

Menu light

del lunedì



I sapori di casa <http://blog.giallozafferano.it/cucinaplus/>

Vellutata di zucchine

Ingredienti per 4 persone:

7 zucchine grandi

parmigiano q.b.

sale

Preparazione:

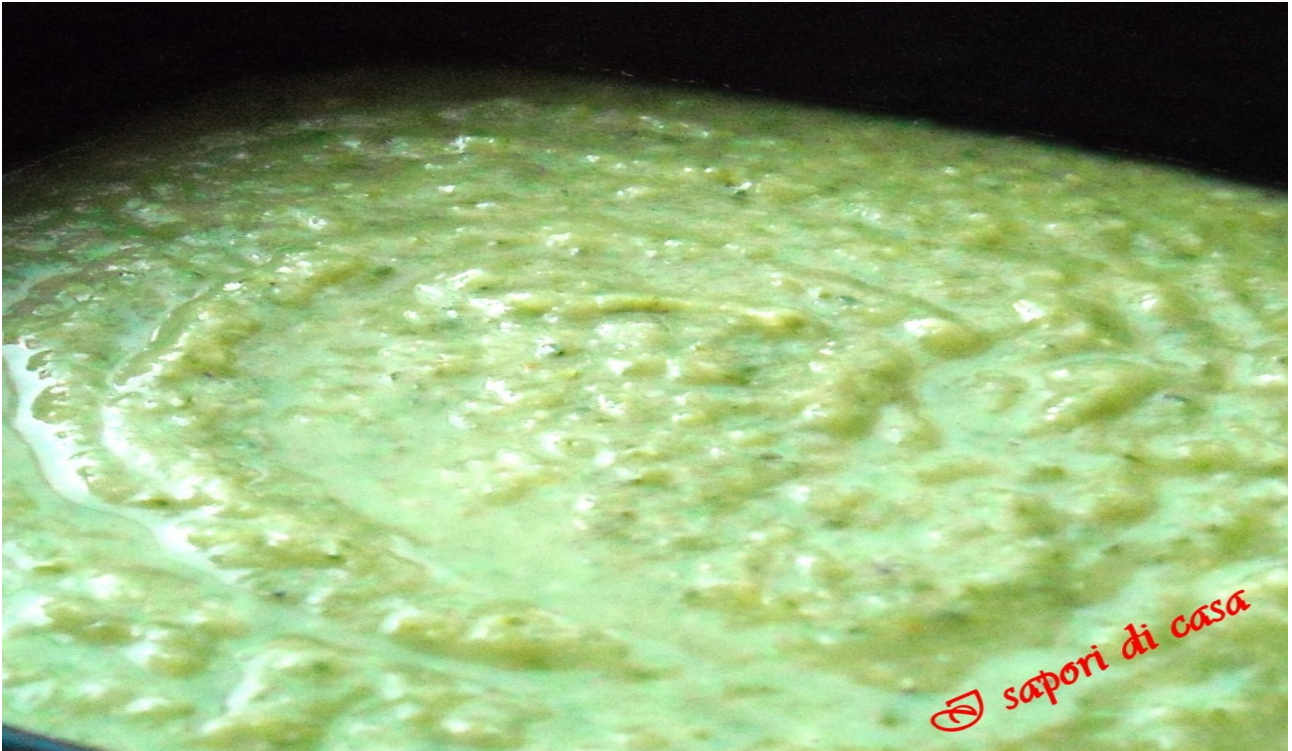
Ho cotto le zucchine intere in acqua salata per circa 40-45 minuti.

Quando sono state cotte le ho frullate ancora calde e le ho messe in una pentola.

Man mano ho unito l'acqua di cottura,così da non perdere le proprietà delle nostre zucchine, fino a quando non ho raggiunto la consistenza di una crema.

Ho mescolato con cura aggiungendo 2-3 cucchiaini di parmigiano.

Chi volesse la può tranquillamente servire con un filo d'olio e dei crostini di pane ,o magari con della menta tritata!!!!



Cavatelli cremosi al salmone affumicato

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di cavatelli freschi

100 gr di salmone affumicato

100 gr di Philadelphia light

prezzemolo q.b.

2 cucchiaini di olio evo

sale e pepe q.b.



Preparazione:

1) Mentre cuociono i cavatelli ho tagliato il salmone a fettine, l'ho unito al Philadelphia in una ciotola assieme a 2-3 cucchiaini di acqua di cottura e ad un po' di olio.



