

**SENZA GLUTINE**

**TIELLA DI RISO E CAVOLETTI DI BRUXELLES**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 200 g di riso • 800 g di cavoletti di Bruxelles • 4 yogurt bianchi • 1 spicchio di aglio • 12 cucchiaini di parmigiano • prezzemolo • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

**Preparazione:** 1/Cuoci i cavoletti in abbondante acqua salata con uno spicchio di aglio, scolali, elimina l'aglio e disponili in una teglia da forno con il fondo coperto di carta da cucina. 2/Cuoci il riso in abbondante acqua salata e scolalo molto al dente. Nel frattempo scalda il forno a 200 °C. 3/In una terrina mescola lo yogurt con il peperoncino, versalo sui cavoletti, poi aggiungi il riso, aggiusta di sale e mescola. 4/Trita il prezzemolo, amalgamalo al formaggio e distribuisilo sul riso. Inforna a 200 °C per circa 15 minuti. Condisci con l'olio prima di servire.

**KCAL 560 PER PERSONA**

**PENNE DI GRANO SARACENO E FUNGHI CHAMPIGNON**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 320 g di penne • 24 funghi champignon • 1 carota • 1 cipolla • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di salsa di soia senza glutine • 4 cucchiaini di parmigiano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/Scalda in un wok o in una padella antiaderente l'olio, aggiungi l'aglio, la cipolla e la carota tagliati finemente. 2/ Cuocili a fuoco vivace, poi aggiungi i funghi a tocchetti, continuando nella cottura. 3/Nel frattempo lessa la pasta in acqua leggermente salata, quando è pronta versala nel wok con i funghi. 4/Aggiungi la salsa di soia e il parmigiano, spadella a fuoco vivace e servi.

**KCAL 480 PER PERSONA**

**VELLUTATA DI ASPARAGI E ZUCCHINE CON QUINOA**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 320 g di quinoa • 400 g di asparagi • 400 g di zucchine • 1 bicchiere di latte intero • timo • basilico • 4 cucchiaini di parmigiano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/Riduci gli asparagi e le zucchine a tocchetti e mettili in padella con un dito d'acqua. 2/Fallì cuocere e bagnali con il bicchiere di latte. 3/Aggiungi 1,5 cucchiaini di olio, un po' di sale e cuoci a fuoco bassissimo mescolando spesso, finché diventa una specie di crema molto liquida. 4/Sciacqua la quinoa e lessala secondo le istruzioni riportate sulla confezione. 5/Completa la vellutata con il parmigiano, unisci la quinoa, l'olio restante, il timo, il basilico e il pepe. Servi subito.

**KCAL 550 PER PERSONA**

**FRITTATINA CON CUORI DI CARCIOFO**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 8 uova • 8 carciofi • prezzemolo • 1 spicchio di aglio • dado vegetale senza glutine • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/Priva i carciofi delle foglie esterne e delle spine, tagliali a fettine e cuocili in una padella antiaderente con l'olio, il prezzemolo e l'aglio tritati, aggiungendo il dado e 2 cucchiaini d'acqua. 2/Sbatti le uova con sale e pepe, versa sui carciofi e porta a cottura. Servi subito.

**KCAL 310 PER PERSONA**

**SENZA LATTOSIO**

**VELLUTATA DI LATTUGA CON PINOLI**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 4 cespi di lattuga • dado vegetale senza lattosio • 4 mazzetti di basilico • 4 cucchiaini di parmigiano • 40 g di pinoli • 2 vasetti di yogurt di soia • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/Frulla nel mixer il basilico, l'aglio sbucciato, i pinoli, il formaggio, lo yogurt, sale e pepe. 2/Monda la lattuga e tagliala a striscio-line. Versa in una pentola 500 ml d'acqua e il dado vegetale, porta a ebollizione, unisci la lattuga e fai cuocere per circa 10 minuti a pentola coperta. 3/Frulla la lattuga e il brodo con 3 cubetti di ghiaccio fino a ottenere una crema omogenea, quindi unisci il pesto preparato e frulla ancora per qualche minuto. Lascia raffreddare. 4/Aggiusta di sale e pepe, completa con l'olio e servi.

**KCAL 375 PER PERSONA**

**PAPPA AL POMODORO**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 600 g di passata di pomodoro • 16 fettine di pane tipo pugliese • 1 spicchio di aglio • basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/Tosta leggermente le fette di pane in forno caldo. 2/Fai soffriggere con poco olio il basilico e l'aglio tritati. 3/Aggiungi la passata di pomodoro, sale, pepe e cuoci per circa 10 minuti. 4/In una zuppiera metti il pane, versa il pomodoro e 1 bicchiere d'acqua bollente, condisci con l'olio rimasto e servi.

