



IDEE SEMPLICISSIME E VELOCI PER LA TUA DIETA

DOTT. DAVIDE TRIO

Seguendo una dieta è molto importante, variare le ricette ed i metodi di cottura, per non annoiarsi degli alimenti. Usare le ricette solo se gli tutti gli ingredienti previsti nella ricetta sono presenti anche nella tua dieta

## INDICE

• PRIMI PIATTI .....	2
• SECONDI DI CARNE.....	5
• SECONDI DI PESCE FRESCO .....	8
• SECONDI DI PESCE SURGELATO .....	11
• UOVA, FORMAGGI, VERDURE .....	13
• PIATTI VEGANI .....	15

## • PRIMI PIATTI

### PASTA FREDDA (PIATTO ESTIVO O DA PORTARE A LAVORO)

Ingredienti

- Pasta integrale
- Zucchine o le melanzane (a secondo di cosa è previsto nella dieta)
- . Pomodoro fresco
- Olio previsto dalla dieta
- Basilico

Arrostire le zucchine o le melanzane (a secondo di cosa è previsto nella dieta), aggiungerle alla pasta con del pomodoro a crudo, l'olio previsto e servire freddo. In alternativa è possibile ripassare in padella le verdure grigliate con del pomodoro fresco, aggiungere l'olio a crudo e servire freddo.

### PASTA CON FAGIOLINI FINI

Ingredienti

- Pasta integrale
- Fagiolini fini tondi (non la Taccola cioè quelli schiacciati)
- Olio previsto dalla dieta
- Pomodoro fresco
- Aglio

Pulire i fagiolini fini togliendo le punte alle estremità e bollirli in abbondante acqua salata. Una volta cotti scolarli e metterli da parte. Rosolare l'aglio in una padella a fiamma minima, con l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaino d'acqua, così da evitare che frigga. Aggiungere i pomodorini e farli appassire. Aggiungere anche i fagiolini fini e farli cuocere col pomodoro. Infine saltare in padella anche la pasta precedentemente bollita per qualche minuto.

### PASTA CON CREMA DI CAVOLFOIORE O BROCCOLI:

Ingredienti

- Pasta integrale
- Cavolfoiore o broccoli (a secondo di cosa è previsto nella dieta)
- Olio previsto dalla dieta
- Pomodoro fresco
- Aglio o cipolla

Sbollentare il cavolfoiore o i broccoli (a secondo di cosa prevede la dieta) e ripassarli in padella a fiamma minima, con l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaino d'acqua, così da evitare che frigga. Aggiungendo del pomodoro fresco e a piacere e spezie. Frullare il tutto aggiungendo un cucchiaino d'acqua per rendere il pesto più cremoso. Condire la pasta con la crema e servire. NON aggiungere formaggio se non è scritto sulla dieta

## PASTA CON PESTO DI ZUCCHINE

Ingredienti

- Pasta integrale
- Zucchine
- Basilico
- Olio previsto dalla dieta
- Sale e Pepe QB

Per preparare il pesto di zucchine lavare le zucchine, privarle delle estremità ma lasciando la buccia e, con l'aiuto di una grattugia dai fori larghi, sminuzzatele. Ponete le zucchine grattugiate in un colino, salatele leggermente e lasciatele riposare per 30 minuti, così che perdano il liquido in eccesso. Nel frattempo nel mixer frullare solo per qualche secondo, le foglie di basilico, l'olio previsto dalla dieta ed aglio a piacere. Unire le zucchine al composto, pepare a piacimento (non salare perché è stato aggiunto già nelle zucchine) e frullare ancora 1 minuto fin quando il pesto non risulti morbido e omogeneo. È possibile aggiungere un poco di acqua tiepida per frullare meglio e rendere il pesto più cremoso. Lessare la pasta, condirla con il pesto appena ottenuto e servire con una fogliolina di basilico fresco. NON aggiungere formaggio se non è scritto sulla dieta

Trucchetto: potete preparare delle comode monoporzioni da congelare in un bicchierino da caffè e usarlo al bisogno.

