

E-Book Ricette Fit



Pasta con Crema di Zucchine e Ricotta



70 g Pasta

30 g Ricotta

1 Zucchina

Basilico

5/6 Pinoli

1 cucchiaio di Olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di Parmigiano reggiano

Sale

Tagliate la zucchine a pezzi e tenetene la metà di una da parte che taglierete a cubetti piccoli.

Mettete tutto il resto delle zucchine tagliate in un frullatore insieme al parmigiano grattugiato, all'olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, i pinoli e azionate il frullatore in modo che si crei una salsa omogenea e liscia.

Togliete il pesto di zucchine dal frullatore e mettetelo in una ciotola grande insieme alla ricotta.

Mescolate bene con un cucchiaio in modo da amalgamarli bene insieme e aggiungete un paio di cucchiaini di acqua di cottura della pasta.

Mescolate e amalgamate tutto il composto.

Scolate la pasta quando sarà cotta e conditela con il pesto di zucchine e ricotta mescolando bene.

Servite la pasta alla crema di zucchine con le zucchine che avete tenuto da parte e tagliato a quadratini e se volete una spolverata di pepe macinato.

Polpette di Ricotta



**50g di ricotta di pecora
1 cucchiaino di parmigiano**

1 uovo

**1 pizzico di pepe nero
30g pane grattugiato**

Mescola la ricotta in una ciotola, aggiungi le foglie di menta tagliate grossolanamente, un pizzico di sale, un pizzico di pepe, il parmigiano, l'uovo. Amalgama il composto, aggiungendo un po' di farina se dovesse risultare troppo morbido.

Forma con le mani delle polpette, cospargile di pane grattugiato su ogni lato, disponile in una teglia rivestita di carta forno e cuoci a 200° per 15 minuti.

Rotolo Rucola e Salmone



1 uovo

1 cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato

Rucola

Prezzemolo

100 g di salmone affumicato a fette spesse

Formaggio spalmabile s.lattosio

olio di oliva q.b.

sale q.b.

Preparare la frittata:

Tritare finemente in un mixer la rucola e il prezzemolo fresco, poi mettili in una ciotola e l'uovo, un pizzico di sale il parmigiano, quindi con una forchetta sbatti il tutto fino a quando gli ingredienti non si saranno completamente amalgamati.

Una volta cotta avvolgila in un foglio di pellicola trasparente e lasciala intiepidire. Questo passaggio serve per evitare che la frittata si asciughi troppo durante il raffreddamento, in questo modo non si romperà quando la arrotolerai.

Quando sarà tiepida (in genere bastano un paio di minuti al massimo), puoi procedere a farcirla: spalma il formaggio spalmabile su tutta la superficie della frittata, poi fai uno strato di fette di salmone affumicato, arrotola la frittata partendo dal lato più lungo e avvolgila ben stretta in un foglio di pellicola trasparente, poi mettila in frigorifero per almeno un'ora e poi taglia il rotolo a fette.

Straccetti di Pollo Curcuma e Limone



**150 g Petto di pollo
1/2 spicchio Aglio
1/2 bicchiere di vino bianco
il succo 1/2 limone
1/2 cucchiaino colmi di curcuma
q.b. Farina di riso
1 rametto piccolo di rosmarino
1/2 cucchiaino olio evo
q.b. sale**

In un tegame basso e largo versare l'olio e l'aglio sbucciato e lavato e lasciarlo rosolare leggermente.

Aggiungere gli straccetti di pollo infarinati con la farina di riso e farli rosolare a fiamma alta e mescolando spesso. Dovranno dorare bene uniformemente, quindi sfumare con il vino bianco. Quando il vino sarà evaporato, unire il succo del limone in cui avrete sciolto la curcuma e mescolare.

Regolare di sale, aggiungere gli aghetti di rosmarino tritati e mezzo bicchiere di acqua, mettere un coperchio e lasciare cucinare per circa 30 minuti. Scuotete spesso il tegame e allungate con dell'altra acqua il fondo di cottura se si dovesse asciugare troppo. Servire subito ben caldo.

Gamberi e Riso allo zenzero



6 gamberi di media grandezza

70 gr di riso basmati

1/2 spicchio d'aglio

1/2 piccolo peperoncino rosso fresco

4 foglie di coriandolo

zenzero grattugiato

Zenzero a listarelle

1 cucchiaio d'olio d'oliva

sale e pepe q.b.

Private i gamberi del carapace lasciando però la testa e la coda. Infilate i gamberi a tre a tre su degli spiedini. A parte grattugiate un pezzetto di zenzero e tritate l'aglio assieme al peperoncino e al coriandolo. Mescolate il tutto insieme a 1 cucchiaio d'olio d'oliva e versate il composto ottenuto sui gamberi.

