

High Protein Power

Cene - 200 ricette proteiche per ogni giorno

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

INDICE

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

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

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

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

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

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

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

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

INSALATE LEGGERE & BOWLS

1. Caesar Salad con petto di tacchino grigliato

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

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

2. Insalata greca con feta e olive

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

3. Niçoise al tonno con fagiolini

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

4. Bowl di pollo asiatica con dressing al sesamo

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

INGREDIENTI:

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

- Cipollotti

PREPARAZIONE:

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

5. Bowl di quinoa e salmone con avocado

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

6. Insalata Caprese con pollo e balsamico

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

7. Buddha Bowl con tofu e hummus

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

8. Insalata di gamberi e mango con lime

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

9. Insalata di lenticchie con formaggio di capra e

rucola

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

10. Insalata con straccetti di manzo e parmigiano

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

11. Bowl di couscous con ceci e feta

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

12. Insalata mediterranea di tonno e fagioli

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

13. Bowl di wrap di pollo senza tortilla

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

14. Sashimi Bowl di salmone con edamame

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

15. Insalata di antipasti italiani con mozzarella

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

16. Insalata di manzo thai con coriandolo

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

17. Insalata di ceci e cetrioli con yogurt

FRESCO ORIENTALE: DIP FRESCO DI YOGURT CON CECI E CETRIOLI

FRESCO - PROTEICO E PERFETTO PER LE CALDE SERATE ESTIVE.

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

18. Poke Bowl con salmone marinato

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

19. Insalata del pastore turca con formaggio bianco

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

20. Protein Power Bowl con uova e quinoa

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

INGREDIENTI:

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

- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

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

ZUPPE & STUFATI

21. Zuppa di pollo cremosa con verdure

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

22. Zuppa di lenticchie con würstel

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

23. Zuppa Thai al cocco con gamberi

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

24. Stufato di manzo e verdure

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

INGREDIENTI:

- 300 g di spezzatino di manzo
- 2 patate

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

PREPARAZIONE:

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

25. Zuppa di piselli con Kasseler

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

26. Zuppa di pomodoro con polpette

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

27. Zuppa di Miso asiatica con tofu e uovo

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

28. Minestrone con fagioli bianchi

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

29. Zuppa di patate e porri con pancetta

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

30. Zuppa di Gulasch ungherese

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

31. Zuppa di lenticchie rosse con latte di cocco

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

32. Zuppa di pesce alla provenzale

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

33. Zuppa di ceci al curry

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

5. Servire con coriandolo.

34. Stufato di carne macinata e peperoni

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

35. Zuppa cremosa di funghi con pollo

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

36. Zuppa di zucca con semi tostati

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

37. Stufato di cavolo bianco con Mettenden

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

38. Zuppa di broccoli e formaggio

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

39. Stufato di fagioli e prosciutto

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

40. Zuppa di peperoni e pomodori con Feta

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

POLLO & TACCHINO

41. Petto di pollo in crosta di erbe

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 200°C.

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

42. Spezzatino di tacchino con funghi

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

43. Curry di pollo con riso basmati

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

44. Bistecca di tacchino con pomodoro e mozzarella

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

45. Pollo Teriyaki con broccoli

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

46. Piccata di tacchino con capperi e limone

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

47. Pollo greco con Tzatziki

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

48. Padellata Cajun di tacchino con peperoni

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

49. Saltimbocca di pollo alla salvia

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

50. Petto di tacchino con glassa senape e miele

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

51. Pollo mediterraneo con olive

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

5. Guarnire con basilico.

52. Involtini di tacchino con ripieno di spinaci

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

2. Battere le scaloppine, salare e pepare.

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

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

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

53. Pollo Tikka Masala

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

INGREDIENTI:

- 300 g di petto di pollo

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

PREPARAZIONE:

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

54. Cosce di pollo arrosto al rosmarino

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

5. Servire con il fondo di cottura.

55. Wok di tacchino con verdure colorate

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

56. Gyros di pollo con salsa allo yogurt

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

57. Scaloppine di tacchino in crosta di parmigiano

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

5. Servire con limone.

58. Fajitas di pollo con peperoni

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

2. Tagliare peperoni e cipolla a strisce.

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

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

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

59. Curry di tacchino con ananas

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

INGREDIENTI:

- 250 g di petto di tacchino

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

PREPARAZIONE:

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

60. Pollo al limone al forno

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

PESCE & FRUTTI DI MARE

61. Filetto di salmone con salsa panna e aneto

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

62. Padellata di gamberi all'aglio

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

63. Merluzzo in crosta di erbe

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

64. Bistecca di tonno in crosta di sesamo

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

5. Affettare e servire con Wasabi e zenzero.

65. Trota alla mugnaia con mandorle

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

66. Curry di gamberi con latte di cocco

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

INGREDIENTI:

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

- 100 g di taccole

- 1 cucchiaio di salsa di pesce

- 1 cucchiaio di olio

- Basilico thai fresco

- Succo di un lime

PREPARAZIONE:

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

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

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

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

5. Guarnire con basilico e servire.

67. Platessa al burro di limone

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

INGREDIENTI:

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

- 5 cucchiai di burro

- 3 cucchiai di farina

- 1 limone

- Prezzemolo fresco

- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

1. Salare e pepare le platesse, infarinare.

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

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

4. Aggiungere succo di limone e far schiumare brevemente.

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

68. Salmone Teriyaki con verdure

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

69. Cozze al vino bianco

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

70. Lucioperca alla crema di funghi

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

5. Servire il pesce con la salsa.

71. Spaghetti agli scampi

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

72. Merluzzo nero (Carbonaro) su pomodori e olive

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

73. Capesante al burro nocciola

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

74. Salmone con salsa al mango

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

75. Polpette di pesce con remoulade

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

76. Calamari con salsa Aioli

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

77. Orata su letto di verdure

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

78. Risotto ai gamberi

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

79. Burger di tonno con Wasabi

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

80. Gratin di salmone e spinaci

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

MANZO & AGNELLO

81. Bistecca Classica

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

82. Chili con Carne

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

83. Polpette svedesi (Köttbullar)

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

84. Agnello al forno con timo

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

85. Burger Classico

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

INGREDIENTI:

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

- Sale e pepe
- Olio per la piastra

PREPARAZIONE:

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

86. Stufato di manzo alla birra scura

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

87. Bistecca alla tartara

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

88. Cotolette di agnello con crosta di erbe

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

89. Polpettone della nonna

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

90. Tagliata di manzo con rucola e grana

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

INGREDIENTI:

- 2 bistecche (ca. 400 g tot)

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

PREPARAZIONE:

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

91. Spiedini di agnello (Souvlaki)

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

92. Stroganoff di manzo

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

93. Lasagne alla Bolognese

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

INGREDIENTI:

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

- Parmigiano grattugiato
- Vino rosso, olio, sale

PREPARAZIONE:

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

94. Fajitas di manzo

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

95. Arrosto di manzo freddo (Roastbeef)

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

96. Costine di agnello glassate al miele

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

97. Zucchine ripiene con carne

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

98. Bistecca al pepe

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

INGREDIENTI:

- 2 bistecche di manzo

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

PREPARAZIONE:

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

99. Ragù di agnello con verdure

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

100. Carpaccio di manzo

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

PIATTI VEGETARIANI

101. Curry di ceci e spinaci

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

102. Lasagne vegetariane

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

103. Burger di fagioli neri

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

104. Frittata di verdure

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

105. Risotto ai funghi

CREMOSO COMFORT: RISOTTO CLASSICO CON FUNGHI MISTI E PARMIGIANO.

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

106. Pasta alla Norma

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

107. Pasticcio di patate e broccoli

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

108. Tofu saltato con verdure e anacardi

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

109. Insalata Greca

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

110. Shakshuka

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

111. Gnocchi al pesto e pomodorini

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

112. Minestra di legumi e cereali

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

113. Hummus fatto in casa con verdure

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

114. Parmigiana di melanzane

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

115. Quiche agli spinaci e feta

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

116. Bowl di Quinoa e verdure arrosto

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

117. Crepes salate ai funghi

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

118. Riso fritto con verdure e uova

RICICLO PERFETTO: RISO SALTATO IN PADELLA CHINESESTYLE.

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

119. Mozzarella in Carrozza

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

120. Spaghetti aglio, olio e peperoncino

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

CENE VEGANE

121. Bolognese di lenticchie con spaghetti

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

122. Curry di ceci con spinaci

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

123. Tofu Scramble con verdure

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

124. Burger di fagioli neri

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

125. Stir-Fry di Tempeh asiatico

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

126. Bowl di Quinoa con verdure arrosto

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

127. Noodles alle arachidi con tofu croccante

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

128. Dahl di lenticchie rosse al cocco

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

129. Pulled "Pork" di Jackfruit

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

130. Couscous di verdure con ceci

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

131. Stufato di patate dolci e arachidi

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

132. Riso fritto con Edamame

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

133. Cavolfiore Tikka

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

134. Chili sin Carne vegano

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

135. Gyros di Seitan con insalata

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

136. Sandwich all'insalata di ceci

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

137. Tofu Tikka Masala

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

138. Bowl di Hummus e melanzane

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

139. Wrap di lenticchie e avocado

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

140. Pad Thai vegano

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

LOW-CARB & KETO

141. Noodles di Zucchine con Salmone

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

142. Riso di cavolfiore con pollo

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

143. Padellata di carne macinata Keto

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

144. Barche di avocado con uovo e pancetta

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

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

145. Pollo spinaci e feta al forno

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

146. Pizza Low-Carb con base di cavolfiore

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

INGREDIENTI:

- 1 cavolfiore (ca. 500 g)

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

PREPARAZIONE:

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

147. Filetto di maiale con asparagi

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

5. Servire con asparagi e timo.

148. Insalata Keto tonno e avocado

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

149. Peperoni ripieni senza riso

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

150. Gratin di pollo e broccoli

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

151. Lasagne di zucchine

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

152. Filetto di manzo con verdure verdi

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

153. Insalata di uova Keto con bacon

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

154. Tofu fritto con Pak Choi

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

155. Curry di gamberi Low-Carb

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

156. Asparagi con prosciutto e olandese

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

157. Cotolette di maiale Keto ai funghi

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

158. Pollo ripieno feta e spinaci

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

INGREDIENTI:

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

- Stuzzicadenti
- Sale, pepe, aglio in polvere

PREPARAZIONE:

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

159. Zuppa di manzo Low-Carb

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

160. Cotolette di zucchine al parmigiano

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

PIATTI AL FORNO & GRATIN

161. Petto di pollo gratinato con pomodoro

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

162. Sformato di patate e carne macinata

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

163. Salmone in crosta di patate

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

164. Gratin di verdure al formaggio

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

165. Moussaka con macinato di agnello

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

166. Cotolette di tacchino al forno

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

167. Lasagne alla Bolognese classiche

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

168. Sformato di pesce e patate

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

169. Gratin di broccoli e formaggio con prosciutto

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

170. Cottage Pie con carne di agnello

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

171. Zucchine al forno con feta

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

INGREDIENTI:

- 2 zucchine grandi
- 150 g feta
- 1 pomodoro

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

PREPARAZIONE:

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

172. Sformato di pollo e riso

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

5. Cuocere 50-55 minuti.

173. Funghi ostrica gratinati

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

174. Pasta al forno con formaggio e prosciutto

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

INGREDIENTI:

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

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

PREPARAZIONE:

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

175. Melanzane ripiene al forno

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

176. Gratin di cavoletti di Bruxelles e pancetta

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

177. Gratin di patate con salmone

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

INGREDIENTI:

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

- Sale, pepe, noce moscata

PREPARAZIONE:

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

178. Teglia di verdure mediterranee al forno

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

179. Champignon ripieni di carne al forno

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

180. Pasta al forno con tonno

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

INGREDIENTI:

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

- 1 cucchiaino origano

- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

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

RICETTE VELOCI IN 20 MINUTI

181. Padellata di pollo espressa con peperoni

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

INGREDIENTI:

- 250 g petto di pollo

- 2 peperoni (colori misti)

- 1 cipolla

- 2 cucchiai salsa di soia

- 1 cucchiaino paprica

- 2 cucchiai olio d'oliva

- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

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

182. Uova strapazzate veloci con salmone

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

183. Pasta con gamberi in 15 minuti

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

184. Omelette lampo alle erbe

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

5. Ripiegare e servire subito.

185. Wrap veloce al tonno

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

186. Straccetti di tacchino espressi

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

INGREDIENTI:

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

- 2 cucchiai burro
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

PREPARAZIONE:

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

187. Avocado Toast con uovo in 10 minuti

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

188. Padellata veloce di carne macinata

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

189. Salmone espresso in padella

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

190. Stir-Fry di tofu in 15 minuti

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

191. Insalata greca veloce con pollo

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

192. Burrito Bowl expressa

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

193. Carpaccio di mozzarella in 10 minuti

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

194. Padellata veloce di fagioli e tonno

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

195. Quesadilla di pollo expressa

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

1. Tagliare pollo a strisce e mischiare con spezie.

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

196. Filetto di salmone in 15 minuti

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

197. Insalata di uova veloce su pane

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

INGREDIENTI:

- 4 uova sode
- 3 cucchiai maionese

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

PREPARAZIONE:

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

198. Padellata di tacchino asiatica espressa

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

199. Caprese con tacchino in 10 minuti

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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

200. Protein Shake Bowl veloce

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

INGREDIENTI:

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

PREPARAZIONE:

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