CUCINIAMO LIGHT
per scendere dal Natale e risalire a Pasqua

da Coquinaria con amore

FINOCCHI GRATINATI di Valeria
Kcal 128 a persona

togliete le foglie esterne dei finocchi e tagliateli a metà. Lessateli oppure passateli al MO per farli diventare un po' più teneri. tagliateli a fettine sottili (nel senso della lunghezza, cioè dovrebbero venire fuori delle fette larghe come tutto il finocchio...) e disponeteli in una pirofila. tritate nel mixer 50 di mollica di pane(non pangrattato). Io uso quello integrale viene più saporito. Aggiungete nel mixer 1 cipollotto (o scalogno), un po' di prezzemolo e 1 cucchiaio di olio. Se volete potete sostituire il prezzemolo con altre spezie, tipo timo o maggiorana o origano.
Distribuite il composto sui finocchi e infornate per circa 15 minuti in forno già caldo a 180° circa, finché i finocchi sono morbidi e dorati.
vi assicuro che sono buonissimi, digestivi e leggerissimi

ARROSTO DI VITELLO ALL'ARANCIA di Valeria:
kcal 202 a porzione

800 gr di noce di vitello
4 arance
sedano, cipolla,
aceto aromatico
1 pizzico di dado
in una teglia fate sciogliere un po' di dado e rosolatevi le verdure più la scorza d'arancia tritati finemente. fate insaporire e poi adagiate la carne girandola più volte. salate e pepate bagnatela con il succo di due arance e un po' di aceto aromatico. passate in forno per un'ora bagnando la carne ogni tanto con sughetto di cottura. Se necessario aggiungete un po' d'acqua calda per allungarlo. quando l'arrosto è cotto toglietelo dalla teglia e fate cuocere per 10 minuti 2 arance tagliate a fette. alla fine tagliate l'arrosto a fette accompagnandolo dal sughetto caldo ottenuto e dalle fettine di arancia.io lo faccio anche lo la fesa di tacchino e viene molto buono.

LASAGNE DI VERDURE CON PASTA PHYLLO di MarinaB
Tagliare le verdure con la mandolina il più sottile possibile (melanzane, zucchine, champignon, carote, carciofi ecc.). Grigliarle velocemente sulla piastra (senza olio!) ... Mettere le verdure a

riposare su un piatto cospargendole di erbe aromatiche (a gusto e disponibilità). Intanto preparare un sugo di pomodoro facendo sudare uno scalogno con un po' di brodo vegetale, aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere per circa mezz'ora stando attenti che non bolla troppo, ma che sobbolla solamente, salare. A termine cottura passare il sugo di pomodoro al passaverdure ...
Prendere una teglia rettangolare e sporcare il fondo con la salsa di pomodoro, quindi alternare le verdure e ogni tanto mettere una cucchiaiata di salsa di pomodoro e 1 (dico uno solo) foglio di pasta phyllo spennellato con albume ... terminare con salsa di pomodoro. Gli strati di pasta phyllo non devono essere più di tre complessivamente. Infornare a 180 gradi per circa 25-30 minuti.
PS: nel periodo della dieta è utile tenere in frigo una bottiglia di brodo vegetale (acqua, carota, sedano, patata, bieta o spinaci, ecc. bollire per ca. 1 ora, salare, quindi eliminare le verdure e imbottigliare) ... questo sostituirà egregiamente l'olio per soffriggere (sudare!) p.es. la cipolla, per avviare un risottino, per fare due scaloppine oppure per creare qualsiasi tipo di salsa "dietetica"!

Ricette di Fata73

CROSTINI DI PATATE E MOZZARELLA
Ingredienti per 4 persone:2 patate abbastanza grosse circa 400guna tazza di salsa di pomodoro una mozzarella light sale pepe origano olio extravergine di oliva(1 cucchiaio per la teglia + 4 cucchiaini)
Valori per porzione: proteine 6,6g; lipidi 8,6; glucidi8g; calcio 55mg; ferro 0,3mg; CALORIE 197
Preparazione: Lava accuratamente le patate, falle lessare in abbondante acqua salata per non più di 10 minuti, in modo che rimangano ben dure e sode. Scolale, falle raffreddare (anche passandole sotto il getto di acqua fredda corrente), quindi sbucciale. Tagliale per il lungo a fette non troppo spesse. Ungi una teglia con un po' di olio e disponi sul fondo le patate. Distribuisci su ogni fetta la salsa di pomodoro, una fettina di mozzarella e un pizzico di origano. Regola di sale e pepe. Infine irrora con un filo di extravergine. Passa in forno già riscaldato alla temperatura di 180 gradi e lascia cuocere per una decina di minuti circa.

SPIEDINI CALDI DI PRAGA AL MARSALA

Ingredienti per 4 persone:una fetta di prosciutto di Praga 200g circa5 cucchiai di Marsala semisecco10g di burro

Valori per porzione: proteine 10g; lipidi 9,4; glucidi 0,45g; sodio 324mg; potassio 114mg; CALORIE 130

Preparazione: taglia il prosciutto a dadini. Fai fondere il burro in padella, unisci i dadini di prosciutto e lasciali rosolare per 6/7 minuti. Sgocciolali, versa nella padella il Marsala e, a fiamma bassa, mescola con un cucchiaio di legno in modo da sciogliere le crosticine caramellate che si formano sul fondo. Quando il Marsala avrà assunto una consistenza sciropposa, unisci il prosciutto, mescolalo in modo da insaporirlo e prosegui finché la preparazione si sarà asciugata. Prendi degli stecchini lunghi di legno e infila su ognuno 6/8 pezzetti di prosciutto.Servi ben caldo.

VITELLO TONNATO

Ingredienti per 4 persone:400g di magatello di vitello una scatola di tonno al naturale da 160g 100g di maionese light un vasetto da 125g di yogurt magro2 cucchiai di capperi sotto sale2 carote un porro un gambo di sedano sale.

Valori per porzione:proteine 25g; lipidi 11g; vit. A 217mg;CALORIE 199

Preparazione:pulisci il sedano, privalo dei filamenti e taglialo a pezzetti. Raschia le carote e tagliale a rondelle spesse. Taglia il porro ad anelli. Metti tutto in una pentola con abbondante acqua fredda, sala e porta ad ebollizione. Unisci la carne di vitello, copri con un coperchio e fai cuocere su fiamma bassa per circa un'ora. Quando la carne sarà cotta, toglila dal brodo e lascia raffreddare. Frulla la metà dei capperi sciacquati sotto l'acqua corrente, il tonno sgocciolato dal liquido di conserva, la maionese e lo yogurt fino a ottenere una salsa omogenea. Taglia la carne a fettine sottili e coprile con la salsa. Decora con i restanti capperi sciacquati.

MINESTRA DI ZUCCA CON RISO INTEGRALE

Ingredienti per 4 persone:250g di zucca80g di riso integrale100g di spinaci una cipolla2 cucchiai di olio extravergine d'oliva un litro di

brodo vegetale (anche di dado)prezzemolo2 cucchiai di grana grattugiato sale

Valori per porzione: proteine 3g; lipidi 4g; glucidi 30g; fosforo 120mg;CALORIE 160

Preparazione:su un tagliere, sbuccia la zucca, privala dei semi interni, lavala e tagliala a dadini. Monda gli spinaci, lavali sotto l'acqua corrente e tritali. Sbuccia la cipolla e affettala finemente. Metti la cipolla e la zucca in una casseruola con un cucchiaio di olio e falle insaporire per un paio di minuti. Aggiungi gli spinaci, copri con il brodo bollente e porta a ebollizione. Fai cuocere per una decina di minuti circa, quindi aggiungi il riso.
Lascia sul fuoco per altri 20 minuti, regola di sale e condisci con il secondo cucchiaio di olio e il grana grattugiato. Distribuisci la ministra in quattro scodelle, aggiungi il prezzemolo tritato e servi in tavola.

PASSATO DI LATTUGA

Ingredienti per 4 persone:4 zucchine2 cespi di lattuga una cipolla4 cucchiaini di farina un dado vegetale4 cucchiaini di olio extravergine di oliva4 cucchiaini di grana grattugiato sale.

Valori per porzione:proteine 9,5g; lipidi 1,7g; glucidi 10g; potassio 4,48 mg; sodio 57 mg;CALORIE 95

Preparazione:pulisci la lattuga e spunta le zucchine. Lava bene tutte le verdure, taglia a rondelle le zucchine e a strisce la lattuga, quindi mettile nella pentola a pressione, insieme alla cipolla affettata, al dado e a mezzo litro d'acqua. Fai cuocere per 10 minuti dall'inizio del sibilo. Sospendi la cottura, apri la valvola e fai uscire tutto il vapore. Solo dopo, apri la pentola unisci la farina, mescolando perché non formi grumi. Aggiungi anche l'olio, richiudi la pentola e fai cuocere su fiamma bassa per un paio di minuti per fare addensare la crema. Passa tutto al frullatore, versa in una zuppiera, regola di sale e aggiungi il formaggio grattugiato, mescolando velocemente.

FUSILLI CON VERDURE E ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone:200g di pasta tipo fusilli un peperone rosso2 zucchine una melanzana uno spicchio di aglio una bustina di zafferano2 cucchiai di olio extravergine d'oliva sale e pepe

Valori per porzione:proteine 1,2g; lipidi 9,2g; glucidi 26g; potassio 176 mg;CALORIE 188

Preparazione:pulisci e lava tutte le verdure, tagliale a dadini piccoli e falle insaporire in una padella antiaderente con lo spicchio di aglio e l'olio. Aggiungi qualche cucchiaio di acqua, copri e lascia cuocere a fuoco moderato per 10 minuti circa, girando ogni tanto. Ultimata la cottura fai evaporare il liquido in eccesso. Intanto cuoci la pasta in abbondante acqua salata, scolala e versala nella padella con le verdure. Unisci lo zafferano diluito in poca acqua e mescola bene. Aggiusta di sale e di pepe e servi. Questa pasta è ottima anche fredda.

MALFATTI DI RICOTTA E SPINACI

Ingredienti per 4 persone:400g di spinaci freschi già puliti(anche surgelati) 500g di passata di pomodoro250g di ricotta60g di farina 20g di grana grattugiato2 cucchiai di olio extravergine di oliva3 tuorli d'uovo sale pepe

Valori per porzione:proteine 18g; lipidi 8g; glucidi 12g; calcio 380mg; fosforo 270 mg;CALORIE 192

Preparazione:fai lessare gli spinaci in poca acqua salata per 10 minuti. Dopo averli scolati, lasciali raffreddare e strizzali bene Trita gli spinaci, disponili in una ciotola, unisci la farina, la ricotta e i tuorli. Regola di sale e di pepe e impasta tutti gli ingredienti. In una casseruola cuoci la passata per 15 minuti circa, regola di sale, spegni e aggiungi l'olio a crudo. Lessa gli gnocchetti in acqua salata: con un cucchiaio prendi piccole porzioni di impasto e tuffale nell'acqua bollente lasciandole cuocere per qualche minuto. Scola gli gnocchi con la schiumarola e condisci con la salsa di pomodoro e grana.