Fateli marinare per almeno 30 minuti.

Sciacquate il riso basmati e scolatelo bene. Tostate il riso e un po' zenzero a listarelle in una padella. Regolate di sale e pepe e versate 100 ml d'acqua bollente. Coprite immediatamente con un coperchio, abbassate il fuoco al minimo e cuocete il riso per almeno 12 minuti. Poi spegnete il fuoco e, senza scoperciarlo, lasciatelo riposare per altri 5.

Scaldate la piastra e grigliate gli spiedini di gamberi 4 minuti per lato. Serviteli subito accompagnandoli col riso allo zenzero.

Per un pasto libero bilanciato potete accompagnare con della verdura grigliata.

Pennette Integrali con Filetti di Pomodoro e Melanzane



**70 Gr pennette integrali
3 pomodori
1 cucchiaio d'olio evo**

Prendi 3 pomodori a grappolo, sbollentali per un paio di minuti. Quando so sono raffreddati pelali e tagliali a filetti. Mettiti in padella con 1/2 cucchiaio di olio evo e uno spicchio d'aglio, basilico e sale q.b. Nel frattempo che cuociono taglia una melanzana a tocchetti piccolini e mettila in forno per circa 15 minuti con 1/2 cucchiaio di olio evo. Quando sono pronte aggiungile ai filetti di pomodoro e fai cuocere tutto insieme per un paio di minuti.

Il sugo è pronto...non resta che calare la pasta e condirla aggiungendo a piacere una spolverata di parmigiano.

Risotto con Barbabietola



70 g riso

40 g barbabietola rossa

cipolla q.b.

1 cucchiaino olio extravergine di oliva

1 cucchiaino parmigiano grattugiato

brodo vegetale q.b.

Procedimento:

Frulla la barbabietola fino a ottenere una crema omogenea.

**Trita le cipolle e falle imbiondire in padella con l'olio, unisci il
riso e fallo tostare per qualche minuto.**

Aggiungi del brodo vegetale caldo fino a coprire il riso.

**Mano a mano che il riso cuoce e si asciuga, aggiungi altro
brodo caldo.**

**Cinque minuti prima della fine della cottura, unisci al riso la
barbabietola frullata, ultima la cottura e spegni il fuoco.**

**Manteca con parmigiano grattugiato e servi il risotto ben
caldo.**

Paccheri al Pesto di Melanzana e Noci



60 Gr pasta integrale (di grano duro)

1/2 melanzana

3 noci

Basilico fresco

1 cucchiaino di olio evo

sale fino

pepe nero

1 cucchiaino di pecorino grattugiato

Lavare la melanzana e tagliarla a cubetti medio piccoli; farla cuocere in padella con poco olio extra vergine di oliva, qualche cucchiaino di acqua ed un pizzico di sale fino a quando si sarà ammorbidita (15 minuti circa).

Far bollire intanto l'acqua, salarla e cuocervi la pasta del formato prescelto (preferibilmente una pasta corta, come fusilli, mezze maniche, penne rigate o paccheri). Frullare la melanzana ormai cotta con basilico, i gherigli di noci, l'olio, un pizzico di sale fino. Scolare la pasta al dente e condirla con il pesto di melanzane e noci (se necessario amalgamare il pesto di melanzane con un po' di acqua di cottura per renderlo più cremoso); condire con il pecorino, pepe nero macinato, un ciuffetto di basilico fresco.

ROTOLOMISÚ



Per la crepe

2 albumi

1 cucchiaino di farina d'avena

1 cucchiaino di Plus Cappuccino

50 ml di latte

Per la farcitura

2 cucchiaini di yogurt greco 0%

1 cucchiaino di Plus Cappuccino

Per decorare

Spolverata di cacao amaro

Salsa zero al Cioccolato Bianco e salsa zero al

Dulce de Leche

Budino Fit

2 ingredienti



Ingredienti per 3 budini:

162 kcal per budino

3 cachi maturi

30 gr di cacao amaro

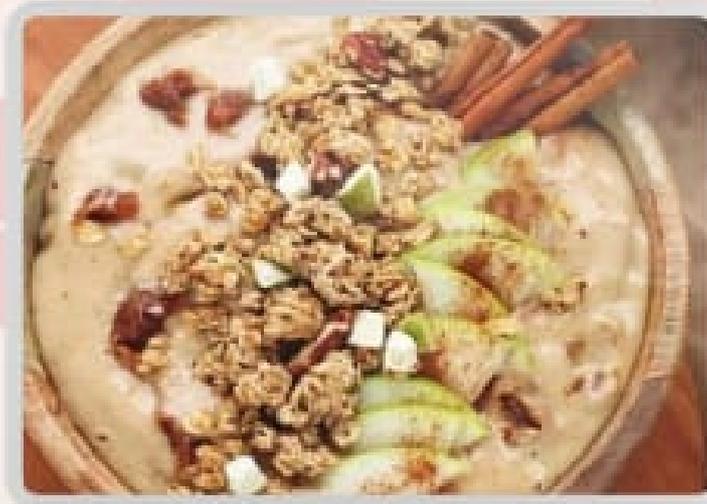
Mettere tutto in una ciotola e frullare bene.

