RICETTE SALVA QUARANTENA

# Piatti sani, semplici e gustosi

7 IDEE PER 7 GIORNI+UN DOLCE

DOTT.SSA LUCIA MANNAVOLA
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

# SPAGHETTI CON ZUCCHINE, BIETA, GAMBERETTI E POMODORI SECCHI

## INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

200 g di zucchine
200 g di bieta
8 pomodori secchi
200 g di gamberetti sgusciati
350 g di spaghetti
4 cucchiai di olio evo
sale, pepe e prezzemolo q.b.
pinoli o granella di nocciole
per decorare (facoltativi)

## PROCEDIMENTO

Lavare la bieta e cuocerla in poco acqua o al vapore per circa 10 minuti.
Cuocere in una padella le zucchine a listarelle e i gamberetti con l'olio, mezzo bicchiere di acqua, sale e pepe.
Cuocere in abbondante acqua salata gli spaghetti e conservare mezzo bicchiere di acqua di cottura.
Usare il mezzo bicchiere di acqua di cottura per ammorbidire i pomodori secchi.
Unire agli spaghetti le biete, le zucchine, i gamberetti, i pomodori secchi e il prezzemolo

## CONSIGLIO

Decora i tuoi piatti di spaghetti con granella di nocciole o pinoli!

Buon Appetito

Dott.ssa Lucia Mannavola
Biologa Nutrizionista

# VERZA E BIETA IN PADELLA CON FETA E OLIVE NERE

## INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

500 g di verza
500 g di bieta
5 cucchiai di olio evo
500 g di feta
100 g di olive nere
4 cucchiai di olio evo
sale e pepe q.b.
200 g di pomodorini datterino
e origano (facoltativi)

## PROCEDIMENTO

Cuocere in una pentola di media capienza la verza con acqua e olio per 10 minuti. Aggiungere nella stessa pentola la bieta e cuocere per altri 10-15 minuti. Aggiungere sale e pepe e mescolare bene e spegnere il fuoco.
In una pirofila precedentemente riscaldata in forno, distribuire uniformemente le verdure e ricoprirle con feta sbriciolata e olive nere.

## CONSIGLIO

Tagliere i pomodorini, insaporirli con olio evo e origano e adagiarli sulla feta, per dare un tocco di colore al nostro piatto!

Buon Appetito

Dott.ssa Lucia Mannavola
Biologa Nutrizionista

# ORZOTTO AI FUNGHI

## INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

400 g di orzo perlato
300 g di funghi champignon
10 g di funghi porcini (secchi)
1 scalogno
Brodo vegetale q.b.
4 cucchiai di olio evo
20 g di burro
sale, pepe e prezzemolo q.b.
parmigiano reggiano grattugiato e noce moscata (facoltativi)

## PROCEDIMENTO

Mettere in ammollo i funghi secchi per circa 20 minuti.
Tagliare i funghi champignon e cuocerli in una padella con lo scalogno, l'olio ed un bicchiere di brodo vegetale per circa 20 minuti.
Aggiungere i funghi secchi e cuocere per altri 5 minuti.
Regolare di sale e di pepe e aggiungere l'orzo e continuare la cottura per circa 40-50 minuti, aggiungendo man mano il brodo vegetale e mescolando di tanto in tanto.
Mantecare l'orzotto con il burro e decorare con il prezzemolo

## CONSIGLIO

Completare il piatto con una spolverata di parmigiano e di noce moscata!

Buon Appetito

Dott.ssa Lucia Mannavola
Biologa Nutrizionista

# SALMONE CON ASPARAGI E PATATE NOVELLE

## INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

600 g di salmone fresco
500 g di asparagi
500 g di patate novelle
5 cucchiai di olio evo
sale, pepe e prezzemolo q.b.
rucola (facoltativa)

## PROCEDIMENTO

Lavare accuratamente le patate novelle e cuocerle in acqua per 15 minuti.
Cuocere al vapore o in acqua gli asparagi per 10 minuti.
Rivestire una teglia da forno con carta da forno, distribuire uniformemente l'olio evo e adagiare il salmone fresco, le patate novelle e gli asparagi.
Salare e pepare.
Cuocere in forno a 200° C per circa 20-30 minuti
Una volta ultimata la cottura, decorare con prezzemolo.

## CONSIGLIO

Usare qualche ciuffetto di rucola per decorare i piatti!