2) Ho mescolato con cura fino a quando ho formato una crema. E così il nostro sugo risulta leggerissimo ma senza dimenticare il gusto



3) a questo punto ho scolato i fusilli nella ciotola ed ho guarnito con prezzemolo tritato fresco e un paio di grattate di pepe.



Orecchiette spadellate tricolore

ingredienti per 4-5 persone:

500 gr di orecchiette fresche

5-6 pomodori medi

1 cucchiaino del mio battuto mediterraneo <http://blog.giallozafferano.it/cucinaplus/battuto-mediterraneo/>

rucola q.b.

pecorino romano q.b.

sale q.b.

olio evo q.b.

1 spicchio d'aglio

sale q.b.

Preparazione:

La preparazione di questo sugo è molto semplice. Ho preso una padella molto capiente ed al suo interno vi ho messo 2 cucchiari d'olio con i pomodori tagliati a cubetti ed uno spicchio d'aglio ed ho aggiustato di sale. Li ho fatti saltare a fuoco vivace per alcuni minuti mentre la pasta si sta cuocendo.

Dopodichè ho aggiunto un cucchiaino del battuto piccante di olive ed ho mescolato per bene.

A questo punto ho scolato la pasta, l'ho messa nella padella e l'ho spadellata aggiungendo pecorino romano e rucola amalgamando gli ingredienti tra loro.



Purea di zucca speziata

Ingredienti:

500 gr di zucca

1 bicchiere d'acqua

gomasio q.b. (in sostituzione del sale)

un paio di grattate di zenzero

un cucchiaino di salvia in polvere

pepe nero q.b.

2 cucchiai di olio evo



Preparazione:

1) Come prima cosa ho tagliato la zucca,pulita,e privata dei semi,quindi tagliata a pezzetti.



2) L'ho messa in una casseruola con lo scalogno tritato ho aggiunto dell'acqua e del gomasio ed ho fatto cuocere fino a quando si è mollificata (per chi non avesse il gomasio va benissimo un pezzettino di dado)



3) A fine cottura l'ho mescolata con una frusta (se la consistenza fosse troppo grumosa usate il minipiner ad immersione) ed ho aggiunto lo zenzero con la salvia e il pepe macinato.



4) Ho servito calda con un filo d'olio crudo.



La trovo un'ottima idea per un contorno leggero a bassissimo contenuto calorico,spero sia stato di vostro gradimento.

Noodles konjac alle verdure

i noodles konjac, ultimamente sono apparsi alla ribalta perchè utilizzati spesso e volentieri nella dieta Dukan in quanto non contengono carboidrati, grassi e sono a bassissimo contenuto di zuccheri (10 calorie per 200gr). Il konjac è una radice contenente glucomannano una fibra solubile vegetale usata spesso e volentieri per perdere peso e nelle diete per diabetici.



Ingredienti per 2 persone:

250 gr di noodles konjac

3 zucchine medie

1 scalogno

6-7- pomodorini

un cucchiaino d'olio

sale q.b.

peperoncino (facoltativo)

Preparazione:

1) Ho preparato il sugo mettendo in una padella le zucchine tagliate a julienne con lo scalogno tritato ed un cucchiaino d'olio.

2) Ho cotto per alcuni minuti, quando le zucchine sono state quasi pronte ho aggiunto i pomodorini, ed ho aggiustato di sale, mettendo un pizzico di peperoncino.



3) A questo punto ho preso i noodles li ho tolti dalla confezione e sciacquati per bene sotto l'acqua corrente.



4) Li ho cotti per 3 minuti senza salare l'acqua in quanto i noodles Konjac hanno quella fantastica proprietà di assorbire totalmente il gusto del sughetto quindi non devono essere salati 😊

5) A fine cottura li ho scolati e salati in padella con le verdure.



Riso rosso Thai ai frutti di mare

Ingredienti:

350 gr di riso rosso Thai

500 gr misto cozze-gamberetti-vongole

10 pomodorini

1 spicchio d'aglio

prezzemolo q.b.

olio evo q.b.

peperoncino

2-3 acciughe sotto olio

sale q.b.



Preparazione:

1) Come prima cosa ho lessato il riso dal momento che ha una cottura abbastanza lunga (circa 45 minuti).

2) Ho preso la padella e vi ho messo un cucchiaino d'olio con l'aglio e i pomodorini tagliati a metà, e li ho lasciati cuocere fino a quando si sono appassiti.



