

RICETTE

Scacco al diabete ... con un pizzico di fantasia

A cura di:

Dr.ssa Cristina Cassatella - Dietista
Servizio Educazione all'Appropriatezza ed EBM
con la collaborazione di Dott. Alberto Donzelli
ASL di Milano

Disegno di copertina Dott. Pierluigi Diano, MMG

Indice delle ricette

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

- Bulgur con verdure
- Pasta integrale con carciofi
- Spaghetti integrali con asparagi
- Penne integrali con rucola

LEGUMI

- Ceci con crema di carciofi
- Lenticchie rosse con verdure
- Piselli con verdure
- Fagioli in insalata con semi di sesamo

PESCE

- Merluzzo al forno con pinoli e mandorle
- Salmone con capperi e rosmarino
- Sarde con anacardi

VERDURE

- Cavolfiore crudo in insalata
- Cardi con le acciughe
- Insalata di spinaci
- insalata di carote, pistacchi e mandorle
- Insalata gipsy
- Insalata mista

INSALATE DI FRUTTA E VERDURE

- Finocchi e mandorle
- Radicchio verde con pere e pinoli
- Rucola, mele e mandorle

PIATTI COMPLETI CON LEGUMI

- Orzo e fagioli
- Pasta integrale e ceci
- Pizzoccheri all'italiana

PIATTI COMPLETI CON PESCE

- Pasta integrale con acciughe e parmigiano
- Pasta integrale con broccoletti e alici

- Farro con le sarde
- Avena e nasello
- Spaghetti con orata
- Tagliatelle (integrali) con salmone e limone

PIATTI COMPLETI CON FORMAGGIO

- Pasta integrale al forno con formaggio e verdure
- Pasta (integrale) con melanzane, funghi e formaggio
- Pasta integrale con ricotta ed erbe
- Pizza margherita (con farina integrale)
- Torta salata con yogurt e parmigiano

PIATTO COMPLETI CON CARNE

- Cannelloni al forno con ragù di carne bianca

PIATTO COMPLETI CON UOVA

- Peperoni con orzo

RICETTE REGIONALI

- Pizzoccheri con le mandorle
- Pasta con le fave
- Minestra di farro, fagioli e frumento
- Pesce spada agli aromi
- Pesce persico alla comasca
- Trota alle mandorle

PIATTI CON SOIA E DERIVATI

- Minestra di pasta e soia
- Zuppa di soia e cereali
- Crocchette di soia e verdure
- Parmigiana mista al tofu
- Tempeh alla piastra
- Tofu alla mediterranea
- Tofu agli spinaci
- Germogli di soia in insalata
- Insalata di soia e verdure
- Insalata di tofu e finocchi

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Bulgur (grano duro germinato e spezzato) con verdure

bulgur	g 60
broccoletti	g 40
pomodorini	n. 3
zucchine	g 40
semi di lino	1 cucchiaino
olio extravergine di oliva	2 cucchiaini

Procedimento

Mondare, lavare e cuocere a vapore (per pochi minuti) i broccoletti e le zucchine. Pulire i pomodorini. Tagliarli in 4 parti e metterli in una padella antiaderente insieme alle altre verdure. Aggiungere 1 cucchiaino di olio, i semi di lino e cuocere a fuoco medio per qualche minuto. Mettere il bulgur in una pentola e aggiungere una quantità di acqua bollente pari al doppio del volume del cereale (es. mezzo bicchiere di bulgur = 1 bicchiere di acqua bollente). Lasciarlo riposare per circa 10-20 minuti finché non sarà completamente reidratato. Aggiungere le verdure, mescolare e aggiungere il cucchiaino restante di olio extravergine di oliva

Pasta integrale con carciofi

pasta integrale	60 g
carciofi	n 1
carota	1/2
sedano	$\frac{1}{2}$ gambo
cipolla	q.b.
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino

Procedimento

Tritare sedano, carota e cipolla. Metterli in una padella antiaderente con un cucchiaino di acqua e far appassire a fuoco basso e con coperchio per qualche minuto. Aggiungere il carciofo precedentemente pulito, messo e a bagno e tagliato in piccoli spicchi. Far cuocere per 10-15 minuti aggiungendo l'olio e un cucchiaino di acqua. Cuocere al dente la pasta. Scolarla, unirla ai carciofi e servire.