Buon Appetito

Dott.ssa Lucia Mannavola
Biologa Nutrizionista

# BOCCONCINI DI POLLO CON SESAMO E CAROTE ALLA JULIENNE

## INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

500 g di petto di pollo
100 g di farina di farro
500 g di patate novelle
5 cucchiai di olio evo
mezzo bicchiere di vino bianco
sale, pepe
40 g di semi di sesamo
500 g di carote alla julienne
170 g di yogurt greco e
1 cetriolo (facoltativi)

## PROCEDIMENTO

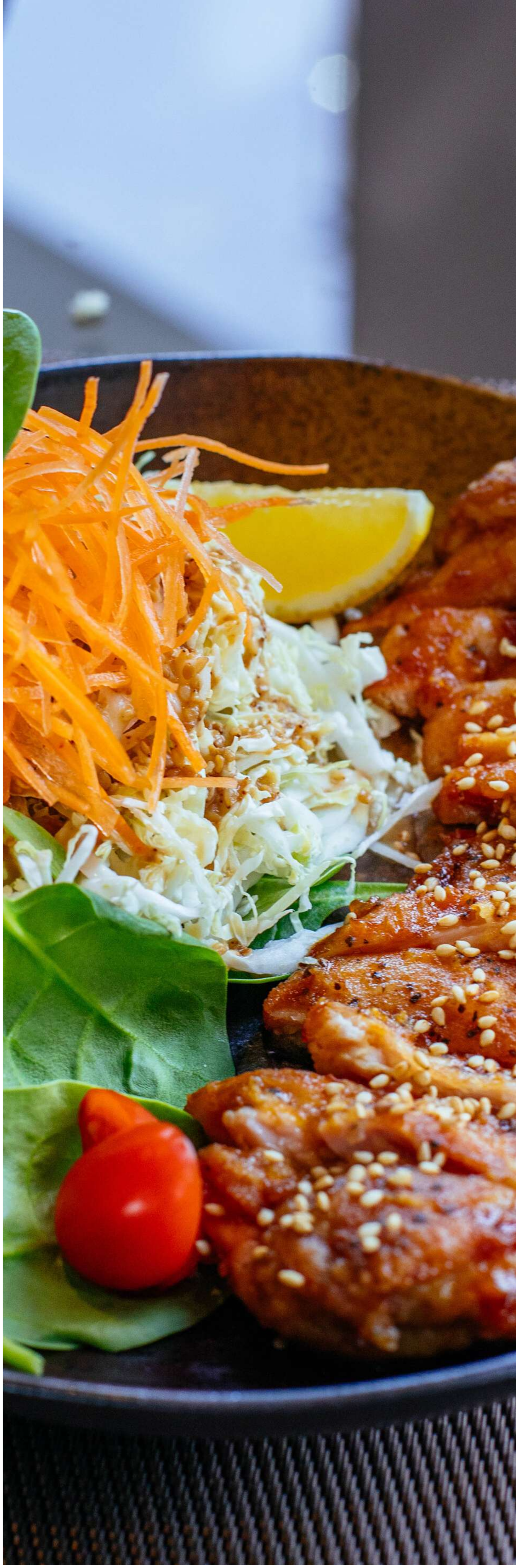
Tagliare i petti di pollo in pezzetti, infarinarli e cuocerli in padella con l'olio evo per 5 minuti e sfumare con vino bianco.
Salare, pepare e aggiungere i semi di sesamo e cuocere per altri 2 minuti.
Preparare un'insalata con le carote da servire con i bocconcini di pollo caldi.

## CONSIGLIO

Preparare una salsina leggera mescolando lo yogurt greco con un cetriolo grattugiato e un cucchiaio di olio evo!

Buon Appetito

Dott.ssa Lucia Mannavola
Biologa Nutrizionista



# VELLUTATA DI ZUCCA, CAROTE, PEPERONI E PORRI

## INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

400 g di zucca
1 peperone giallo o rosso
4 carote
1 porro
4 cucchiai di olio evo
sale e pepe q.b.
curry o cumino o curcuma e
200 g di soncino
(facoltativi)

## PROCEDIMENTO

Tagliare grossolanamente la zucca, le carote, il porro e il peperone e cuocerli in pentola a pressione con un bicchiere di acqua, sale e pepe per circa 20 minuti. Frullare le verdure cotte eliminando o aggiungendo acqua, per ottenere la vellutata della densità desiderata

## CONSIGLIO

Aggiungi cumino o curcuma o curry per profumare la tua zuppa.
Decorare con foglioline di soncino e servire dei crostini di pane caldo!
Buon Appetito

Dott.ssa Lucia Mannavola
Biologa Nutrizionista

# PENNE RIGATE DEL MEDITERRANEO

## INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

350 g di penne rigate integrali o di farro
500 gr di pomodorini ciliegino in succo
mezza cipolla piccola
350 g di tonno sott'olio o al naturale
5 cucchiai di olio evo
2 cucchiai di capperi dissalati in acqua
100 gr di olive nere e verdi
sale q.b.
peperoncino (facoltativo)

