

# A tavola con l'intolleranza al Lattosio

di Giovanna Peddis

Le raccomandazioni dietetiche per l'intolleranza al lattosio variano da individuo a individuo e dipendono dal grado di tolleranza. Per questo è opportuno che venga valutata col proprio medico o con un professionista della nutrizione la tollerabilità individuale e l'effettiva necessità di eliminare dalla dieta tutti gli alimenti contenenti lattosio.

In sintesi alcuni consigli:

- Ridurre la quantità di lattosio fino a scomparsa dei sintomi.
- Definire la dose massima tollerata. Piccole quantità di alimenti contenenti lattosio sono meglio tollerate se distribuite nell'arco della giornata e se consumate insieme ad altri alimenti.
- Rinunciare a formaggi molli ad alto contenuto di lattosio.
- Non necessario rinunciare a formaggi stagionati: Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Provolone, Pecorino e formaggi a pasta dura: Emmenthal, Groviera.
- Terapia sostitutiva (lattasi).

Nel caso di carenza totale di lattasi, l'intolleranza può essere trattata con semplici misure dietetiche. Uno dei principali problemi quando si scopre di essere intolleranti al lattosio, si presenta a colazione, soprattutto se si è abituati a bere il latte vaccino.

La colazione è il pasto più importante della giornata e il modo in cui si fa, ciò che si mangia, può influire sull'andamento dell'intera giornata, dalla sensazione di fame al tono dell'umore. Sempre più studi scientifici dimostrano che una colazione salutare ogni mattina, ci aiuta a prevenire malattie importanti e sempre più diffuse come il diabete, le malattie cardiovascolari e l'obesità.

Ecco un esempio di colazione:

una bevanda calda come tè, tisana, orzo, limonata calda, caffè (meglio non a digiuno)

una fetta di pane integrale di segale o farro o frumento con un velo di marmellata (senza zuccheri aggiunti) o miele

una spremuta di frutta fresca o 1-2 frutti di stagione.

una tazza di latte di soia o riso o avena o mandorle o yogurt di soia.

un cucchiaino di semi di girasole o sesamo o zucca.

E' importante inserire due spuntini, a metà mattina e a metà pomeriggio, a base di frutta fresca o cotta oppure centrifugati di frutta, o frutta e verdura, a cui abbinare 3-4 mandorle o noci o nocciole.

Di seguito un menù settimanale con ricette senza latte e latticini, adatto agli intolleranti al lattosio, che può darvi qualche spunto ma sono certa che la vostra fantasia in cucina saprà fare di meglio. Vi suggerisco di variare verdure e ortaggi in genere, secondo la stagione.

## LUNEDI'

### Pranzo

Insalata mista con verdure di stagione

Riso e pesce piccante (ricetta n.1)

Broccoli al vapore

### Cena

Insalata mista con verdure di stagione

Tortino di asparagi e uova (ricetta n.2)

Vellutata di zucca e crostini (ricetta n.3)

## MARTEDI'

### Pranzo

Radicchio e pinoli (ricetta n.4)

Filetti di merluzzo e patate (ricetta n.5)

Insalata mista con verdure di stagione

### Cena

Farinata di ceci (ricetta n.6)

Coniglio all'aglio con contorno di spinaci al vapore (ricetta n.7)

Insalata mista con verdure di stagione

## MERCOLEDI'

### Pranzo

Pasta fresca con ceci e rucola (ricetta n.8)

Cavolini di Bruxelles e arachidi (ricetta n.9)

### Cena

Insalata mista con verdure di stagione

Orata al cartoccio (ricetta n.10)

Patate e porri al forno (ricetta n.11)

## GIOVEDI'

### Pranzo

Insalata con verdure di stagione

Fusilli con pesto al basilico (ricetta n. 12)

Frittata fantasia (ricetta n. 13)

### Cena

Insalata mista con verdure di stagione

Polpette di pollo e scarola (ricetta n. 14)

Passato di carote (ricetta n. 15)