## RISOTTO AI FUNGHI

Ingredienti

- Riso integrale
- Aglio
- Funghi
- Olio previsto dalla dieta
- Prezzemolo
- Sale e Pepe

Sbucciare l'aglio, rosolarlo in un tegame a fiamma minima, con l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaino d'acqua, così da evitare che frigga. Unire anche i funghi tagliati sottili e cuocere col coperchio, aggiungendo dei mestoli d'acqua calda se necessario. In ultimo salare, pepare e aggiungere il riso lessato. Mantecare il tutto ed ultimare aggiungendo una manciata di prezzemolo. NON aggiungere formaggio se non è scritto sulla dieta

## PASTA BROCCOLI E POMODORINI

Ingredienti:

- pasta integrale
- broccoli
- pomodorini
- l'olio previsto dalla dieta
- sale e pepe q.b.

Far cuocere i broccoli tagliati a cimette in abbondante acqua salata, o al vapore. In una pentola far saltare i pomodorini con l'olio previsto dalla dieta, uno spicchio d'aglio e 1 cucchiaino d'acqua, così da evitare che frigga. Aggiungere i broccoli lessati e sminuzzarli con l'aiuto di una forchetta. Quando i pomodorini si saranno quasi sciolti aggiungere anche la pasta precedentemente lessata e scolata al dente. Mantecare e servire. NON aggiungere formaggio se non è scritto sulla dieta

## PASTA CON PESTO DI BROCCOLI

Ingredienti

- Broccoli
- Aglio
- Olio previsto dalla dieta
- Pomodoro fresco

Far bollire i broccoli in abbondante acqua salata e scolarli quando cotti. Sbucciare l'aglio, rosolarlo in un tegame a fiamma minima, con l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaio d'acqua, così da evitare che frigga. Ripassare i broccoli bolliti nella padella per qualche minuto, aggiungendo a piacere del pomodoro fresco o del pepe. In un mixer, o con l'aiuto di un frullatore a immersione, frullare grossolanamente i broccoli saltati, aggiungendo un po' di acqua calda se necessario. Con il pesto ottenuto condire la pasta precedentemente lessata e servire. NON aggiungere formaggio se non è scritto sulla dieta

## INSALATA ESTIVA DI RISO E CECI

Ingredienti:

- riso integrale
- ceci secchi
- verdure grigliate (zucchine, melanzane, peperoni, cipolla)
- l'olio previsto dalla dieta
- pomodorini
- basilico
- gambi di sedano

Lessare i ceci secchi precedentemente ammollati in abbondante acqua. A parte lessare il riso integrale. Scolarli e unire entrambi in un'insalatiera con le verdure grigliate (zucchine, melanzane, peperoni, cipolla), il gambo del sedano a pezzettini, dei pomodorini freschi, l'olio previsto dalla dieta a crudo e abbondante basilico. Servire il piatto a temperatura ambiente o freddo.

## INSALATA ESTIVA DI GRANO SARACENO ALLA MEDITERRANEA

Ingredienti

- grano saraceno
- peperoni rosso e giallo
- zucchina
- melanzane
- pomodorini
- mezzo cipollotto fresco
- l'olio previsto dalla dieta
- foglie di basilico
- 1 spicchio piccolo di aglio

Far bollire il grano saraceno per il tempo indicato sulla confezione, nel frattempo tagliare a listarelle i peperoni, le melanzane, le zucchine e grigliarli. Togliere la pellicina ai peperoni, tagliare a pezzetti le zucchine e ridurre a cubetti i pomodorini. Scolare il grano saraceno, farlo raffreddare o passarlo qualche istante sotto l'acqua fredda e metterlo in una ciotola. In un altro recipiente trasferire le verdure, i cipollotti affettati e l'aglio tritato finemente. Condire tutto con l'olio previsto dalla dieta, sale e pepe e lasciare insaporire per 5 minuti. Unire il condimento di verdure al grano saraceno e aggiungere qualche foglia di basilico sminuzzata a mano. Servire il piatto a temperatura ambiente o freddo.