LASAGNETTE AI PROFUMI DELL'ORTO

Ingredienti per 4 persone:150g di pasta fresca per lasagne400 ml di latte scremato100g di cuori di carciofo100g di zucchine100g di

carote un gambo di sedano50g di porro70g di erbette20g di farina2 cucchiai di grana grattugiato burro un cucchiaio di pangrattato noce moscata sale e pepe

valori per porzione:proteine 6,2g; lipidi 6,3g; glucidi 25,8; ferro 1,6; fosforo 144mg;CALORIE 200

Preparazione:lava le verdure. Affetta i carciofi e le zucchine e cuocili a vapore con le erbette. Trita carote, porri e sedano e metti in una casseruola con una noce di burro e un mestolo d'acqua. Fai evaporare e unisci la farina. Bagna con il latte caldo, porta a ebollizione e cuoci per 15 minuti. Regola di sale e pepe e insaporisci con un po' di noce moscata. In una pirofila unta di burro, alterna strati di pasta, verdure al vapore e "besciamella arricchita". Miscela il pangrattato con il grana, cospargilo sulle lasagne e cuoci in forno a 220 gradi per mezz'ora.

RISOTTO CON PATATE E PESTO

Ingredienti per 4 persone:400g di patate200g di riso un dado vegetale2 cucchiai di pesto alla genovese sale pepe bianco2 cucchiai di grana grattugiato

valori per porzione:proteine 5,8g; lipidi 2,6g; glucidi 40g; calcio 133 mg; ferro 1,3mg;CALORIE 200

Preparazione:fai sciogliere il dado in una pentola con ¾ di litro di acqua. Sbuccia le patate, lavale sotto l'acqua corrente, asciugale e tagliale a dadini. In una casseruola antiaderente fai tostare leggermente le patate per un paio di minuti, unisci un mestolo di brodo e il riso e continua la cottura per circa 18 minuti, aggiungendo brodo a mano a mano che viene assorbito. A metà cottura regola di sale e di pepe. Spegni e aggiungi il pesto e il grana grattugiato, mescola accuratamente e servi, guarnendo a piacere con qualche fogliolina di basilico fresco. Per variare la ricetta, sostituisci il pesto con la stessa quantità di salsa di noci.

RISOTTO CON LA ZUCCA AL PROFUMO DI NOCI

Ingredienti per 4 persone:160g di riso180g di zucca mezza cipolla20g di burro20g di grana grattugiato ¾ di litro di brodo vegetale20 gherigli di noce sale

valori per porzione:proteine 4g; lipidi 6g; glucidi 33g; potassio 38mg; fosforo 70mg;CALORIE 200

Preparazione:monda la zucca e tagliala a dadini. Trita la cipolla e falla appassire in una casseruola con metà burro per 5 minuti. Unisci la zucca, lasciala insaporire, regola di sale, bagnala con qualche cucchiaio di brodo, copri e fai cuocere per circa 10 minuti o fino a quando risulterà morbida. Aggiungi il riso e mescola in modo che la zucca assuma una consistenza cremosa. Bagna con un mestolo di brodo bollente e porta a cottura unendo brodo a mano a mano che viene assorbito. Spegni la fiamma, unisci il burro rimasto, il grana e mescola. Servi il riso cosparso con i gherigli di noce spezzettati.

SPEZZATINO DI TACCHINO ALLA PAPRIKA

Ingredienti per 4 persona:300g di polpa di tacchino2 peperoni una piccola cipolla uno spicchio di aglio1 cucchiaio di farina mezzo bicchiere di vino rosso2 pomodori perini pelati2 cucchiai di olio d'oliva un dado paprika sale e pepe

valori per porzione: proteine 18g; lipidi 6g; glucidi 3,8g; potassio 445mg; vit. A 80mcg;CALORIE 160

Preparazione:taglia a dadini grossi la polpa di tacchino. Affetta la cipolla e l'aglio. Lava i peperoni e tagliali a listarelle sottili. Infarina leggermente i pezzetti di carne. Versa l'olio in una casseruola e fai rosolare per qualche minuto la carne, quindi versa le verdure. Unisci i pomodori pelati, dopo averli schiacciati in un piatto con una forchetta. Aggiungi il dado, il vino e un pizzico di paprika. Regola di sale e di pepe. Copri con il coperchio, abbassa la fiamma e fai cuocere mezz'ora mescolando ogni tanto.

CONIGLIO ALLO YOGURT

Ingredienti per 4 persone:400g di polpa di coniglio120g di porro100g di yogurt intero prezzemolo un cucchiaio di salsa di soia2

cucchiai di olio extravergine di olivauna tazza di brodo vegetale (anche di dado)sale e pepe

Valori per porzione:proteine 20,9; lipidi 10g; glucidi 4,5; calcio 32mg; fosforo 265mg;CALORIE 182

Preparazione:lava il porro, affettalo sottile, mettilo con l'olio in una casseruola antiaderente e lascialo appassire per qualche minuto. Unisci la polpa di coniglio tagliata a dadoni e falla rosolare leggermente, girando con un cucchiaio di legno. Aromatizza con il cucchiaio di salsa di soia e mescola nuovamente. Bagna la carne con il brodo vegetale e lascia cuocere su fiamma dolce 20 minuti. Quindi unisci al coniglio la yogurt, regola di sale e di pepe e fai cuocere per altri 10 minuti circa. Completa con il prezzemolo, lavato e tritato. Volendo, guarnisci il piatto con fettine di limone.

PIZZAIOLA DI MANZO

Ingredienti per 4 persone:4 scaloppine di manzo200g di pomodori pelati100g tra olive verdi e nere snocciolate2 cucchiai di olio extravergine di oliva uno spicchio di aglio mezzo cucchiaio di origano sale pepe

Valori per porzione:Proteine 22g; lipidi 8g; glucidi 2g; vit. A 200mcg;CALORIE 178

Preparazione:con le forbici pratica dei piccoli tagli sui bordi della carne per evitare che le scaloppine si arriccino durante la cottura. Versa i pomodori pelati in un piatto e schiacciali con una forchetta. Sbuccia lo spicchio di aglio e fallo dorare nell'olio in un tegame antiaderente per un paio di minuti. Unisci le fettine di carne, i pomodori pelati, l'origano e le olive tagliuzzate grossolanamente. Regola di sale, unisci una manciata di pepe, cuoci a fiamma vivace per non più di 5 minuti.

FILETTO CON SALSA DI FUNGHI

Ingredienti per 4 persone:250g di filetto di manzo in un solo pezzo300g di funghi coltivati10g di burro2 cucchiai di olio d'oliva uno scalogno sale

valori per porzione:proteine 21g; lipidi 14g; glucidi 1g; potassio 360mg; fosforo 210mg;CALORIE 200

Preparazione:fai cuocere il filetto di manzo nel forno caldo a 200 gradi sull'apposita griglia per circa 15 minuti. Intanto, pulisci i funghi, lavali sotto l'acqua corrente e tagliali a fettine. Affetta lo scalogno e raccoglilo in una piccola casseruola con l'olio, fallo appassire, quindi unisci i funghi, regola di sale e lascia cuocere per 6-7 minuti circa. Passa tutto nel frullatore insieme al burro tagliato a pezzettini. Estrai il filetto dal forno, lascialo riposare per circa 5 minuti, quindi affettalo e salalo leggermente. Suddividi le fettine di carne in quattro piatti, irrora con la salsina ai funghi e servi subito in tavola

SOGLIOLA ALL'ARANCIA

Ingredienti per 4 persone:600g di filetti di sogliola un bicchierino di vino bianco un ciuffo di prezzemolo80g di carote40g di sedano la scorza e qualche fetta d'arancia il succo di un limone sale
valori per porzione:proteine 25g; lipidi 2,1; glucidi 4,5; potassio 1100mg; sodio 15mg;CALORIE 140
Preparazione:Adagia i filetti di sogliola in una pirofila, bagnali con il vino, aggiungi mezzo bicchiere di acqua e una presa di sale. Passa in forno caldo a 180 gradi per 5-6 minuti finché i filetti si saranno ammorbiditi. Trita insieme il sedano, il prezzemolo e le carote, togli la pirofila dal forno, unisci le verdure e spruzza con il succo di limone. Rimetti la pirofila in forno per 10-15 minuti, poi estraila e sistema i filetti di sogliola, arrotolati a involtino, su un vassoio.Irrora con il sugo e decora con la scorza a listarelle e le fette d'arancia.

FRITTATINE AL PROSCIUTTO

Ingredienti per 4 persone:140g di prosciutto crudo magro5 uova60g di latte parzialmente scremato120g di cipolle una noce di burro maggiorana sale e pepe

valori per porzione:proteine 12g; lipidi 14g; glucidi 0,5g; vit.A 304mcg;CALORIE 180

Preparazione:sbuccia le cipolle e affettale finemente. In una padella antiaderente fai cuocere le cipolle con il latte per circa 15 minuti. In una ciotola rompi le uova, unisci il composto di cipolle, regola di sale e di pepe e profuma con un cucchiaino di maggiorana tritata. Mescola per amalgamare tutti gli ingredienti. Rimetti sul fuoco la padella in cui hai cotto le cipolle, fai sciogliere il burro e, versando il composto a poco a poco, friggi otto frittatine. Disponi su ogni frittatina una fetta di prosciutto, arrotolala su se stessa e fermala con uno stecchino

FRITTATA DI PATATE CON CIPOLLE

Ingredienti per 4 persone:300g di patate una cipolla 4 uova6 olive nere snocciolate un cucchiaio di olio extravergine di oliva pangrattato sale

valori per porzione: proteine 7g; lipidi 8g; glucidi 24g; sodio 70mg; potassio480mg;CALORIE 196

Preparazione:sbuccia la cipolla, lavala e affettala sottile. Nel frattempo fai lessare le patate in abbondante acqua salata per una ventina di minuti. Scolale al dente, lasciale raffreddare (per sveltire l'operazione, puoi passarle sotto il getto di acqua corrente) e sbucciale. tagliale a dadini e mettile in una ciotola. Fai appassire la cipolla in un tegame antiaderente con l'olio. Aggiungi le patate e falle saltare in padella per qualche minuto. In un piatto sbatti le uova, regola di sale e aggiungi le patate e la cipolla. Mescola bene. Unisci le olive tagliate a rondelle. Versa tutto in una pirofila leggermente unta e cosparsa di pangrattato e passa in forno caldo a 180 grandi finché le uova si saranno rapprese per bene.

SFORMATO DI PATATE CON PROSCIUTTO

Ingredienti per 4 persone:500g di patate50g di prosciutto cotto magro30g di emmenthal light200ml di latte scremato2 cucchiai di grana grattugiato2 uova burro sale pangrattato

valori per porzione:proteine 11g; lipidi 10,6g; glucidi 15,3g; calcio 177mg; ferro 5,7mg;CALORIE 200

Preparazione:lava le patate e falle lessare in abbondante acqua salata. Scalda il latte senza farlo bollire. Scola le patate e sbucciale, passale nello schiacciapatate e raccogli il purè in una casseruola, preferibilmente antiaderente. Unisci una noce di burro e il latte e fai amalgamare su fiamma media, mescolando. Spegni il fuoco e lascia intiepidire. Trita il prosciutto e l'emmenthal e incorporali al purè insieme al grana e alle uova. Mescola bene. Quindi versa in uno stampo (imburrato e spolverizzato con il pangrattato) e fai cuocere in forno a 180 gradi per 45 minuti.
Fatemi sapere cosa ne pensate!!

PESCE SPADA AL VAPORE di Eugenia.
Tranci di pesce spada pomodori ramati-poco olio e.v.o -sale, pepe,aglio e basilico
Mentre il pesce spada cuoce nella vaporiera preparare una salsina a crudo mettendo in una ciotola i pomodori (precedentemente sbucciati e tritati a quadretti), lo spicchio d'aglio,il sale e il pepe, l'olio e il basilico.
Far intiepidire la salsa o nel microonde o nella vaporiera stessa e deporla sulle fette di pesce spada cotte.
Leggero e nutriente

SOGLIOLE AL PREZZEMOLO di Nadia:
sistemare in una pirofila adatta al MO le sogliole spellate, cospargerle di poco pangrattato, prezzemolo, sale, una spruzzata di limone e un filo d'olio, cuocere in comb. MO + grill per circa 4/5 min.