## VENERDI'

### Pranzo

Vellutata di broccoli e ceci con crostini (ricetta n.16)

Finocchi in salsa di pomodoro (ricetta n. 17)

### Cena

Moscardini alle erbe (ricetta n. 18)

Insalata di fagiolini e spinaci (ricetta n.19)

## SABATO

### Pranzo

Orecchiette con verdure (ricetta n. 20)

Calamari in tegame con sedano e porro (ricetta n. 21)

Insalata con verdure di stagione

### Cena

Petto di pollo alle mandorle (ricetta n.22)

Pomodorini ripieni (ricetta n.23)

Mousse di ananas (ricetta n.24)

## DOMENICA

### Pranzo

Riso rosso con zucca e cavolfiore (ricetta n. 25)

Crocchette di tofu e spinaci (ricetta n. 26)

Insalata con verdure di stagione

### Cena

Triglie con pomodorini (ricetta n.27)

Cipolle ripiene (ricetta n. 28)

Verdure crude di stagione

### Ricetta n. 1

#### Riso e pesce piccante

##### Ingredienti per 2 persone:

120-140 g di riso basmati  
300-400 g di filetti di pesce (rana pescatrice o cernia o altro pesce)  
1 peperoncino piccante privato dei semi  
1 spicchio d'aglio  
2 cucchiaini di prezzemolo tritato  
10 pomodorini maturi  
3 cucchiari di olio extravergine di oliva  
il succo di 2 limoni  
sale integrale q.b.  
salsa di soia q.b.

##### Preparazione

Bollire il riso al dente, nel frattempo tagliare a cubetti di circa 2 cm i filetti di pesce.

In una ciottola sbattere insieme l'olio con il succo di limone, unire il peperoncino tagliato a striscioline e l'aglio diviso a metà. Aggiungere il pesce e lasciar marinare per 15-20 minuti.

Versare 3 cucchiari della marinata in un tegame antiaderente. Unire i pomodorini divisi a metà. Far cuocere 5 minuti. Aggiungere il pesce e proseguire la cottura a fiamma viva, rigirando di tanto in tanto per 10 minuti. Unire il prezzemolo. Disporre il pesce in due piatti, mettere il riso a fianco ben caldo. Servire subito con salsa di soia e olio extravergine di oliva.

### Ricetta n. 2

#### Tortino di asparagi e uova

##### Ingredienti per 4-6 persone:

600 g di asparagi  
8 uova  
2 cucchiari di basilico  
2 cucchiari di olio extravergine d'oliva,  
un pizzico di noce moscata  
sale integrale q.b.

##### Preparazione

Eliminare le parti fibrose degli asparagi e far bollire con le punte rivolte verso l'alto.

Frullare un po' meno di metà con un po' di acqua di cottura fino ad ottenere una purea.

Aggiungere il basilico spezzettato, le uova e il sale.

Prendere uno stampo di circa 24 cm ungere e versare il composto.

Cuocere in forno a 180° per 25-30 minuti.

Lasciare intiepidire il tortino poi sformare in un piatto e guarnire con gli asparagi rimasti e qualche foglia di basilico.

### Ricetta n. 3

#### Vellutata di zucca

##### Ingredienti per 2-3 persone

500 g di zucca gialla

1 cipolla piccola

2 carote

1 patata

250 ml di brodo vegetale

prezzemolo

curcuma

timo

olio extravergine di oliva

pane tagliato per crostini

sale integrale e pepe q.b.

##### Preparazione

Pulire e tagliare a dadini la zucca. Tagliare a pezzetti la patata e le carote.

In un tegame, mettere 1-2 cucchiaini d'olio e la cipolla tagliata a pezzetti. Quando è appassita la cipolla aggiungere carote e patate e dopo alcuni minuti la zucca, mescolare fino a prendere un po' di colore poi aromatizzare con mezzo cucchiaino di curcuma, pepe e timo. Aggiungere il brodo vegetale e aggiustare di sale. Cuocere col tegame coperto per circa venti minuti.

