON FORMAGGIO FUSO E TUTTI I CONDIMENTI.

INGREDIENTI:

- 300 g di macinato di manzo
- 2 panini per burger
- 2 fette di Cheddar
- Foglie di lattuga, pomodoro, cipolla
- 2 cucchiai di ketchup
- 2 cucchiai di maionese
- Cetriolini in agrodolce
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Mescolare il macinato con sale e pepe, formare 2 patties piatti.
2. Rosolare in padella calda per 3-4 minuti per lato.
3. Adagiare il formaggio e far sciogliere brevemente.
4. Tostare i panini e spalmare con le salse.
5. Farcire con lattuga, pomodoro, cipolla, cetriolino e patty.

94. Gulasch di Manzo

BRASATO UNGHERESE: TENERO MANZO IN SALSA PICCANTE ALLA PAPRICA - COTTO LENTAMENTE PER IL MASSIMO GUSTO.

INGREDIENTI:

- 500 g di spezzatino di manzo (Gulasch)
- 2 cipolle
- 2 peperoni (rossi)
- 3 cucchiai di paprica in polvere (dolce)
- 300 ml di brodo di manzo
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiai di strutto o olio
- 1 cucchiaino di cumino
- Panna acida

PREPARAZIONE:

1. Tagliare le cipolle a dadini e rosolare nello strutto fino a trasparenza.
2. Togliere dal fuoco, incorporare la paprica.
3. Aggiungere la carne e rosolare, unire il concentrato.
4. Aggiungere brodo e peperoni, brasare a fuoco basso per 90-120 minuti.
5. Insaporire con cumino e servire con panna acida.

95. Peperoni Ripieni di Carne

PIATTO UNICO AL FORNO: PEPPERONI SUCCOSI RIPIENI DI MACINATO SPEZIATO E RISO - UN CLASSICO DELLA CUCINA CASALINGA.

INGREDIENTI:

- 4 peperoni
- 300 g di macinato di manzo
- 100 g di riso (cotto)
- 1 lattina di passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 100 g di formaggio grattugiato
- 1 cucchiaino di paprica in polvere
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Tagliare la calotta dei peperoni e pulirli.
3. Rosolare il macinato col la cipolla tritata, mescolare con riso, metà della passata e spezie.
4. Riempire i peperoni, metterli in una pirofila, versare la passata restante.
5. Cuocere per 40 minuti, cospargere di formaggio 10 minuti prima della fine.

96. Tacos di Manzo

STREET FOOD MESSICANO: CROCCANTI GUSCI DI TACO RIPIENI DI MACINATO SPEZIATO E TOPPING FRESCHI.

INGREDIENTI:

- 250 g di macinato di manzo
- 8 gusci per taco
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 pomodoro
- 1/4 di cespo di lattuga iceberg
- 100 g di formaggio grattugiato
- Panna acida e salsa

PREPARAZIONE:

- 1.** Rosolare il macinato con le spezie per 5-6 minuti sgranandolo.
- 2.** Tagliare il pomodoro a cubetti, la lattuga a strisce.
- 3.** Scaldare i gusci secondo le istruzioni.
- 4.** Riempire con macinato, lattuga, pomodoro e formaggio.
- 5.** Servire con salsa e panna acida.

97. Stir-Fry di Manzo e Broccoli

ASIATICO VELOCE: TENERO MANZO SALTATO AL WOK CON BROCCOLI CROCCANTI - IN 15 MINUTI IN TAVOLA.

INGREDIENTI:

- 250 g di filetto di manzo (o scamone)
- 200 g di broccoli
- 3 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di salsa di ostriche
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 2 cucchiai di olio
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cm di zenzero

PREPARAZIONE:

- 1.** Tagliare il manzo a striscioline sottili, marinare con 1 cucchiaio di salsa di soia e amido.
- 2.** Dividere i broccoli in cimette, sbollentare per 2 minuti.
- 3.** Rosolare la carne in olio caldo per 2 minuti a fuoco vivo. Togliere dalla padella.
- 4.** Saltare aglio, zenzero e broccoli per 2 minuti.
- 5.** Aggiungere carne, salsa di soia e salsa di ostriche, saltare brevemente.

98. Padellata di Macinato e Zucchine

LOW-CARB: MACINATO SAPORITO CON ZUCCHINE E POMODORI - LEGGERO, GUSTOSO E POVERO DI CARBOIDRATI.

INGREDIENTI:

- 300 g di macinato di manzo
- 2 zucchine
- 200 g di pomodorini
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaiino di erbe italiane
- 50 g di feta
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Rosolare il macinato in olio d'oliva per 5 minuti sgranandolo.
- 2.** Tagliare le zucchine a fette e rosolare con l'aglio per 4 minuti.
- 3.** Aggiungere pomodorini dimezzati ed erbe, cuocere per 3 minuti.
- 4.** Insaporire con sale e pepe.
- 5.** Sbriciolare la feta sopra e servire.

99. Philly Cheesesteak

CLASSICO AMERICANO: MANZO AFFETTATO SOTTILE CON FORMAGGIO FUSO NEL PANINO - PECCAMINOSAMENTE BUONO.

INGREDIENTI:

- 250 g di bistecca di manzo (affettata sottilmente)
- 2 panini morbidi (o baguette)
- 4 fette di Provolone (o salsa al formaggio)
- 1 cipolla
- 1 peperone verde
- 2 cucchiai di olio
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare cipolla e peperone a strisce, rosolare in 1 cucchiaio d'olio per 5 minuti. Togliere dalla padella.
2. Salare e pepare la carne e rosolare nell'olio restante per 2-3 minuti.
3. Aggiungere verdure e formaggio, lasciar fondere brevemente.
4. Tagliare i panini e tostarli.
5. Farcire i panini con il mix di carne, formaggio e verdure.

100. Sformato di Macinato e Patate

SOSTANZIOSO AL FORNO: MACINATO SPEZIATO SOTTO UNA CROSTA DORATA DI PATATE - SAZIANTE E ADATTO ALLE FAMIGLIE.

INGREDIENTI:

- 400 g di macinato di manzo
- 500 g di patate
- 1 cipolla
- 200 g di passata di pomodoro
- 100 ml di panna

- 100 g di formaggio grattugiato
- 1 cucchaino di origano
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 200°C, tagliare le patate a fette sottili.
2. Rosolare il macinato con la cipolla, aggiungere pomodori e origano, sobbollire 5 minuti.
3. Mettere il macinato in una pirofila, coprire con strati di patate.
4. Versare la panna e cospargere di formaggio.
5. Cuocere per 35-40 minuti, finché le patate sono cotte e dorate.

PIATTI VEGETARIANI

101. Shakshuka con Feta

CLASSICO DELLA COLAZIONE ORIENTALE: UOVA IN CAMICIA IN SALSA DI POMODORO SPEZIATA CON FETA CREMOSA - IDEALE PER IL PRANZO.

INGREDIENTI:

- 4 uova
- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 100 g di feta
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchaino di cumino

- 1/2 cucchiaino di paprica in polvere
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare cipolla e aglio in olio d'oliva per 3 minuti.
2. Incorporare le spezie, aggiungere i pomodori e sobbollire per 10 minuti.
3. Formare 4 incavi e rompere le uova all'interno.
4. Sbriciolare sopra la feta, coprire e cuocere a fuoco basso per 8-10 minuti.
5. Cospargere di prezzemolo e servire.

102. Moussaka di Verdure Greca

SFORMATO MEDITERRANEO: MELANZANE, PATATE E BESCIAMELLA A STRATI - UN BANCHETTO VEGETARIANO.

INGREDIENTI:

- 2 melanzane
- 3 patate
- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 1 cipolla
- 400 ml di latte
- 40 g di burro
- 40 g di farina
- 100 g di formaggio grattugiato
- 1 cucchiaino di cannella
- Olio d'oliva, sale, pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare melanzane e patate a fette e friggere in olio d'oliva fino a doratura.
2. Rosolare la cipolla, aggiungere pomodori e cannella, sobbollire per 10 minuti.
3. Besciamella: sciogliere il burro, unire la farina, aggiungere il latte lentamente, far addensare.

4. Stratificare patate, pomodori, melanzane e besciamella in una pirofila.
5. Cospargere di formaggio e cuocere a 180°C per 35 minuti.

103. Pasta Spinaci e Ricotta

CREMOSA ALL'ITALIANA: PASTA CON VELLUTATA SALSA DI SPINACI E RICOTTA - IN TAVOLA IN 15 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 250 g di pasta (es. Penne)
- 200 g di spinaci freschi
- 150 g di ricotta
- 2 spicchi d'aglio
- 50 g di parmigiano
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1/4 cucchiaino di noce moscata
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Cuocere la pasta, conservare 100 ml di acqua di cottura.
2. Rosolare l'aglio in olio d'oliva, aggiungere gli spinaci e far appassire.
3. Incorporare la ricotta e l'acqua di cottura.
4. Mescolare con la pasta, insaporire con noce moscata, sale e pepe.
5. Servire con parmigiano.

104. Gratin di Cavolfiore e Formaggio

CREMOSO E SAZIANTE: CAVOLFOIO GRATINATO CON SALSA AL FORMAGGIO - COMFORT FOOD PER LE GIORNATE FREDDIE.

INGREDIENTI:

- 1 cavolfiore (ca. 600 g)
- 150 g di formaggio grattugiato (Cheddar o Gouda)

- 300 ml di latte
- 2 cucchiai di burro
- 2 cucchiai di farina
- 1 cucchiaino di senape
- Pangrattato
- Sale, pepe, noce moscata

PREPARAZIONE:

1. Dividere il cavolfiore in cimette, sbollentare in acqua salata per 8 minuti e mettere in una pirofila.
2. Sciogliere il burro, unire la farina, aggiungere il latte lentamente e far addensare.
3. Incorporare formaggio e senape, insaporire con le spezie.
4. Versare la salsa sul cavolfiore, cospargere di pangrattato.
5. Gratinare a 200°C per 20 minuti.

105. Falafel con Hummus

ENERGIA ORIENTALE: POLPETTE DI CECI CROCCANTI CON CREMOSO HUMMUS - VEGANO E PIENO DI PROTEINE VEGETALI.

INGREDIENTI:

- 1 lattina di ceci (240 g sgocciolati) + 1 lattina per l'Hummus
- 1 cipolla
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di cumino
- 3 cucchiai di Tahini
- Succo di 2 limoni
- Prezzemolo e coriandolo freschi
- Olio per friggere
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Per i falafel: frullare 1 lattina di ceci con cipolla, 2 spicchi d'aglio, erbe e cumino, formare palline.
2. Friggere in abbondante olio fino a doratura o in padella.

