Zucchine trifolate

ZUCCHINE TRIFOLATE IN AGRODOLCE

Ingredienti per 4 persone:

6 zucchine
1 cipolla
1 spicchio di aglio
50 g di scalogno
20 g di pinoli
50 g di prezzemolo
50 g di aceto di vino bianco
50 g di zucchero
Olio extra vergine
Sale fino

Ottimo come: *condimento per un primo oppure come contorno per un secondo piatto*

ACTIFRY

Preparazione della ricetta

Tagliare le zucchine a cubi, procedere così anche per la cipolla, pelata in precedenza.
Mettere un cucchiaio di olio nell'apposito cestello della friggitrice; scaldare per 1 minuto.
Unire le zucchine e farle cuocere per 2 minuti, aggiungere in sequenza l'aglio, la cipolla e i pinoli.
Sfumare con l'aceto di vino bianco e con lo zucchero.
Far cuocere per 5 minuti circa; aggiustare di sale ed unire il prezzemolo tritato.
Servire tiepide.

Valori nutrizionali medi:

	Per porzione	% GDA
Valore energetico (Kcal)	143	7
Proteine (g)	5,4	11
Grassi (g)	6,0	9
di cui saturi (g)	1,0	5
Carboidrati (g)	18,4	7
di cui zuccheri (g)	18,1	20
Fibre alimentari (g)	4,2	17
Sodio (g)	0,2	9

Commento della dietista:
Le zucchine hanno un contenuto calorico molto basso, quindi risultano essere particolarmente adatte in caso di diete ipocaloriche. Inoltre il basso contenuto in sodio e l'elevato contenuto di antiossidanti dovuto alla presenza di cipolla, prezzemolo e scalogno, sono utili per il loro effetto anti età e l'idratazione della pelle.

Risotto prosciutto e piselli

RISOTTO LEGGERO OLIO, PROSCIUTTO E PISELLI

Ingredienti per 4 persone:

280 g di riso carnaroli
40 g di prosciutto cotto
20 g di olio extra vergine
200 g di piselli
90 g di Parmigiano Reggiano
1,5 lt di brodo vegetale
Sale fino

Ottimo come: *accompagnamento ad un primo piatto per ottenere un pasto bilanciato*

ACTIFRY

Preparazione della ricetta

Mettere l'olio nell'apposito cestello; far scaldare per 3 minuti circa.
Unire il riso, farlo tostare per 2 minuti, unire il prosciutto tagliato a cubetti e far rosolare per altri 2 minuti.
Bagnare con il brodo e cuocere per circa 15 minuti.
Unire a fine cottura i piselli sgusciati, poco olio, sale e parmigiano.
Servire.

Valori nutrizionali medi:		
	Per porzione	% GDA
Valore energetico (Kcal)	450	22
Proteine (g)	19,0	38
Grassi (g)	14,6	21
di cui saturi (g)	5,7	28
Carboidrati (g)	66,0	24
di cui zuccheri (g)	1,6	2
Fibre alimentari (g)	5,8	23
Sodio (g)	2,0	83

Commento della dietista:
L'abbinamento tra i carboidrati derivati dal riso e le proteine dei piselli e del prosciutto rende questo piatto completo e bilanciato. L'alto tenore di sodio dipende esclusivamente dal tipo di brodo utilizzato nella preparazione, pertanto è consigliabile, per coloro che soffrono di ipertensione, l'utilizzo di brodo iposodico in quanto il gusto è comunque garantito dalla presenza del prosciutto e del parmigiano reggiano.

Ragù di carne

RAGU' DI CARNE ALLA BOLOGNESE

Ingredienti per 4 persone:

400 g di carne di manzo macinata
1 carota
1 sedano
½ cipolla bianca
300 g di pomodori pelati
20 g di olio extravergine
16 g di sale fino

Ottimo come: *condimento per un primo piatto*

ACTIFRY

Preparazione della ricetta

Mettere l'olio extravergine d'oliva nell'apposito cestello; scaldare per 3 minuti.
Aggiungere le verdure tagliate a cubetti, unire la carne macinata e fare rosolare per circa 10 minuti.
Unire i pomodori pelati, frullati al mixer in precedenza, salare e cuocere per circa 25 minuti.
Servire a piacere.

Valori nutrizionali medi:		
	Per porzione	% GDA
Valore energetico (Kcal)	188	9
Proteine (g)	22,5	46
Grassi (g)	8,5	12
di cui saturi (g)	2,2	11
Carboidrati (g)	5,2	2
di cui zuccheri (g)	5,1	6
Fibre alimentari (g)	1,8	7
Sodio (g)	1,3	55

Commento della dietista:
Il tipico Ragù Bolognese rivisitato in forma leggera, adatto quindi anche ad una dieta ipocalorica.
Questo condimento ricco di proteine, quando abbinato a pasta, riso o polenta, costituisce un pasto nutrizionalmente bilanciato che può essere concluso con una porzione di frutta.

Cozze alla marinara

COZZE ALLA MARINARA

20 cozze fresche
1 cucchiaio di olio extra vergine
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
1 peperoncino fresco
70 g di vino bianco

Ottimo come: *antipasto da gustare prima di un pasto a base di pesce*

ACTIFRY

Preparazione della ricetta

Mettere l'olio nell'apposito cestello della friggitrice, scaldare per 1 minuto.
Unire le cozze, prezzemolo, aglio e peperoncino, cuocere per 2 minuti dopodiché sfumare con il vino bianco.
Cuocere per 3 minuti.
Le cozze risulteranno così cotte al punto giusto.
Disporle in un piatto fondo da portata con il loro sugo di cottura.