Quando è tiepido omogeneizzare con un frullatore a immersione

Versare nei piatti sopra i crostini di pane e aggiungere un ciuffo di prezzemolo tritato.

### Ricetta n.4

#### Radicchio e pinoli

##### Ingredienti per 2 persone

un cespo di radicchio rosso (circa 300 g)

2 cipolle bianche medie

10 g di pinoli

olio extravergine di oliva

aceto bianco

sale q.b.

##### Preparazione

Mondare e affettare le cipolle. In un tegame mettere mezzo bicchiere d'aceto e mezzo bicchiere d'acqua insieme alle cipolle, sale. Mescolare di tanto in tanto e far cuocere col coperchio a fiamma moderata per circa 50 minuti. Si può aggiustare con acqua e aceto a seconda dei gusti. Nel frattempo preparare il radicchio, tagliare a listarelle e aggiungere alle cipolle un quarto d'ora prima del termine della cottura.

Mescolare spesso. A fine cottura versare il tutto in un'insalatiera, aggiungere i pinoli e un filo d'olio extravergine d'oliva. Questo antipasto andrebbe preparato almeno 2 ore prima di servirlo ed è ottimo anche il giorno dopo.

## Ricetta n.5

### Merluzzo al forno con patate

#### Ingredienti per 2 persone

400 g di filetti di merluzzo  
400 g di patate  
6 rametti di prezzemolo  
1 spicchio di aglio  
40 g di pane grattugiato  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Sale integrale  
Pepe nero macinato al momento

#### Preparazione

Lavare i filetti di merluzzo, tamponare con carta da cucina e tagliare a metà se sono molto grandi. Lavare le patate, pelare ed affettare nello spessore di 3-4 millimetri. Lavare il prezzemolo, tritare con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato. Mettere in una ciotola il pangrattato e mescolare al trito di aglio e prezzemolo. Ungere una pirofila con un filo d'olio e disporre uno strato di patate, da condire con un pizzico di sale, una manciata di pangrattato aromatizzato e un filo d'olio. Coprire con le restanti patate, sale e terminare con il pangrattato e un filo d'olio.

Infornare a 200°C per 15 minuti.

Trascorso il tempo indicato togliere la pirofila dal forno, disporre sopra le patate i filetti di merluzzo, cospargere con il restante pane aromatizzato, un pizzico di sale, una macinata di pepe ed un filo d'olio. Infornare alla stessa temperatura per altri 15 minuti e servire.

## Ricetta n. 6

### Farinata di ceci

#### Ingredienti per 3 persone:

150g di farina di ceci  
olio extravergine di oliva  
sale integrale e pepe q.b.

#### Preparazione

Versare la farina di ceci in una ciotola, mescolando con un mestolo di legno, aggiungere mezzo litro d'acqua a temperatura ambiente. Sempre mescolando aggiungere 50 ml di olio extravergine. Amalgamare bene gli ingredienti con l'aiuto di un mixer a immersione. Il composto deve risultare omogeneo. Coprire con una pellicola e far riposare per circa un'ora. Al termine, togliere la pellicola e eliminare l'eventuale schiuma in superficie. Aggiungere una presa di sale, mescolare delicatamente.

Versare il composto in una teglia precedentemente spennellata con olio. Il composto non deve superare il cm di altezza. Cuocere in forno preriscaldato a 250 gradi per circa 45 minuti. Verificare la cottura con una stecchino. La farinata deve essere morbida all'interno e dorata all'esterno. Servire calda dopo averla tagliata a pezzi, anche con una spolverata di pepe, secondo i vostri gusti.

#### Ricetta n. 7

##### Coniglio all'aglio con contorno di spinaci al vapore

###### Ingredienti per 2 persone:

200 g di polpa di coniglio  
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
500 g di spinaci  
1 mazzetto aromatico (foglie di timo, rosmarino, salvia, alloro)  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato  
2 spicchi d'aglio  
1 cucchiaio di aceto  
succo di limone  
sale integrale e pepe q.b.