VELLUTATA VERDE di Raffaella
niente di più semplice vado nell'orto, prendo quelle due o tre foglie di bietola, di spinaci, di cavolo nero, le foglie del sedano, poi metto una carotina una cipolla un paio di patate e faccio cuocere nell'acqua leggermente salata..poi frullo il tutto..viene una vellutata verde. la servo in una scodellina da zuppe (quelle in terracotta fanno un gran bell'effetto)..un giro di olio, un po' di parmigiano e sembra una cosa da chef....se poi ci si mettono anche dei crostini di pane passati prima nel forno e strofinati con pochissimo aglio, siamo a posto

Credo sia dietetica, perché solo verdure e solo un giro di olio a crudo e sopratutto salutare

PASTA E CARCIOFI AL FORNO di Patrizia P
585 kcal a persona
Le dosi per questo piatto dipendono veramente dalla quantità di pasta che si mangia, per persona io calcolo 120-150 gr.di pasta tipo penne lisce o ziti spezzati a piacimento, 1 carciofo, 100 gr di provola silana o mozzarella, parmigiano, aglio, prezzemolo e una piccola spruzzata di pepe nero.
pulire i carciofi procedendo come ben sapete e lasciateli in una ciotola con del limone perché non anneriscano. Versare in un tegame capiente dell'olio ex. e far rosolare uno spicchio d'aglio, versare i carciofi far rosolare e aggiungere lentamente un bicchiere d'acqua tiepida (eventualmente in base al n° di carciofi aggiungere altra acqua) appena cotti spegnete il fuoco e versate una manciata di prezzemolo e pepe mescolando bene. Lessare la pasta al dente, colarla lasciando un po' d'acqua di cottura, mescolare in una teglia capiente la pasta con i carciofi (ricordatevi di eliminare l'aglio), la provola e irrorare con una piccola aggiunta d'olio. Terminare con la spolverata di parmigiano e infornare per 10 minuti in forno già caldo facendo gratinare Per me questa ricetta è light se diminuisci le porzioni e lo consideri piatto unico

PASTA E TALLI (pronuncia Pasta e taddi)
Calorie non calcolate.
I talli sono la parte più tenera della pianta delle zucchine, praticamente dove nasce il fiore, cercate di procurarvene un bel quantitativo perché eliminando la parte dura vi rimarrà ben poco.Fiori di zucchine diciamo 1 etto per 4 persone 1 patata grande o 2 piccole;1 cipolla di tropea o altro fate voi2 pomodori san marzano interi zucchine piccolissime se riuscite a trovarle.
Pulite la verdura (talli) eliminando il filo e soprattutto lasciando solo le foglie più tenere, tagliate il tutto di dimensioni più o meno di 4 o 5 cm, tagliate a cubetti le zucchine, le patate e la cipolla, per i pomodori basta un taglio centrale, i fiori lasciateli interi Dopo aver lavato il tutto riempite un tegame con acqua fredda e aggiungete il tutto, aggiungete un dado o regolate di sale..

Per la cottura considerate che sono verdure fresche e che alla fine non dovrete avere nella pentola molta acqua, ma solo il quantitativo giusto per far cuocere una pasta corta mista o degli spaghettini spezzettati. Per finire eliminate i pomodori se non vi piacciono così grossi, un filino d'olio e un'ultima aggiunta una manciata di parmigiano e 1 uovo intero fatto rapprendere velocemente. Vi assicuro che è un piatto eccezionale per chi ama il binomio pasta verdure e soprattutto molto leggero. Si può lasciare raffreddare a questo punto spegnete prima di aver ultimato la cottura della pasta.

COUS COUS DI VERDURE LIGHT di Valeria

cuocere il cuscus il brodo vegetale e riempirne fino all'orlo delle coppette (una a testa), da rovesciare poi al centro del piatto di ognuno, assieme al cavolo (o broccolo che dir si voglia...) lesso, alle carote lesse a rondelle oppure grattugiate, ai fagiolini lessi e alle biete (che da noi si chiamano giri).
Condire le verdure con un filo d'olio e.v., limone se vi va e aromi a piacere.

LINGUINE AL CARTOCCIO di Liliumbel

450 kcal porzione
per 4 persone
800 g di polpo fresco spellato
500 g di pomodorini
250 g di linguine
15 g di cippollotto
olio E.v. aglio sale pepe
Mettere il polpo tagliato a pezzetti in una padella con un cucchiaio d'olio uno spicchio d'aglio, sale e pepe; a fuoco moderato stufarlo per circa 30 minuti. Unire il cipollotto a rondelle e i pomodorini a spicchi e regolare eventualmente di sale. Cuocere per altri 5 minuti. Unirvi, a fuoco spento, le linguine cotte al dente e mescolare. Dividere in quattro porzioni in altrettanti cartocci di carta forno appena unti di olio. Chiudere i cartocci e cuocere in forno per 5 minuti a 200°. Servire la pasta nel suo cartoccio appena appena aperto.

SPAGHETTI AL CARTOCCIO CON RAGU' DI VERDURE di Rossella

per 6 persone,totale complessivo kcal 2857 A testa 476kcal
due gambi di sedano 200gr. di cipolla 150gr. di carote 150gr. di uvetta sultanina 100gr. di olive verdi,snocciolate e tagliate 20gr. di capperi dissalati 20 gr. di basilico 20 gr. di prezzemolo 350gr. di doppio concentrato di pomodoro 2 cucchiai di olio e.v 360 gr. di spaghetti
Tritare cipolla,carote e sedano e lasciare rosolare con olio (in un'altro momento potremo aggiungere una noce di burro)tritare uvetta,olive,capperi,prezzemolo,basilico,e aggiungere al soffritto il peperoncino, (se non fosse un piatto light a questo punto sfumeremmo con il vino,ma pazienza dobbiamo mantenerci leggeri,quindi ne faremo a meno) aggiungiamo il doppio concentrato,che diluiremo con l'acqua tiepida,lasciamo cuocere a fiamma bassa fino a cottura e a restringimento dello stesso. Cuociamo gli spaghetti che lasceremo molto al dente,condiamoli con una parte di ragù,prendiamo della carta stagnola e dividiamola in 6 fogli, porzioniamo la pasta nei carta,mettiamo sopra il restante ragù,foglioline di prezzemolo,(anche qui potremmo aggiungere una piccola noce di burro,ma non ora)chiudere bene e mettere in forno caldo per 4 minuti.

CREMA DI ZUCCA E PORCINI di Barbara

(per 1 persona)
kcal 218 a porzione

200 gr di zucca mondata 80 gr di patata 12 gr di porcini essiccati (o 120 di freschi) 20 gr di latte sale, pepe e parmigiano
Si mettono zucca, patata e funghi in una pentola con acqua a filo, sale e pepe. Si porta a cottura, si frulla tutto con il minipimer e si aggiunge il latte. Si serve spolverata di grana con qualche crostino, io per praticità ho usato dei crackers spezzettati. Ne vengono due bei piattoni. Per completare la cena, 180 gr di banane

PASTA CON I POMODORINI AL FORNO di Valeria

Kcal 377 a porzione
500 gr pomodori ramati (tondi e carnosi) o pomodorini 300 gr pasta corta meglio se rigata sale e pepe 50-60 gr filetti di peperone

(giallo) crudi tagliati molto sottili prezzemolo capperi 1 cucchiaio di pangrattato 2 cucchiai di olio e.v. Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e metterla da parte ungendola con un filo di olio Tagliare a metà i pomodori Accendere il forno a 180°-200° Preparare un composto con olio pangrattato prezzemolo e capperi Ricoprire ogni mezzo pomodoro con tale battuto Allineare i pomodori tagliati a metà e farciti in una pirofila insieme ai filetti di peperone Infornare i pomodori e cuocere per 20-25 minuti finché non avranno fatto una bella crosticina. In una capiente insalatiera, mescolare la pasta e i pomodorini gratinati cotti in forno, mescolare bene e spolverare con pepe.

GRAN MIX DI VERDURE AL FORNO di Valeria

patate (poche) radicchio carciofi funghi
tagliare le patate in pezzi non troppo grossi, pulire il radicchio e tagliarlo in quarti, pulire i carciofi e tagliarli in quarti anch'essi, pulire i funghi (io uso i grossi champignons ma magari preferite dell'altro) e tagliarli a metà se sono troppo grossi sennò lasciarli interi. Mettere in una pirofila capiente, condire con un po' sale, erbe di provenza (o aromi che preferite) ed un filo d'olio e.v.. In forno finché non sono cotti, passate anche qualche minuto con il grill.
Queste verdure sono ottime, io le faccio spesso anche quando ho gente a cena e vengono spazzolate in un batter d'occhio. Se non c'è gente con problemi di dieta si può abbondare con le patate, sennò è preferibile usare più verdure.

INSALATA RICCIA CON PETTO DI POLLO di MarinaB

Kcal 291 a porzione
Una coppa con insalata riccia; 150 gr di petto di pollo cotto ai ferri (senza grasso!), lasciato raffreddare, quindi tagliato a listarelle; 1 carota grattugiata julienne; vinaigrette (1 cucchiaio di aceto balsamico, 1 cucchiaio di aceto di mele, 1 cucchiaio di olio e.v., un pizzico di herbes de provence, una punta di coltello di senape di Dijon)

PASTA ALLA TREVISANA di Rosvita

Kcal 360 a porzione
1 porzione

1/2 cespo di trevisana ben lavata e tagliata a listarelle 1 cipollotto 70 gr pasta 1 dadino liebig poco sale per la pasta pepe 1 cucchiaio di olio ex v
Intanto che cuoce la pasta, sciogliere in una padella antiaderente, 1 dadino Liebig con il cipollotto tagliato a rondelline. Unire la trevisana e farla saltare ben bene. A cottura ultimata, scolare la pasta e adagiarla in un piatto tenuto al caldo. Versarvi sopra la verdura ben rosolata e condire con 1 cucchiaio di olio ex.vergine Chi vuole o può, aggiunge formaggio grattugiato

PASTA DI TOPINAMBUR ARRAGANATI di Rosvita

Kcal 391 a porzione
1 porzione

70 gr. pasta 2 topinambur medi oppure uno grande 5 pomodorini a grappolo - meglio se Pachino 1 spicchio di aglio vestito e schiacciato 1 dadino liebig origano 1 cucchiaio di olio ex v oliva Pelare e lavare bene i topinambur; Tagliarli a pezzetti e metterli a freddo in un tegamino con l'aglio in camicia, il dadino e 1/2 bicchiere di acqua.Lasciar stufare per un quarto d'ora circa quindi unire i pomodorini tagliati in quattro e un buon pizzicotto di origano. Mescolare bene e lasciare insaporire Scolare la pasta e unirla al sughetto nel tegamino. Far saltare il tutto e versare nel piatto.Condire con un cucchiaio di olio e.v. oliva

TAGLIATELLE DI MAGRO di MarinaB (weigth watchers)

Kcal 419 a porzione
50 gr di tagliatelle 50 gr di ricotta magra 300 gr di spinaci (peso a crudo) 20 gr parmigiano reggiano noce moscata
Preparare in una ciotola la ricotta ammorbidita con un goccio di acqua e insaporita con noce moscata e il grana ...
Intanto cuocere nella stessa acqua gli spinaci e le tagliatelle ... scolare e versare nella ciotola amalgamare bene tutti gli ingredienti.