Valori nutrizionali medi:		
	Per porzione	% GDA
Valore energetico (Kcal)	69	3
Proteine (g)	4,9	10
Grassi (g)	3,6	5
di cui saturi (g)	0,6	3
Carboidrati (g)	1,3	0
di cui zuccheri (g)	0,0	0
Fibre alimentari (g)	0,7	3
Sodio (g)	0,1	5

Commento della dietista:
Questa ricetta risulta essere molto leggera pertanto è adatta ad aprire un pasto composto da un primo o da un piatto unico. Le cozze costituiscono una notevole fonte di antiossidanti, di vitamine e di proteine nobili a basso contenuto di grassi, ma sono sconsigliate a coloro che soffrono di ipercolesterolemia.

Acquadelle croccanti

ACQUADELLE CROCCANTI PANE E POMODORO

Ingredienti per 4 persone:

360 g di acquadelle
280 g di pan carrè
8 pomodori secchi
2 foglie di basilico
10 foglie prezzemolo
5 foglie erba cipollina
1 spicchio d'aglio
Olio extra vergine
Sale fino

Ottimo come: *secondo piatto da accompagnare con un contorno leggero di verdure.*

ACTIFRY

Preparazione della ricetta

Mettere un cucchiaio di olio extra vergine nell'apposito cestello della friggitrice; scaldare per 1 minuto.
Aggiungere il pane tagliato a cubi e uno spicchio di aglio; cuocere per 3 minuti circa fino a quando il pane non sarà dorato uniformemente.
Unire le acquadelle e cuocere per 4 minuti; aggiustare di sale.
Terminare aggiungendo le erbe fresche e i pomodori secchi tagliati finemente.
Servire.

Valori nutrizionali medi:		
	Per porzione	% GDA
Valore energetico (Kcal)	601	30
Proteine (g)	33,5	67
Grassi (g)	16,8	24
di cui saturi (g)	3,4	17
Carboidrati (g)	76,3	28
di cui zuccheri (g)	45,6	51
Fibre alimentari (g)	14,6	58
Sodio (g)	0,7	29

Commento della dietista:
Le alborelle sono un pesce azzurro naturalmente ricco di acidi grassi Omega 3 che solitamente vengono fritte.
In questa ricetta sono preparate utilizzando solo un cucchiaio di olio ed il gusto è garantito dalla presenza degli aromi e dei pomodori secchi.

Polpette di pesce spada

POLPETTE DI PESCE SPADA AL BASILICO

Ingredienti per 4 persone:

400 g di pesce spada
2 fette di pan carrè
100 g di panna
5 g di basilico fresco
Sale fino
Pepe bianco
1 uovo intero

100 g di farina tipo "00"
20 g di olio extravergine
Per il pesto:
200 g di basilico
350 g di olio extravergine
80 g di pinoli
20 g di pecorino

Ottimo come: *secondo piatto da abbinare ad un primo condito con verdure*

ACTIFRY

Preparazione della ricetta

Macinare il pesce spada; unirvi l'olio, il sale, il pepe bianco e il pan carrè ammollato in precedenza nella panna.
Impastare il tutto, unire il basilico tritato e formare delle polpette da 60 g cadauna.
Infarinare ogni singola polpetta.
Mettere l'olio nell'apposito cestello, scaldare per 3 minuti, unirvi le polpette e cuocere per 12 minuti circa.
Frullare al mixer il basilico e i pinoli, unire l'olio e il pecorino e aggiustare di sale.
Otterremo un pesto non troppo denso.
Servire le polpette di pesce spada con poco pesto, un cucchiaio corrispondente a circa 20 g.

Valori nutrizionali medi:		
	Per porzione	% GDA
Valore energetico (Kcal)	463	23
Proteine (g)	24,4	49
Grassi (g)	28,9	41
di cui saturi (g)	7,6	38
Carboidrati (g)	27,4	10
di cui zuccheri (g)	3,3	4
Fibre alimentari (g)	1,3	5
Sodio (g)	0,4	16

Commento della dietista:
Un piatto estremamente gustoso, che combina le proteine del pesce con quelle delle uova. Grazie all'unione di diversi sapori, si presenta adatto anche a chi solitamente non apprezza secondi di mare o per far approcciare al consumo del pesce i bambini.

Spezzatino di vitello

SPEZZATINO DI VITELLO CON PUNTARELLE E RISO BASMATI

Ingredienti per 4 persone:

400 g di coscia di vitello (tagliata a cubi)
200 g di puntarelle fresche a cime
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
200 g di riso basmati
Sale fino q.b.

Ottimo come: *piatto unico che può essere seguito da un dolce o da frutta.*

ACTIFRY

Preparazione della ricetta

Mettere un cucchiaio di olio extra vergine nell'apposito contenitore della friggitrice, scaldare per 1 minuto.
Unire la carne di vitello e fare rosolare per 6 minuti in modo uniforme.
Unire le cime di puntarelle e cuocere per altri 4 minuti.
Aggiungere il riso basmati, cotto nella vaporiera per circa 14 minuti; salare e cuocere per altri 4 minuti.
Otterremo così uno spezzatino ben dorato.

Valori nutrizionali medi:		
	Per porzione	% GDA
Valore energetico (Kcal)	314	16
Proteine (g)	25,1	50
Grassi (g)	4,8	7
di cui saturi (g)	1,0	5
Carboidrati (g)	45,5	17
di cui zuccheri (g)	1,7	2
Fibre alimentari (g)	2,3	9
Sodio (g)	0,3	12

Commento della dietista:
Questa ricetta unisce le proteine del vitello alle fibre delle puntarelle e agli amidi del riso apportando un basso contenuto lipidico.
E' perciò adatta a coloro che devono seguire una dieta ipocalorica ed anche ai celiaci in quanto il riso non contiene glutine.