###### Preparazione

Tenere immerso il coniglio per un'ora in una marinata con acqua e aceto. Dopo averlo asciugato, saltare il coniglio a fuoco vivo in una padella antiaderente senza niente, per far sì che elimini l'acqua. Trasferire il coniglio in un tegame e rosolare nell'olio. Quando i pezzi avranno preso colore, aggiungere sale e pepe e il mazzetto aromatico. Rigrirare spesso e aggiungere, se necessario un po' di acqua calda. Intanto cuocere al vapore gli spinaci, scolare e tenere in caldo nel piatto da portata. Quando il coniglio è cotto (circa un'ora se giovane) cospargere di aglio e prezzemolo tritati e succo di limone. Disporre sulle foglie di spinaci e irrorare con il suo sughetto.

#### Ricetta n. 8

##### Pasta fresca con ceci e radicchio

###### Ingredienti per 4 persone

200 g. di ceci secchi già ammollati  
150 g. tra carota, sedano, cipolla  
160g. pasta fresca  
un mazzetto di rucola  
un cespo di radicchio  
olio extravergine di oliva  
sale integrale e pepe q.b.

###### Preparazione

Mondare e tagliare a tocchetti la cipolla, il sedano e la carota. Disporre tutto in una casseruola con i ceci, coprire con acqua, salate. Cuocere a fuoco moderato per circa un'ora e mezzo, schiumare di tanto in tanto. Nel frattempo lavare e mondare la rucola ed il radicchio, sgocciolare. Quando i ceci e le verdure sono cotti, cuocere la pasta in acqua salata, scolare, unire ai ceci, salare e pepare e disporre in un piatto da portata. Rosolare per 10 secondi in una padella con olio caldo, il radicchio e la rucola, aggiungere alla zuppa di ceci.

#### Ricetta n. 9

##### Cavolini di Bruxelles e arachidi

##### Ingredienti per 4 persone

400 g di cavolini di Bruxelles  
50 g di cipolla  
50 g di arachidi sgusciate  
1 mazzetto di maggiorana  
2 cucchiaini di succo di limone  
30 g sale grosso  
sale fino integrale

##### Preparazione

Pulire i cavolini asportando le foglie dure e praticare un taglio a croce nel torsolo alla base. Immergere per qualche minuto in acqua acidulata con aceto. Scolare e lavare sotto l'acqua. Portare a bollire una pentola con circa 3 litri d'acqua e il sale grosso e versare i cavolini che dovranno cuocere per 15 minuti. Sbucciare e affettare la cipolla, tritare le arachidi. In una casseruola imbiondire la cipolla con un filo d'olio, aggiungere i cavolini scolati. Mescolare con un cucchiaio di legno e far insaporire 5 minuti. Aggiungere il succo del limone e incorporare le arachidi tritate. Servire.

#### Ricetta n.10

##### Orata al cartoccio

##### Ingredienti per 4 persone

4 orate  
4 spicchi d'aglio  
20 gr di semi di finocchio  
200 gr di pomodorini  
prezzemolo tritato  
olio extravergine d'oliva  
sale integrale e pepe q.b.

##### Preparazione

Pulire le orate eliminando la parte interna, le spine le pinne, la testa e la coda in modo da ottenere dei filetti. Farcire con dei semi di finocchio. Preparare su un piano, 4 fogli di carta da forno, disporre in ognuno un'orata con uno spicchio d'aglio, l'olio, sale e pepe. Chiudere le orate nel cartoccio e cuocere in forno a 220 gradi per 20 minuti. Al termine disporre nel piatto da portata e aggiungere il prezzemolo ed i pomodorini.

#### Ricetta n. 11

##### Patate e porri al forno

##### Ingredienti per 4 persone

700 gr di patate  
4 porri  
2 cucchiaini olio extravergine d'oliva  
2 cucchiaini di origano  
2 cucchiaini di rosmarino  
sale integrale q.b.