- 3.** Per l'hummus: frullare i ceci rimanenti con tahini, succo di limone e 1 spicchio d'aglio.
- 4.** Insaporire con olio d'oliva e sale.
- 5.** Servire i falafel con l'hummus.

106. Quiche di Verdure e Formaggio

TORTA SALATA FRANCESE: GUSCIO BURROSO RIPIENO DI VERDURE COLORATE E CREMA DI UOVA E PANNA - ELEGANTE E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 200 g di verdure miste (peperoni, zucchine, pomodori)
- 3 uova
- 150 ml di panna
- 100 g di formaggio grattugiato
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale, pepe, noce moscata

PREPARAZIONE:

- 1.** Stendere la sfoglia in una tortiera, bucherellare con una forchetta.
- 2.** Tagliare le verdure a cubetti e rosolare con la cipolla in olio per 5 minuti.
- 3.** Sbattere le uova con panna, formaggio e spezie.
- 4.** Disporre le verdure sulla pasta, versare il composto di uova.
- 5.** Cuocere a 180°C per 30-35 minuti.

107. Dal di Lenticchie con Naan

COMFORT FOOD INDIANO: CREMOso DAL DI LENTICCHIE ROSSE CON SPEZIE FRESCHE - VEGANO, PROTEICO E AROMATICO.

INGREDIENTI:

- 200 g di lenticchie rosse

- 400 ml di latte di cocco
- 200 ml di acqua
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cm di zenzero
- 2 cucchiaini di Garam Masala
- 1 cucchiaino di curcuma
- Pane Naan
- Coriandolo fresco

PREPARAZIONE:

1. Rosolare cipolla, aglio e zenzero in olio per 3 minuti.
2. Unire le spezie e tostare per 1 minuto.
3. Aggiungere lenticchie, latte di cocco e acqua, sobbollire per 15-18 minuti.
4. Insaporire con sale.
5. Servire con coriandolo e pane Naan.

108. Sandwich Caprese con Pesto

CLASSICO ITALIANO NEL PANE: MOZZARELLA FRESCA, POMODORI E PESTO AL BASILICO - SEMPLICE E DELIZIOSO.

INGREDIENTI:

- 125 g di mozzarella
- 2 pomodori
- 4 fette di ciabatta o baguette
- 2 cucchiai di pesto al basilico
- Basilico fresco
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Spennellare il pane con olio d'oliva e tostare brevemente.
2. Spalmare con il pesto.
3. Tagliare mozzarella e pomodori a fette.
4. Disporre sul pane a strati.
5. Guarnire con basilico, sale e pepe.

109. Halloumi Grigliato con Verdure

MEDITERRANEO E PROTEICO: FORMAGGIO HALLOUMI CROCCANTE SU VERDURE GRIGLIATE - VEGETARIANO E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 200 g di Halloumi
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 melanzana
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di un limone
- 1 cucchiaino di origano
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare le verdure a fette e grigliare in 2 cucchiai d'olio a fuoco vivo per 5-6 minuti.
2. Condire con origano, sale e pepe.
3. Tagliare l'halloumi a fette e rosolare nell'olio restante 2 minuti per lato fino a doratura.
4. Adagiare sulle verdure.
5. Irrorare con succo di limone.

110. Insalata di Uova su Pane Integrale

CLASSICO PROTEICO: CREMOSA INSALATA DI UOVA SU ROBUSTO PANE INTEGRALE - PERFETTA PER LA FAME VELOCE.

INGREDIENTI:

- 4 uova sode
- 3 cucchiai di maionese
- 1 cucchiaio di senape
- 1 cipollina (tritata finemente)
- Erba cipollina
- 4 fette di pane integrale
- Foglie di lattuga
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Sgusciare le uova e schiacciarle con una forchetta.
2. Mescolare con maionese, senape e cipolla.
3. Insaporire con sale, pepe ed erba cipollina.
4. Coprire il pane con lattuga.
5. Distribuirvi sopra l'insalata di uova.

111. Frittelle di Zucchine con Tzatziki

LEGGERE E CROCCANTI: FRITTELLE DI ZUCCHINE DORATE CON DIP CREMOSO ALLO YOGURT E CETRIOLI - VEGETARIANO E BUONO.

INGREDIENTI:

- 2 zucchine (ca. 400 g)
- 2 uova
- 3 cucchiai di farina
- 50 g di feta
- 150 g di yogurt
- 1/2 cetriolo
- 1 spicchio d'aglio
- Olio per friggere
- Aneto fresco

PREPARAZIONE:

- 1.** Grattugiare le zucchine, salare e lasciar riposare 10 minuti, poi strizzare bene.
- 2.** Mescolare con uova, farina e feta sbriciolata.
- 3.** Friggere piccole frittelle in olio a fuoco medio per 3-4 minuti per lato.
- 4.** Tzatziki: strizzare il cetriolo grattugiato, mescolare con yogurt, aglio e aneto.
- 5.** Servire le frittelle con lo tzatziki.

112. Omelette con Funghi e Formaggio

VELOCE E PROTEICA: OMELETTE SOFFICE RIPIENA DI FUNGHI E FORMAGGIO FUSO - PERFETTA PER PRANZO.

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 100 g di funghi champignon
- 50 g di formaggio grattugiato
- 1 cucchiaio di burro
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Tagliare i funghi a fette e rosolare in poco burro per 3 minuti. Togliere dalla padella.
- 2.** Sbattere le uova con sale e pepe.
- 3.** Scaldare il burro rimanente, aggiungere le uova.
- 4.** Far rappendere a fuoco basso, mettere funghi e formaggio su una metà.
- 5.** Ripiegare e servire con prezzemolo.

113. Pasta Broccoli e Ricotta

SANO ALL'ITALIANA: PASTA CREMOSA CON BROCCOLI E VELLUTATA RICOTTA - VELOCE E RICCA DI VITAMINE.

INGREDIENTI:

- 250 g di pasta
- 300 g di broccoli
- 150 g di ricotta
- 2 spicchi d'aglio
- 50 g di parmigiano
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Scorza di limone
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Cuocere la pasta, unire i broccoli negli ultimi 5 minuti. Conservare 100 ml di acqua di cottura.
2. Rosolare l'aglio in olio d'oliva.
3. Aggiungere pasta, broccoli, ricotta e acqua di cottura, mescolare.
4. Cospargere con parmigiano e scorza di limone.
5. Insaporire con sale e pepe.

114. Funghi Ripieni agli Spinaci

ELEGANTI E PROTEICI: GRANDI CHAMPIGNON RIPIENI DI SPINACI SPEZIATI E FORMAGGIO - IDEALE COME SECONDO LEGGERO.

INGREDIENTI:

- 8 grandi funghi champignon
- 150 g di spinaci
- 100 g di formaggio fresco
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Rimuovere i gambi dei funghi e tritarli finemente.
3. Rosolare i gambi con aglio e spinaci in olio, incorporare il formaggio fresco.
4. Riempire le teste dei funghi, cospargere di parmigiano.
5. Cuocere al forno per 15-18 minuti.

115. Curry di Kichererbsen

VEGANO INDIANO: CURRY SPEZIATO CON CECI IN SALSA DI POMODORO CREMOSA - PROTEICO E GUSTOSO.

INGREDIENTI:

- 1 lattina di ceci (240 g sgocciolati)
- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 150 ml di latte di cocco
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchianini di Garam Masala
- 1 cucchiaiino di curcuma
- 1 cucchiaio di olio
- Coriandolo fresco

PREPARAZIONE:

1. Rosolare cipolla e aglio in olio per 3 minuti.
2. Incorporare le spezie, aggiungere pomodori e latte di cocco.
3. Aggiungere i ceci e sobbollire per 15 minuti.
4. Insaporire con sale.
5. Guarnire con coriandolo.

116. Tortilla Española

PIATTO NAZIONALE SPAGNOLO: ALTA FRITTATA DI PATATE CON CIPOLLE - UNA DELIZIA CALDA O FREDDA.

INGREDIENTI:

- 6 uova
- 500 g di patate
- 1 cipolla grande
- 150 ml di olio d'oliva
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Tagliare patate e cipolla a fette sottili.
2. Cuocere in abbondante olio d'oliva a fuoco basso per 20-25 minuti finché tenere (non dorate).
3. Scolare, mescolare con uova sbattute e sale.
4. Far rappendere in padella con poco olio per 5 minuti, poi girare con un piatto.
5. Cuocere altri 4-5 minuti.

117. Paneer Tikka Masala

CLASSICO FORMAGGIO INDIANO: PANEER MARINATO IN SALSA DI POMODORO CREMOSA - VEGETARIANO E INCREDIBILMENTE AROMATICO.

INGREDIENTI:

- 200 g di Paneer
- 100 g di yogurt
- 200 g di passata di pomodoro
- 100 ml di panna
- 2 cucchiai di pasta Tikka Masala
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio

- 1 cucchiaio di olio
- Coriandolo fresco

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il paneer a cubetti e marinare con yogurt e 1 cucchiaio di pasta Tikka.
2. Rosolare il paneer in olio per 3-4 minuti fino a doratura. Togliere dalla padella.
3. Rosolare cipolla e aglio, aggiungere pasta rimanente, pomodori e panna.
4. Rimettere il paneer e sobbollire per 10 minuti.
5. Servire con coriandolo.

118. Frittata di Verdure

STILE ITALIANO: PIATTO DI UOVA E VERDURE AL FORNO - VERSATILE E PERFETTO DA PREPARARE IN ANTICIPO.

INGREDIENTI:

- 6 uova
- 200 g di verdure miste (peperoni, zucchine, spinaci)
- 50 g di formaggio grattugiato
- 2 cucchiai di panna
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchaino di erbe italiane
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Tagliare le verdure a cubetti e rosolare con la cipolla in una padella adatta al forno per 5 minuti.
3. Sbattere le uova con panna, formaggio, erbe, sale e pepe.
4. Versare sulle verdure.
5. Cuocere in forno per 20-25 minuti, finché la frittata è soda.

119. Parmigiana di Melanzane

CLASSICO SFORMATO ITALIANO: STRATI DI MELANZANE CON POMODORO E PARMIGIANO - FILANTE, CREMOSO E DELIZIOSO.

INGREDIENTI:

- 2 melanzane
- 1 lattina di passata di pomodoro
- 200 g di mozzarella
- 50 g di parmigiano (grattugiato)
- 1 spicchio d'aglio
- Basilico fresco
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare le melanzane a fette, salare e lasciar riposare 20 minuti, tamponare.
2. Friggere in olio d'oliva fino a doratura.
3. Bollire brevemente i pomodori con l'aglio, condire.
4. In una pirofila alternare melanzane, pomodoro e mozzarella, cospargere di parmigiano.
5. Cuocere a 180°C per 25-30 minuti.