3) Quindi ho aggiunto il pesce e le acciughe sotto olio, tenendo qualche cozza chiusa con il guscio, ed ho cotto per pochi minuti.



4) Infine ho insaporito con prezzemolo peperoncino e ho aggiustato di sale.



5) Quando il riso è cotto l'ho spadellato con il pesce e l'ho servito subito.



Filetto di merluzzo in crosta di mandorle

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di merluzzo

una tazza di mandorle spellate

4 cucchiaini di pangrattato

la scorza di 1 limone

1 spicchio d'aglio

2 peperoncini secchi

un po' di prezzemolo tritato

sale e pepe q.b.



Preparazione:

1) la preparazione di questo filetto di merluzzo è molto semplice. Quindi come prima cosa ho messo in una terrina l'aglio tritato con le mandorle tritate, il pangrattato, il peperoncino tritato, il prezzemolo e un po' di sale. Ho mescolato con cura ed ho aggiunto 2 cucchiaini d'olio per ammorbidirlo.

2) A questo punto ho trasferito il composto su di un vassoio, ho preso i filetti di merluzzo e li ho impanati con cura premendo bene con le dita e formando una bella crosta spessa sopra il nostro pesce.

3) Ho proceduto quindi con la cottura preriscaldando il forno a 200°, poi ho disposto il merluzzo su di una placca rivestita con carta forno (la cottura risulta leggerissima) ed ho cotto per 10 minuti fino alla doratura!

Spero sia stato di vostro gradimento, come abbinamento io ci vedrai bene degli champignon crudi conditi con limone olio e prezzemolo

Polpettone di tonno

ingredienti:

300 gr di tonno sotto olio

3 uova

3 cucchiaini di pane grattugiato

prezzemolo q.b.

1 piccolo spcchio d'aglio

sale q.b.



preparazione:

In una terrina mischio tutti gli ingredienti assieme, amalgamandoli per bene.

Quando ho ottenuto un bell'impasto con una buona consistenza ed omogeneo, ho cercato di dargli una forma cilindrica, e l'ho avvolto nella carta stagnola, sigillandola per bene.

L'ho cotta in acqua bollente salata per 20 minuti circa.

L'ho lasciato raffreddare e l'ho tagliato a fette. Io l'ho servito assieme a dei finocchi gratinati

Seitan ai piselli con purè

ingredienti:

4 hamburger di seitan

1 scatola di piselli

passata di pomodoro

1 spicchio d'aglio

olio e sale q.b.

origano

peperoncino

1 kg di patate

parmigiano grattugiato

latte q.b.

gommasio

preparazione:

Per prima cosa ho messo a bollire le patate con la buccia. poi ho rosolato gli hamburger in padella con un goccino d'olio e uno spicchio d'aglio, subito dopo ho aggiunto la passata e i piselli e li ho fatti cuocere quasi un'oretta a fuoco passo. a fine cottura gli ho insaporiti con del gommasio, origano e peperoncino

Per quanto riguarda il purè ho usato il solito procedimento schiacciando le patate ancora calde, invece del burro ho usato l'olio, ho aggiunto del parmigiano grattugiato e ho messo man mano il latte bollente mescolando con la frusta (aggiustando di sale) fino ad ottenere un bell'impasto omogeneo.



Polpette di melanzane e funghi

Ingredienti:

1 melanzana (400 gr circa)

200 gr di funghi freschi misti

100 gr di pecorino romano

prezzemolo tritato q.b.

olio evo

1 uovo

pangrattato q.b.

2 spicchi d'aglio

sale e pepe q.b.



preparazione:

Come prima cosa ho cotto le verdure quindi ho cotto la melanzana in acqua salata per 10 minuti, dopo di che l'ho sbucciata, tritata e strizzata per bene per eliminare l'acqua in eccesso. Ho messo la poltiglia in una terrina ed ho lasciato raffreddare. Nel frattempo ho cotto i funghi in una padella con un filo d'olio sale pepe, uno spicchio d'aglio e del prezzemolo tritato. Dopo circa 10-15 minuti quando sono stati pronti ho tritato anch'essi togliendo l'aglio e li ho aggiunti alla crema di melanzane.