GULASCH IN CASTIGO di Rosvita

Kcal 388 a porzione

200 gr polpa di vitello tagliata a pezzettini 50 gr cipolla tritata 70 gr salsa di pomodoro 30 gr yogurt magro 1 spicchio di aglio tritato paprica pepe bianco sale
Rosolare il vitello in un tegamino antiaderente (sufficiente a cuocere il tutto). Unire la cipolla e mescolare di tanto in tanto finché avrà preso colore. Aggiungere la salsa di pomodoro, la paprica, il sale e l'aglio intero se lo volete togliere, altrimenti tritato e il pepe bianco. Incoperchiare e cuocere piano finché la carne è tenera A fine cottura, unire lo yogurt, mescolare e servire.

BRANZINO ALL'ACQUAPAZZA di Liliumbel

(290 Kcal)
per 1 persona 170 g di filetto di branzino pulito 50 g id porro e cipollotto a rondelle 4 pomodorini prezzemolo, timo, maggiorana (o altre erbette a vostro piacere) olio E.V 1 cucchiaio.
Mettere il pesce in una casseruola di misura, con le verdure i pomodorini a quarti, le erbette, sale, pepe, l'olio e un dito d'acqua. Portare a bollitura, abbassare la fiamma affinché frema soltanto e cuocere per pochi minuti (5 circa, il pesce deve rimanere morbido).
Servire con il brodo di cottura e le verdure.

UN PRIMO By Tere

In questi giorni di dieta, a pranzo mangio pasta o riso e verdure (non le peso). Per fare un piatto unico che soddisfi anche la vista, ho preparato del sugo di pomodoro fatto solamente con i pelati frullati, uno spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di olio, un po' di dado vegetale. Con il sugo condisco la pasta e poi aggiungo verdura cotta a vapore. Cerco di preparare la verdura in anticipo, perché altrimenti quando non è pronta mi viene la tentazione di supplire con qualcos'altro. La faccio cuocere nel cestello a vapore della pentola a pressione. Poi le conservo in frigo e le uso all'occorenza. Oggi ho preparato 60 gr di pasta a cui ho aggiunto 3 cucchiai di sugo di pomodoro e broccoli in abbondanza. Ho anche messo un cucchiaino di parmigiano

COSCE E SOVRACCOSCE DI POLLO ALL'ARANCIA E ZENZERO di Tere

Kcal per ogni etto di pollo circa 130

Ho preso 2 coscia+sovraccoscia di pollo, le ho spellate, fatte rosolare 5 minuti in una pentola antiaderente, senza niente. Poi le ho messe in una pentola che uso per cuocere senza grassi (é una pentola che ha una camera interna in cui si mette dell'acqua, per cui in conclusione i cibi cuociono in una specie di bagnomaria, a temperatura molto bassa. La carne viene buonissima. Ho solo adottato l'accorgimento di rosolarla prima di metterla a cuocere in questa pentola, cosicché i succhi della carne non fuoriescano troppo trasformando il tutto in una specie di lesso - che odio).
Tornando al pollo, l'ho messo nella pentolina senza condimento, ho aggiunto delle scorzette d'arancia fatte sbollentare un minuto, prima. E ora sto portando a cottura aggiungendo succo dell'arancia medesima. Alla fine grattatina di zenzero. Come da ricetta che mi ha dato laSuaFra in un altro topic. Vedremo come viene nella versione leggera.

INVOLTINI DI SCALOPPE DI MAIALE di Piggi

Spesso uso le scaloppine di maiale , prese dall'arista , la scorsa settimana le ho trasformate in involtini , ho preparato un ripieno di prezzemolo, carota e un cucchiaio di parmigiano (per una quindicina di fettine) , ho fatto gli involtini con poco sale , quindi li ho messi in una teglia di vetro con del vino bianco e una dadolata di carote e sedano , via nel microonde per una decina di minuti , alla fine ho aggiunto un cucchiaio di aceto balsamico e via così

FRITTATINA RIPIENA O FILOSC di Nanninella

Kcal 448 a porzione
Per una persona
una padella antiaderente 1 uovo una nocina di burro circa 5 gr 60 gr di ricotta vaccina (magra) 30 gr di prosciutto cotto magrissimo 30 gr di parmigiano (facoltativo) sale pepe
Sbattere le uova con sale e pepe Tagliare il prosciutto a dadini Passare al setaccio la ricotta ed unirvi il prosciutto ed il parmigiano, amalgamare Mettere il burro nella padella inaderente e versarvi le uova e fare una frittatina facendo cuocere solo da un lato, senza girarla. Quando la frittata è quasi cotta mettere al centro il composto di ricotta e chiudere come un calzone girare e far cuocere per far incollare i bordi.

CAVOLO CON BESCIAMELLA di Nanninella

Kcal 202 porzione
Per 2 persone
1 cavolo bianco piccolo latte scremato 1/2 litro 10 gr di burro 1 cipolla 50 gr di farina sale noce moscata q.b. parmigiano poco
Pulisco e prendo le cimette del cavolo bianco le lesso in acqua e sale fino quasi cottura, come dire al dente, non scotti, poi le scolo e le metto da parte. Nel frattempo faccio una besciamella leggera prendo la cipolla la taglio a fette e lentamente la metto ad appassire in un po' di brodo vegetale (quando non c'è un po' di acqua e sale) Quando sono appassite aggiungo il burro e faccio sciogliere ed isnaporire. Aggiungo il latte porto a bollore tolgo metto la farina e riporto a bollore. Prendo il mixer ad immersione e lo metto nella besciamella il tempo di macinare le cipolle, una spolverata di noce moscata. Prendo una pirofila da forno metto le cimette di cavolo sul fondo copro con la besciamella una spolverata di parmigiano e la inforno a 180 fino a che non si è dorata la besciamella. Sono due piatti che mi saziano molto e che non dovrebbero avere molte calorie per il conto mi rivolgo a chi ha più esperienza di

FILETTI DI SALMONE ALLA SENAPE:di Tere

Kcal 180 per etto.
Si prendono dei filetti di salmone (e se magari il pescivendolo ha tolto la pelle, anche meglio)
Si adagiano con la parte della pelle rivolta verso il basso in una teglia da forno antiaderente (se volete appena unta d'olio, ma secondo me non serve, tanto il pesce lo "produce" di suo). Si spalmano le fette con senape (la più buona è quella che ha i granellini dentro, moutard à l'ancienne). Non lesinate troppo, perché durante la cottura sparisce. Si mette in forno per il tempo necessario (15/20 minuti). % minuti prima della fine si spolverizzano con pangrattato e si fa dorare, magari 2 minuti sotto il grill.

INSALATA DI POLLO di Valeria

Kcal 794 totali
150 g di insalata verde, 300 g di petto di pollo, 4 carote, 1 mela, un cucchiaio di succo di limone, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale e pepe a piacere.
Lavare con cura l'insalata e metterla in un insalatiera. Scaldare una padella antiaderente, adagiare il pollo e cuocerlo sui due lati.
Quando sarà pronto, lasciarlo intiepidire, poi tagliarlo a dadini e unirlo all'insalata insieme alle carote raschiate e grattugiate. Sbucciare la mela, tagliarla a fettine sottili e aggiungerla agli altri ingredienti. Condirla con il succo di limone, un filo d'olio e.v., gomasio. Mescolare e servire

VELLUTATA DI ZUCCA di MArcy

Kcal 145 totali
1/2 zucca 1 litro di brodo vegetale 1/2 cucchiaio di maizena 1 cucchiaio di ricotta
Cuocio al microonde la zucca senza spellarla. Quando è cotta la pelo per bene e la passo al mixer con la maizena e la ricotta aggiungendo un po' di brodo vegetale. Rimetto in pentola con il restante brodo e faccio andare finche`e`pronta. Aggiustare di sale e pepe.Io a volte ci metto una manciata di gamberi lessati e un cucchiaino di olio, ma è facoltativo.

ORATA VESTITA di Marcy

Kcal 260 a persona
per 2 persone
1 orata (bella grande) 2 zucchine sale Pepe origano 2 cucchiaini di olio
Pulisco l'orata e la sfiletto in 2 Metto della cartaforno sulla leccarda e ci metto i due filetti di orata con un pizzico di sale. lavo le zucchine e con la mandolina le taglio in modo da ottenere delle rondelle piuttosto ovali (tengo la zucchina a 45 gradi rispetto alla mandolina). copro i due filetti di orata con le zucchine in modo da fare una copertura che sia simile alle squame...non so come spiegare parto dalla parte della coda e metto una zucchina, poi su ne metto due un po`sovrapposte alla prima...e cosi`via. infine metto sale pepe e l'origano e un filino d'olio (con il cucchiaino, uno per filetto). Inforno a 180 gradi per circa 15/20 minuti

INSALATA MISTA di Susanna

Valeriana, quanta ve ne pare, una mela golden piccola sbucciata e fatta a cubetti, un cucchiaio di mais in scatola, un arancio non trattato fatto a fette sottili completo di buccia, aceto alla frutta
Mescolare il tutto, le fette d'arancio divise in quattro parti su un piattino e riutilizzando il succo per condire, insieme ad un generoso spruzzo di aceto al lampone e ad una grattata di pepe bianco. Se avete dell'ananas ci sta bene, togliendo il mais. Ci stan bene le pere, i carciofi lessati a spicchietti nell'acqua acidulata e aggiunti dopo averli lasciati raffreddare. Questa insalata sta bene col pesce cotto con arancio, ad esempio, o con carne bianca alla griglia. Se è estate allora la pesca ci va messa proprio...Qualche pezzetto di erba cipollina ci sta bene.
Se la volete più nutriente levate l'arancio e aggiungete un uovo sodo a fette, ed usate balsamico al posto dell'aceto di frutta, e magari un paio di gherigli di noce.

SALMONE IN INSALATA di Susanna

Filetto di salmone lessato in acqua con aggiunta di un paio di dita di vino bianco, alloro, rosmarino, bacche di ginepro e una cipolla a metà.
Far cuocere per un tempo variabile a seconda dello spessore del filetto e di quanto era freddo di frigo, ma tanto si vede dal colore, che diventa più chiaro: basta aprire un po' la carne del filetto e vedere se anche all'interno è diventato più chiaro. Scolarlo e farne dei bocconcini, togliendo tutto lo scarto (la pelle intorno e il grasso io li levo prima di cuocerlo, affinché il grasso non si sciolga nell'acqua ....). Cospargere di pepe bianco ed erba cipollina a pezzetti, aggiungere qualche grano di pepe rosa, se l'avete. Poi la cipolla cotta e scolata, se vi piace, facendola a pezzetti. Poi capperi sottoaceto a iosa, ben scolati. E pomodorini spaccati a metà, tanti. Se volete, sale e olio. Ma assaggiatelo senza, prima: per me non ha bisogno di niente altro. Se ci avete per caso dei carciofi val la pena lessarne qualcuno in acqua e aceto, e aggiungerlo a spicchietti. Se c'è del basilico buttatelo nella mischia....

BRODO CHINOIS al cavolo verde di Giuliana

Kcal 316 a porzione

per 4 persone
500 gr cavolo cinese o verza 50 gr vermicelli di soia 1 piccola cipolla 250 gr manzo tritato 1 l. brodo di pollo 1 uovo 1 cucchiaino di zenzero grattugiato 1 cucchiaino di vino bianco sale
Lavare il cavolo cinese o la verza e ridurlo a fili sottili. Pulire e affettare finemente la cipolla. Mescolare la carne trita con la cipolla, il pizzico di sale, lo zenzero, il vino bianco, l'uovo e mescolare bene. Dall'impasto ottenuto, ricavare delle palline di carne.
Scaldare il brodo di pollo e unire il cavolo affettato quindi cuocerlo per circa 10 minuti poi aggiungere le palline di carne facendo cuocere di nuovo per altri 1o minuti a fuoco vivace.
Nel frattempo ammollare i vermicelli di soia. Trascorsi i 20 minuti di cottura, scolare i vermicelli e aggiungerli alla zuppa.