## • SECONDI DI CARNE

### VITELLO A BAGNOMARIA

Ingredienti:

- Vitello (noce, lacerto, fesa o sottofesa)
- olio previsto dalla dieta
- Aglio
- Pomodoro fresco
- Pepe e rosmarino

Farsi tagliare dal macellaio il vitello in fette sottili e batterla con un batticarne o un bicchiere. Mettete la carne su un piatto e condite con l'olio previsto (è una cottura a bassa temperatura e non friggerà), spicchi d'aglio, sale, pepe e rosmarino. Posizionate sul fuoco una pentola piena per 3/4 della sua capienza di dell'acqua e portarla a bollore. Posizionate il piatto sulla pentola e coprite la carne con un coperchio o un altro piatto. E' possibile aggiungere a piacere, pomodoro fresco. Lasciar cuocere a fiamma bassa per circa 15min e negli ultimi minuti di cottura aggiungete a piacere anche del prezzemolo tritato molto finemente.

### VITELLO ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti:

- Vitello (noce, lacerto, fesa o sottofesa)
- olio previsto dalla dieta
- Aglio
- Pomodoro fresco
- Pepe e rosmarino

Sbucciare l'aglio, rosolarlo in un tegame a fiamma minima, con l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaio d'acqua, così da evitare che frigga. Aggiungere il pomodoro fresco ed una manciata d'origano. Appena il pomodoro sarà cotto aggiungere la carne di vitello e farla cuocere col coperchio per una decina di minuti a fuoco medio.

### STRACCETTI DI VITELLO

- Vitello (noce, lacerto, fesa o sottofesa)
- olio previsto dalla dieta
- Rucola
- Pomodorini freschi
- Succo di limone

Con uno dei tagli di vitello previsti (io prediligo il lacerto) tagliarlo a striscioline dello stesso spessore e saltarlo in una padella ben calda senza olio. Cuocerli pochi minuti altrimenti la carne si indurirà. Aggiungere in padella il succo di limone e lasciarlo addensare. Aggiungere infine del prezzemolo tritato. Mettere in un piatto ed aggiungere a crudo l'olio previsto, della rucola e qualche pomodorino fresco.

## **TOCCHEtti DI PETTO DI POLLO AI FUNGHI**

Ingredienti:

- petto di pollo
- aglio
- funghi
- l'olio previsto dalla dieta
- prezzemolo
- pepe

In un a padella capiente mettere uno spicchio di aglio, l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaio d'acqua, così da evitare che frigga. Aggiungere i funghi e farli saltare qualche minuto aggiustando di sale, pepe e un mestolo d'acqua calda. Quando l'acqua si sarà asciugata completamente mettere da parte i funghi e nella stessa padella far saltare il petto di pollo tagliato a cubetti. Appena sarà colorato esternamente, rimettere anche i funghi in padella con mezzo mestolo d'acqua calda. Lasciare asciugare e servire.

## **STRACCETTI DI PETTO DI POLLO CON CREMA DI ZUCCHINE**

Ingredienti:

- petto di pollo
- l'olio previsto dalla dieta
- 1 cucchianino da caffè di Philadelphia LIGHT
- zucchine
- cipolla
- pepe nero

In una padella far appassire la cipolla, l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaio d'acqua, così da evitare che frigga. Aggiungere le zucchine tagliate a cubetti, sale, pepe nero, un po' d'acqua e far cuocere con un coperchio. Aggiungere i cubetti di petto di pollo e lasciare cuocere girando di tanto in tanto. A cottura ultimata aggiungere 1 cucchianino da caffè di Philadelphia LIGHT e amalgamare il tutto.

## **MEDAGLIONI DI POLLO E SPINACI**

Ingredienti:

- petto di pollo macinato finemente
- spinaci freschi (o 2\3 cubetti surgelati)
- l'olio previsto dalla dieta
- aglio, sale, pepe
- prezzemolo
- aromi per carne

Saltare in padella per qualche minuto gli spinaci con uno spicchio d'aglio, l'olio previsto dalla dieta ed un pizzico di sale. Una volta cotti, strizzarli accuratamente per far uscire l'acqua residua ed unirli al petto di pollo macinato, aggiungendo spezie a piacere, pepe e prezzemolo. Creare con le mani delle polpette o dei medagliioni e cuocere con carta forno per 15/20min a 180°C in forno ventilato.