120. Padellata di Tofu e Verdure

VEGANO ASIATICO: TOFU CROCCANTE CON VERDURE COLORATE AL WOK IN SALSA DI SOIA - VELOCE, SANO E PROTEICO.

INGREDIENTI:

- 200 g di tofu naturale (solido)
- 200 g di verdure per wok
- 2 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. Tamponare il tofu, tagliarlo a cubetti e cospargerlo di amido.
2. Friggere nell'olio di sesamo per 5-6 minuti fino a doratura. Togliere dalla padella.
3. Rosolare brevemente aglio e zenzero, aggiungere le verdure e saltare per 3-4 minuti.
4. Aggiungere tofu e salsa di soia, spadellare brevemente.
5. Cospargere di sesamo.

PIATTI VEGANI ENERGETICI

121. Buddha Bowl di Quinoa

ENERGIA IN CIOTOLA: QUINOA SOSTANZIOSA CON VERDURE COLORATE, CECI E DRESSING AL SESAMO - IL PERFETTO MEAL PREP.

INGREDIENTI:

- 150 g di quinoa
- 100 g di ceci (in scatola)
- 1 carota
- 1 peperone
- 1 avocado

- 2 cucchiai di Tahini
- Succo di un limone
- 1 cucchiaio di sciroppto d'acero
- Semi di sesamo

PREPARAZIONE:

1. Cuocere la quinoa secondo le istruzioni.
2. Tagliare carota a strisce, peperone a cubetti e avocado a fette.
3. Mescolare Tahini, succo di limone, sciroppto d'acero e un po' d'acqua per il dressing.
4. Disporre tutti gli ingredienti in una ciotola.
5. Condire con il dressing e cospargere di sesamo.

122. Chili sin Carne

CLASSICO TEX-MEX: SPEZIATO, AFFUMICATO E PIENO DI PROTEINE VEGETALI - FAGIOLI E SOIA INVECE DELLA CARNE.

INGREDIENTI:

- 1 lattina di fagioli Kidney
- 100 g di granulato di soia
- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 1 lattina di mais
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperone
- 2 cucchianini di polvere di Chili
- 1 cucchiaino di cumino
- Brodo vegetale

PREPARAZIONE:

1. Ammollare il granulato di soia in brodo caldo per 10 minuti, strizzare.
2. Rosolare cipolla e aglio, aggiungere la soia e rosolare forte.
3. Aggiungere peperone a cubetti, pomodori e 200 ml di brodo.

4. Unire fagioli e mais, sobbollire per 15-20 minuti.

5. Insaporire con spezie, sale e pepe.

123. Curry di Lenticchie e Spinaci

COMFORT FOOD CREMOSO: LENTICCHIE E SPINACI IN RICCO LATTE DI COCCO - SANO, VEGANO E SUPER VELOCE.

INGREDIENTI:

- 200 g di lenticchie rosse
- 200 g di spinaci freschi
- 400 ml di latte di cocco
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di pasta di curry (rossa o gialla)
- 200 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio
- Succo di lime

PREPARAZIONE:

1. Rosolare la cipolla in olio, unire la pasta di curry e tostare brevemente.

2. Aggiungere lenticchie, brodo e latte di cocco, sobbollire per 15 minuti.

3. Aggiungere gli spinaci e far appassire.

4. Insaporire con succo di lime e sale.

5. Servire con riso o pane Naan.

124. Tempeh con Verdure al Wok

POTENZA PROTEICA INDONESIANA: TEMPEH FERMENTATO, MARINATO E CROCCANTE CON VERDURE ASIATICHE.

INGREDIENTI:

- 200 g di Tempeh
- 200 g di verdure miste (broccoli, taccole, carote)

- 3 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 spicchio d'aglio
- zenzero
- Olio per friggere

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il tempeh a fette e marinare con soia, sciroppo e aglio per 30 minuti.
2. Friggere in olio fino a croccantezza, mettere da parte.
3. Saltare le verdure con zenzero al wok per 4-5 minuti.
4. Aggiungere il tempeh e la marinata rimanente, mescolare.
5. Servire con riso.

125. Pasta con Ragù di Lenticchie

BOLOGNESE VEGANA: SALSA SOSTANZIOSA DI LENTICCHIE E POMODORO - PIACE ANCHE AI CARNIVORI.

INGREDIENTI:

- 250 g di pasta
- 150 g di lenticchie marroni o verdi (secche)
- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 500 ml di brodo vegetale
- Erbe italiane

PREPARAZIONE:

1. Tritare finemente le verdure e rosolare in olio.
2. Aggiungere concentrato e lenticchie, tostare brevemente.

- 3.** Sfumare con pomodori e brodo, sobbollire coperto per 30-40 minuti finché le lenticchie sono tenere.
- 4.** Insaporire con erbe, sale e pepe.
- 5.** Servire con la pasta.

126. Tofu Scramble

ALTERNATIVA ALLE UOVA STRAPAZZATE: TOFU SBRICOLATO, GIALLO DI CURCUMA E SPEZIATO CON SALE KALA NAMAK.

INGREDIENTI:

- 200 g di tofu naturale
- 1 cipollina
- 1/2 peperone
- 1/2 cucchiaino di curcuma (per il colore)
- 1 pizzico di Kala Namak (sale all'uovo)
- 1 pizzico di paprica
- Erba cipollina
- 1 cucchiaio di olio

PREPARAZIONE:

- 1.** Sbriciolare il tofu con una forchetta.
- 2.** Tagliare le verdure a cubetti e rosolare in olio per 3 minuti.
- 3.** Aggiungere il tofu e rosolare per 5 minuti.
- 4.** Condire con curcuma, paprica e pepe.
- 5.** Togliere dal fuoco e aggiungere il Kala Namak. Cospargere di erba cipollina.

127. Zuppa di Patate Dolci e Ceci

CALDA E LUMINOSA: ZUPPA CREMOSA ARANCIONE CON LATTE DI COCCO - DOLCE, PICCANTE E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 1 patata dolce grande (ca. 400 g)

- 1 lattina di ceci
- 400 ml di latte di cocco
- 1 cipolla
- 1 cucchiaiino di zenzero (grattugiato)
- 1 cucchiaiino di curry rosso in polvere
- 500 ml di brodo vegetale
- Succo di lime

PREPARAZIONE:

1. Tagliare la patata dolce a cubetti, tritare la cipolla.
2. Rosolare cipolla e zenzero, aggiungere il curry.
3. Unire patata dolce, ceci e brodo, cuocere per 15 minuti.
4. Aggiungere latte di cocco e frullare parte della zuppa (per cremosità).
5. Insaporire con succo di lime, sale e pepe.

128. Wrap di Verdure e Hummus

PRANZO VELOCE: TORTILLA RIPIENA DI HUMMUS, AVOCADO E VERDURE CROCCANTI - SANO DA PORTARE VIA.

INGREDIENTI:

- 2 tortillas integrali
- 4 cucchiai di hummus
- 1 avocado
- 1 carota (grattugiata)
- 1 manciata di spinaci baby
- 1/2 peperone
- Succo di limone
- Semi di zucca

PREPARAZIONE:

1. Spalmare l'hummus sulle tortillas.
2. Tagliare l'avocado a fette e irrorare con succo di limone.

- 3.** Disporre spinaci, carote, peperone e avocado sulla tortilla.
- 4.** Cospargere di semi di zucca.
- 5.** Arrotolare strettamente e tagliare a metà.

129. Mac and Cheese Vegano

COMFORT FOOD AMERICANO VEG: PASTA IN SALSA CREMOSA DI ANACARDI E PATATE - INCREDIBILMENTE "FORMAGGIOSA".

INGREDIENTI:

- 250 g di pasta (Maccheroni)
- 150 g di anacardi (ammollati)
- 1 patata (bollita)
- 1 carota (bollita)
- 3 cucchiai di lievito alimentare in scaglie
- 1 cucchiaino di senape
- 1 spicchio d'aglio
- Succo di limone
- Sale

PREPARAZIONE:

- 1.** Cuocere la pasta al dente.
- 2.** Frullare anacardi, patata, carota, lievito alimentare, aglio, senape, succo di limone e un po' d'acqua fino a ottenere una crema liscia.
- 3.** Mescolare la salsa con la pasta calda.
- 4.** Se necessario, scaldare brevemente aggiungendo un po' d'acqua della pasta.

130. Seitan al Pepe Nero

STILE CINESE: STRISCE DI SEITAN PICCANTI IN SALSA SCURA AL PEPE - SOSTANZIOSO E RICCO DI UMAMI.

INGREDIENTI:

- 250 g di Seitan
- 1 peperone verde
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaino di salsa di ostriche vegana (o salsa di funghi)
- 1 cucchiaino di pepe nero (macinato grosso)
- 1 cucchiaino di amido di mais
- Olio

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il seitan a strisce e friggere in olio fino a croccantezza. Togliere dalla padella.
2. Rosolare cipolla e peperone a pezzi grandi per 3 minuti.
3. Aggiungere il pepe e tostare brevemente.
4. Mescolare le salse con amido e poca acqua, versare in padella.
5. Unire il seitan, far addensare la salsa e servire.

131. Risotto ai Funghi Vegano

NOBILE E CREMOSO: RISO CARNAROLI CON FUNGHI MISTI E CREMA DI MANDORLE - UN CLASSICO AUTUNNALE.

INGREDIENTI:

- 250 g di riso per risotto
- 300 g di funghi misti
- 1 cipolla
- 100 ml di vino bianco
- 800 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiai di crema di mandorle (bianca)
- Prezzemolo
- Olio d'oliva

PREPARAZIONE:

1. Rosolare i funghi in olio, mettere da parte.
2. Tostare il riso con cipolla tritata, sfumare con vino.
3. Aggiungere brodo caldo poco a poco mescolando (18-20 minuti).
4. Mantecare con la crema di mandorle e metà dei funghi.
5. Servire con i funghi restanti e prezzemolo.

132. Pancakes Vegani alla Banana

COLAZIONE DOLCE: FRITTELLE SOFFICI SENZA UOVA, DOLCIFICATE NATURALMENTE - PERFETTE PER IL WEEKEND.

INGREDIENTI:

- 2 banane mature
- 200 g di farina (fino o integrale)
- 250 ml di latte vegetale (avena o soia)
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 1 pizzico di cannella
- Olio per la padella
- Sciroppo d'acero e frutta fresca

PREPARAZIONE:

1. Schiacciare le banane con una forchetta.
2. Mescolare con latte, farina, lievito e cannella fino a ottenere una pastella omogenea.
3. Cuocere piccoli pancakes in padella con poco olio 2-3 minuti per lato.
4. Servire caldi con sciroppo e frutta.

133. Ciotola di Soba Noodle

GIAPPONESE LEGGERO: SPAGHETTI DI GRANO SARACENO CON EDAMAME E TOFU IN SALSA DI MISO.