Spaghetti integrali con asparagi

spaghetti integrali	70 g
---------------------	------

asparagi	80 g
pomodori	50 g
oliva extra vergine di oliva	1 cucchiaio

Procedimento

Pulire gli asparagi e i pomodori. Tagliare entrambi a pezzetti, metterli in una padella con l'olio e cucinare per 10 minuti. Lessare gli spaghetti, scolarli, metterli nella padella con gli asparagi e i pomodori e farli insaporire a fuoco basso per qualche minuto.

Penne integrali con la rucola

penne	80 g
rucola	100 g
polpa di pomodoro	100 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
mandorle tritate	20 g
cipolla	q.b.

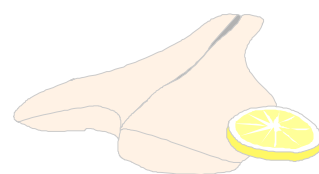
Procedimento

Lavare la rucola e metterla in una ciotola. Preparare il sugo facendo cuocere per 15 minuti circa la polpa di pomodoro con la cipolla a fettine sottili. Far cuocere la pasta e dopo averla scolata versarla nella ciotola con l'insalata, aggiungere il sugo di pomodoro, il cucchiaino di olio, il pepe, le mandorle tritate e servire.

PESCE

Merluzzo al forno con pinoli e mandorle

merluzzo (fresco o surgelato)	120 g
polpa di pomodoro (o pomodoro fresco)	100 g
mandorle	15 g
pinoli	10 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaio
origano secco	1 pizzico
capperi	q.b.



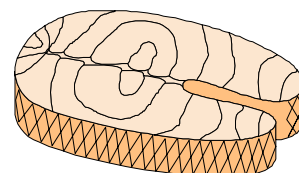
Procedimento

Versare in una pirofila la polpa di pomodoro (o disporre le fette di pomodoro fresco), adagiare sopra i pezzi di merluzzo, spargere i capperi, l'origano, le mandorle e i pinoli

tritati. Mettere in forno a 180 °C per circa 10 minuti. Quando sarà cotto, prima di servire, versare sopra, a filo, l'olio.

Salmone con capperi e rosmarino

salmone	120 g
capperi	q.b.
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
rosmarino	q.b.
limone	q.b.

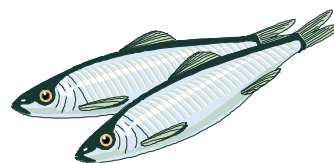


Procedimento

Mettere il salmone in una teglia, adagiarvi sopra i capperi e il rosmarino e, in ultimo, versare il succo di limone. Mettere in forno a 180 °C per circa 20 minuti. Prima di servire versare sopra il cucchiaino di olio.

Sarde con anacardi

sarde fresche	80 gr
anacardi	20 gr
pane grattugiato	20 gr
olio extravergine	1 cucchiaio



Procedimento

Pulire le sarde togliendo anche le lisce. Aprirle a libro. Mettere nel mixer gli anacardi e il pane grattugiato. Frullare per qualche secondo. Prendere parte del composto metterlo al centro delle sarde. Richiuderle e metterle in una pirofila. Spolverare a pioggia il resto del composto, aggiungere l'olio e infornare per 15-20 minuti a 140°C .

LEGUMI

Ceci con crema di carciofi

carciofi	n. 1
ceci secchi	30 gr
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
erba cipollina fresca	3 fili
limone	1/2

Procedimento

Mettere a bagno i ceci la sera precedente (6-8 ore prima della preparazione). Sciacquarli e cuocerli a vapore (oppure in pentola a pressione per 10 minuti).

Pulire i carciofi e lasciarli in acqua e succo di limone per 10 minuti. Sciacquarli e cuocerli a vapore fino a renderli teneri. Frullarli grossolanamente con 1 cucchiaino di olio e l'erba cipollina precedentemente tagliata in pezzettini. Aggiungere il tutto ai ceci e scaldare in padella per qualche minuto.

Lenticchie rosse con verdure

lenticchie rosse decorticate	g 70
carote	g 70
cipolla	q.b.
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
semi di finocchio	1 cucchiaino

Procedimento

Sciacquare le lenticchie. Cucinarle a vapore per 5 -7 minuti. Lavare le carote e tagliarle a julienne. In una padella antiaderente mettere l'olio, le lenticchie e le carote. Far cuocere per qualche minuto e quindi aggiungere mezzo bicchiere di acqua. Prima di servire aggiungere i semi di sesamo.