## **LONZA DI MAIALE IN PADELLA**

### **Ingredienti**

- Lonza di maiale
- Cipolla rossa
- Olio previsto dalla dieta
- Capperi

Sminuzzare abbondante cipolla rossa e rosolarla in un a padella con l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaio d'acqua, così da evitare che frigga. Con la padella ben calda adagiare le fettine di lonza di maiale al centro della cipolla e farle scottare da un lato e dall'altro a fiamma viva. Unire infine i capperi, abbassare la fiamma e cuocere ancora qualche minuto con il coperchio.

- **SECONDI DI PESCE FRESCO**

### **FILETTO DI MERLUZZO FRESCO AL FORNO**

Ingredienti

- Filetti di merluzzo fresco
- Aglio
- Prezzemolo
- Olio previsto dalla dieta
- Succo di 1 limone
- Sale e Pepe

Creare in una ciotola un'emulsione con l'olio previsto dalla dieta, il succo di 1 limone, sale, pepe e prezzemolo. Mettere nell'emulsione anche uno spicchio di aglio pelato e lasciare insaporire qualche minuto. Adagiare il pesce, già sfilettato, sulla carta forno e irrorare con l'emulsione creata. Cuocere in forno a 180°C per circa 20 minuti.

### **FILETTO DI MERLUZZO FRESCO ALLA MEDITERRANEA AL FORNO**

Ingredienti

- Filetti di merluzzo fresco
- Aglio
- Cipolla rossa
- Prezzemolo
- Pomodorini
- Capperi
- 1 Olive
- Olio previsto dalla dieta
- Sale e Pepe

Creare in una ciotola un'emulsione con l'olio previsto dalla dieta, sale, pepe, prezzemolo, capperi sminuzzati e 1 oliva sminuzzata. Adagiare il pesce, già sfilettato, sulla carta forno. Irrorare con l'emulsione creata e posizionare pomodorini e cipolla rossa tagliati a spicchi su ciascun filetto. Cuocere in forno a 180°C per circa 20 minuti.

### **FILETTI FRESCHI DI MERLUZZO O SPATOLA AL FORNO**

Ingredienti

- Filetti di merluzzo o spatola freschi
- Capperi dissalati
- Aglio
- Olio previsto dalla dieta

Mettere i filetti su una teglia con carta forno e coprirli con dei pomodorini tagliati a fettine molto fini, pezzettini d'aglio, prezzemolo e capperi ben dissalati (un po' cose se fosse una bruschetta). Lasciar cuocere in forno ventilato a 180g circa 15/20 minuti, in base allo spessore del filetto.

Una variante della stessa ricetta può essere fatta mettendo al posto del pomodoro ed i capperi, delle zucchine tagliare a rondelle molto sottili utilizzando una mandolina da cucina, aggiungendo aglio, succo di limone e prezzemolo.

## **FILETTI FRESCI DI MERLUZZO O SPATOLA AL VAPORE**

Ingredienti

- Filetti di merluzzo o spatola freschi
- Olio previsto dalla dieta
- Spezie a piacere

La migliore cottura del pesce per salvaguardarne le proprietà nutrizionali è sicuramente la cottura a vapore. Dotarsi di un cestello forato adatto alla vostra pendola o utilizzare una vaporiera. Posizionate sul fuoco una pentola piena per 3/4 della sua capienza con dell'acqua e portata ad ebollizione. Abbassare la fiamma al minimo, mettere il pesce nel cestello e posizionarlo sulla pentola, coprendolo col coperchio. E' possibile mettere nell'acqua della pentola delle spezie per aromatizzare il pesce (es. alloro, rosmarino, timo, etc.)