INSALATA ROSSA ALLE PERE di Giuliana

Kcal 242 a porzione
per 4 persone
400 gr cavolo cappuccio rosso 200 ml. aceto di vino rosso 2 cucchiai di zucchero 2 pere 8 gherigli di noce 4 cucchiai olio d'oliva pepe nero sale
Mondare il cavolo cappuccio eliminando le foglie esterne più dure, eliminare anche la parte interna dura e bianca, lavarlo abbondantemente e asciugarlo bene quindi tagliarlo a striscioline sottili sottili.
Versare il cavolo affettato su un grande piatto concavo.
A parte in un piccolo tegame, bollire 10 minuti a fuoco dolce l'aceto con lo zucchero e quindi versarlo bollente sul cavolo. Lasciar marinare per 5 o 6 ore dopodichè scolare il cavolo dall'aceto e lasciarlo scolare per almeno 20 minuti. Asciugarlo quindi con carta da cucina o con un telo.
Sbucciare le pere e dividerle in 4 pezzi, togliendo i semi e i filamenti, quindi tagliare ancora a fette verticali.
Riprendere il piatto concavo, metterci il cavolo scolato e a corona le pere a fettine, cospargere di noci tritate grossolanamente e condire con olio, sale e pepe. Mescolare solo all'ultimo momento in tavola.

INVOLTINI DI SALMONE

172 Kcal a porzione (usati in 2 come piatto unico 344 Kcal)per 4 persone

2 crepes di farina di riso larghe circa cm. 30 1 cucchiaio di aneto tritato 120 gr salmone affumicato a fette 1/2 cucchiaio semi di finocchio 1 cucchiaio abbondante succo di limone

Preparare le crepes con acqua, farina di riso e un uovo.
Una volta ottenute le crepes, bagnarle con un pennello inumidito di acqua calda, quindi regolarle in forma rettangolare e sovrapporle ai lati in modo da ottenere un unico strato. Ricoprire questo strato col salmone affumicato, un cucchiaio di aneto, poco sale e poco pepe, spruzzare con il succo di limone, aggiungere i semi di finocchio e arrotolare le crepes cercando di fare in modo che gli ingredienti non fuoriescano, avvolgere questa specie di strudel nella pellicola e tenere in frigorifero per 12 ore.
Togliere dal frigorifero 30 minuti prima di servire e tagliare a fette di 2 cm circa o come si preferisce..

IL MARE IN FORNO di Marcy

Ho calcolato per 3 persone, quindi 198 Kcal a porzione
1 filetto di persico (purtroppo africano quello bianco italiano non si trova piu`...comunque buono lo stesso)circa 400 gr 400 gr di cozze 250 gr di vongole 100 gr di gamberetti freschi un cucchiaio di salsa di pomodoro (ci stavano meglio 10 pomodorini cherry, ma non li avevo) 2 cucchiai di vino bianco 1 cucchiaino di olio prezzemolo sale e pepe
In una pirofila antiaderente ho messo 1 cucchiaino di olio spennellato con il pennello.
Vi ho adagiato il filetto di persico lavato ed asciugato.
Tutto intorno le cozze e le vongole precedentemente fatte spurgare in acqua (per tutto il pomeriggio) e sopra i gamberetti sgusciati e lavati. Ho mescolato il pomodoro con il vino e l'ho versato sopra. Un pizzico di sale e coperto con stagnola messo in forno per 15 minuti a 180 gradi. Poi ho tolto la stagnola e fatto andare per altri 10. Consiglio di non usare il pomodoro passato ma i pomodorini e non mettere il vino se non nella seconda fase. Infatti le cozze e le vongole rilasciano il loro liquido e questo è sufficiente nella preparazione. Tolto dal forno spolverizzato di pepe e prezzemolo. Anche il cucchiaino di olio poteva essere omesso in quanto ho usato una teglia antiaderente. Puo`essere aggiunto dopo magari a crudo. Molto buono e leggero.

CONTORNO AL MICROONDE x 2 di Lallina

Kcal 280 totali
2 peperoni 1 patata 1 cipolla sale spezie
Nella pentola della tupperware con apposito coperchio ho messo due peperoni lavati e privati dei semi tagliati a strisce, 1 cipolla tagliata sottile 1 patata grande tagliata a tocchetti, 1 cucchiaino d'olio e.v. sale e poi spezie -timo maggiorana basilico erba cipollina...- ho fatto cuocere x 8 minuti a 1000 w . buonino e dietetico .....se non ci avessi aggiunto le fettine panate fritte.....vabbe'....meglio di niente no??

CREPES DI ZUCCHINE di Marcy

(per 4 persone)
kCAL 275 a porzione
100 gr di farina integrale (oppure 70 gr 00 e 30 gr di farro) 2 uova 300 ml di latte parz scremato sale 170 gr di ricotta 1 grossa zucchina 3 scalogni 2 cucchiaini di olio ex verg 2 cucchiai di parmigiano salsa di pomodoro 4 cucchiai
Mescolare le uova con farina e latte con un pizzico di sale. Far riposare il composto per almeno 1 ora. Poi cuocere in un padellino antiaderente 12 crepes.
A parte mettete 1 cucchiaino di olio in una padella antiaderente e mettete a "soffriggere"gli scalogni a cui aggiungerete 2/3 cucchiai di acqua. Quando sono teneri aggiungere le zucchine grattugiate salate e pepate e cuocete per circa 10/15 min. finché sono cotte e tenere.
Fate raffreddare e aggiungete la ricotta e i 2 cucchiai di parmigiano stendete un po`di impasto su ogni crepes e piegatela in 4 in modo da avere dei triangolini. Metteteli in una pirofila antiaderente sopra ci mettete il pomodoro con un po`di sale e infornate a 180 gradi per 15 minuti. A me è piaciuto molto.
Dato che le abbiamo mangiate in 2, le altre le ho messe in un contenitore in freezer.Possono essere preparate con anticipo e infornate solo all'ultimo. E' possibile sostituire le uova con 4 albumi in modo da diminuire ulteriormente calorie e colesterolo.

ZUPPA DI COZZE IN CREMA DI FAGIOLI BIANCHI di Tere

per 4 persone

Per la crema di fagioli:
200 gr fagioli bianchi (hanno usato un tipo che si chiama lingots) 1 litro di brodo 1 bouquet garni * 1 spicchio aglio
Scolare i fagioli che avrete lasciato a bagno per una notte, metterli in una casseruola con il brodo, il bouquet e l'aglio. Portare a ebollizione e cuocere 3 ore
Pulire 1 kg di cozze (de Bouchot). Fare un soffritto con 2 scalogni, aglio. Aggiungere 1/2 bicchiere di vino bianco secco, aggiungere le cozze, coprire e lasciare aprire i molluschi
Frullare i fagioli con il brodo ed aggiustare eventualmente di sale. Sgusciare le cozze e dividerle in 4 piatti fondi, versare il brodo di fagioli, un ciuffo di panna montata salata, qualche julienne di prosciutto cotto e prezzemolo tritato.

*Pour préparer ce bouquet : Une feuille de vert de poireau, installer en son centre, une brindille de thym, une feuille de laurier, quelques queues de persil 3 ou 4. Entourer l'ensemble avec le vert de poireau et ficeler sur toute la longueur en commençant par un bout puis en tournant la ficelle autour du bouquet, aller à l'autre extrémité, puis recommencer, enfin nouer.

TACCHINO ALLO YOGURTH di Valeria

(con 400g di fesa di tacchino) to. Kcal 757
Un pezzo di fesa di tacchino 4 carote medie 1 vasetto di yogurt magro 2 cipolle 2 spicchi d'aglio rosmarino, prezzemolo 1 cucchiaio d'olio d'oliva, sale.
Ungete con l'olio una pirofila e rotolatevi il pezzo di carne per ungerlo, salatelo su tutta la superficie. Sistemate sul fondo della pirofila il rosmarino e adagiatevi la carne. Sbucciate le cipolle e l'aglio e distribuiteli nella pirofila e cuocete nel forno già caldo a 200° per 1 ora, aggiungendo poca acqua durante la cottura. Nel frattempo, sbucciate le carote cuocetele a vapore. Quando sono tenere, frullatele con le foglioline di prezzemolo e metà dello yogurt. Quando il tutto sarà cremoso, unite lo yogurt rimasto e condite con sale e pepe. Servite l'arrosto con il suo sughetto e la salsa di carote a parte.

ZUCCHINE MARINATE AGLI AGRUMI di Mina

1 KG di zucchine succo di 2 mandarini,1 arancia,1 limone 4 cucchiai aceto 2 spicchi aglio 2 cucchiaini zucchero prezzemolo,menta peperoncino sale
lavate le zucchine e mettetele col sale a riposare x 2 ore.
Grigliatele e adagiatele in una pirofila cosparse di prezzemolo, menta,peperoncino e aglio. In un pentolino riscaldate il succo degli agrumi con l'aceto e lo zucchero. Versate sulle zucchine e lasciate insaporire

SPAGHETTI CON GLI SCAMPI di Rossanina

a porzione Kcal 356

Ho sgusciato gli scampi, tolti i filini neri e messe le teste e i carapaci in un tegame con prezzemolo, poca carota, un micropezzetto di cipolla e un pezzettino di sedano. Ho fatto scottare un attimo nel tegame caldo e poi ho aggiunto un po' di acqua calda. Fatto andare fino a quando l'acqua si era ristretta.
Ho messo un cucchiaio di olio in una padella, e ci ho messo gli scampi decongelati sgusciati (2 etti in due) insieme ad uno spicchio d'aglio e un pomodoro secco sotto sale (ben sciacquato) che avevo tritati bene bene. Li ho fatti saltare per un paio di minuti, ho aggiunto il brodino ottenuto dalle teste, e ho fatto cuocere 3 minuti circa. Avendo visto che Michele (marito di Tizi) aggiungeva un po' di salsa rubra ai suoi spaghetti ho provato e devo dire che non ci sta male (non più di mezzo cucchiaino...).
Nel frattempo avevo lessato la pasta (140 grammi in due, spaghettoni) e ho saltato il tutto. Servendolo nelle ciotoline fa figura e sembra di più

CARDI ALL'ACCIUGATA di Rossanina

Kcal 10 per 100 gr. di cardi

Ho pulito i cardi (tagliandoli a pezzetti ed eliminando i fili) e li ho messi via via in acqua acidulata. Li ho poi messi in un tegame pieno di acqua bollente in cui avevo stemperato un cucchiaio di farina e li ho fatti cuocere per un tempo che a me è parso interminabile, fino a quando non si bucavano bene con la forchetta.

Li ho scolati e li ho serviti con una salsa fatta con un trito di acciughe (di Camogli), capperi (di Pantelleria), pomodoro secco sotto sale (di Cagliari, ben sciacquato!) e aglio (rosso di Sulmona). Il cardo non era il gobbo di nizza
All'ing. sono piaciuti molto e se ne è mangiati una bella dose per cena.

TEGLIA DI VERDURE AL FORNO di Meris

Kcal 64 totali

pomodori gr140 melanzane gr40 peperone gr30 cipolle gr60 zucchine verdi gr40 prezzemolo un poco di sale
tagliare le melanzane e fare perdere l'acqua tagliare a fette la cipolla immergerla in acqua fredda raccogliere e disporre su un canovaccio,spuntare le zucchine e tagliarle a listarelle, scottare i peperoni spellarli e tagliare a listarelle ugualmente per i pomodori, sul fondo di uno stampo versare un cucchiaino di olio ex sistemare le verdure alternandole, spolverare di prezzemolo tritato pochissimo sale, mettere lo stampo in forno già caldo per 10-15 minuti.

