

## **SENZA LATTOSIO**

### **PANCOTTO CON CIME DI RAPA**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 400 g di pane tipo pugliese • 2 kg di cima di rapa • 1 porro • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • pepe • sale

**Preparazione:** 1/Pulisci bene le cime di rapa, scartando le foglie più coriacee. 2/Porta a ebollizione una pentola piena a metà di acqua, aggiungi le cime di rapa, il sale e lo spicchio di aglio, copri e lascia cuocere a fiamma bassa. 3/Una volta cotte le verdure elimina l'aglio, aggiungi il pane spezzettato e continua la cottura per altri 5 minuti per fare ammorbidire il pane. 4/Affetta sottilmente il porro e ponilo sul fondo di una zuppiera. 5/Scola le verdure e il pane, trasferiscili nella ciotola con il porro, condisci con l'olio, aggiusta di sale e spolverizza con un po' di pepe.

**KCAL 520**

### **FUSILLI CON FAGIOLINI AL POMODORO**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 280 g di fusilli • 800 g di fagiolini • 300 g pomodori pelati • 4 filetti di acciughe • 1 spicchio di aglio • basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/Lessa i fagiolini e tagliali a pezzetti. 2/Metti i pelati in una padella antiaderente con le acciughe, lo spicchio di aglio intero, abbondante basilico e poco sale e cuoci a fiamma bassa finché il pomodoro sarà cotto. 3/Unisci i fagiolini e lascia insaporire per circa 10 minuti. 4/Lessa al dente i fusilli e condiscili con i fagiolini al pomodoro, aggiungendo l'olio crudo e un po' di pepe.

**KCAL 430**

### **BATTUTA DI VITELLO AGLI AROMI**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 400 g di fesa di vitello a fettine • 1 spicchio di aglio • origano • 6 pomodori ramati • 1 cucchiaino di capperi • basilico • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/Scotta i pomodori in acqua bollente, privali della buccia e riducili a dadolata. 2/Metti i dadini ottenuti in una ciotola, unisci i

capperi, il basilico, lo spicchio di aglio schiacciato, l'origano, l'olio, il sale e mescola. 3/Cuoci le fettine sulla griglia, disponile nei piatti, distribuisci sopra i pomodori conditi e servi.

**KCAL 315**

## **SENZA GLUTINE**

### **SPAGHETTI DI SOIA ALLA TAGGIASCA**

**Ingredienti per 4 persone:**

360 g di spaghetti di soia • 800 g di pomodorini • 60 olive taggiasche • 2 cucchiaini di pinoli • 1 spicchio di aglio • 1 cucchiaino di capperi • basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino in polvere

**Preparazione:** 1/Trita grossolanamente i capperi, il basilico e le olive. 2/Taglia i pomodori a pezzetti, schiacciali leggermente per privarli dell'acqua di vegetazione e mettili in una ciotola. 3/Unisci lo spicchio di aglio intero schiacciato, il trito di capperi e olive, i pinoli, l'olio, sale e peperoncino e mescola bene. 4/Lessa al dente gli spaghetti e uniscili al condimento, mescolando. Servi subito.

**KCAL 590**

### **GNOCCHI DI CECI CON FAGIOLI**

**Ingredienti per 4 persone:**

400 g di gnocchetti di ceci • 200 g di fagioli in scatola • 8 pomodorini ciliegini • 1 cipolla • 1 spicchio di aglio • 2 foglie di alloro • dado vegetale senza glutine • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/Taglia i pomodorini a metà e schiacciali per eliminare l'acqua di vegetazione. 2/Trita la cipolla, pela l'aglio e schiaccialo, poi falli cuocere in una casseruola antiaderente per 2 minuti con qualche cucchiaino di acqua e il dado. 3/Aggiungi i fagioli e l'alloro e cuoci per una decina di minuti a fuoco basso. 4/Cuoci gli gnocchi in acqua bollente salata, scolali quando salgono in superficie con un mestolo forato, trasferiscili nella casseruola con i fagioli, condiscili con l'olio e un po' di pepe.

**Per gli gnocchi di ceci:**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 4 patate grandi • 120 g farina di ceci • 4 bicchieri di latte • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/Fai lessare le patate per circa 50 minuti, scolale,

sbucciale e passale allo schiacciapate. 2/Disponi la purea ottenuta sulla spianatoia, fai un buco al centro e metti dentro il latte, la farina di ceci, l'olio e una presa di sale. 3/Impasta bene con le mani: nel caso l'impasto risultasse molle aggiungi altra farina di ceci. 4/Forma dei rotolini lunghi e con il coltello taglia dei pezzettini, poi rigali sul retro della forchetta.