## **ALICI ALLA MEDITERRANEE**

Ingredienti

- Alici
- Pomodorini
- Aglio
- Capperi
- l'olio previsto dalla dieta

Sfilettare le alici eliminando testa e lisca centrale e pesarle al netto degli scarti. In un tegame aggiungere uno spicchio d'aglio, pomodori freschi abbondanti tagliati a tocchetti l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaio d'acqua, così da evitare che frigga. Far cuocere col coperchio finché non si sarà creato un sugheretto. Aggiustare di sale, aggiungere le alici e cuocerle col coperchio a fiamma bassa. A fine cottura aggiungere del prezzemolo tritato finemente.

## **ALICI AL POMODORINO**

Ingredienti

- Alici
- Pomodorini
- Cipolla rossa
- Aglio
- Capperi
- l'olio previsto dalla dieta
- Prezzemolo
- Basilico
- Sale e Pepe

Sminuzzare finemente abbondante cipolla, e rosolarla in un a padella con uno spicchio di aglio, l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaio d'acqua, così da evitare che frigga. Unire i pomodorini tagliati a dadini, il basilico, il prezzemolo e i capperi, e lasciar cuocere qualche minuto col coperchio. Aggiustare di sale e pepe e aggiungere le alici aperte "a libretto". Cuocere a fiamma viva qualche minuto e servire.

## **ALICI AL FINOCCHIETTO AL FORNO**

Ingredienti:

- alici sfilettate
- finocchietti selvatico
- prezzemolo
- limone
- l'olio previsto dalla dieta
- Pepe

In una ciotolina create un emulsione con l'olio previsto dalla dieta, mezzo limone spremuto, sale, pepe, prezzemolo e finocchietto selvatico tritato. Prendete delle alici fresche, sfilettate e aperte "a libretto", bagnatele con l'emulsione creata e adagiatele sulla carta forno. Mettete al centro di ogni alici un ciuffo di finocchietto selvatico, arrotolate l'alice come da creare un piccolo involtino e infornate a 180° per 10/15 minuti.

## **TOTANI O CALAMARI FRESCHI AL FORNO**

Ingredienti:

- Totani o calamari freschi
- Buccia di limone grattugiata
- Succo di limone
- Pepe
- Prezzemolo

Dopo averli eviscerati, sciacquali sotto acqua fredda corrente, tamponali con carta da cucina e pesali al netto degli scarti. Trasferiscili in una teglia rivestita con carta da forno. Condisci con la scorza grattugiata di 1 limone, un pizzico di sale e qualche ciuffo di prezzemolo fresco. Preriscalda il forno ventilato a 180° e cuoci i totani interi per 15 minuti. Se utilizzi totani medio-grandi dalle carni più spesse arriva a un massimo di 20 minuti di cottura. Nell'attesa prepara il salmoriglio: unisci il succo di 1 limone piccolo, l'olio previsto, poco sale, pepe, un ciuffo di prezzemolo fresco tritato e mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Non appena i totani sono cotti, sfornali, condiscili col salmoriglio e servili. Accompagnali a piacere con rucola e/o pomodorini freschi.

## **INSALATA DI PESCE STOCCHIO LIGHT**

Ingredienti:

- stoccafisso ammollato
- pomodori datterini
- capperi sotto sale
- prezzemolo tritato
- aglio
- l'olio previsto dalla dieta

Il peso dello stocco sulla dieta è riferito a quello ammollato e ben strizzato. Tagliare a pezzi i pomodorini. Sciacquare i capperi dal sale e riporre il tutto in una ciotola. Tagliare a pezzi grossolani lo stocco e bollirlo in acqua 5-6 minuti. Non esagerare con la cottura altrimenti risulterà duro. Scolare il pesce e trasferirlo nella ciotola con i pomodorini, le olive nere e i capperi. In una ciotola a parte preparare un'emulsione schiacciando uno spicchio d'aglio, qualche cucchiaio di prezzemolo tritato e 2 cucchiali di olio evo. Miscelare bene l'emulsione e poi versarla nella ciotola con l'insalata di stocco freddo. Mescolare e riporre in frigorifero 1-2 ore prima di servire.