Piselli con verdure

piselli freschi o surgelati	80 gr
pomodori	150g
cipolle	$\frac{1}{4}$
sedano	$\frac{1}{2}$ costola
carote	1
Brodo di verdure fresche	$\frac{1}{2}$ bicchiere
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino

Procedimento

Tritare finemente la cipolla e metterla in una padella antiaderente. Aggiungere 1-2 cucchiai di brodo di verdure e farla imbiondire leggermente. Sminuzzare le carote e il sedano, tagliare a pezzetti i pomodori e inserire tutto nella padella con la cipolla. Aggiungere i piselli, il brodo restante e cuocere per circa 20 minuti. A cottura ultimata versare su l'olio extravergine a crudo.

Fagioli in insalata con semi sesamo

fagioli secchi	60 gr
semi di sesamo	2 cucchiaini
limone	1 cucchiaino
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino

Procedimento

Mettere a bagno i fagioli 6-8 ore prima. Cucinarli al vapore. Metterli in una insalatiera e aggiungere il limone, l'olio e 1 cucchiaino di semi di sesamo lasciati interi e 1 cucchiaino frullati.

VERDURE

Cavolfiore crudo in insalata

cavolfiore	150 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
limone	q.b.



Procedimento

Mondare e lavare il cavolfiore. Tagliarlo a pezzetti e condirlo con abbondante succo di limone e con l'olio.

Cardi con le acciughe

cardi	250 g
acciughe	1
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
prezzemolo	1 ciuffetto
aglio	1 spicchio



Procedimento

Pulire i cardi, togliere le parti dure, eliminare i filamenti e lavarli. Tagliarli a pezzi e farli cuocere nella pentola a pressione con poca acqua per circa 40 minuti. Quando saranno cotti, sgocciolarli, appoggiarli su un panno in modo che si asciugino bene. Mettere in un tegame a fuoco basso l'aglio, l'acciuga e il prezzemolo. Quando l'acciuga sarà sciolta aggiungere l'olio e i cardi e farli insaporire.

Insalata di spinaci

spinaci	200 g
yogurt magro	50 g
aceto di mele	1 cucchiaio
erba cipollina	q.b.



Procedimento

Pulire, lavare e scottare gli spinaci. Versare in una ciotola lo yogurt e amalgamarlo con l'aceto di mele in modo da ottenere una salsa. Aggiungere l'erba cipollina sminuzzata e versare sopra gli spinaci.

Insalata di carote, pistacchi (non salati) e mandorle

carote	200 g
pistacchi non salati	2
mandorle	2
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
prezzemolo	q.b.

Procedimento

Lavare le carote. Sbuciarle e tagliarle a pezzetti. Tritare i pistacchi e le mandorle e aggiungerli alle carote. Versare l'olio e cospargere il prezzemolo tritato.

Insalata gipsy

scarola	25 g
indivia	25 g
radicchio verde	25 g
finocchio	50 g
aceto	q.b.
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino

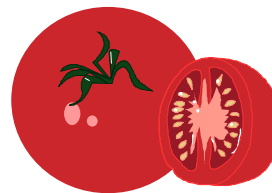


Procedimento

Pulire le insalate e lavarle. Tagliare finemente la scarola e l'indivia e, a parte, il radicchio verde. Unire alle prime due qualche asticciola di finocchio ritagliata nella parte centrale. Disporre indivia, scarola e finocchio in un'insalatiera e condire con olio e aceto. Tenere a parte il radicchio e disporlo successivamente nel centro dell'insalatiera.

Insalata mista

rucola	20 g
radicchio verde	20 g
finocchio	$\frac{1}{2}$
ravanelli	2-3
pomodori	1
germogli di soia	20 g
lattuga	50 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaio
limone	q.b.



Procedimento

Pulire e lavare accuratamente gli ortaggi. Tagliarli e metterli in un'insalatiera. Condire con l'olio e il limone.

INSALATE DI FRUTTA E VERDURE

Finocchi e mandorle

finocchi	200 g
mandorle	3-4
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
limone	q.b.



Procedimento

Pulire il finocchio, tagliarlo a fettine. Tritare le mandorle, unirle ai finocchi e condire con il limone e l'olio.