**KCAL 510**

### **RISO BASMATI CON VERDURE ALLA CANTONESE**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 240 g riso basmati • 400 g di taccole • 200 g di trevisana • 1 peperone rosso • 1 peperone giallo • 100 g piselli in scatola precotti • 1 porro • 3 rametti di citronella • 1 spicchio di aglio • 2 cucchiaini di brodo vegetale senza glutine • 1 pizzico di curcuma e di zenzero • 2 cucchiaini di aceto balsamico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/Taglia le verdure alla julienne (a striscioline sottili) e trita l'aglio. 2/Metti una padella antiaderente sul fuoco, aggiungi l'olio, l'aglio, il porro e la citronella e fai saltare per 2 minuti, mescolando continuamente. 3/Unisci le taccole, la trevisana, i peperoni e i piselli, la curcuma, lo zenzero grattugiato e il brodo vegetale e porta a cottura, mescolando e regolando di sale. 4/Cuoci il riso in acqua bollente salata e scolalo al dente. Aggiungi alle verdure l'aceto e mescola, quindi unisci il riso, mescola ancora e servi.

**KCAL 490**

### **CREMA DI SPINACI CON CHIODI DI GAROFANO**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 800 g di spinaci • 4 patate grandi • 1 spicchio di aglio • 1-2 chiodi di garofano • 4 vasetti di yogurt interi • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/Fai lessare le patate per circa 50 minuti, scolale, sbucciale e tagliale a pezzi. 2/Pulisci gli spinaci e falli appassire in un tegame antiaderente con lo spicchio di aglio e i chiodi di garofano, poi elimina l'aglio. 3/Frulla patate e spinaci con lo yogurt, sale e pepe, quindi metti la crema in una zuppiera, condiscila con l'olio e servi.

**KCAL 390**

## IL CONSIGLIO

Deliziosa anche fredda! In questo caso, frulla gli ingredienti e unisci lo yogurt poco prima di servire

## CREMA DI SPINACI CON CHIODI DI GAROFANO

## SENZA NICHEL

### UOVA STRAPAZZATE CON ZUCCHINE

#### Ingredienti per 4 persone:

• 8 uova • 1 kg di zucchini • olio di oliva extravergine • sale • peperoncino in polvere

**Preparazione:** 1/Spunta le zucchini e lessale in abbondante acqua salata, scolale bene e tagliale a pezzetti. 2/Sbatti le uova con sale e peperoncino, versale in una padella antiaderente leggermente oliata e fatta scaldare, unisci le zucchini e fai cuocere, finché si saranno rapprese. Servi subito.

**KCAL 300**

### PETTO DI POLLO CON SALSA VERDE

#### Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di petto di pollo • 400 g di bietole • menta • salvia • timo • rosmarino • 2 cucchiaini di aceto balsamico • 2 vasetti di yogurt bianco • sale • peperoncino in polvere

**Preparazione:** 1/Pulisci le bietole e scottale per pochi minuti a vapore, poi scolale bene e passale nel mixer con menta, salvia, timo e rosmarino. 2/Aggiungi il sale, il peperoncino, l'aceto e lo yogurt e frulla fino a ottenere una crema omogenea. 3/Griglia i petti di pollo e, una volta cotti, sistemali su un piatto ricoprendoli con la salsa verde.

**KCAL 215**

### FRICASSEA DI VERDURE CON QUINOA

#### Ingredienti per 4 persone:

• 280 g di quinoa • 2 peperoni rossi e 2 gialli • 1 melanzana • 4 zucchini • 1 spicchio di aglio • dado vegetale senza nichel • zenzero • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Schiaccia l'aglio, mettilo in una teglia antiaderente con 2 cucchiaini di acqua e il dado e fai appassire a fiamma bassissima. 2/ Pulisci e taglia le verdure, mettile in padella. 3/ Aggiungi l'olio e il sale, copri e lascia cuocere dolcemente fino a cottura; se necessita unisci 2 cucchiaini di acqua bollente. 4/Cuoci la quinoa in acqua salata come indicato sulla confezione, scolala e mettila in una ciotola. Aggiungi le verdure e mescola, poi grattugia sopra lo zenzero e servi.

**KCAL 525**



**DI NICOLA  
SORRENTINO**

Specialista in Scienza  
dell'alimentazione  
e dietetica

Lattosio, glutine e nichel sono spesso causa di disturbi comuni come gonfiore e stanchezza. Con queste 10 ricette puoi eliminarli senza rinunciare al gusto

# ALLERGIE E INTOLLERANZE

# IL CIBO TI FA BENE

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)