### Preparazione

Pelare le patate e dividere a dadini. Mondare e tagliare i porri a rondelle abbastanza spesse. Disporre i porri e le patate in una teglia coperta di carta da forno, condire con l'olio, origano e rosmarino, un pizzico di sale. Cuocere in forno a 180 gradi per circa 30 minuti.

### Ricetta n. 12

Fusilli con pesto al basilico

### Ingredienti per 4 persone

320 gr di fusilli

1 bustina di zafferano

1 mazzetto di basilico

80 gr di pinoli

olio extravergine di oliva

sale grosso

### Preparazione

Pulire le foglie di basilico e trasferire nel bicchiere del frullatore. Tostare i pinoli senza niente per 2 minuti in un tegamino, mescolando di tanto in tanto. Trasferire anche i pinoli nel bicchiere del frullatore insieme a un pizzico di sale grosso.

Aggiungere a filo l'olio e 3 cucchiaini di acqua calda dove è stato sciolto lo zafferano. Frullare fino ad ottenere un composto non troppo sminuzzato.

Portare a bollore in una capiente pentola, l'acqua per la cottura della pasta, versare la pasta e far cuocere come da istruzioni sulla confezione. Scolare in un piatto da portata. Condire con il pesto. Servire con pinoli e foglie di basilico intere.

### Ricetta n. 13

Frittata fantasia

### Ingredienti per 4 persone

6 uova

un peperone verde e uno rosso

1 cipolla

2 cipollotti

1 spicchio d'aglio

1 pomodoro maturo

100gr di olive nere snocciolate

olio extravergine d'oliva

1 pizzico di paprika

sale integrale e pepe q.b.

### Preparazione

Sbucciare, lavare e tritare finemente la cipolla, i cipollotti e l'aglio. Lavare il pomodoro, tagliare a fette e fare sgocciolare bene. Tagliare a fettine i peperoni dopo aver eliminato il semi.

In un tegame mettere la cipolla i cipollotti e l'aglio. Far imbiondire con 3 cucchiaini d'olio per 5 minuti a fuoco moderato. Salare, pepare e aggiungere la paprika, far cuocere per circa 15 minuti col coperchio.

Unire le olive snocciolate e i peperoni, cuocere ancora 5 minuti. Togliere il tegame dal fuoco. In una ciottola sbattere le uova con un pizzico di sale. Versare in una padella antiaderente 2 cucchiaini d'olio, unire il composto di uova e aggiungere sopra le verdure. Cuocere 5 minuti, rivoltare e cuocere altri 5 minuti. Disporre la frittata in un piatto da portata e servire calda.

Ricetta n. 14

Polpette di pollo e scarola

Ingredienti per 4 persone

320 gr di petti di pollo

100 gr di olive verdi

400gr di scarola

una cipolla

timo

olio extravergine d'oliva

sale integrale e pepe q.b.

Preparazione

Lavare e mondare la scarola e disporre in un tegame con mezza cipolla tritata, le olive snocciolate, il timo, sale e pepe, un filo d'olio. Coprire e cuocere fino a che il composto diventa asciutto. Togliere la scarola dal tegame, raffreddare, tagliuzzare col coltello e mettere di nuovo nel tegame. Tritare il pollo con mezza cipolla, sale e pepe e versate nella casseruola. Cuocere a fuoco moderato per 10 minuti amalgamando bene con un cucchiaio di legno. Aggiustare il sale e pepe. Con le mani inumidite confezionare le polpette e continuare la cottura in una casseruola con un filo d'olio caldo. Servire nei piatti insieme a delle olive rimaste.

Ricetta n. 15

Passato di carote

Ingredienti per 4 persone

600 gr di carote

2 gambi di sedano

1 cipolle bianche

1 cucchiaio di cumino tritati

1 cucchiaino di paprika dolce

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

sale integrale e pepe

Preparazione

Mondare e lavare le verdure. Tagliare il sedano a fettine sottili, le carote a dadini e le cipolle a spicchi. In una casseruola scaldare l'olio. Aggiungere il cumino, la paprika e la cipolla. Versare 600ml d'acqua bollente e le verdure rimaste. Far bollire lentamente per 40 minuti. Quando il composto è tiepido, frullare il tutto con il mixer ad immersione e rimettere sul fuoco. Quando il passato inizia a bollire togliere dal fuoco e servire.