Radicchio verde con pere e pinoli

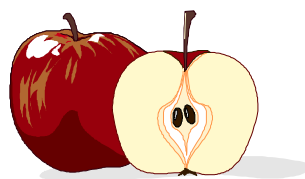
radicchio verde	50 g
pere	100 g
pinoli	3-4
limone	q.b.

Procedimento

Mondare e lavare il radicchio. Sbucciare la pera e tagliarla a listarelle. Mettere in una ciotolina i pinoli tritati e il succo di limone e mescolare. Mettere in una insalatiera il radicchio, la pera e condire con la salsa di pinoli e limone.

Rucola, mele e mandorle

rucola	50 g
mele	100 g
mandorle	2-3
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
limone	q.b.



Procedimento

Lavare la rucola e metterla in una ciotola. Sbucciare la mela e tagliarla a dadini. Tritare le mandorle e unirle con i dadini di mela alla rucola. Condire con il succo di limone e l'olio. Girare e servire.

PIATTI COMPLETI CON LEGUMI

Orzo e fagioli

orzo	30 g
fagioli secchi	30 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
aglio	1-2 spicchi
prezzemolo	q.b.
pepe	q.b.

Procedimento

Mettere a bagno i fagioli la sera precedente (anche l'orzo se si tratta di orzo mondo, altrimenti usare orzo perlato). Scottarli. Preparare un trito di aglio e prezzemolo e farlo rosolare in una pentola antiaderente con il cucchiaino di olio. Aggiungere i fagioli, l'orzo e circa 200-300 cc di brodo di verdure fresche. Ultimare la cottura. Aggiungere un pizzico di pepe e servire.

Pasta integrale e ceci

pasta integrale	60 g
ceci secchi	30 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
aglio	q.b.
cipolla	q.b.



Procedimento

Mettere a bagno i ceci il giorno precedente. Lessarli con l'aglio e la cipolla. Quando saranno a metà cottura aggiungere la pasta. Completare la cottura e servire aggiungendo l'olio crudo.

Pizzoccheri all'italiana

pizzoccheri	60 g
piselli freschi	80 g
cipolla	1/4
prezzemolo tritato	1 ciuffetto
parmigiano o grana	1 cucchiaino
pomodori pelati	100 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino



Procedimento

Lessare i pizzoccheri. Nel frattempo tagliare la cipolla a fettine e farla imbiondire nell'olio; appena sarà colorita aggiungere i piselli, i pomodori, 2 cucchiai di acqua e il prezzemolo. Lasciare cuocere per 10 minuti a fuoco basso ed unire ai pizzoccheri.

PIATTI COMPLETI CON PESCE

Pasta con acciughe e parmigiano

spaghetti o altra pasta integrale	70 g
acciughe fresche	3
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
parmigiano o grana	1 cucchiaino

Procedimento

Pulire le acciughe e scottarle, togliere le lisce, spezzettarle e metterle in un piatto con un cucchiaino di olio. Lessare la pasta, unirla agli altri ingredienti e aggiungere il parmigiano

Pasta integrale con broccoli e alici

pasta integrale	50 g
broccoletti	150 g
alici	60 g



aglio	$\frac{1}{2}$ spicchio
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino

Procedimento

Cuocere la pasta. Circa 7-8 minuti prima che sia pronta aggiungere nella pentola i broccoli. Lessare a parte il pesce e, a cottura ultimata, tritarlo finemente. Versare in un tegame a fuoco basso l'olio e le alici. Mescolare con un cucchiaino e unirvi l'aglio per insaporire. Scolare la pasta con i broccoli e condire con il pesce.

Farro con le sarde

farro	50 g
sarde	100 g
pomodori pelati	200 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
vino bianco	1 spruzzatina
aglio	1 spicchio
prezzemolo	1 manciatina
sedano	q.b.
cipolla	q.b.

Procedimento

Cuocere il farro in abbondante acqua. A parte, tritare finemente aglio, cipolla e prezzemolo e farli imbiondire con l'olio e il vino. Far cuocere per circa 5 minuti; unire il pesce e tenere sul fuoco ancora per 5 - 7 minuti. A cottura ultimata unire il tutto con il farro.