INGREDIENTI:

- 150 g di Soba Noodles

- 100 g di Edamame (scongelati)
- 150 g di tofu affumicato
- 1 carota
- 1 cipollotto
- 2 cucchiae di pasta di Miso
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo

PREPARAZIONE:

1. Cuocere i noodles e scolarli freddi.
2. Tagliare il tofu a cubetti e la carota a julienne.
3. Mescolare Miso, salsa di soia e olio con un po' d'acqua calda.
4. Mescolare noodles con verdure, tofu e salsa.
5. Guarnire con cipollotto.

134. Pizza Vegana con Verdure

FESTA ITALIANA: IMPASTO CROCCANTE CON TANTE VERDURE COLORATE - IL FORMAGGIO NON MANCA AFFATTO.

INGREDIENTI:

- 1 base per pizza (pronta o fatta in casa)
- 100 ml di salsa di pomodoro
- 1 zucchina
- 1 peperone
- Funghi
- Mais
- Olio all'aglio
- Origano

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 220°C.
2. Stendere la pasta e spalmare il pomodoro.

- 3.** Tagliare le verdure a fette sottili e distribuirle sulla pizza.
- 4.** Condire con origano e un filo d'olio all'aglio.
- 5.** Cuocere per 12-15 minuti finché croccante.

135. Polpette di Fagioli Neri

BLACK BEAN BURGER: POLPETTE SAPORITE E SCURE - PERFETTE PER BURGER O CON INSALATA.

INGREDIENTI:

- 1 lattina di fagioli neri (sgocciolati)
- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 cipolla rossa
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di paprica affumicata
- Olio per friggere
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Schiacciare i fagioli grossolanamente.
- 2.** Mescolare con cipolla tritata, avena, concentrato e spezie, impastare bene.
- 3.** Formare 4 polpette.
- 4.** Friggere in olio caldo per 4-5 minuti per lato fino a croccantezza.
- 5.** Servire nei panini da burger o al piatto.

136. Zuppa di Pomodoro e Lenticchie

SEMPLICE E BUONA: ZUPPA FRUTTATA DI POMODORO ARRICCHITA CON LENTICCHIE ROSSE - SAZIANTE E SANA.

INGREDIENTI:

- 100 g di lenticchie rosse

- 1 lattina di pomodori a pezzi
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- Basilico fresco
- 1 cucchiaio di olio

PREPARAZIONE:

1. Rosolare cipolla e aglio in olio.
2. Aggiungere lenticchie, pomodori e brodo.
3. Soffollire per 15-20 minuti finché le lenticchie sono morbide.
4. Insaporire con aceto balsamico, sale, pepe e basilico.
5. Servire con crostini.

137. Spiedini di Verdure e Tofu

PER IL BBQ O LA GRIGLIA: SPIEDINI COLORATI MARINATI - UN HIGHLIGHT ESTIVO.

INGREDIENTI:

- 200 g di tofu (solido)
- 1 zucchina
- 1 peperone rosso
- 1 cipolla rossa
- Funghi champignon
- 3 cucchiai di salsa BBQ
- 1 cucchiaio di olio
- Spiedini di legno

PREPARAZIONE:

1. Tagliare tofu e verdure a pezzi uguali.
2. Infilzare alternati sugli spiedini.

3. Spennellare con il mix di salsa BBQ e olio.
4. Grigliare (o cuocere in padella grigliante) per 10 minuti girando spesso.

138. Gnocchi con Pesto di Rucola

RAPIDO PIATTO DI PASTA: GNOCCHI MORBIDI IN PESTO FATTO IN CASA PICCANTE E NOCCIOLOGO.

INGREDIENTI:

- 500 g di gnocchi (vegani)
- 100 g di rucola
- 50 g di noci o pinoli
- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiai di lievito alimentare (opzionale)
- 100 ml di olio d'oliva
- Succo di limone
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Cuocere gli gnocchi in acqua salata finché vengono a galla.
2. Frullare rucola, noci, aglio, lievito, olio e una spruzzata di limone per il pesto.
3. Mescolare il pesto con gli gnocchi caldi (aggiungere un po' d'acqua di cottura se serve).
4. Servire subito.

139. Chorizo Vegano di Soia

PICCANTE SPAGNOLO: "SALSICCIA" DI SOIA SBRICOLATA SPEZIATA CON PAPRICA E AGLIO - PERFETTA PER TACOS O PASTA.

INGREDIENTI:

- 100 g di granulado di soia fine
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiai di paprica in polvere (dolce e piccante misti)

- 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 2 cucchiai di olio
- Sale e pepe
- Brodo caldo

PREPARAZIONE:

1. Ammollare la soia in brodo caldo per 5 minuti, strizzare bene.
2. Mescolare con aglio spremuto, spezie e aceto.
3. Rosolare in olio ben caldo finché croccante e bruno.
4. Usare come ripieno o condimento.

140. Avocado Toast con Pomodori

COLAZIONE HIPSTER: PANE TOSTATO, CREMA DI AVOCADO E POMODORI FRESCHI - SEMPLICE PERFEZIONE.

INGREDIENTI:

- 2 fette di pane (lievito madre o integrale)
- 1 avocado maturo
- 1 pomodoro
- Succo di limone
- Fiocchi di peperoncino
- Sale marino e pepe
- Germogli (opzionale)

PREPARAZIONE:

1. Tostare il pane.
2. Schiacciare l'avocado con succo di limone, sale e pepe, spalmare sul pane.
3. Coprire con fette di pomodoro.
4. Cospargere con fiocchi di peperoncino e germogli.

PASTA

141. Spaghetti alla Carbonara

CLASSICO ROMANO: SALSA CREMOSA DI UOVA E FORMAGGIO CON PANCETTA CROCCANTE - AUTENTICA, PREPARATA SENZA PANNA.

INGREDIENTI:

- 250 g di spaghetti
- 150 g di guanciale o pancetta
- 3 tuorli d'uovo
- 50 g di pecorino (grattugiato)
- 30 g di parmigiano (grattugiato)
- Pepe nero
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata al dente, conservare 100 ml di acqua di cottura.
2. Tagliare il guanciale a cubetti e rosolarlo finché diventa croccante. Togliere dal fuoco.
3. Mescolare i tuorli con il formaggio e abbondante pepe.
4. Aggiungere la pasta calda al guanciale, togliere dal fuoco e incorporare il composto di uova e formaggio.
5. Mescolare con un po' di acqua di cottura fino a ottenere una crema e servire immediatamente.

142. Penne all'Arrabbiata

FUOCO ITALIANO: PASTA IN SALSA PICCANTE DI POMODORO E AGLIO - SEMPLICE, VELOCE E PIENA DI GUSTO.

INGREDIENTI:

- 250 g di penne
- 1 lattina di pomodori a pezzetti
- 4 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- Prezzemolo fresco
- Sale
- Parmigiano

PREPARAZIONE:

1. Cuocere le penne al dente.
2. Tagliare l'aglio a fettine e rosolarlo nell'olio d'oliva fino a doratura.
3. Aggiungere i fiocchi di peperoncino, tostare brevemente, aggiungere i pomodori.
4. Cuocere a fuoco lento per 15 minuti, aggiustare di sale.
5. Mescolare la pasta con la salsa, servire con prezzemolo e parmigiano.

143. Tagliatelle con salmone e panna

ELEGANTE E CREMOSO: TAGLIATELLE LARGHE CON TENERO SALMONE IN SALSA DI PANNA - UN CLASSICO DELLA CUCINA RAFFINATA.

INGREDIENTI:

- 250 g di tagliatelle
- 200 g di filetto di salmone
- 150 ml di panna
- 100 ml di vino bianco
- 1 scalogno
- 2 cucchiai di burro
- Aneto fresco
- Scorza di limone
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Salare e pepare il salmone e rosolarlo in 1 cucchiaio di burro per 3-4 minuti per lato. Spezzettarlo.
- 2.** Rosolare lo scalogno nel burro rimanente fino a renderlo traslucido, sfumare con il vino.
- 3.** Aggiungere la panna e far ridurre per 3 minuti.
- 4.** Cuocere le tagliatelle al dente e mescolarle con la salsa.
- 5.** Aggiungere il salmone, l'aneto e la scorza di limone sopra.

144. Spaghetti aglio, olio e gamberi

SEMPLICITÀ MEDITERRANEA: PASTA AGLIO E OLIO CON GAMBERI SUCCOSI - POCHI INGREDIENTI, MASSIMO GUSTO.

INGREDIENTI:

- 250 g di spaghetti
- 200 g di gamberi (sgusciati)
- 6 spicchi d'aglio
- 1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- 6 cucchiai di olio d'oliva
- Prezzemolo fresco
- Sale

PREPARAZIONE:

- 1.** Cuocere gli spaghetti al dente, conservare 100 ml di acqua di cottura.
- 2.** Tagliare l'aglio a fettine e rosolarlo nell'olio d'oliva fino a doratura.
- 3.** Aggiungere gamberi e peperoncino, rosolare per 2-3 minuti.
- 4.** Aggiungere la pasta e un po' di acqua di cottura, saltare.
- 5.** Condire con prezzemolo e sale.

145. Rigatoni alla Norma

SPECIALITÀ SICILIANA: PASTA CON MELANZANE, POMODORO E RICOTTA SALATA - PIACERE MEDITERRANEO VEGETALE.

INGREDIENTI:

- 250 g di rigatoni
- 1 melanzana
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 50 g di ricotta salata (o feta)
- 3 spicchi d'aglio
- Basilico fresco
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare la melanzana a cubetti, salare e lasciare riposare per 10 minuti, tamponare.
2. Friggere in abbondante olio d'oliva fino a doratura. Togliere dalla padella.
3. Rosolare brevemente l'aglio, aggiungere i pomodori, cuocere per 10 minuti.
4. Cuocere i rigatoni al dente, mescolare con salsa e melanzane.
5. Servire con ricotta salata grattugiata e basilico.

146. Fettuccine Alfredo con pollo

CREMOSO ALL'AMERICANA: FETTUCCINE IN RICCA SALSA DI FORMAGGIO CON POLLO SUCCOSO - PURO COMFORT FOOD.

INGREDIENTI:

- 250 g di fettuccine
- 200 g di petto di pollo
- 200 ml di panna
- 50 g di burro
- 80 g di parmigiano (grattugiato)
- 2 spicchi d'aglio
- Sale e pepe
- Prezzemolo fresco

PREPARAZIONE:

- 1.** Salare e pepare il pollo e rosolarlo in un po' di burro per 6-7 minuti per lato. Tagliare a strisce.
- 2.** Cuocere le fettuccine al dente.
- 3.** Sciogliere il burro con l'aglio, aggiungere la panna e scaldare.
- 4.** Incorporare il parmigiano, unire pasta e pollo.
- 5.** Servire con prezzemolo.