## • **SECONDI DI PESCE SURGELATO**

### **FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA SURGELATO ALLA MEDITERRANEA**

Ingredienti:

- merluzzo o nasello o platessa surgelati
- pomodorini
- aglio
- basilico
- prezzemolo
- carota e sedano
- capperi
- l'olio previsto dalla dieta

Mettere in un piatto i filetti di merluzzo e lasciarli scongelare in frigo dalla sera prima. In un a padella far rosolare uno spicchio di aglio, l'olio previsto dalla dieta, 1 cucchiaio d'acqua, così da evitare che frigga, ed un battuto di carota e sedano tagliati fini. Aggiungere i pomodorini tagliati a dadini e qualche cappero piccolo ben dissalato. Infine aggiungere il merluzzo ben strizzato e cuocere a fiamma viva senza coperchio per far asciugare l'acqua. Girare i filetti di merluzzo a metà cottura, aggiustare di sale e pepe. Aggiungere infine abbondante basilico e prezzemolo e far cuocere qualche altro minuto

### **FILETTI SURGELATI DI MERLUZZO O NASELLO O PLATESSA AL LIMONE**

Ingredienti:

- merluzzo o nasello o platessa surgelati
- succo di limone
- l'olio previsto dalla dieta
- prezzemolo

Far scongelare il pesce in frigo dalla sera prima, asciugarlo e pesarlo al netto degli scarti. In un a padella far rosolare uno spicchio di aglio, l'olio previsto dalla dieta, 1 cucchiaio d'acqua, così da evitare che frigga. Aggiungere i filetti di merluzzo già scongelati, un pochino d'acqua per non farli attaccare e fateli cuocere qualche minuto a fiamma moderata. Spremete i limoni e versate il succo nella padella, aggiustando di sale e pepe. Coprite con un coperchio, regolate il fuoco al minimo e fate cuocere il pesce per circa 15 minuti. Quando il pesce al limone è quasi pronto, conditelo con una spolverata di prezzemolo tritato e un pò di scorza di limone grattugiata.

### **INSALATA DI CUORI DI MERLUZZO O NASELLO SURGELATI**

Ingredienti:

- Cuori di merluzzo o nasello surgelati
- Olio previsto dalla dieta
- Prezzemolo
- Aglio
- Capperi
- Succo di limone

Far scongelare il pesce in frigo dalla sera prima, asciugarlo e pesarlo al netto degli scarti. Sbollentarlo in acqua. Successivamente sminuzzare i cuori e unirli al prezzemolo tritato, all'aglio e ai capperi ben dissalati. Far riposare il tutto per un paio d'ore e servire aggiungendo l'olio previsto e del succo di limone.

## **TOTANI O CALAMARI SURGELATI RIPIENI LIGHT**

Ingredienti:

- totani (o calamari) surgelati
- pomodorini
- capperi
- pepe
- aglio
- l'olio previsto dalla dieta
- sedano
- carota
- prezzemolo

In un a padella far rosolare uno spicchio di aglio, il sedano e la carota tritati finemente, l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaio d'acqua, così da evitare che frigga. Aggiungere i pomodorini tagliati a spicchi, i capperi ben dissalati e i tentacoli del totano (o calamaro) fatti a pezzettini. Lascia che il sugo si addensi, aggiusta di sale, pepe e prezzemolo a piacimento e riempi la sacca del totano (o calamaro) con il sugo ottenuto, lasciandone un po' nella padella. Chiudere il tutto con l'aiuto di uno stuzzicadenti e salta i totani nella stessa padella per qualche minuto coperti.

## **TOTANI O CALAMARI SURGELATI ALLA MEDITERRANEA**

Ingredienti:

- totani (o calamari) surgelati
- pomodorini
- l'olio previsto dalla dieta
- prezzemolo

Far scongelare i totani, sciacquarli sotto l'acqua corrente, asciugarli e pesarli al netto degli scarti. In un tegame aggiungere uno spicchio d'aglio, pomodori freschi abbondanti tagliati a tocchetti, l'olio previsto ed un pochino d'acqua per non far attaccare. Far cuocere col coperchio finché non si sarà creato un sugheretto. Aggiungere poco sale ed i totani tagliati a rondelle. Far cuocere col coperchio a fiamma bassa. A fine cottura aggiungere del prezzemolo tritato finemente.