Avena e nasello

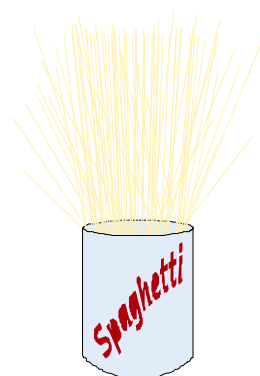
avena in chicchi	50 g
nasello	80 g
pomodori pelati	60 g
cipolla	$\frac{1}{2}$
aglio	1 spicchio
prezzemolo	q.b.
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino

Procedimento

Tritare l'aglio e la cipolla e farli scaldare con l'olio. Aggiungere i pomodori pelati, il nasello e il prezzemolo e far cuocere. Lessare l'avena. A cottura ultimata servire nello stesso piatto il nasello e l'avena avendo cura di porre il pesce al centro del piatto.

Spaghetti con orata

spaghetti	60 g
orata	100 g
pomodori pelati	80 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
vino bianco secco	una spruzzata
cipolla	1/4
aglio	1 spicchio
prezzemolo tritato	1 ciuffetto
pepe	q.b.



Procedimento

Tritare la cipolla e farla colorire nell'olio. Versare nella pentola il pesce a farlo insaporire. Unire il vino; quando evaporerà aggiungere i pomodori, il prezzemolo, il pepe e ultimare la cottura. Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua e, quando saranno cotti, scolarli e condirli con l'orata e la salsa.

Tagliatelle con salmone e limone

tagliatelle (meglio integrali)	60 g
salmone	60 g
limone	q.b.
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
pepe	q.b.



Procedimento

Lessare il salmone. Tritarlo e lasciarlo in una ciotola insieme al succo di limone e al cucchiaino di olio. Lessare le tagliatelle, scolarle e aggiungere il salmone e il sughetto in cui era conservato. Aggiungere il pepe e servire.

PIATTO COMPLETO CON CARNE

Cannelloni al forno con ragù di carne bianca

cannelloni	n°3
pomodoro passato	200 g
tacchino	50 g
basilico	2 - 3 foglioline
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
parmigiano o grana	1 cucchiaino



Procedimento

Mettere in un tegame alcuni cucchiai di pomodoro passato e l'olio e far cuocere (non completamente) il tacchino tagliato a pezzetti. Lessare i cannelloni e riempirli con la carne e il sughetto di cottura. Ricoprire il fondo di una teglia con carta forno. Adagiarvi i cannelloni e versare sopra il restante pomodoro passato, le foglie di basilico e il parmigiano. Mettere in forno a 180 ° C per un tempo pari a quello indicato sulla confezione dei cannelloni.

PIATTI COMPLETI CON FORMAGGIO

Pasta al forno con formaggio e verdure

Conchiglioni integrali	50 g
ricotta di vacca	30 g
parmigiano o grana	10 g
mozzarella	10 g
spinaci	100 g
carote	50 g
zucchine	50 g
pomodoro passato	200 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino

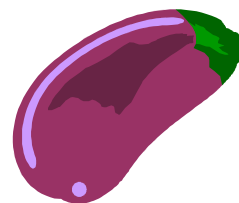


Procedimento

Lessare la pasta. Tagliare le verdure e cuocerle al vapore. Metterle in un piatto insieme alla ricotta, il parmigiano, la mozzarella tagliata a cubetti e mescolare. Mettere uno strato di carta forno sul fondo di una teglia. Cospargere con pomodoro passato. Mettere uno strato di pasta e aggiungere sopra parte dell'impasto di formaggi e verdure. Versare qualche cucchiaio di pomodoro passato e aggiungere un altro strato di pasta e di impasto di verdure e formaggi. Unire nuovamente il pomodoro, versare il cucchiaino di olio e infornare a 150 ° per qualche minuto, fino a quando il formaggio non si sarà sciolto.

Pasta con formaggio, melanzane e funghi

pasta integrale	60 g
melanzane	150 g
funghi freschi	50 g
parmigiano o grana	30 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
cipolla	q.b.



Procedimento

Pulire e lavare le melanzane e i funghi. Tagliarli a dadini e mettere in un tegame con l'olio e la cipolla e cuocere. nel frattempo lessare la pasta, scolarla e aggiungerla nel tegame delle verdure. Ultimare la cottura. Servire caldi aggiungendo il parmigiano (in parte grattugiato e in parte lasciato a piccoli pezzi).

Pasta con ricotta ed erbe

pasta	60 g
ricotta	50 g
erbe	100 g
parmigiano o grana	1 cucchiaino
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
pepe	q.b.