147. Pasta con tonno e capperi

VELOCE E DA DISPENSA: PASTA CON TONNO IN SCATOLA, CAPPERI E OLIVE - PRONTA IN 15 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 250 g di pasta (es. fusilli)
- 1 lattina di tonno sott'olio
- 2 cucchiai di capperi
- 50 g di olive nere
- 2 spicchi d'aglio
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Prezzemolo fresco

PREPARAZIONE:

- 1.** Cuocere la pasta al dente.
- 2.** Rosolare l'aglio nell'olio d'oliva, aggiungere i pomodori e cuocere per 5 minuti.
- 3.** Aggiungere tonno (con olio), capperi e olive.
- 4.** Mescolare la pasta con la salsa.
- 5.** Servire con prezzemolo.

148. Lasagne con spinaci e ricotta

STRATI VEGETARIANI: LASAGNE CREMOSE CON SPINACI E RICOTTA - LA DELIZIOSA ALTERNATIVA ALLA BOLOGNESE.

INGREDIENTI:

- 9 sfoglie per lasagne
- 400 g di spinaci
- 250 g di ricotta
- 400 ml di latte
- 40 g di burro
- 40 g di farina
- 100 g di formaggio grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- Noce moscata

PREPARAZIONE:

1. Saltare gli spinaci con l'aglio, mescolare con ricotta e noce moscata.
2. Besciamella: sciogliere il burro, unire la farina, aggiungere il latte lentamente.
3. In una pirofila alternare strati di lasagne, spinaci-ricotta e besciamella.
4. Cospargere con il formaggio.
5. Cuocere in forno a 180°C per 35-40 minuti.

149. Pasta Primavera

COLORI PRIMAVERILI: PASTA CON VERDURE COLORATE LEGGERMENTE SALTATE - FRESCA, SANA E VIVACE.

INGREDIENTI:

- 250 g di pasta
- 1 zucchina
- 1 peperone

- 100 g di piselli
- 100 g di pomodorini ciliegia
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 50 g di parmigiano
- Basilico fresco

PREPARAZIONE:

1. Cuocere la pasta al dente, conservare 100 ml di acqua di cottura.
2. Tagliare le verdure a pezzi e saltarle in olio d'oliva con aglio per 5-6 minuti.
3. Aggiungere piselli e pomodorini tagliati a metà, cuocere per altri 2 minuti.
4. Incorporare pasta e acqua di cottura.
5. Servire con parmigiano e basilico.

150. Orecchiette con salsiccia

RUSTICO DEL SUD ITALIA: ORECCHIETTE CON SALSICCIA PICCANTE E BROCCOLI - SAPORITO E DELIZIOSO.

INGREDIENTI:

- 250 g di orecchiette
- 200 g di salsiccia italiana
- 200 g di broccoli
- 3 spicchi d'aglio
- 1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 50 g di pecorino

PREPARAZIONE:

1. Cuocere le orecchiette, aggiungere i broccoli negli ultimi 5 minuti di cottura.
2. Togliere la pelle alla salsiccia e rosolarla sbriciolata per 5 minuti.
3. Aggiungere aglio e peperoncino, rosolare brevemente.
4. Aggiungere pasta e broccoli, saltare.

5. Servire con pecorino.

151. Pasta al pesto con pollo

ITALIANO VELOCE: PASTA CON PESTO DI BASILICO FRESCO E POLLO SUCCOSO - IN TAVOLA IN 20 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 250 g di pasta
- 200 g di petto di pollo
- 4 cucchiai di pesto di basilico
- 50 g di pomodorini ciliegia
- 30 g di pinoli
- 30 g di parmigiano
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Salare e pepare il pollo e rosolarlo in olio d'oliva per 6-7 minuti per lato. Tagliare a strisce.
2. Cuocere la pasta al dente, conservare 50 ml di acqua di cottura.
3. Mescolare la pasta con il pesto e l'acqua di cottura.
4. Guarnire con pollo, pomodorini tagliati a metà e pinoli.
5. Grattugiare il parmigiano sopra.

152. Spaghetti con polpette

CLASSICO ITALO-AMERICANO: PASTA CON POLPETTE DI CARNE IN SALSA DI POMODORO - PRANZO DI FAMIGLIA DA FILM.

INGREDIENTI:

- 250 g di spaghetti
- 300 g di carne macinata di manzo
- 1 uovo

- 2 cucchiai di pangrattato
- 1 lattina di passata di pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaiino di origano
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Parmigiano

PREPARAZIONE:

1. Mescolare la carne macinata con uovo, pangrattato, sale e pepe, formare delle piccole polpette.
2. Rosolarle uniformemente in olio d'oliva. Togliere dalla padella.
3. Rosolare l'aglio, aggiungere pomodori e origano, cuocere per 10 minuti.
4. Rimettere le polpette e cuocere per altri 10 minuti.
5. Cuocere gli spaghetti e servire con la salsa.

153. Pasta con formaggio di capra e noci

CREMOSO E RICCO DI NOCI: PASTA CON FORMAGGIO DI CAPRA DELICATO, NOCI TOSTATE E MIELE - NOBILE E DIVERSO.

INGREDIENTI:

- 250 g di pasta
- 100 g di formaggio fresco di capra
- 50 g di noci
- 2 cucchiai di miele
- 1 manciata di rucola
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Cuocere la pasta al dente, conservare 100 ml di acqua di cottura.
2. Tostare le noci in una padella senza olio.
3. Mescolare il formaggio di capra con l'acqua di cottura calda fino a renderlo cremoso.
4. Mescolare la pasta con la crema di formaggio, incorporare la rucola.

5. Servire con noci, miele e pepe.

154. Pad Thai con gamberi

CLASSICO STREET FOOD THAILANDESE: TAGLIATELLE DI RISO CON GAMBERI, UOVO E ARACHIDI - DOLCE-ACIDO-SALATO PERFETTO.

INGREDIENTI:

- 200 g di tagliatelle di riso
- 150 g di gamberi (sgusciati)
- 2 uova
- 3 cucchiai di salsa di pesce
- 2 cucchiai di pasta di tamarindo
- 2 cucchiai di zucchero
- 50 g di arachidi
- 2 cucchiai di olio
- Spicchi di lime

PREPARAZIONE:

- 1.** Ammollare le tagliatelle di riso secondo le istruzioni della confezione.
- 2.** Mescolare salsa di pesce, tamarindo e zucchero.
- 3.** Friggere i gamberi nell'olio per 2 minuti, spostarli di lato, aggiungere le uova e strapazzarle.
- 4.** Aggiungere tagliatelle e salsa, saltare in padella per 3-4 minuti.
- 5.** Servire con arachidi e lime.

155. Ramen con maiale

SOULFOOD GIAPPONESE: RICCO BRODO CON PASTA, CARNE TENERA E UOVO - RISCALDANTE E AROMATICO.

INGREDIENTI:

- 2 porzioni di noodles ramen
- 200 g di pancia di maiale (cotta o arrosto)

- 800 ml di brodo di pollo o maiale
- 2 uova (bollite barzotte)
- 3 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchaino di olio di sesamo
- 2 cipollotti
- Fogli di alga Nori

PREPARAZIONE:

1. Scaldate il brodo con salsa di soia e olio di sesamo.
2. Cuocere i ramen secondo le istruzioni della confezione.
3. Mettere i noodles nelle ciotole, versare sopra il brodo caldo.
4. Guarnire con fette di pancia di maiale, uova tagliate a metà e cipollotti.
5. Decorare con Nori.

156. Pasta con ragù di carne e peperoni

CLASSICO DI FAMIGLIA: RAGÙ SPEZIATO CON PEPERONI - VELOCE, SEMPLICE E AMATO DA TUTTI.

INGREDIENTI:

- 250 g di pasta
- 300 g di carne macinata di manzo
- 1 peperone
- 1 cipolla
- 1 lattina di passata di pomodoro
- 1 cucchaino di paprika in polvere
- 2 cucchiai di olio
- Sale e pepe
- Parmigiano

PREPARAZIONE:

1. Rosolare la carne macinata con la cipolla per 5 minuti.
2. Aggiungere il peperone a cubetti e la paprika, cuocere per 3 minuti.

3. Aggiungere i pomodori e cuocere per 15 minuti.

4. Cuocere la pasta al dente.

5. Servire con la salsa e il parmigiano.

157. Cacio e Pepe

SEMPLICITÀ ROMANA: SOLO FORMAGGIO, PEPE E PASTA - UN CAPOLAVORO DI TRE INGREDIENTI.

INGREDIENTI:

- 250 g di spaghetti o tonnarelli
- 150 g di Pecorino Romano (grattugiato finemente)
- 2 cucchiaini di pepe nero (macinato fresco)
- Sale

PREPARAZIONE:

- 1.** Cuocere gli spaghetti in poca acqua salata al dente, conservare 200 ml di acqua di cottura.
- 2.** Tostare brevemente il pepe in una padella.
- 3.** Mettere la pasta nella padella con poca acqua di cottura.
- 4.** Togliere dal fuoco, incorporare il pecorino e mantecare con acqua di cottura fino a ottenere una crema.
- 5.** Servire immediatamente.

158. Udon con manzo

GIAPPONESE SOSTANZIOSO: SPESSI NOODLES UDON CON TENERO MANZO IN SALSA AROMATICA - VELOCE E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 200 g di noodles Udon
- 200 g di filetto di manzo (a strisce)
- 2 Pak Choi
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaio di Mirin

- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 spicchio d'aglio
- Cipollotti

PREPARAZIONE:

1. Cuocere gli Udon secondo le istruzioni.
2. Rosolare il manzo nell'olio di sesamo a fuoco vivace per 2 minuti. Togliere dalla padella.
3. Saltare Pak Choi e aglio per 2 minuti.
4. Aggiungere Udon, salsa di soia e Mirin, rimettere la carne.
5. Servire con cipollotti.

159. Pasta con piselli e pancetta

VELOCE E SAPORITO: PASTA CREMOSA CON PISELLI DOLCI E PANSETTA CROCCANTE - PRONTA IN 15 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 250 g di pasta
- 150 g di piselli (surgelati)
- 100 g di pancetta (a cubetti)
- 100 ml di panna
- 50 g di parmigiano
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe
- Menta fresca

PREPARAZIONE:

1. Cuocere la pasta al dente, aggiungere i piselli negli ultimi 3 minuti di cottura.
2. Rosolare la pancetta fino a renderla croccante, aggiungere l'aglio.
3. Aggiungere la panna e portare brevemente a ebollizione.
4. Mescolare pasta e piselli con la salsa.
5. Servire con parmigiano e menta.

160. Pasta e Fagioli

CUCINA CONTADINA ITALIANA: PASTA CON FAGIOLI BIANCHI IN SALSA DI POMODORO - SAZIANTE, SANA ED ECONOMICA.