**KCAL 420 PER PERSONA**

**SCAMPI MARINATI AL FINOCCHIO**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 16 code di scampi medio grandi, circa 1 kg • 2 finocchi • 200 g di lattughini misti • 4 cucchiaini di aceto balsamico • 4 limoni • 1 mazzetto di basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe bianco

**Preparazione:** 1/Sguscia a crudo le code di scampi, mettile in una ciotola, irrorale con il succo di 2 limoni e con l'aceto, insaporisci con sale e la barba dei finocchi tritata, copri con pellicola trasparente e fai marinare in frigo per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. 2/Lava i finocchi e riducili a tocchetti che terrai a bagno in acqua e sale. 3/Pela al vivo i limoni rimasti, lava e asciuga il lattughino e sistemalo sui piatti. 4/Appoggia le code di scampi, gli spicchi di limone e i finocchi. 5/Emulsiona la marinata con l'olio, aggiungi il mazzetto di basilico tritato, un po' di pepe e con questa salsa condisci scampi e verdure. Servi subito.

**KCAL 320 PER PERSONA**

**SENZA NICHEL**

**SPAGHETTI CON CAVOLO**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 320 g di spaghetti • 800 g di cavolo • 40 g di uva passa • 20 olive taggiasche denocciolate • brodo vegetale nichel-free • 8 pomodori ciliegini • 2 cucchiaini scarsi di melassa di barbabietole • 2 cucchiaini di aceto balsamico • sale • pepe nero in grani

**Preparazione:** 1/Lava il cavolo,

## IL CONSIGLIO

Puoi cuocerla anche al forno per 30-35 minuti a 180 °C, così non dovrai nemmeno girarla.

### FRITTATINA CON CUORI DI GARCIOFO



DI NICOLA SORRENTINO

Specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Mettiti in cucina senza pensieri! Se sei intollerante al glutine, al lattosio o al nichel, ecco dieci sfiziose ricette che fanno per te. E vedrai che non usare qualche alimento non significa certo rinunciare al gusto

## PRANZO E CENA ZERO STRESS

# STAI BENE A TAVOLA

affettalo sottile e mettilo in un tegame con 4 cucchiaini di acqua, il brodo vegetale, i pomodorini tagliati, una presa di sale, l'uva passa, le olive e il pepe nero in grani, copri e fai cuocere a fiamma bassa per 15 minuti. **2/**Aggiungi l'aceto e la melassa, alza la fiamma e continua la cottura per altri 5 minuti. A fine cottura il cavolo dovrà essere morbido e quasi asciutto. **3/**Fai cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolali, mescolali con il cavolo, cospargili di pepe e servili.

**KCAL 460 PER PERSONA**

### MINISTRA INDIAVOLATA DI RISO CON ZUCCHINE

**Ingredienti per 4 persone:**

- 200 g di riso • 1,2 kg di zucchine • timo • salvia • 1 peperoncino piccante • 4 patate piccole • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** **1/**Pulisci zucchine e patate e tagliale a dadini. **2/**Fai soffriggere in una padella antiaderente le verdure con l'olio e fai insaporire per qualche minuto. **3/**Aggiungi quindi il timo e la salvia tritati, il peperoncino e bagna con circa 1 litro d'acqua bollente. **4/**Cuoci il riso in acqua bollente salata, scolalo, mescolalo con le verdure e aggiusta di sale e pepe. Servi subito.

**KCAL 390 PER PERSONA**

### ORATA ALL'ACQUA PAZZA

**Ingredienti per 4 persone:**

- 800 g di filetti di orata • 2 spicchi di aglio • 8 pomodorini • 16 olive nere denocciolate • zenzero • rosmarino • 4 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** **1/**Lava il pesce e mettilo in una padella antiaderente con 2 bicchieri di acqua. **2/**Disponi sopra i pomodorini puliti e tagliati a metà, un po' di zenzero fresco grattugiato, il rosmarino tritato, l'aglio a fettine e le olive. **3/**Bagna con il vino, spolverizza di sale e pepe, copri e lascia cuocere per 15-20 minuti circa. **4/**Disponi il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura, irrori con l'olio e servi.

**KCAL 400 PER PERSONA**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)