Procedimento

Pulire, lavare e lessare le erbe. Metterle per qualche minuto sul fuoco senza alcun condimento, per farle asciugare. Unire la ricotta, il parmigiano e il pepe. Tagliuzzare le erbe e amalgamare il tutto (se si desidera è possibile utilizzare il frullatore). Lessare la pasta e condirla con il composto di erbe e ricotta ancora caldo.

Pizza margherita*

farina integrale o tipo 1 -2	100 g
pomodori pelati	100 g
mozzarella	30 g
olio extravergine di oliva	1 $\frac{1}{2}$ cucchiaini
lievito di birra	q.b.
origano	q.b.



* nella ricetta non è indicato il sale, che comunque deve sempre essere mantenuto al minimo, poiché si tratta di una preparazione già naturalmente ricca in sodio.

Procedimento

Disporre la farina su una superficie piana e aggiungere $\frac{1}{2}$ cucchiaio di olio e il lievito di birra. Impastare e lavorare con cura, aggiungendo piccole quantità di acqua tiepida fino a che non si otterrà una pasta di consistenza omogenea. Lasciare riposare in luogo caldo per circa 45 minuti. A lievitazione ottenuta tirare l'impasto fino a ottenere una sfoglia dello spessore di pochi millimetri. Ungere una teglia con 1 cucchiaio di olio e distendere la sfoglia. Distribuire sulla pasta i pomodorini modo da

ricoprire la superficie. Aggiungere l'origano e la mozzarella tagliata a dadini. Mettere in forno a 180 °C per circa 30 minuti.

Torta salata con yogurt e parmigiano

farina integrale o tipo 1 -2	70 g
yogurt magro	40 g
parmigiano o grana	15 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
lievito di birra	q.b.



Procedimento

Disporre la farina su una superficie piana e aggiungere il lievito di birra e lo yogurt. Impastare e lavorare con cura fino a che non si otterrà una pasta di consistenza omogenea.

Stendere la pasta e metterla in una teglia con il fondo ricoperto di carta forno. Aggiungere il parmigiano grattugiato e il cucchiaino di olio e infornare per circa 30 minuti a 180 °C.

PIATTO COMPLETO CON UOVA

Peperoni con orzo

peperoni rossi o gialli	150 g
orzo perlato	50 g
uovo sodo	$\frac{1}{2}$
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
basilico fresco	q.b.
prezzemolo fresco	q.b.
erba cipollina	q.b.



Procedimento

Cuocere l'orzo nell'acqua bollente per 15 minuti. Scolarlo e farlo raffreddare. Mettere l'olio in una terrina, aggiungere le erbe tritate, l'uovo sodo schiacciato, l'orzo. Scottare per 5 minuti i peperoni nell'acqua bollente, pelarli, tagliarli in alto ed estrarre i semi con l'aiuto di un cucchiaio. Riempire i peperoni con il ripieno di orzo e mettere al fresco prima di servire.

RICETTE REGIONALI

In questa sessione sono inserite alcune ricette della tradizione lombarda (o di altre regioni) a cui sono state apportate piccole modifiche per renderle più salutari.

Pizzoccheri con le mandorle (Lombardia)

pizzoccheri	80 g
mandorle	2-3
pane grattugiato	10 g
parmigiano o grana	1 cucchiaino
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino



Procedimento

Scottare le mandorle in acqua bollente e pelarle. Unire il pane grattugiato e il parmigiano e mescolare.

Cuocere la pasta e condirla con la salsina di mandorle e con il cucchiaino di olio.

Pasta con le fave (Puglia)

pasta integrale	60 gr
fave (fresche o surgelate)	50 gr
brodo di verdure fresche	1 bicchiere
olio extravergine di oliva	2 cucchiaini
aglio	$\frac{1}{2}$ spicchio
prezzemolo tritato	1 cucchiaino

Procedimento

In una pentola antiaderente mettere 1 cucchiaino di olio, lo spicchio di aglio e le fave. Far cuocere per 10 minuti circa. Aggiungere il brodo di verdure fresche caldo (precedentemente preparato). Mescolare in continuazione, fino a quando non saranno cotte. Pochi minuti prima che la cottura sia terminata aggiungere il prezzemolo. Lessare la pasta e aggiungerla alle fave.