Ricetta n. 16

Vellutata di broccoli e ceci con crostini

Ingredienti per 4 persone

300 gr di ceci lessati

500gr di broccoli

500ml di brodo vegetale

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio di curcuma o cumino tritati

olio extravergine d'oliva

#### Preparazione:

Preparare le cimette di broccoli e far cuocere a vapore fino a che diventano morbide. Tenere da parte. Versare un po' d'olio in una pentola e rosolare leggermente un trito di cipolla e aglio. Aggiungere i ceci e far insaporire. Unire un paio di mestoli di brodo caldo. Togliere dal fuoco unire i broccoli e far di nuovo intiepidire. Togliere dal fuoco. Ridurre il tutto a vellutata con un frullatore a immersione. Il composto si serve caldo, aggiustare di sale e spolverare con la curcuma o il cumino tritati. Servire con crostini integrali.

#### Ricetta n. 17

Finocchi con polpa di pomodoro

#### Ingredienti per 4 persone

1 kg di finocchi piccoli e teneri  
1 cipolla  
1 rametto di timo  
1 foglia di alloro  
200 gr di polpa di pomodoro  
50 ml di olio extravergine d'oliva  
sale e pepe

#### Preparazione

Mondare i finocchi eliminando le foglie esterne dure. Dividere a spicchi, lavare bene sotto l'acqua corrente e scolare. Sbucciare e affettare la cipolla.

Scaldare l'olio in un tegame, aggiungere la cipolla e far rosolare con 2 cucchiai di acqua calda. Unire il pomodoro e far insaporire per un paio di minuti. Aggiungere i finocchi e gli aromi. Salare e pepare. Far cuocere per circa 40 minuti, rigirando il tutto più volte. Se occorre aggiungere poca acqua calda. Trasferire su un piatto da portata e servire.

#### Ricetta n. 18

Moscardini agli aromi

#### Ingredienti per 4 persone

1 kg di moscardini puliti  
una carota  
una costa di sedano  
una cipolla  
un rametto di rosmarino  
una foglia di alloro  
uno spicchio d'aglio  
200 ml di vino bianco secco  
40 ml di olio extravergine  
sale e pepe q.b.

#### Preparazione

Preparare le verdure: togliere i fili al sedano, raschiare la carota, sbucciare la cipolla e l'aglio. Tritare finemente. Tritare a parte il prezzemolo, il rosmarino.

In un tegame versare l'olio e le verdure, aggiungere le erbe aromatiche e far rosolare per 2 minuti mescolando. Unire i moscardini e l'alloro. Continuare a mescolare per qualche minuto. Aggiungere il vino, mescolare e coprire. Portare a bollore con fuoco dolce e far cuocere per circa 20 minuti. Mescolare di tanto in tanto. Se dovesse essere necessario aggiungere un po' d' acqua calda. Salare e

pepare. Verificare la cottura pungendo alla base dei tentacoli. Trasferire in un piatto da portata e servire caldo.

Ricetta n. 19

Insalata di fagiolini e spinaci

Ingredienti per 4 persone

400 gr. di fagiolini senza fili

mezza cipolla

4 manciate di foglie di spinaci

2 cucchiaini di succo di limoni

125 gr di yogurt di soia naturale

un cucchiaino di foglie di menta sminuzzate

2 cucchiaini di olio extravergine

sale

Preparazione

Lavare accuratamente gli spinaci e far cuocere ancora bagnati, senza aggiungere altra acqua. Scolare senza pressarli.

Mondare e lavare i fagiolini. Far cuocere in acqua leggermente salata finché risultano croccanti e scolare. Tagliare a tocchetti.