OMELETTE MOZZARELLA E POMODORO di Meris

Kcal 262 a pozione
un uovo intero circa gr 70 mozzarella gr 30 passata di pomodoro gr 15 parm.reggiano gr 5 un cucchiaino di olio ex origano pochissimo sale
strapazzare l'uovo aromatizzare con origano e cuocere in olio caldo,aggiungere il passato di pomodoro, quindi aggiungere la mozzarella tagliata a fettine

PASTA ALL'UOVO CON ZUCCHINE di Nanninella

Bucatini 50 gr Uova 1 Zucchine 2 circa 200 gr parmigiano grattugiato gr 30 aglio olio 2 cucchiaini prezzemolo, sale
Pulire e tritare l'aglio , tagliare le zucchine a fettine sottili sottili, e far rosolare un po' tutto insieme in una padella con l'olio. (A chi non piace l'aglio lo mette intero e poi lo toglie) Aggiungere un po' di acqua calda (se si ha a disposizione un po' di brodo vegetale viene meglio) 2 o 3 cucchiai .

Aggiungere il prezzemolo, salare poco, coprire e far andare a fuoco basso una ventina di minuti. A parte sbattere l'uovo con il parmigiano Nel frattempo far cuocere i bucatini al dente, scolarli, aggiungere in padella con le zucchine , aggiungere l'uovo battuto, girare un minuto il tempo di far cuocere l'uovo e servire caldi.
Anna Maria

LASAGNE VEGETARIANE di Valeria

ingredienti per 2 100 gr di pasta fresca in sfoglie per lasagne 1 cucchiaio d'olio d'oliva 1 spicchio d'aglio 50 gr rispettivamente di scalogno, carota, sedano, fagiolini, pisellini 10 foglie di spinaci brodo vegetale,10 gr di Parmigiano grattugiato, sale
Pulite tutte le verdure e tagliatele a dadini. Lessate insieme fagiolini e pisellini per circa 10/15 minuti. Fate dorare lo spicchio d'aglio tagliato in due nell'olio in una padella media e toglietelo. Gettate nella padella tutte le verdure crude e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti, mescolando spesso.
Unite anche le verdure lessate e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Salate, quindi unite il brodo bollente e mescolate subito, lasciando ispessire a fuoco basso.
Lessate la pasta dopo aver rotto le sfoglie in due o 3 pezzi. Mescolate la pasta scolata con il sugo e versate in una pirofile antiaderente.
Cospargete con il formaggio e fate gratinare nel forno molto caldo per circa 10 minuti.

TROTA CON FINOCCHI E PATATE AL FORNO di Marcy

1 trota grande (intera sarà stata 800/900 grammi ma poi c'e`lo scarto) 1/2 limone sale aromatico (con rosmarino)2 finocchi 4 patate Potranno essere circa 400 gr. 6 cucchiaini di olio Prendete una teglia grande antiaderente (io ce l'ho 28 x28) spennellatela con 1 cucchiaino di olio.appoggiate al centro la trota precedentemente eviscerata, lavata e con all'interno le due fette di limone e sale aromatico
Affettare in 4 o 6 i finocchi (dipende dalle dimensioni) e poggiateli su un lato della teglia. Dall'altro lato mettete le patate tagliate a tocchetti. Sopra le patate ci metterete altri 3 cucchiaini di olio e del sale aromatico e con le mani distribuite l'olio ben bene. Non preoccupatevi, vi sporcate le mani.ma l'olio è sufficiente. gli altri

due cucchiaini sui finocchi con un po`di sale e fateci la stessa cosa. Infornare per 25/30 minuti a 200 gradi.
Per 3 persone.

RISOTTO CON PORRI E GAMBERETTI di Tere

Stasera non sapevo cosa cucinare e mi toccava mangiare o pasta o riso. Ho optato per il riso e poi ho cercato avanzi in giro.
C'erano 2 porri che stazionavano nel frigo da un po' di giorni. Li ho affettati e fatti stufare a fuoco basso con un cucchiaio di olio e cucchiaiate di brodo man mano che si asciugavano. Poi ci ho aggiunto circa 180 gr di riso. L'ho fatto tostare. Non avevo vino bianco, ma c'era un residuo di champagne della Latvia (direte voi: infatti! il motivo per cui era avanzato era proprio che in Latvia non dovrebbero fare lo champagne. A mia discolpa: me l'ha regalato un latviano) e l'ho usato per il riso. Poi ho portato a cottura con brodo misto vegetale e di pesce (usato il dado granulare, ma appena una puntina di quello di pesce, perché altrimenti è disgustoso). Mentre il riso cuoceva, ho tolto dal freezer dei gamberetti già sgusciati ma crudi, li ho buttati in una padella rovente dove hanno cominciato a fare acqua; l'ho buttata, ho aggiunto un cucchiaino di curry, ho buttato 3 cucchiai di brandy (il pseudo-champagne era finito) e salato un pochino. Ma attaccavano perché non c'era grasso. Allora ho aggiunto 2 cucchiai di latte. Tutto questo si è svolto nel giro di 3 minuti, perché non volevo far cuocere troppo i gamberi.
A questo punto il riso era cotto, ho aggiunto i gamberi e il loro minimo sugo, tolto dal fuoco e ho aggiunto l'ultimo pezzetto di burro (dimensione una zolletta di zucchero) che avevo in casa. Decisamente buono, sarà che a me i porri piacciono tanto.

RISO E ZUCCA di Tere

Mentre faccio lessare il riso, cuocio la zucca a vapore nella pentola a pressione (la puoi anche cuocere in forno, sulla placca, senza niente, così nature. Non occorre tagliare prima la buccia, perché quando è cotta, prendi un cucchiaio e la scucchiai via). Poi schiaccio con la forchetta la zucca in un piatto, ci aggiungo un pezzetto di burro, aggiungo il riso (che non avrò scolato completamente, perché altrimenti quando tenti di amalgamare riso e zucca si forma una mappazza cementosa). Un cucchiaio di parmigiano.

RISOTTO ALLA ZUCCA di Tere

Tagli la zucca a cubetti, la fai rosolare in un po' di burro e olio, butti il riso e fai il risotto. Io in questo caso uso il brodo vegetale. Fondamentale una buona spolverata di parmigiano alla fine.

FILETTO DI MAIALE e RADICCHIO DI TREVISO AL FORNO di Marcy

800 gr di filetto di maiale 2 spicchi di aglio sale aromatico al rosmarino 2 cucchiaini di olio 4 cespi di radicchio di treviso tardivo
Per 3 persone
Nella solita grande teglia antiaderente metto un cucchiaino di olio e lo spennello.
Prendo il filetto di maiale e gli faccio dei taglietti in cui inserisco dei piccoli pezzettini di aglio, poi lo spennello con un altro cucchiaino di olio e poi lo massaggio con il sale aromatico. Lo poso sulla placca e inforno a 200 gr per 15/20 minuti.Nel frattempo taglio in 4 i cespi di radicchio e li lavo. Li tampono con uno strofinaccio e li metto nella teglia del filetto, salo e rimetto in forno per altri 10 minuti

TACCHINO RIPIENO (circa 360 Kcal) di Liliumbel

per 1 persona
150 g di fesa di tacchino in fetta 50 g di ricotta 3 carotine 1 costa di sedano una zucchina un piccolo porro albume olio e.v. sale
Passare brevissimamente mezzo porro, mezza zucchina e mezza carota, ridotti a julienne, in padella (con un po' d'acqua se serve) affinché appassiscano. Amalgamare queste verdure con un po' di albume, la ricotta, e sale. Spalmare il composto sulla fetta di tacchino spianata (ma potrebbe essere anche coniglio, pollo...) e arrotolare. Chiudere il rotolo nella pellicola e metterlo a sobbollire per circa 15 minuti.
Ridurre a bastoncini il resto delle verdure e cuocerle a vapore.
Affettare il rotolo, accompagnarlo con le verdure al vapore, il tutto condito con sale e un cucchiaino di olio.

TACCHINO IN SALSA ALL'ACETO BALSAMICO (CIRCA 270 Kcal) di Liliumbel

per 1 persona

120 g di fesa di tacchino a bocconcini 50 g di patate scalogno 1/2 cipolla erbette lessate a piacere 2 cucchiai vino bianco brodo vegetale aceto balsamico olio e.v. sale
Mettere in una teglia da forno il tacchino con uno scalogno tritato, un cucchiaio di vino, un cucchiaino di olio e sale e cuocerlo in forno a 150° per un quarto d'ora circa.
Con un altro cucchiaino di olio soffriggere la cipolla e insaporirvi le patate tagliate a fettine sottili, sfumare con il restante vino bianco, aggiungere un mestolo di brodo, salare e stufare per una ventina di minuti. A questo punto frullarle, per ottenere una cremina.
Versarla a specchio sul piatto, porvi sopra le erbette e ancora il tacchino. Condire con un cucchiaino di olio e aceto balsamico fatto restringere un po' in padella.

INVOLTINI DI VERZA AL FORNO di Sandra

Dopo aver scottato le foglie della verza in acqua bollente e salata le asciugo e le stendo per benino.poi al centro di ogni foglia metto una fettina di prosciutto cotto e sopra un mucchietto del ripieno che ho preparato (verza + cipolla+carota tagliate a julienne e passate in padella con carne trita di manzo e spruzzata di salsa di soya - NO SALE!!!)e sopra il ripieno aggiungo un pezzetto di sottiletta. Poi faccio un bel fagottino che chiudo con uno stuzzicadenti e metto tutti i miei bei fagottini in una pirofila leggermente oleata e con una generosa spruzzata di parmigiano sopra tutti i fagotti.
Il forno deve essere già bello caldo a 180-200° e dopo una ventina di minuti...BUON APPETITO

Cena dell'Ing. Di Rossanina

100 g. di straccetti scottati in una padella caldissima, sfumati con una tazzina di vino rosso (bono) del marito della Birilla, aggiunta di una scatola di pomodori in pezzi di ellemir, di due spicchi d'aglio di Cabon e di un bel pizzicotto di origano di Cindy. Niente olio. Come pane 50 grammi di grissini fatti con la ricetta di Adriana. L'ing. è rimasto MOLTO contento degli straccetti e dei grissini (aveva nella dieta della dietologa g. 100 di pane, ma i grissini gli hanno dato più "idea di festa" e se si considera che l'olio è 50g in 700 g.di grissini, il fatto che io non abbia usato il suo cucchiaio di olio serale è stato ampiamente recuperato...) Secondo me in un periodo di dieta è fondamentale la qualità degli ingredienti, se avessi usato origano,

pomodoro e aglio di supermercato, e magari sfumando il tutto con del vino in cartone sarebbero venute immonde.