Minestra di farro (Abruzzo)

farro	60 gr
verza	2 foglie
carote	$\frac{1}{2}$
cipolla	$\frac{1}{2}$

pomodori	1
gambi di sedano	$\frac{1}{2}$
spezie varie	q.b.
olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino

Procedimento

Pulire e lavare le verdure. Spezzettarle grossolanamente. Metterle in una pentola con 1 litro di acqua e preparate un brodo. Togliere le verdure prima che diventino troppo molli. Cucinare il farro nel brodo preparato aggiungendolo poco a poco durante la cottura. Ultimata la cottura aggiungere le verdure rimaste, l'olio e le spezie.

Fagioli e frumento (Friuli)

fagioli secchi	gr 40
frumento integrale in grani o chicchi	gr 40
olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino
prezzemolo	q.b.
cipolla	q.b.

Procedimento

Mettete in ammollo i fagioli e i grani di frumento la sera precedente. Sciacquarli e metterli in pentola a pressione con acqua, cipolla e olio. Cuocere per circa 20 minuti e successivamente aggiungere il prezzemolo e, se si desidera 1-2 pomodorini freschi tagliati.

Pesce spada con aromi (Calabria)

fette di pesce spada	120 gr.
olio extra-vergine d'oliva	1 cucchiaino
limone	$\frac{1}{2}$
origano	q.b.
erba cipollina	q.b.
prezzemolo	q.b.
aglio	q.b.
pepe	q.b.

Procedimento

Pulire il pesce e cuocerlo alla griglia. In una ciotolina o bicchierino unire le spezie, il limone, l'olio, l'aglio e il pepe e amalgamare il tutto. Versare il composto sul pesce e aggiungere in fine il prezzemolo tritato al momento.

Pesce persico alla comasca (Lombardia)

pesce persico	120 gr
farina integrale	1 cucchiaio
pane grattato	1 cucchiaio
olio extravergine di oliva	1 cucchiaio
succo di limone	q.b.
aromi	q.b.

Procedimento

Far marinare i filetti di pesce con olio, aromi e succo di limone. Scolarli, asciugarli, passarli nella farina e successivamente nel pangrattato. Metterli in una pirofila e informarli per 20 minuti a fuoco medio.

Trota alle mandorle (Lombardia)

trota	120 gr
mandorle sbucciate	20 gr
limone	$\frac{1}{2}$
latte scremato	2 cucchiari
prezzemolo	q.b.
erba cipollina	q.b.

Procedimento

Pulire il pesce e disporlo in una pirofila da forno. Aggiungere il succo del limone, un po' di prezzemolo e erba cipollina tritati e mettere in forno caldo per una decina di minuti. Versare il latte sul pesce, aggiungere le mandorle sbucciate e leggermente tritate e far cuocere per 10-15 minuti.

PIATTI CON SOIA E DERIVATI

Sono state inserite in questa sessione alcune ricette preparate con la soia e i suoi derivati (formaggio, germogli, latte, ecc).

La soia (e anche gli altri legumi), oltre a essere un'importante fonte di proteine vegetali, di fibre, sali minerali e vitamine, contiene anche sostanze chiamate fitoestrogeni. Questi possiedono un effetto protettivo, simile a quello degli ormoni estrogeni femminili, nei confronti di: osteoporosi, ipercolesterolemia, malattie cardiovascolari. Aiutano anche ad attenuare alcuni disturbi tipici della menopausa quali le vampate di calore.

Minestra di pasta e soia

fagioli di soia	30 g
pasta corta	50 g
olio di oliva extravergine	1 cucchiaino
aglio	1 spicchio
rosmarino	q.b.
acciuga sott'olio	1 filetto



Procedimento

Mettere a bagno la soia la sera precedente. Lessarla con il rosmarino. Rosolare l'aglio, aggiungere l'acciuga spezzettata e unire il tutto alla soia. Lessare la pasta, scolarla, aggiungerla alla soia con il suo brodo e servire.

Zuppa di soia e verdure

fagioli di soia	30 g
carota	$\frac{1}{2}$
porro	$\frac{1}{2}$
cavolini di Bruxelles	2
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
salvia, prezzemolo	q.b.

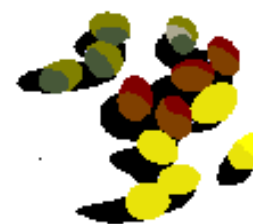


Procedimento

Mettere a bagno la soia la sera precedente. Lessarla. Pulire le verdure. Mettere in una pentola $\frac{1}{2}$ litro di acqua, la salvia, il prezzemolo e le verdure. Portare a ebollizione, unire la soia e ultimare la cottura. Lasciare riposare la minestra per 10 minuti, aggiungere l'olio e servire.