## PROCEDIMENTO

Tagliare finemente la cipolla, i capperi e il peperone verde e cuocerli con mezzo bicchiere di acqua per circa 15 minuti.
Aggiungere i pomodorini e far cuocere per 20 minuti.
Completare il sughetto aggiungendo il tonno e le olive tagliate e cuocere ancora 5 minuti.
Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata e unire il sugo mediterraneo caldo

## CONSIGLIO

Per un effetto croccante, trasferisci la pasta condita in una pirofila, aggiungi una spolverata di pangrattato e metti in forno a gratinare per 5 minuti

Buon Appetito

Dott.ssa Lucia Mannavola
Biologa Nutrizionista

# TORTA AL COCCO E CIOCCOLATO FONDENTE

## INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

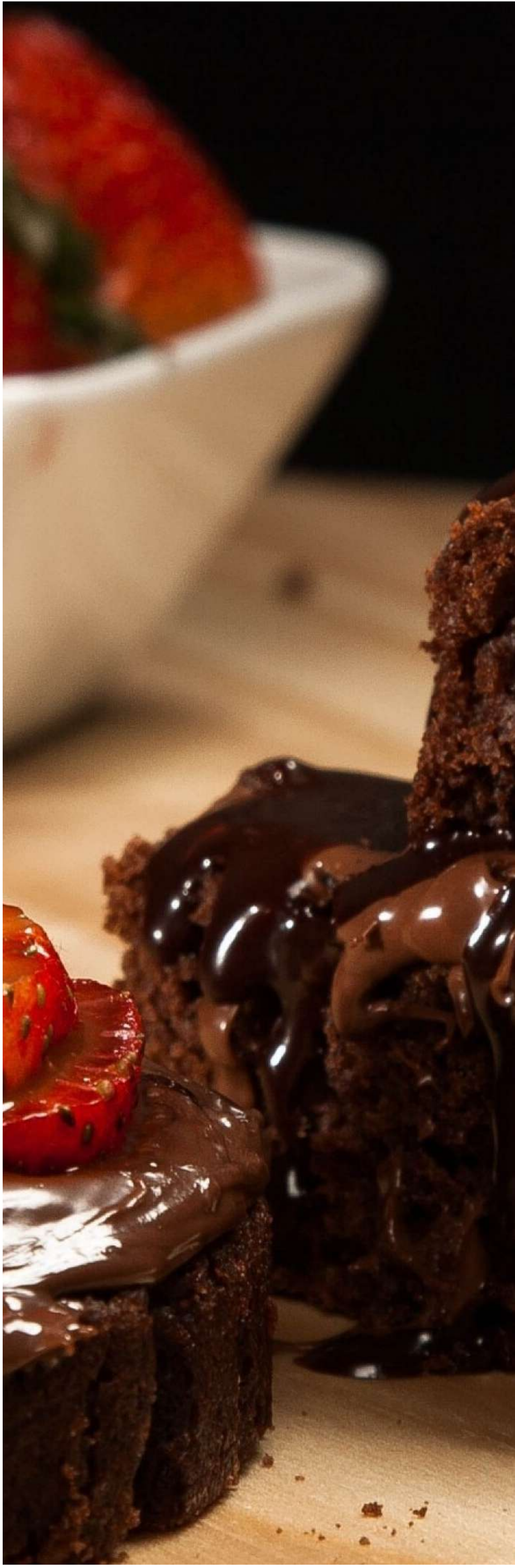
180 g di farina di cocco
70 g di farina
80 g di cioccolato fondente
160 g di zucchero
140 ml di latte
120 g di burro
4 uova
1 bustina di lievito vanigliato
1 bustina di vanillina

## PROCEDIMENTO

Lavorare il burro a temperatura ambiente con lo zucchero e aggiungere le uova e successivamente la farina, il lievito e la vanillina
Aggiungere il latte e infine la farina di cocco.
Continuate ad amalgamare per ottenere un composto omogeneo.
Dividere in due parti il composto e solo ad una aggiungere il cioccolato fondente fuso in microonde o a bagnomaria per qualche minuto.
Prendere una tortiera di 24 cm di diametro, imburrata e infarinata e creare un primo strato con l'impasto bianco al cocco e successivamente aggiungere l'impasto al cioccolato.
Infornare la torta in forno preriscaldato a 180°C per circa 40-45 minuti.

## CONSIGLIO

Servire la torta con delle fragole fresche e delle foglioline di menta!

Buon Appetito

Dott.ssa Lucia Mannavola
Biologa Nutrizionista