Quando sono stati freddi ho iniziato a preparare le polpette aggiungendo 3 cucchiaini abbondanti di pangrattato il pecorino, l'uovo, sale e pepe, uno spicchio d'aglio schiacciato e del prezzemolo tritato. (Se vedete che la consistenza del composto è ancora molle aggiungete ancora pangrattato)

Ho formato delle palline che ho passato a loro volta nel pangrattato e le ho adagiate in una pirofila ricoperta con carta forno spennellata con dell'olio d'oliva.

Ho cotto in forno per 40 minuti a 180° girandole ogni tanto fino a quando non sono diventate belle dorate.

Finocchi gratinati in padella

ingredienti:

4-5 finocchi

sale q.b.

olio q.b.

parmigiano q.b.

pecorino romano q.b.

pepe q.b.

preparazione:

Questo è un contorno che a me piace molto, sia per il gusto ma soprattutto per gli effetti benefici dei finocchi sull'organismo. Per chi non lo sapesse il finocchio ha molteplici proprietà: calma spasmi addominali, favorisce una dolce digestione attenuando la fermentazione, quindi va benissimo usato in forma di tisana per attenuare le colichette dei bambini di pochi mesi; ed è un diuretico e depurativo eccezionale cioè stimola la produzione di urina e l'eliminazione delle tossine attraverso la stessa, di conseguenza aiuta a sciogliere i calcoli renali, ma anche ad eliminare la fastidiosissima buccia d'arancia.

E' anche galattogeno cioè agisce sul sistema endocrino e sulla funzione ormonale grazie alla sua abilità di promuovere il flusso di latte o secrezione latte nella neo-mamme, inoltre contenendo fitoestrogeni esercita un effetto equilibrante sui livelli ormonali femminili, quindi allevia crampi mestruali e nausea ed è utile nei problemi della menopausa.

Dunque che voi lo mangiate (cotto o crudo), che beviate tisane, il finocchio è un elemento essenziale che deve essere sempre presente sulla nostra tavola

Detto questo vi spiego come ho preparato questo ortaggio fenomenale!!!!

Ho tagliato i finocchi e li ho tagliati in 4 parti, li ho lessati in acqua salata, dopo averli cotti lasciandoli un po' al dente, li ho sistemati in padella con un goccio d'olio, sale e pepe, aggiungendo parmigiano e pecorino grattugiati. Li ho spadellati per un po' di minuti fino a quando non sono diventati dorati formando una crosticina.



Torta light yogurt e mele

ingredienti:

400 gr di mele Renetta

200 gr di farina tipo 00

125 gr di yogurt bianco (ho usato il muller)

100 gr di zucchero

1 cucchiaino di cannella in polvere

acqua q.b.

sale

preparazione:

Come prima cosa ho sbucciato le mele,le ho private del torsolo e le ho tagliate a fettine sottili.In una terrina ho messo la farina setacciata con un pizzico di sale,vi ho unito lo yogurt ed ho iniziato ad impastare,ho aggiunto acqua fredda,sempre mescolando,finchè non ottenuto un impasto omogeneo.Ho lasciato riposare il composto per una mezzoretta coperta in frigorifero.

Ho preso una tortiera da 24 cm di diametro rivestita con carta forno e vi ho steso più della metà della pasta bucherellandola.Al suo interno ho messo le mele a strati,spolverizzando ciascuno strato con lo zucchero mescolato alla cannella.

Ho steso con il mattarello il restante della pasta,ricoprendo la torta facendo aderire i due margini e bucherellandola.L'ho cotta in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti circa,o almeno finchè non è diventata dorata.



Mousse di yogurt al caffè

Ingredienti:

350 gr di yogurt greco con 0% di grassi

4 cucchiaini di miele liquido

2 albumi + sale

70 ml di caffè freddo

10 gr di gelatina in fogli

Preparazione:



- 1)** Come prima cosa ho messo a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti.
- 2)** In una ciotola ho messo lo yogurt con il miele ed ho amalgamato per bene con un cucchiaino di legno. In un'altra terrina invece ho messo il caffè freddo con la gelatina ben strizzata ed ho mescolato fino a quando la gelatina si è sciolta totalmente.
- 3)** A questo punto ho aggiunto il composto del caffè allo yogurt, ed ho mescolato con cura, quindi ho aggiunto gli albumi montati a neve fermissima con un pizzico di sale, mescolando dal basso verso l'alto.
- 4)** Ho suddiviso la mousse in 4 coppe e le ho messe in frigorifero a riposare per 3-4 ore prima di servirla.