INGREDIENTI:

- 150 g di pasta piccola (Ditalini)
- 1 lattina di fagioli bianchi
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di rosmarino
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Parmigiano

PREPARAZIONE:

1. Rosolare cipolla e aglio nell'olio d'oliva per 3 minuti.
2. Aggiungere pomodori, brodo e rosmarino, cuocere per 10 minuti.
3. Aggiungere fagioli e pasta, cuocere per altri 10-12 minuti.
4. Aggiustare di sale e pepe.
5. Servire con un filo d'olio d'oliva e parmigiano.

RISO E CEREALI

161. Riso fritto con pollo

FAST FOOD ASIATICO: RISO SPEZIATO CON POLLO E VERDURE DAL WOK - VELOCE, GUSTOSO E RICCO DI PROTEINE.

INGREDIENTI:

- 200 g di riso cotto (del giorno prima)
- 200 g di petto di pollo
- 2 uova
- 100 g di piselli
- 2 carote
- 3 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di olio di sesamo
- 2 cipollotti
- 1 spicchio d'aglio

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il pollo a cubetti e rosolarlo in 1 cucchiaio di olio di sesamo per 5-6 minuti. Togliere dalla padella.
2. Sbattere le uova, versarle nella padella e strapazzarle. Spostare di lato.
3. Saltare le carote a cubetti e i piselli con l'aglio per 3 minuti.
4. Aggiungere riso e pollo, condire con salsa di soia e friggere per 3-4 minuti.
5. Servire con cipollotti.

162. Risotto ai funghi

CLASSICO ITALIANO: RISOTTO CREMOSO CON FUNGHI DI BOSCO AROMATICI - PIACERE UMAMI ALLA PERFEZIONE.

INGREDIENTI:

- 200 g di riso per risotto (Arborio)
- 300 g di funghi misti
- 700 ml di brodo vegetale (caldo)

- 100 ml di vino bianco
- 1 scalogno
- 50 g di parmigiano
- 3 cucchiai di burro
- 1 cucchiaino di timo
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare i funghi in 1 cucchiaio di burro per 5 minuti. Togliere dalla padella.
2. Rosolare lo scalogno nel burro rimanente fino a renderlo traslucido, aggiungere il riso e tostare per 1 minuto.
3. Sfumare con il vino, quindi aggiungere il brodo un mestolo alla volta e lasciare assorbire mescolando (ca. 18-20 minuti).
4. Incorporare funghi, parmigiano e timo.
5. Aggiustare di sale e pepe.

163. Jambalaya con gamberi

CUCINA CREOLA: RISO SPEZIATO CON GAMBERI, SALSICCIA E VERDURE - I SAPORI DI NEW ORLEANS.

INGREDIENTI:

- 200 g di riso a chicco lungo
- 150 g di gamberi (sgusciati)
- 100 g di Chorizo
- 1 peperone
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 lattina di pomodori a pezzettini
- 400 ml di brodo di pollo
- 1 cucchiaino di spezie Cajun

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il Chorizo a fette e rosolarlo, togliere dalla padella.

- 2.** Rosolare cipolla, peperone e aglio nel grasso per 3 minuti.
- 3.** Aggiungere riso, pomodori, brodo e spezie, cuocere per 15 minuti.
- 4.** Aggiungere Chorizo e gamberi, cuocere per altri 5-7 minuti.
- 5.** Aggiustare di sale e servire.

164. Insalata di bulgur turca (Kısır)

FRESCO ORIENTALE: INSALATA DI BULGUR SPEZIATA CON CONCENTRATO DI POMODORO ED ERBE FRESCHE - PERFETTA COME CONTORNO O PIATTO UNICO.

INGREDIENTI:

- 200 g di bulgur fine
- 3 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio di pasta di peperoni
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto di cipollotti
- 1 pomodoro
- 1/2 cetriolo
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di un limone
- Sale

PREPARAZIONE:

- 1.** Versare 250 ml di acqua bollente sul bulgur, lasciare gonfiare per 20 minuti.
- 2.** Incorporare concentrato di pomodoro, pasta di peperoni, olio d'oliva e succo di limone.
- 3.** Unire le erbe tritate, i cipollotti e le verdure a cubetti.
- 4.** Aggiustare di sale.
- 5.** Lasciare riposare per almeno 30 minuti.

165. Biryani di pollo

INDIANO REALE: RISO AROMATICO SPEZIATO CON POLLO TENERO - UN PIATTO FESTIVO PIENO DI AROMI.

INGREDIENTI:

- 200 g di riso Basmati
- 250 g di cosce di pollo (disossate)
- 150 g di yogurt
- 1 cipolla (ad anelli)
- 2 cucchiaini di spezie Biryani
- 1/2 cucchiaino di zafferano in 2 cucchiae di latte
- 3 cucchiae di Ghee o olio
- Coriandolo fresco
- Uvetta e anacardi

PREPARAZIONE:

1. Marinare il pollo con yogurt e 1 cucchiaino di spezie per 1 ora.
2. Friggere le cipolle nel Ghee fino a doratura. Aggiungere il pollo e rosolare per 10 minuti.
3. Cuocere il riso a metà, mescolare con le spezie rimanenti.
4. Disporre il riso sul pollo a strati, versare il latte allo zafferano, coprire e cuocere a vapore per 20 minuti a fuoco basso.
5. Servire con noci tostate e coriandolo.

166. Bowl di quinoa con salmone

SUPERFOOD INCONTRA OMEGA-3: QUINOA NOCCIOLATA CON SALMONE FRITTO E VERDURE FRESCHE - SALUTARE E RICCA DI NUTRIENTI.

INGREDIENTI:

- 150 g di quinoa
- 150 g di filetto di salmone

- 1/2 avocado
- 100 g di Edamame
- 1/2 cetriolo
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 cucchianino di sesamo
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Cuocere la quinoa secondo le istruzioni della confezione.
2. Salare e pepare il salmone e rosolarlo nell'olio di sesamo per 4 minuti per lato.
3. Sbianchire brevemente gli Edamame, tagliare cetriolo e avocado a fette.
4. Mettere la quinoa in una bowl, disporre sopra tutti gli ingredienti.
5. Servire con salsa di soia e sesamo.

167. Couscous con agnello

AROMATICO MAROCCINO: COUSCOUS SOFFICE CON TENERO AGNELLO E VERDURE - UNA FESTA NORDAFRICANA.

INGREDIENTI:

- 200 g di couscous
- 250 g di carne di agnello (spalla o coscia)
- 1 zucchina
- 2 carote
- 1 lattina di ceci
- 1 cucchianino di Ras el Hanout
- 1 cucchianino di cumino
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Coriandolo fresco

PREPARAZIONE:

1. Tagliare l'agnello a cubetti e rosolarlo nell'olio d'oliva per 5 minuti.
2. Incorporare le spezie, aggiungere le verdure (a cubetti) e i ceci.
3. Aggiungere 400 ml di acqua e cuocere per 20 minuti.
4. Preparare il couscous secondo le istruzioni della confezione.
5. Disporre l'agnello con le verdure sul couscous, guarnire con coriandolo.

168. Riso con fagioli (Rice and Beans)

CLASSICO CARAIBICO: RISO CREMOSO CON FAGIOLI ROSSI NEL LATTE DI COCCO - SAZIANTE E RICCO DI PROTEINE VEGETALI.

INGREDIENTI:

- 200 g di riso a chicco lungo
- 1 lattina di fagioli rossi (240 g sgocciolati)
- 200 ml di latte di cocco
- 200 ml di acqua
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaiino di timo
- 1 peperoncino Scotch Bonnet (opzionale)
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Rosolare cipolla e aglio.
2. Aggiungere fagioli, latte di cocco, acqua e timo.
3. Incorporare il riso, aggiungere il peperoncino (intero, non tagliare!).
4. Cuocere a fuoco basso per 20 minuti finché il riso è cotto.
5. Rimuovere il peperoncino, aggiustare di sale.

169. Orzotto ai funghi

GRANI ALTERNATIVI: RISOTTO CREMOSO CON ORZO PERLATO INVECE DEL RISO - NOCCIOLATO, CONSISTENTE E RICCO DI FIBRE.

INGREDIENTI:

- 200 g di orzo perlato
- 200 g di funghi champignon
- 700 ml di brodo vegetale (caldo)
- 100 ml di vino bianco
- 1 scalogno
- 50 g di parmigiano
- 2 cucchiai di burro
- 1 cucchiaiino di timo
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare i funghi in 1 cucchiaio di burro. Togliere dalla padella.
2. Rosolare lo scalogno nel burro rimanente fino a renderlo traslucido, aggiungere l'orzo.
3. Sfumare con il vino, poi aggiungere il brodo un mestolo alla volta (ca. 30-35 minuti).
4. Incorporare funghi, parmigiano e timo.
5. Aggiustare di sale e servire.

170. Riso fritto con tofu

ASIATICO VEGANO: RISO FRITTO SPEZIATO CON TOFU CROCCANTE - VELOCE, SEMPLICE E RICCO DI PROTEINE.

INGREDIENTI:

- 200 g di riso cotto (del giorno prima)
- 200 g di tofu (solido)
- 100 g di piselli e mais

- 1 carota
- 3 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di olio di sesamo
- 2 cipollotti
- 1 spicchio d'aglio
- Semi di sesamo

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il tofu a cubetti e rosolarlo in 1 cucchiaio di olio di sesamo per 5-6 minuti fino a doratura. Togliere dalla padella.
2. Rosolare la carota a cubetti con l'aglio per 2 minuti, aggiungere piselli e mais.
3. Aggiungere il riso e friggere a fuoco alto per 4-5 minuti.
4. Aggiungere tofu e salsa di soia, saltare.
5. Servire con cipollotti e sesamo.

171. Paella mista

PIATTO NAZIONALE SPAGNOLO: RISO ALLO ZAFFERANO CON FRUTTI DI MARE E POLLO - IL PIATTO UNICO DEFINITIVO.

INGREDIENTI:

- 200 g di riso per paella (Bomba)
- 150 g di pezzi di pollo
- 100 g di gamberi
- 100 g di cozze
- 1 peperone
- 500 ml di brodo di pollo
- 1/2 cucchianino di zafferano
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Spicchi di limone

PREPARAZIONE:

1. Sciogliere lo zafferano nel brodo caldo.

- 2.** Rosolare il pollo nell'olio d'oliva e mettere da parte.
- 3.** Rosolare il peperone, aggiungere il riso e tostare per 1 minuto.
- 4.** Aggiungere brodo e pollo, cuocere per 15 minuti (non mescolare!).
- 5.** Disporre gamberi e cozze sopra, coprire e cuocere per 5 minuti. Servire con limone.