PETTO DI TACCHINO (POLLO) AL CURRY di Rossanina con ricetta di Doralee

Ovviamente anche io ho fatto le mie modifiche. Il petto di tacchino è stato in ammollo in acqua e aceto, poi buttato a cubetti in padella antiaderente bollentissima. A parte ho scaldato una cipolla a pezzetti con un po' di brodo, poi ho aggiunto la mela, il curry, un po' di brodo, farina per addensare (la punta di un coltello ed infine i pezzetti di tacchino cotti per altri 5 minuti scarsi. L'avrei servito con del riso pilaf, ma era tardi e ho optato per un po' di cous cous precotto. Niente pane, ovviamente. La ricetta originale era questa, sicuramente buonissima, ma io non potevo mettere i peperoni (non mi piacciono)

Pollo (o tacchino) di DoraLee

Ho cotto a vapore del petto di tacchino, mentre la ricetta originale prevedeva di rosolare del pollo. A parte ho soffritto un cipolla con un peperone. Come nell'originale il peperone che ho usato era verde, ma secondo me e' meglio se si usa uno rosso o giallo, sono più dolci. Ho aggiunto una mela renetta fatta a tocchetti, la mia l'ho sbucciata. Ho versato sopra un po' aceto di mele e fatto evaporare. Poi ho aggiunto un po' d'acqua e fatto appassire ulteriormente. La ricetta prevedeva del brodo e non prevedeva l'aceto di mele ov cors.
Ho aggiustato di sale, ho messo un po' di curry e alla fine ho aggiunto un po' di salsa di soia, anche questa non prevista. Nella versione originale,invece, era previsto che si doveva impastare un cucchiaio di farina con un cucchiaio di curry e un cucchiaio di olio e poi diluire il tutto con mezzo bicchiere di brodo. Il pollo doveva essere messo nel tegame con il peperone e la mela e poi irrorato con la salsa al curry.

POLLO ALLA SCAPECE di Maritè

Prendo del petto di pollo e lo taglio a fettine piccoline o anche a bocconcini. Lo griglio sulla piastra e lo metto in una zuppierina con olio (poco!!) aceto (io uso quello balsamico), sale e menta.
E' preferibile lasciarlo insaporire per almeno un paio d'ore.

PENNE CON IL CAVOLFIORE di Antonella Lugano

Kcal 221 a porzione
x 4 persone
320 gr penne1 /2 cipolla 5-6 cimette di cavolfiore 1-2 pomodori perini olio, peperoncino
Nella padella con poco olio aggiungere la cipolla affettata, i pomodori a filetti privati della pelle e un mestolino di acqua di cottura del cavolfiore. Far stufare bene, aggiungere le cimette del cavolfiore e spadellare con le penne precedentemente cotte.

PIATTO UNICO CON SPIEDINI di Antonella Lugano

Kcal 429
1-2 spiedini di pollo o vitello (fatti con cubetti di carne e verdure a piacere)
50 gr riso
Spinaci aglio, olio e.v., prezzemolo
Far cuocere gli spiedini di carne sul grill o su una bistecchiera. Condire con aromi. Far cuocere il riso in brodo vegetale o di carne. A chi piace, usare il riso profumato. A cottura aggiungere del prezzemolo tritato a chi piace, aglio schiacciato e 1 cucchiaino di olio e.v.. Impiattare. A fianco appoggiare gli spiedini di carne. Completare il piatto con spinaci saltati in padella con la propria acqua (o scongelati direttamente in padella) con l'aggiunta di cipolla tritata o aglio (io preferisco l'aglio,

PIATTO UNICO CON Costoletta di vitello (o maiale) di Antonella Lugano

Kcal 447
1 costoletta di vitello 50 gr tagliatelle zucchine aglio, cipolla, vino bianco, olio e.v. brodo.
In una padella antiaderente appena unta aggiungere uno spicchio di aglio, rosmarino e cuocere la carne. A cottura sfumare con vino bianco e aggiungere un mestolino di brodo
Cuocere la pasta, aggiungere un cucchiaino di olio e condire la pasta con il sughetto della carne.
Nel frattempo tagliare a rondelle una zucchina metterla in padella con poco olio, la cipolla affettata e un mestolino di brodo. Salare e pepare e incoperchiare fino a cottura.
Mettere nel piatto la carne, le tagliatelle e le zucchine

STRACCETTI DI VITELLONE IN SALMORIGLIO di Tere

Prendo delle fettine di vitellone non troppo spesse, taglio la carne a listarelle, le faccio cuocere poco in una pentola caldissima appena unta d'olio, muovendo in continuazione la carne, cosicché cuocia uniformemente. Alla fine sale e pepe. Nel frattempo mescolo bene olio (un cucchiaio a testa), sale, pepe, aglio secondo il gusto, origano (o prezzemolo o menta) e limone. Verso la carne nel salmoriglio, e lascio riposare qualche minuto. Nel frattempo taglio in 4 dei pomodorini e li aggiungo all'intingolo. Pronto

CREMA DI PATATE E CAROTE di Stef

Ricettina light che ho fatto l'altra sera: crema di patate e carote con fagiolini. lo so, delle creme di verdura se n'era già parlato, però questa ha una "decorazione" in più: ho preso 3/4 patate e 3 carote, le ho fatte cuocere nel brodo finché non si sono lessate bene, poi ho minipimerizzato il tutto, aggiungendo un cucchiaio di concentrato di pomodoro (giusto per farla diventare un po' più arancione). poi l'ho servita nei piatti con una spolveratina di pepe, un filo di olio (che eventualmente si può evitare) e al centro un mucchiettino di fagiolini lessati e tagliati a tocchettini. buona! mi è venuta in mente pensando alla vellutata di patate con i gamberi... questa potrebbe essere la versione vegetariana e light

TORTINO DI SARDE AL FORNO di Rossella

Fai un leggero strato di pan grattato nella teglia,adagi le sarde,in una padella fai stufare della cipolla,aggiungi un qualche filetto di acciughe,le fai sciogliere e qualche cucchiaio di pan grattato,fuori dal fuoco una grattatina di pecorino pinoli e se vuoi della passolina,pepe scorza di arancia grattugiata,quindi cospargi il condimento facendo degli strati con le sarde,per finire un filino d'olio,metti in forno caldo per una decina di minuti. Nel frattempo spremi un limone,un'arancia metti un un po’ di zucchero sale,e bagna il tortino appena uscito dal forno. Non si mangia caldo,ma si fa riposare tutto il pomeriggio.

RADICCHIO IN AGRODOLCE di Ciumachella

radicchio in agrodolce si fa come ha scritto vippi nelle ricette, ma io ho una mia ricetta alternativa più veloce e meno sofisticata: prendo

il radicchio e lo lascio a bagno in un contenitore molto ampio (una volta il lavandino adesso che ho un lavandino in fragranite ho paura che si macchi e quindi lo metto in un secchio) con acqua calda e abbondante aceto.dopo 4/5 ore (di solito lo metto in bagno a mezzogiorno e lo preparo per cena) lo strizzo bene, lo taglio in quarti, pulisco il gambo lo dispongo in una terrina capiente,poi lo condisco con aceto balsamico sale pepe e gli faccio vedere la bottiglia dell'olio (parole di mio marito):nel senso che ne metto veramente una nullità e ...(orrore per i cultori della cucina tradizionale) lo scotto nel microwave per 8/10 minuti. quindi lo metto a grigliare sulla bistecchiera elettrica e lo spolverizzo con formaggio grattugiato (se ne ho) altrimenti aspetto che diventi croccantino da solo. lo mangio come contorno se t'interessa ti scriverò la mia ricetta della lasagna di radicchio che qui chiamano pasticcio, ma che è una lasagna a tutti gli effetti. adesso faccio un giro e vado a dormire perché domani sarà una giornataccia!

PASTICCIO DI CREPES AL RADICCHIO di Marcy

per 8

Per le crepes: 2 uova 100 gr di farina 250 gr di latte, sale, 1 cucchiaio di olio. Ne vengono circa 12/14 dipende dal diametro della padella.

Per il ripieno: 400 gr di ricotta 50 gr di parmigiano 1 cipolla 2 cucchiaini di olio 4 cespi di radicchio di treviso tardivo sale

Per la besciamella 40 gr di burro, 40 gr di farina, 400 gr di latte. sale e noce moscata.

Preparare prima le crepes con il consueto metodo (prima farina poi metà del latte pian piano, poi le uova una alla volta e poi il resto del latte e il sale. Far riposare un ora e poi mettere l'olio mescolare e cuocerle). Oppure tutto nel robot...più facile!
Poi tagliare la cipolla sottile e farla appassire in 2 cucchiaini di olio. Nel frattempo lavare e asciugare il radicchio e tagliarlo a pezzetti piccoli e farlo stufare nella cipolla. Salare Una volta cotto, farlo raffreddare e unire la ricotta. Preparare la besciamella al micro o in maniera classica e cominciare a comporre il pasticcio:Dato che noi non siamo in otto .l'ho composto in una teglia ricoperta di pellicola.

Poi l'ho messo in freezer per 2 ore l'ho sformato e tagliato in 8 porzioni e poi congelato a porzioni per 2.Ritorniamo alla composizione. Dopo aver foderato di pellicola mettere sul fondo 4 crepes, il composto di ricotta e radicchio, un po`di besciamella e una spruzzata di parmigiano. Questo per 3 strati. Alla fine infornare per 7 min. max potenza + grill nel micro oppure nel modo consueto nel forno tradizionale.

ROTOLINI CON WURSTEL di Adriana

Avvolgo sopra un pezzo di alluminio il wurstel nel petto di pollo
Chiudo tutto a mo di caramella.Faccio bollire nell'acqua
Apro la caramella e affetto
Qui avevo usato 2 vaschette di petto di tacchino credo ma non mi ricordo quanto pesavano e una confezione piccola di 8 wurstellini, con un po' di verdura basta un rotolino a testa e quello che più mi interessa è che così presentato attira di più Marco.

MINESTRONE DI VERDURE CRUDE di Adriana

1 o 2 patate 1 carota 1 cipolla piccola 1 zucchina alcune biete una manciatina di spinaci.metto nel bimby circa 1 litro e 1/2 di acqua con un cucchiaio di dado fatto in casa e le patate a spicchi. faccio andare per 12 minuti a 100°a velocità 1. quando ha finito metto a velocità 9 ed infilo dal foro del coperchio tutte le verdure crude e le faccio andare per circa 2 minuti.
verso nei piatti direttamente dal boccale e condisco con parmigiano ed un giro d'olio a portata di mano qualche crostino poche calorie, niente colesterolo, pochi grassi tutti di origine vegetale.

E INFINE
Dolci light

Sempre per i golosi..

TORTINA ALLO YOGURT (149 Kcal) di Liliumbel

per 2.
200 g yogut magro 30 g biscotti secchi 15 g burro
Se usate yogurt alla frutta, secondo me non è necessario, altrimenti potete mettere del dolcificante. Fondere il burro e impastarlo con i

biscotti ridotti a briciole fini. Spalmare il composto in un piccolo stampino (12 cm di diametro). Passare in frigo perché si solidifichi. Lavorare lo yogurt nella gelatiera e versarlo, quando si è trasformato in gelato nello stampino. Tenere in freezer fino a poco prima di servire. Decorare con frutta fresca.

GELATINA di CLEMENTINE di Liliumbel

Circa 100 kcal a porzione
(per 2 persone) 100 g di succo di clementine
75 g di acqua
25 g di zucchero
5 g colla di pesce
2 clementine ridotte a spicchi pelati a vivo.
Ammollare la colla di pesce in acqua e strizzarla, Far giungere a bollore l'acqua con lo zucchero, stemperarvi la colla di pesce. Lasciare intiepidire la gelatina e poi aggiungervi il succo di clementine.
Distribuire la metà degli spicchi pelati a vivo in due stampini per aspic e riempirli con la gelatina ancora liquida.
Tenere in frigo e, al momento di servire, decorare con gli spicchi rimasti.
In stagione si possono sostituire le clementine con le fragole

da finalmente dolci, buoni e leggeri ricette postate da Rossella

GELATINA DI ARANCE

200/cal porzione
ingredienti per 8 persone. 6 arance 40 gr. di zucchero 5 fogli di gelatina
Fate ammorbidire in acqua fredda i fogli di gelatina. mettere lo stampo in freezer. Versare il succo di 3 arance in un bicchiere graduato, aggiungetevi lo zucchero e acqua fino a raggiungere 1/2lt.
Trasferitelo in una casseruola, aggiungete la gelatina strizzata e portate a bollore mescolando. Lasciate raffreddare. Sbucciate le arance rimaste e tagliate a fette.
Versate nello stampo ghiacciato un bicchiere di gelatina ancora fluida e fatelo ruotare in modo da far aderire la gelatina alle pareti,poi mettete in frigo a solidificare.