## **INSALATA DI TOTANI O CALAMARI CONGELATI**

Ingredienti:

- totani (o calamari) surgelati
- l'olio previsto dalla dieta
- prezzemolo

Far scongelare i totani, sciacquarli sotto l'acqua corrente, asciugarli e pesarli al netto degli scarti. Sbollentareli in acqua. Successivamente tagliateli a rondelle e uniti al prezzemolo tritato, all'aglio e ai capperi ben dissalati. Far riposare il tutto per un paio d'ore e servire in tavola aggiungendo l'olio previsto e del succo di limone.

- **UOVA, FORMAGGI, VERDURE**

### **INSALATA VIVACE CON JOCCA**

Ingredienti:

- Jocca
- zucchine
- pomodorini
- arancia non trattata
- pepe rosa
- un cuore di sedano bianco
- l'olio previsto dalla dieta

Grigliare le zucchine. Tagliare a tocchetti i pomodorini e le coste di sedano. Adagiare le fette di zucchine nel piatto, disporre al centro la Jocca, aggiungervi il pepe rosa macinato, unire i pomodorini, il sedano e qualche scorzetta d'arancia. Condire il tutto con un pizzico di sale e l'olio previsto dalla dieta

### **FRITTATA AL FORNO CON ZUCCHINE E JOCCA**

Ingredienti:

- uova intero
- zucchine
- Jocca
- l'olio previsto dalla dieta
- sale e pepe

Grattugiare la zucchina e cuocerla in padella per qualche minuto con l'olio previsto dalla dieta e della cipolla finemente tritata. Nel frattempo sbattete le uova ed aggiungere la Jocca, le zucchine che avrete lasciato freddare, sale e pepe. In una piccola teglia rivestita con carta forno, versatevi il composto e cuocete in forno per una ventina di minuti a 200°, fino a che non risulterà bella dorata in superficie.

### **FRITTATA BIANCA DI ALBUMI E ZUCCHINE**

Ingredienti:

- uovo albume
- zucchine
- scorza di limone

Separare l'albume dal tuorlo o comprare direttamente l'albume pastorizzato al supermercato. Pesare l'albume e aggiungervi delle zucchine crude tagliate alla julienne con una grattugia. Aggiungere della scorza di limone grattugiato, sale e pepe. Amalgamare il tutto e cuocere in una padella antiaderente o in friggitrice ad aria.

## ZUCCHINE AL CURRY

Ingredienti:

- zucchine
- cipolla
- curry
- l'olio previsto dalla dieta
- sale e pepe qb

Cuocere le zucchine tagliate a piacimento (rondelle, dadini, listarelle) in padella per qualche minuto con un cucchiaio di olio e della cipolla finemente tritata. Aggiungere un mestolo di acqua calda e, quando si sarà assorbita quasi del tutto, una spolverata abbondante di curry. Lasciare asciugare ulteriormente e servire.

- **PIATTI VEGANI**

### **SEITAN ALLA PIZZAIOLA**

Ingredienti:

- fettine di seitanal naturale
- l'olio previsto dalla dieta
- 1 cucchiaio di passata di pomodoro
- origano (o basilico)

Versate l'olio extravergine di oliva in una padella col seitan. Aggiungete 1 cucchiaio di passata di pomodoro e lasciate restringere, girando le fettine di seitan per farle insaporire bene. Per finire aggiungete un pizzico di origano (o di basilico) e servite.

### **DADOLATA DI TOFU AL CURRY**

Ingredienti:

- tofu
- l'olio previsto dalla dieta
- passata di pomodoro o pomodori pelati
- cipolla
- aglio
- curry

In una padella far rosolare la cipolla e l'aglio, l'olio previsto dalla dieta e 1 cucchiaio d'acqua, così da evitare che frigga. Quando saranno appassiti aggiungete 1 cucchiaino di curry e fate insaporire ancora per 1 minuto. Unite il pomodoro e dopo 2 minuti il tofu tagliato a dadi di circa 1,5 cm. Proseguite la cottura per 20 minuti.