172. Bulgur con pollo

SANO ORIENTALE: BULGUR NOCCIOLATO CON POLLO SPEZIATO E YOGURT - RICCO DI FIBRE E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 200 g di bulgur
- 200 g di petto di pollo
- 150 g di yogurt
- 1 cipolla
- 1 cucchaino di cumino
- 1/2 cucchaino di paprika in polvere
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Menta fresca
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

- 1.** Cuocere il bulgur secondo le istruzioni della confezione.
- 2.** Tagliare il pollo a cubetti e condire con le spezie.
- 3.** Rosolare con la cipolla nell'olio d'oliva per 6-7 minuti.
- 4.** Sgranare il bulgur con olio d'oliva, disporvi sopra il pollo.
- 5.** Servire con yogurt e menta.

173. Bowl di riso e fagioli con avocado

ISPIRAZIONE MESSICANA: RISO SPEZIATO CON FAGIOLI NERI E AVOCADO CREMOSO - RICCO DI PROTEINE E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 150 g di riso
- 1 lattina di fagioli neri (240 g sgocciolati)
- 1 avocado
- 1 pomodoro
- 50 g di mais
- 1 cucchiaino di cumino
- Succo di un lime
- Coriandolo fresco
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Cuocere il riso secondo le istruzioni della confezione.
2. Scaldate brevemente i fagioli con il cumino.
3. Tagliare l'avocado a fette, il pomodoro a cubetti.
4. Disporre tutti gli ingredienti in una bowl.
5. Servire con succo di lime, coriandolo e sale.

174. Zuppa d'orzo con manzo

CUCINA CASALINGA TEDESCA: ZUPPA SOSTANZIOSA CON ORZO E TENERO MANZO - RUSTICA E RISCALDANTE.

INGREDIENTI:

- 100 g di orzo perlato
- 200 g di carne di manzo (per bollito)
- 2 carote
- 2 patate
- 1 cipolla
- 1 litro di brodo di manzo
- 1 foglia di alloro
- Prezzemolo fresco

- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Cuocere il manzo nel brodo con la foglia di alloro per 45 minuti.
2. Togliere la carne, tagliarla a cubetti.
3. Aggiungere l'orzo e le verdure a cubetti nel brodo, cuocere per 25 minuti.
4. Rimettere la carne.
5. Servire con prezzemolo, sale e pepe.

175. Bowl di miglio con verdure

SUPERFOOD SENZA GLUTINE: MIGLIO NUTRIENTE CON VERDURE AL FORNO COLORATE E DRESSING AL TAHINI.

INGREDIENTI:

- 150 g di miglio
- 1 patata dolce
- 1 zucchina
- 100 g di ceci (in scatola)
- 2 cucchiaini di Tahini
- Succo di un limone
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di cumino
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Cuocere il miglio secondo le istruzioni della confezione.
2. Tagliare patata dolce e zucchina a cubetti, arrostire con olio, cumino e sale a 200°C per 25 minuti.
3. Mescolare il Tahini con succo di limone e 2 cucchiaini d'acqua.
4. Mettere il miglio in una bowl, disporre sopra verdure e ceci.
5. Irrorare con il dressing al Tahini.

176. Riso con lenticchie (Mujadara)

COMFORT FOOD ARABO: RISO CON LENTICCHIE E CIPOLLE CARAMELLATE - SEMPLICE, ECONOMICO E PIENO DI GUSTO.

INGREDIENTI:

- 150 g di riso Basmati
- 100 g di lenticchie marroni
- 3 grandi cipolle
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di cumino
- Yogurt per servire
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Precuocere le lenticchie in 500 ml di acqua per 15 minuti.
2. Tagliare 2 cipolle ad anelli sottili e caramellarle lentamente in abbondante olio per 20 minuti (marrone scuro).
3. Rosolare separatamente 1 cipolla a cubetti, aggiungere riso e cumino, tostare brevemente.
4. Aggiungere le lenticchie con l'acqua di cottura, cuocere per 15-18 minuti.
5. Servire con cipolle caramellate e yogurt.

177. Polenta con ragù di funghi

CREMOSO NORDITALIANO: POLENTA VELLUTATA CON RAGÙ AROMATICO DI FUNGHI - CIBO VEGETARIANO PER L'ANIMA.

INGREDIENTI:

- 150 g di polenta (semola di mais)
- 300 g di funghi misti
- 500 ml di brodo vegetale
- 100 ml di panna
- 50 g di parmigiano

- 2 cucchiai di burro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchianino di timo
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Portare il brodo a ebollizione, versare la polenta e cuocere mescolando per 20 minuti.
2. Incorporare burro e parmigiano.
3. Rosolare i funghi con l'aglio nel burro per 5 minuti.
4. Aggiungere panna e timo, cuocere per 3 minuti.
5. Servire la polenta con il ragù di funghi.

178. Insalata di farro con verdure

POTERE DEI GRANI ANTICHI: FARRO NOCCIOLOGATO CON VERDURE MEDITERRANEE E FETA - SANO, SAZIANTE E RICCO DI FIBRE.

INGREDIENTI:

- 150 g di farro
- 100 g di pomodorini ciliegia
- 1/2 cetriolo
- 50 g di feta
- 50 g di olive
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Cuocere il farro secondo le istruzioni della confezione (ca. 25-30 minuti), lasciare raffreddare.
2. Tagliare i pomodori a metà, il cetriolo a cubetti.
3. Mescolare il farro con verdure e olive.
4. Condire con olio d'oliva e succo di limone.

5. Sbriciolare sopra la feta, guarnire con prezzemolo.

179. Nasi Goreng

STREET FOOD INDONESIANO: RISO FRITTO PICCANTE CON UOVO E KETJAP MANIS - DOLCE, SALATO, PERFETTO.

INGREDIENTI:

- 200 g di riso cotto (del giorno prima)
- 200 g di pollo o gamberi
- 2 uova
- 3 cucchiai di Ketjap Manis
- 2 cucchiai di olio
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino
- Nuvole di draghi e cipollotti

PREPARAZIONE:

- 1.** Rosolare il pollo o i gamberi in 1 cucchiaio di olio per 4-5 minuti. Togliere dalla padella.
- 2.** Rosolare brevemente aglio e peperoncino, aggiungere il riso e friggere per 3-4 minuti.
- 3.** Incorporare il Ketjap Manis, rimettere la carne.
- 4.** Frittare le uova all'occhio di bue separatamente.
- 5.** Servire il riso con uovo fritto, cipollotti e nuvole di draghi.

180. Riso con fegatini di pollo

BOMBA PROTEICA: PIATTO DI RISO TENERO CON FEGATINI DI POLLO ARROSTITI AROMATICI - NUTRIENTE E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 200 g di riso
- 200 g di fegatini di pollo
- 1 cipolla

- 2 cucchiai di burro
- 1 cucchiaino di timo
- 100 ml di panna
- Sale e pepe
- Prezzemolo fresco

PREPARAZIONE:

1. Cuocere il riso secondo le istruzioni della confezione.
2. Pulire i fegatini di pollo, salare e pepare.
3. Rosolare la cipolla nel burro fino a renderla traslucida, aggiungere i fegatini e rosolare a fuoco vivo per 3-4 minuti.
4. Aggiungere timo e panna, cuocere per 2 minuti.
5. Disporre sul riso, guarnire con prezzemolo.

ONE-POT & PIATTI VELOCI

181. One-Pot Pollo con riso

TUTTO IN UNA PENTOLA: POLLO SUCCOSO CON RISO E VERDURE - MINIMO SFORZO, MASSIMO GUSTO.

INGREDIENTI:

- 300 g di cosce di pollo
- 200 g di riso
- 1 peperone
- 1 cipolla

- 400 ml di brodo di pollo
- 1 cucchaino di paprika in polvere
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Condire il pollo e rosolarlo nell'olio d'oliva per 5 minuti. Togliere dalla padella.
2. Rosolare cipolla e peperone, incorporare riso e paprika.
3. Aggiungere il brodo, disporre sopra il pollo.
4. Coprire e cuocere a fuoco basso per 25 minuti.
5. Servire direttamente dalla pentola.

182. Padellata di manzo veloce

PRONTO IN 15 MINUTI: TENERO MANZO CON PEPERONI E CIPOLLE - VELOCE, SEMPLICE, DELIZIOSO.

INGREDIENTI:

- 250 g di bistecca di manzo
- 2 peperoni
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchaino di paprika in polvere
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il manzo a strisce, salare e pepare.
2. Rosolare a fuoco vivo nell'olio caldo per 2-3 minuti. Togliere dalla padella.
3. Tagliare peperoni e cipolla a strisce, rosolare per 4-5 minuti.
4. Rimettere la carne, aggiungere salsa di soia e paprika.
5. Saltare brevemente e servire.

183. One-Pot Pasta con pollo

PASTA SENZA PRECOTTURA: TUTTO COTTO IN UNA PENTOLA - PASTA CREMOSA CON POLLO IN 20 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 250 g di pasta
- 200 g di petto di pollo
- 400 ml di latte
- 400 ml di brodo di pollo
- 100 g di spinaci
- 50 g di parmigiano
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il pollo a cubetti e rosolarlo nell'olio d'oliva con l'aglio per 5 minuti.
2. Aggiungere pasta, latte e brodo.
3. Portare a ebollizione e cuocere a fuoco medio per 12-14 minuti (mescolare ogni tanto).
4. Incorporare spinaci e parmigiano.
5. Aggiustare di sale e pepe.

184. Curry di tacchino veloce

ESOTICO IN POCHI MINUTI: TENERA CARNE DI TACCHINO IN SALSA CREMOSA AL CURRY - AROMATICO E VELOCE.

INGREDIENTI:

- 250 g di petto di tacchino
- 200 ml di latte di cocco
- 1 cucchiaio di pasta di curry (gialla o rossa)

- 1 peperone
- 100 g di taccole
- 1 cucchiaio di olio
- Coriandolo fresco
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il tacchino a cubetti e rosolarlo nell'olio per 4-5 minuti.
2. Incorporare la pasta di curry, aggiungere il latte di cocco.
3. Aggiungere il peperone (a strisce) e le taccole.
4. Cuocere per 8-10 minuti.
5. Aggiustare di sale e servire con coriandolo.

185. One-Pot Lenticchie con würstel

ZUPPA SOSTANZIOSA: LENTICCHIE CON WÜRSTEL SAPORITI IN UNA PADELLA - TRADIZIONALE E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

1. Tagliare cipolla e carote a cubetti e rosolarle in un po' d'olio.
2. Aggiungere lenticchie, brodo e foglia di alloro.
3. Cuocere per 30 minuti finché le lenticchie sono morbide.
4. Tagliare i würstel a rondelle, cuocere gli ultimi 5 minuti.