Crocchette di soia e verdure

fagioli di soia	30 g
pane integrale	40 gr
spinaci	30 g
carote	30 g
pane grattato	5 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
prezzemolo	q.b.



Procedimento

Mettere a bagno la soia la sera precedente. Cuocerla in pentola a pressione. Scolare e sminuzzare con la forchetta. Lessare le verdure. Tritare il prezzemolo e aggiungerlo alla purea di soia. Aggiungere il pane bagnato leggermente sotto l'acqua, le verdure e l'olio. Amalgamare l'impasto ed aggiungere il pane grattato sino a ottenere una consistenza omogenea. Formare palline e disporle in una teglia foderata con carta forno. Infornare a 200° C fino a quanto la superficie sarà dorata.

Parmigiana mista al tofu

melanzana	$\frac{1}{2}$
zucchina	$\frac{1}{2}$
peperone giallo	$\frac{1}{2}$
passata di pomodoro	2 cucchiaini
tofu	g 70
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
pepe	1 pizzico

Procedimento

Tagliare a fette spesse zucchine e melanzane e a falde i peperoni precedentemente privati dei semi. Grigliare leggermente tutte le verdure su entrambi i lati. Accendere il forno a 200 °C. Distribuire a strati le verdure in una teglia, inframmezzando ogni strato con fettine di tofu, passata di pomodoro. Aggiungere il pepe e l'olio e infornare per circa 30 minuti.

Tempeh (panetti di chicchi di soia) alla piastra

tempeh	150 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
salsa di soia	1-2 cucchiaini



Procedimento

Tagliare il tempeh in fette di circa 1 cm di spessore, marinarlo per 10 - 15 minuti ricoprendolo con acqua e con salsa di soia. Ungere una piastra o una padella antiaderente con il cucchiaino di olio e far dorare le fette di tempeh da entrambe i lati. Servire con contorno di verdura cruda o cotta.

Tofu alla mediterranea

tofu	100 g
zucchine	50 g
melanzane	50 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino



Procedimento

Tagliare a dadini zucchine e melanzane. Metterle in una padella con il cucchiaino di olio e il tofu tagliato a cubetti. Cuocere per circa 5 minuti e servire (può essere utilizzato anche per condire la pasta).

Tofu agli spinaci

tofu	100 g
spinaci	100 g
pomodoro passato	50 g
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
aglio	1 spicchio
origano	q.b.

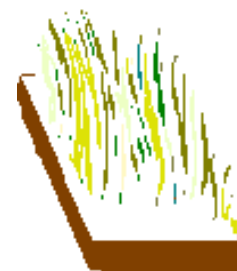


Procedimento

Bollire gli spinaci. Tritarli insieme a tofu e olio. Riempire degli stampini e cuocere a bagno maria per circa 10 - 15 minuti. Servire con la salsina di pomodoro a cui va aggiunto precedentemente l'origano.

Germogli di soia in insalata

germogli di soia	150 g
limone	q.b.
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino



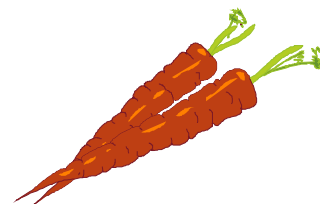
Procedimento

Lavare i germogli e condirli con il limone e l'olio. Si possono aggiungere anche in insalate miste.

Insalata di soia e verdure

soia rossa (azuki)	g 30
lattuga	g 40
finocchi	g 40

rucola	g 30
carote	g 50
cavolfiore	g 100
pomodori	g 100
olio extravergine di oliva	g 5
limone	q.b.



Procedimento

Lasciare a bagno gli azuki dalla sera precedente. Bollirli fino a quando diventeranno teneri. Pulire le verdure e tagliarle a pezzetti. Unire gli azuki, condire con il limone e l'olio e servire.

Insalata di tofu e semi di finocchi

insalata mista	60 g
rucola	25 g
tofu	30 g
semi di finocchi	1 cucchiaino
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino

Procedimento

Mettere i semi sesamo in una padella antiaderente e farli tostare per qualche minuto. Mondare e lavare le insalate e metterle in una insalatiera. Aggiungere il tofu tagliato a dadini, unire l'olio, i semi di sesamo. Mescolare e servire.