Tritare finemente la cipolla. Mescolare lo yogurt con il succo del limone, la menta e l'olio, un pizzico di sale. Preparare i piatti disponendo nei bordi le foglie di spinaci e al centro i fagiolini. Irrorare con la salsa allo yogurt, e aggiungere un po' di cipolla. Servire senza mescolare.

Ricetta n. 20

Orecchiette con verdure

Ingredienti per 4 persone

400 gr di orecchiette fresche

4 carote

mezzo cespo di verza

un cucchiaino di peperoncino in polvere

uno spicchio d'aglio

olio extravergine

sale

Preparazione

Spuntare e raschiare le carote. Eliminare il torsolo alla verza, scartare eventualmente le foglie esterne e staccare le foglie dal cespo. Lavare le verdure accuratamente e scolare.

Sbucciare uno spicchio d'aglio, schiacciare dentro una ciottola, unire il peperoncino e mezzo bicchiere d'olio. Portare a bollire una pentola con abbondante acqua. Salare.

Col coltello sul tagliere, ridurre le carote a rondelle e la verza a striscioline.

Versare le verdure nell'acqua bollente insieme alle orecchiette. Far cuocere secondo quanto riportato nella confezione. Scolare il tutto conservando un po' dell'acqua di cottura. Versare nel piatto da portata, unite l'olio aromatizzato. Mescolare bene e servire subito.

#### Ricetta n. 21

##### Calamari in tegame con sedano e porro

#### Ingredienti per 2 persone

2 calamari  
4 coste di sedano  
2 porri  
2 cucchiaini di curcuma e timo  
olio extravergine  
sale

#### Preparazione

Lavare e asciugare i calamari. Mondare e lavare accuratamente le verdure. Tagliare il porro a fettine sottili e il sedano a julienne dopo aver eliminato i fili. Scaldare leggermente l'olio in un tegame e versare i calamari e le verdure. Cuocere a fuoco dolce col coperchio possibilmente senza aggiungere acqua. A fine cottura aggiungere curcuma, timo e poco sale.

#### Ricetta n. 22

##### Petto di pollo alle mandorle

#### Ingredienti per 4 persone

4 petti di pollo  
40 gr di mandorle  
50 gr di farina  
30 ml di vino bianco  
brodo vegetale  
olio extravergine  
sale

#### Preparazione

Sgusciare le mandorle e tagliarle a fettine. Appiattire i petti di pollo col batticarne, passare nella farina e rosolare in una padella con l'olio extravergine su entrambi i lati. Bagnare col vino bianco e lasciare evaporare. Versare un mestolo di brodo vegetale, continuando la cottura a fiamma vivace per qualche minuto. Abbassare il fuoco, unire la metà delle mandorle e lasciare insaporire. Disporre i petti di pollo nel piatto da portata e cospargere con le mandorle rimaste.

#### Ricetta n. 23

##### Pomodori ripieni

#### Ingredienti per 4 persone

6 pomodori ramati  
80 ml di yogurt di soia  
un cetriolo  
uno spicchio d'aglio  
erba cipollina  
sale e pepe

#### Preparazione

Lavare e asciugare 4 pomodori. Tagliare la calotta superiore e svuotare all'interno eliminando i semi e l'acqua di vegetazione. Asciugare bene. Spuntare e spellare il cetriolo. Tagliare a fettine molto sottili. Sbucciare e tritare lo spicchio d'aglio. Tagliuzzare l'erba cipollina. Unire insieme lo yogurt, l'aglio e l'erba cipollina. Mescolare bene.

Lavare e asciugare gli altri 2 pomodori. Tagliare la polpa a dadini e dividere nelle scodelle di pomodori aggiungere in ognuna le fettine di cetriolo, sale e pepe. Irrorare con lo yogurt e servire.