5. Condire con aceto, sale e pepe.

186. Padellata di gamberi in 15 minuti

LAMPO E DELIZIOSO: GAMBERI CON AGLIO E LIMONE - PIACERE DI MARE A TEMPO DI RECORD.

INGREDIENTI:

- 300 g di gamberi (sgusciati)
- 4 spicchi d'aglio
- 1 limone
- 3 cucchiai di burro
- 1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- Prezzemolo fresco
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Tagliare l'aglio a fettine e rosolarlo nel burro per 1 minuto.
2. Aggiungere gamberi e fiocchi di peperoncino, rosolare per 2-3 minuti per lato.
3. Sfumare con succo di limone.
4. Aggiustare di sale.
5. Servire cosparso di prezzemolo.

187. One-Pot Chili con riso

TEX-MEX DA UNA PENTOLA: CHILI CON CARNE SPEZIATO CON RISO - TUTTO COTTO IN UN SOLO PASSAGGIO.

INGREDIENTI:

- 200 g di carne macinata di manzo
- 150 g di riso
- 1 lattina di fagioli rossi
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni

- 400 ml di brodo di manzo
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 cipolla
- Panna acida

PREPARAZIONE:

1. Rosolare la carne macinata con la cipolla per 5 minuti.
2. Incorporare le spezie, aggiungere pomodori, brodo e fagioli.
3. Unire il riso, portare a ebollizione.
4. Coprire e cuocere a fuoco basso per 20 minuti.
5. Servire con panna acida.

188. Gyros di pollo veloce

FAST FOOD GRECO: GYROS DI POLLO SPEZIATO IN 15 MINUTI - PERFETTO CON PITA O INSALATA.

INGREDIENTI:

- 300 g di petto di pollo
- 2 cucchiaini di spezie per Gyros
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 200 g di yogurt
- 1/2 cetriolo
- 1 spicchio d'aglio
- Pane pita o pane piatto
- Sale

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il pollo a strisce e condire con spezie per Gyros e 1 cucchiaio di olio.
2. Rosolare a fuoco vivo in una padella calda per 5-6 minuti.
3. Per lo Tzatziki: grattugiare il cetriolo, strizzarlo, mescolare con yogurt e aglio.
4. Scaldare il pane pita.

5. Servire il Gyros con Tzatziki nella pita.

189. One-Pot Salmone con patate

SEMPLICITÀ SCANDINAVA: SALMONE SU PATATE IN SALSA DI PANNA ALL'ANETO - ELEGANTE E SEMPLICE.

INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di salmone
- 400 g di patate (a fette)
- 200 ml di panna
- 100 ml di brodo di pesce
- 3 cucchiai di aneto fresco
- 1 cucchiaio di burro
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare le patate nel burro per 2 minuti.
2. Aggiungere panna e brodo, cuocere per 15 minuti.
3. Salare e pepare il salmone e appoggiarlo sulle patate.
4. Coprire e cuocere a fuoco basso per 10 minuti.
5. Cospargere con aneto.

190. Insalata di tonno express

PRONTA IN 5 MINUTI: INSALATA DI TONNO IN SCATOLA RICCA DI PROTEINE - VELOCE, SANA E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 1 lattina di tonno (150 g)
- 1 manciata di insalata
- 1 pomodoro
- 1/4 cetriolo

- 1/4 cipolla
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Sgocciolare il tonno.
2. Tagliare pomodoro, cetriolo e cipolla a cubetti.
3. Disporre l'insalata su un piatto.
4. Distribuirvi sopra verdure e tonno.
5. Condire con olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe.

191. Padellata di polpette veloce

PRANZO DI FAMIGLIA IN 20 MINUTI: POLPETTE SUCCOSE CON VERDURE E PATATE - TUTTO IN UNA PADELLA.

INGREDIENTI:

- 300 g di carne macinata mista
- 1 uovo
- 2 cucchiai di pangrattato
- 400 g di patate (precotte)
- 200 g di piselli
- 2 cucchiai di olio
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Mescolare la carne macinata con uovo, pangrattato, sale e pepe, formare piccole polpette.
2. Friggere in 1 cucchiaino di olio per 4-5 minuti per lato. Togliere dalla padella.
3. Tagliare le patate a cubetti, rosolare nell'olio rimanente per 5 minuti.
4. Aggiungere i piselli, rimettere le polpette.
5. Saltare per 3 minuti e servire.

192. One-Pot Thai Curry

THAILANDESE DA UNA PENTOLA: CURRY CREMOSO CON POLLO, VERDURE E RISO - TUTTO COTTO INSIEME.

INGREDIENTI:

- 200 g di petto di pollo
- 150 g di riso
- 400 ml di latte di cocco
- 200 ml di acqua
- 2 cucchiai di pasta di curry rossa
- 100 g di peperone
- 100 g di taccole
- Coriandolo fresco

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il pollo a cubetti e rosolarlo con la pasta di curry per 3 minuti.
2. Aggiungere latte di cocco, acqua e riso, portare a ebollizione.
3. Coprire e cuocere a fuoco basso per 15 minuti.
4. Aggiungere le verdure e cuocere per altri 5 minuti.
5. Servire con coriandolo.

193. Padellata di uova e pancetta veloce

PROTEINE PURE IN 10 MINUTI: PADELLATA SOSTANZIOSA DI UOVA CON PANCIETTA CROCCANTE E POMODORI - SEMPLICE E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 4 uova
- 100 g di pancetta (a cubetti)
- 1 pomodoro
- 1/2 cipolla

- 1 cucchiaio di burro
- Erba cipollina
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare la pancetta fino a renderla croccante, aggiungere la cipolla e rosolare per 2 minuti.
2. Aggiungere il pomodoro a cubetti.
3. Rompere le uova sopra o aggiungerle sbattute.
4. Lasciare rappendere a fuoco basso.
5. Servire con erba cipollina, sale e pepe.

194. One-Pot Tortellini

FAST FOOD ITALIANO: TORTELLINI CON SPINACI E POMODORI - TUTTO DA UNA PENTOLA IN 15 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 300 g di tortellini (freschi)
- 500 ml di brodo vegetale
- 200 g di pomodorini ciliegia
- 100 g di spinaci
- 100 ml di panna
- 50 g di parmigiano
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Portare il brodo a ebollizione con l'aglio, aggiungere i tortellini.
2. Cuocere per 8-10 minuti finché i tortellini sono cotti.
3. Aggiungere pomodori tagliati a metà e spinaci.
4. Incorporare la panna.
5. Servire con parmigiano, sale e pepe.

195. Salmone veloce con broccoli

SANO IN 15 MINUTI: FILETTO DI SALMONE CON BROCCOLI AL VAPORE E LIMONE - SEMPLICE, VELOCE, NUTRIENTE.

INGREDIENTI:

- 200 g di filetto di salmone
- 300 g di broccoli
- 2 cucchiai di burro
- Succo di un limone
- 1 cucchiaino di aneto
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Dividere i broccoli in cimette e sbollentarli in acqua salata per 5 minuti.
2. Salare e pepare il salmone e rosolarlo in 1 cucchiaio di burro per 4 minuti per lato.
3. Sciogliere il burro rimanente con succo di limone e aneto.
4. Impiattare salmone e broccoli.
5. Servire con burro al limone.

196. One-Pot Colazione del contadino (Bauernfrühstück)

CLASSICO TEDESCO: PATATE, PANCETTA E UOVA DA UNA PADELLA - SOSTANZIOSO E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 500 g di patate (bollite)
- 4 uova
- 150 g di pancetta
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di olio
- Erba cipollina

- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Tagliare le patate a fette, la pancetta a cubetti.
2. Rosolare la pancetta nell'olio fino a renderla croccante, aggiungere la cipolla.
3. Aggiungere le patate e rosolare per 8-10 minuti fino a doratura.
4. Sbattere le uova e versarle sulle patate, lasciare rappendere.
5. Servire con erba cipollina, sale e pepe.

197. Padellata di carne macinata express con verdure

PRANZO VELOCE PER LA FAMIGLIA: CARNE MACINATA SPEZIATA CON VERDURE COLORATE - IN TAVOLA IN 15 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 300 g di carne macinata di manzo
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di paprika in polvere
- 2 cucchiai di olio
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare la carne macinata nell'olio per 5 minuti sgranandola.
2. Tagliare le verdure a cubetti e rosolare per 5 minuti insieme alla carne.
3. Condire con paprika, sale e pepe.
4. Saltare per 3 minuti.
5. Servire direttamente dalla padella.

198. One-Pot Zuppa di fagioli

PACCHETTO ENERGETICO VEGETARIANO: ZUPPA DI FAGIOLI BIANCHI CON POMODORI ED ERBE - SAZIANTE E RICCA DI PROTEINE.

INGREDIENTI:

- 2 lattine di fagioli bianchi
- 1 lattina di pomodori a pezzettoni
- 200 ml di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaiino di rosmarino
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Parmigiano
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare cipolla e aglio nell'olio d'oliva per 3 minuti.
2. Aggiungere pomodori, brodo, fagioli e rosmarino.
3. Cuocere per 15 minuti.
4. Aggiustare di sale e pepe.
5. Servire con un filo d'olio d'oliva e parmigiano.

199. Padellata di tacchino asiatica veloce

ASIA-FIX: TENERO TACCHINO CON VERDURE WOK E SALSA DI SOIA - PRONTO DA SERVIRE IN 15 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 250 g di petto di tacchino
- 200 g di verdure per wok (surgelate o fresche)
- 3 cucchiai di salsa di soia

- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 cucchiatino di amido di mais
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cm di zenzero
- Semi di sesamo

PREPARAZIONE:

1. Tagliare il tacchino a strisce e spolverare con amido di mais.
2. Rosolare nell'olio di sesamo per 4-5 minuti. Togliere dalla padella.
3. Saltare aglio, zenzero e verdure per 3-4 minuti.
4. Aggiungere tacchino e salsa di soia, saltare.
5. Cospargere con sesamo.

200. One-Pot Spaghetti con carne macinata

CLASSICO DELLA PASTA SEMPLIFICATO: SPAGHETTI CON SALSA DI CARNE MACINATA DA UNA PENTOLA - PERFETTO PER LA CUCINA VELOCE.

INGREDIENTI:

- 250 g di spaghetti
- 200 g di carne macinata di manzo
- 1 lattina di passata di pomodoro
- 500 ml di acqua
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiatino di erbe italiane
- 30 g di parmigiano
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Rosolare la carne macinata con cipolla e aglio per 5 minuti.
2. Aggiungere pomodori, acqua ed erbe, portare a ebollizione.
3. Aggiungere gli spaghetti (spezzati a metà) e cuocere per 12-15 minuti (mescolare ogni tanto).

4. Aggiustare di sale e pepe.

5. Servire con parmigiano.