Trasferisci il composto in 3 stampini, coprire con la pellicola e lascia riposare tutta la notte.

Decora a piacere e gusta.

Io li ho spolverizzati con cacao amaro e granella di pistacchio.

Smoothie al Caffè



150 ml di yogurt greco
1 tazza di caffè
2 cucchiari di Plus alla vaniglia
per decorare cannella, granola di nocciola e
scaglie di mele e pere.

Smoothie ai Frutti di bosco



150 ml di yogurt greco
200 Gr di frutti di bosco congelati
2 cucchiari di Plus Vaniglia

Biscotti al Cioccolato

Leggeri



50 gr di zucchero di canna integrale

50 gr olio di semi

70 gr acqua

2 cucchiaini di Plus al cioccolato

20 gr di cacao amaro

1 cucchiaino di lievito per dolci

Gocce di cioccolato

Setacciare la farina, il cacao e lievito e mescola con una forchetta.

Setaccia lo zucchero di canna integrale e mescolato alle farine.

Aggiungere poco alla volta l'acqua e l'olio all'impasto ed infine

aggiungere le gocce di cioccolato!

Su una teglia con carta da forno, forma delle piccole palline che verranno schiacciate un po' per renderle piatte

In forno per 15' a 180°

Plumcake Banana e Cioccolato



200 g di albume
200 g di banana
45 g di cioccolato fondente 85%
80 g di farina di avena
20 g di cacao amaro
3/4 g di lievito
Procedimento

Schiacciate o frullate la banana in una ciotola. Quindi aggiungete l'albume e tutte le farine setacciate (farina di avena, lievito e cacao). A questo punto sciogliete il cioccolato fondente ed aggiungetelo alla ciotola con gli altri ingredienti. Agitate con la frusta o con la frusta elettrica per qualche minuto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Inserite il composto in una teglia ricoperta da carta forno, oppure usare un buono stampo da plumcake antiaderente, e fate cuocere nel forno a 180 gradi per 30 minuti. Prima di sfornare fate la solita prova stecchino e via, il vostro plumcake è pronto per esser gustato, appena sfornato o un poco tiepido.

Rana Pescatrice agli Agrumi



150 gr di filetti di rana pescatrice spellata

1 arancia

1 limone

farina

olio Evo

sale e pepe

Tagliare a pezzetti i filetti e appiattirli leggermente con un batticarne.

Grattugiare la scorza dei due agrumi, poi ricavarne il succo da mezzo limone e mezza arancia.

Disporre il pesce in una ciotola e irrorarlo con il succo di limone e il succo di arancia, coprire e far marinare in frigo per 30 minuti.

Togliere i bocconcini dalla marinata e passarli nella farina, poi cuocerli in padella a fuoco medio con pochissimo olio per circa 8/10 minuti, voltandoli spesso, e unendo via via la marinata, un cucchiaino di prezzemolo tritato, un cucchiaino di scorza dei due agrumi e non troppo sale.

**Servire il pesce cosparso con un filo d'olio e una macinata di pepe.
Per un pasto libero bilanciato accompagnare con delle verdure grigliate e una fettina di pane integrale.**

Involtini di Zucchine e Tonno



2 zucchine
100 gr di tonno
1 alici sott'olio
1 albume
prezzemolo
pangrattato qb
sale qb
olio extravergine d'oliva qb

Pulite le zucchine, tagliatene 1 a fettine non troppo spesse per il verso della lunghezza e grigliatele su una piastra rovente. Tagliate a cubetti l'altra zuccina e cuocetela in padella in un cucchiaio di olio. In una ciotola schiacciate con una forchetta la zuccina cotta, unite il tonno sgocciolato,

l'acciuga, il prezzemolo tritato finemente e l'albume.

Salate e pepate. Amalgamate il tutto con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo.

Arrotolate all'interno di ogni fettina di zuccina grigliata il ripieno appena preparato. Formate i rotolini e fermateli con gli stecchini. Metteteli in una teglia da forno foderata con carta da forno e in filo d'olio cospargete con una spolverata di pangrattato e infornate a 200 °C per 10/15 minuti.

Servite gli involtini di zucchine e tonno caldi o freddi.