Distribuite all'interno dello stampo qualche fettina di arancia, versatevi sopra dell'altra gelatina e mettete nuovamente in frigorifero:ripetete queste operazioni fino a esaurimento degli ingredienti.
Riponete in frigo e lasciate raffreddare per 4-5 ore fintanto che la gelatina solidifichi.
Al momento di servire,immergete velocemente lo stampo in acqua calda per poterlo sformare senza difficoltà sul piatto di servizio.
Decorare con foglioline di menta.

DOLCE DI ZUCCA E ZENZERO Rossella

dosi per sei persone 180cal/ porzione
800 GR. DI ZUCCA
15GR.gelatina in fogli
40gr. di biscotti secchi
2 amaretti
40gr. di margarina light
2dl di latte scremato
1 cucchiaino e 1/2 di zenzero in polvere
100gr.di zucchero
4 uova
sale q.b.
Eliminare la buccia e i semi alla zucca,tagliatela in tre pezzi e fatela cuocere in acqua per 30 m.Intanto che la zucca cuoce,mettete a bagno in acqua fredda la gelatina,poi sbriciolate i biscotti e gli amaretti molto finemente,unite la polvere di biscotti e impastate bene.Rivestite gli stampi con carta da forno, trasferitevi l'impasto di margarina e biscotti,premete bene con il palmo della mano e mettete in freezer. Fate intiepidire nella casseruola il latte con lo zucchero e lo zenzero.Aggiungete la gelatina strizzata,fatela sciogliere,sempre mescolando,e unite 1 tuorlo.Togliete dal fuoco.
Passate la zucca cotta e scolata al passaverdura usando il disco più fine e unite il passato al latte,amalgamando bene.
Sbattete 3 albumi a neve ferma,aggiungendo un pizzico di sale,e incorporateli al composto di zucca.
Togliete lo stampo dal freezer, versatevi il composto,battendo leggermente perché non si formino buchi,coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per 5/6 ore.

Al momento di servire,sformate il dolce sganciando la cerniera dello stampo,togliete la carta da forno e fatelo scivolare su un piatto.

SPUMA ALLA RICOTTA

dosi per 6 persone 255cal/porzione
3 uova
3 cucchiai di zucchero
3 cucchiai di sherry
3 cucchiai di brandy
una bustina di zucchero vanigliato
500gr. di ricotta asciutta

Sgusciate i soli tuorli nella casseruola,unite lo zucchero,lo sherry,il brandy e ponete il recipiente a bagnomaria su fuoco dolce.
Sempre sbattendo con al frusta a mano,fate cuocere la crema,fino a quando avrà triplicato il suo volume,poi togliete la casseruola dal fuoco e dal bagnomaria e fate raffreddare.

Mettete 2 albumi prima ciotola ,con le fruste elettriche,montateli a neve densa,unendo verso la fine,lo zucchero vanigliato.
Posate la ricotta sul setaccio e schiacciatela con il cucchiaio di legno,poi passatela sopra gli albumi. Incorporatela alla "neve" ma sollevando la massa dal basso verso l'alto.
Quando i due ingredienti saranno amalgamati,versatevi la crema fredda preparata n precedenza e rimestate ancora,con molta delicatezza per legare perfettamente il composto.
Coprite il colino con la garza messa tripla, disponetevi la preparazione,che prenderà cosi la forma di una cupola,e posate l colino sulla seconda ciotola
Mettete tutto in frigorifero per almeno 3 ore,poi rovesciate spuma su un piatto ben freddo,eliminate la garza,lisciate la superficie con il cucchiaio umido e decorate a piacere

DOLCE DI RISO SOFFIATO 150cal/porzione

dosi per 6 persone
60gr. di burro
60gr.di miele
60gr.di cacao amaro

180gr. di riso soffiato
1 fialetta di essenza di mandorla
Mettere il burro,il miele e il cacao nelle casseruola,portare il recipiente su fuoco basso e,mescolando fate sciogliere bene gli ingredienti,senza farli assolutamente bollire.
Aggiungere quindi il riso,l'essenza di mandorle e mescolare di nuovo,in modo da ottenere un composto ben amalgamato.
Rovesciatelo su carta di alluminio e lasciatelo intiepidire,poi aiutandovi con la carta e con le mani,date all'impasto la forma di una mattonella o di un salsiccione.
Avvolgetelo bene nella carta,mettetelo in frigo per qualche ora,poi servitelo freddo

MOUSSE LEGGERISSIMA di Valeria

yogurt magro 500 gr
colla di pesce 8 gr.
succo di limone
metti in una ciotola 500 gr di yogurt magro alla fragola (o altri gusti a piacimento).
Ammoribidisci la colla nell'acqua poi strizza.
Sciogli in un pentolino 2 cucchiai di succo di limone e colla di pesce.
Poi aggiungili allo yogurt e mescola bene.
Un po' di zucchero è facoltativo (se non si è a dieta... ☺).
metti negli stampini (coppettine oppure un unico stampo) e in frigo per 5 ore.

COMPOSTA DI MELE IN CROSTA

dosi per 6 persone,135cal/porzione
3 mele
1 cucchiaio di succo di limone
75gr. di uva sultanina
70 gr. di zucchero di canna
2 cucchiaini di cannella
2 cucchiai di burro
2 cucchiai di zucchero a velo
12 fette 1/2 di pane a cassetta integrale
zucchero a velo da spolverare
Accendere il forno a 200°c.

Sbucciate e private del torsolo e affettate finemente le mele. Raccoglietele in una terrina e aggiungete il succo di limone,l'uva sultanina prima rinvenuta in acqua calda,lo zucchero di canna e un cucchiaino e 1/2 di cannella.
Mescolate bene e rovesciate il tutto nella teglia da forno.
In una casseruola,sciogliete il burro,aggiungete lo zucchero a velo e la cannella rimasta.
Con lo stampino,ritagliate dalle fette di pane a cassetta tante stelline,immergetele nel burro fuso e distribuitele sul dolce.Cuocete in forno 30m.
La superficie del dolce dovrà essere ben dorata.Se vi accorgete che nel corso della cottura il dolce prende troppo colore,non preoccupatevi :ricoprite la teglia con un foglio di carta di alluminio,o da forno,e proseguite la cottura.Servito il dolce sia tiepido che freddo,spolverare di zucchero a velo.

TORTA DI RISO

245cal/porzione
dosi per 4 persone
2,5 dl di latte parzialmente scremato
2,5 dl di acqua
2 limoni
100 gr. di riso
50 gr. di zucchero
20 gr. di amarettI
4 uova
un pizzico di vaniglia
1 cucchiaio di rum
1 cucchiaio di zucchero a velo, sale q.b.
burro e farina per lo stampo
In una casseruola a fondo spesso fate scaldare il latte,l'acqua e la scorza di 1/2 limone (solamente la parte gialla).Non appena accenna a bollire,versate il riso a pioggia,mescolate con un cucchiaio e fate cuocere a fuoco dolce per 30m.
Unite lo zucchero e proseguite la cottura per altri 10 m.Fate raffreddare ed eliminate la scorza di limone. Sbriciolate finemente gli amaretti,incorporateli al riso con i tuorli,la 1/2 scorza di limone rimasta,la vaniglia e il rum e mescolare bene.
Con le fruste elettriche montate gli albumi a neve ferma,e uniteli delicatamente al composto. Accendete il forno,versate il composto

in uno stampo imburrato e infarinato e fate cuocere in forno a 160° 180° dipende dal forno,per 45 m.
Sfornate,lasciate raffreddare e decorate con la scorza di 1 limone sbollentata e tagliata a rombi e a cuori e una spolveratina di zucchero a velo.

TORTA MELE ZIA MARIA di Valeria

Kcal totali 2114
Scorza di limone grattugiata,
200 g. di farina,
2 uova,
3 mele non troppo grosse,
una bustina di lievito
150 g. di zucchero,
latte q.b. (un bicchiere circa/200 g.)
Fare l'impasto, imburrare la teglia,cospargerla di pangrattato. Posare sull'impasto le mele tagliate a fettine e cospargere con un cucchiaio di zucchero di canna e una spolverata di cannella (facoltativa). Forno: 180°
io la faccio spesso perché la preparo in 10 minuti anche quando si fionda qualcuno a casa all'ultimo minuto il pomeriggio per il the (e capita spessissimo ☺).
Non c'è molto zucchero e quindi non viene dolcissima, non c'è né burro né olio ma con il latte (io uso quello parz. scremato) viene ugualmente morbidissima.
Questa ricetta me l'ha data mia zia tanto tempo fa e mi racconta che mio cugino ne mangiava una a colazione!! però lui è uno stecchetto

TORTA DEGLI ANGELI AL CIOCCOLATO di Marcy

Kcal 85 a merendina
120 gr di farina
250 gr di zucchero
40 gr di cacao amaro
1/2 cucchiaino di cannella
1 pizzicone di sale
1/2 bustina di lievito
2 cucchiaini di estratto di vaniglia
2 cucchiaini di zucchero a velo.

12 albumi
Accendere il forno a 170 gr Montare gli albumi con un pizzicone di sale e con 100 gr di zucchero semolato aggiunto un po`per volta. Mescolare i restanti ingredienti (tranne lo zucchero a velo), setacciandoli bene e poi incorporare gli albumi piano piano in modo da non farli smontare.Da ultimo mettere la vaniglia liquida.
Mettere il composto o in una tortiera a cerniera da 26 cm oppure come ho fatto io in una tortiera rettangolare grandicella. Infornare per 45 minuti.
Dallo stampo rettangolare ho ricavato 21 merendine (della dimensione di quelle commerciali per intenderci), vanno spolverate con zucchero a velo. Sono molto buone (gia`assaggiata...).A Giulio l'ho fatta farcita con la nutella...per me no.
Il resto lo congelo a porzioni così ogni mattina ho una merendina leggera con cui fare colazione.
Ciao

TARTUFI di Mina

tot. Kcal 772
250 gr ricotta vaccina
8 fette biscottate
1 tazzina caffè
2 cucchiai di cognac
4 bustine dolcificante
2 + 2 cucchiai cacao amaro
sbriciolate le fette in una ciotola e aggiungete il resto degli ingredienti.Fate delle palline passatele nel cacao e mettetele nel freezer x 2 ore

TORTA MENELIK di Ciumachella

Kcal 177 a fetta
si chiama torta menelik (in onore a vittorio emanuale imperatore di somalia ed etiopia penso)ingredienti:
200 grammi di farina 00, 100 grammi di cacao amaro,225 grammi di zucchero, 2 grammi di cannella in polvere, 8 grammi di cremore (attualmente leggiamo una bustina di lievito per dolci), 200-250 ml di latte (scremato aggiungo io).

procedimento:mescolare zucchero,cacao e cannella, aggiungere il latte a filo e per ultimo la farina nella quale era stato messo il lievito.
infornare a forno medio basso per 40 minuti circa.

Tisana disintossicante e calmante di Stefania DE:

le 3 erbe calmanti della fame
20 gr angelica
10 gr passiflora
30 gr fiori d'arancio

le 3 erbe diuretiche
10 gr betulla
15 gr pilosella
10 gr tarassaco
Mettere in fusione per mezz'ora 3 cucchiai di questo misto d'erbe in un litro d'acqua bollente , poi filtrare, conservare la tisana calda in un termos e berla nell'arco della giornata.