Ricetta n. 24

Mousse di ananas

Ingredienti per 4 persone

800 gr di polpa di ananas

mezzo decilitro di succo di limone

30 gr di gelatina

marmellata di rose

uvetta sultanina

150 gr di zucchero

menta

Preparazione

Frullare la polpa di ananas nel frullatore.

Ammollare la gelatina in acqua fredda. Preparare uno sciroppo bollente con un decilitro d'acqua, lo zucchero e il succo di limone. Sciogliere la gelatina, versare il composto nella polpa di ananas frullata e conservare la mousse nel frigorifero. Quando la mousse si è rappresa disporre nelle coppe e guarnire con la marmellata di rose, l'uva sultanina e la menta.

Ricetta n. 25

Riso rosso con zucca e cavolfiore

Ingredienti per 4 persone

500 gr di zucca

400 gr di cavolfiore

2 cucchiaini di curry

2 cucchiai d'olio extravergine

2 spicchi d'aglio

240 gr di riso rosso

Prezzemolo tritato

Preparazione

Cuocere il riso seguendo le indicazioni contenute nella confezione.

Lavare e preparare la zucca e il cavolfiore. Dividere la zucca a dadini e il cavolfiore in cimette.

In un tegame far rosolare insieme all'aglio, la zucca il cavolfiore con l'aggiunta del curry. Cuocere per 15 minuti mescolando spesso. Aggiungere il riso rosso già lessato in precedenza. Saltare per 5 minuti e servire decorando con prezzemolo tritato.

Ricetta n.26

Crocchette di tofu e spinaci

Ingredienti per 4 persone

500gr. di tofu

500 gr di spinaci

una cipolla

2 cucchiai di lievito alimentare in scaglie

2 bicchieri di latte di soia

pan grattato

2 cucchiai di pinoli tostati

olio extravergine d'oliva  
sale e pepe

#### Preparazione

Lavare gli spinaci e far cuocere senza asciugarli in modo che cuociano senza aggiungere acqua, al termine strizzare bene e tritare. Preriscaldare il forno a 180 gradi.

Rosolare la cipolla tritata insieme agli spinaci con l'olio per qualche minuto. Salare e pepare. Con un frullatore sminuzzare il tofu con due bicchieri di latte di soia e un pizzico di sale fino ad ottenere un impasto morbido. Amalgamare con gli spinaci 2 cucchiaini di lievito e 2 cucchiaini di pinoli. Riempire con l'impasto 8 formine di circa 10 cm di diametro spolverare con un po' di pane grattato e un filo d'olio. Infornare per 20/30 minuti finché non siano dorate.

#### Ricetta n. 27

Triglie al forno con pomodorini

#### Ingredienti per 4 persone

500 gr di triglie fresche  
2 spicchi d'aglio  
un mazzetto di prezzemolo fresco  
3 cucchiaini d'olio  
200 gr di pomodorini  
un cucchiaino di origano  
sale q.b.

#### Preparazione

Versare l'olio sul fondo di una pirofila da forno. Sistemare le triglie, previamente pulite e lavate. Condire con un bel trito di prezzemolo fresco ed il sale. Aggiungere gli spicchi d'aglio sbucciati e tagliati a rondelle e la polpa dei pomodori, tagliata a pezzetti.

Completare con una generosa spolverata di origano ed irrorare con un altro filo di olio.

Passare in forno preriscaldato per un quarto d'ora a 190° e servire le triglie belle calde.

#### Ricetta n.28

Cipolle ripiene al forno

#### Ingredienti per 4 persone

4 grosse cipolle  
50 gr di capperi  
50gr di pinoli  
150 gr di pangrattato  
un ciuffo di prezzemolo  
insalata fresca  
olio extravergine d'oliva  
sale

#### Preparazione

Pelare le cipolle e sbollentare in acqua per tre minuti, tagliare a metà e svuotare. Preparare la farcitura in una ciottola, unire insieme il prezzemolo tritato e i capperi tritati, il pangrattato e i pinoli. Condire con l'olio e il sale e riempire le cipolle. Infornare per 20 minuti a 180 gradi. Servire con insalata.