

PRANZI BILANCIATI

1. Insalata di quinoa, ceci e topinambur croccante

- 60 g di quinoa
- 150 g di ceci già cotti
- 1 topinambur medio a fette sottili
- 30 g di rucola
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Succo di limone

→ Cuocere la quinoa, saltare il topinambur in padella finché diventa croccante e unire tutto in una ciotola con i ceci e la rucola.

2. Pasta integrale con crema di topinambur o carciofi e ricotta di capra

- 60 g di pasta integrale
- 1 topinambur o carciofo
- 90 g di ricotta di capra
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Prezzemolo tritato

→ Cuocere il topinambur e frullarlo con un po' d'acqua di cottura della pasta, mescolare con la ricotta

3. Ciotola di riso basmati, salmone e verdure al forno

- 60 g di riso basmati
- 110 g salmone al vapore o 70 g di salmone selvaggio affumicato
- 1 topinambur o verdure stagionali miste al forno
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

→ Cuocere il salmone e le verdure in forno, servire con il riso come contorno al posto del pane

4. Frittata con spinaci e patate dolci al forno

- 2 uova
- 30 grammi di spinaci lessati
- 100 g di patate dolci stufate
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

→ Preparare l'impasto e cuocere senza olio aggiunto su tegame antiaderente.

5. Insalata tiepida di lenticchie, topinambur /zucca e feta

- 150 g di lenticchie già cotte
- 1 topinambur tagliato a fettine o zucca
- 30 grammi di feta
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Prezzemolo tritato

→ Saltare in padella gli ingredienti e servire caldo con una spolverata di semi di canapa decorticati

6. Farro con gamberetti, zucchine e topinambur

Ingredienti:

- 60 g di farro cotto
- 100 g di gamberetti
- 1 zuccina
- 1 topinambur o radicchio tardivo o carciofi
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe qb

Preparazione:

1. Cuocere il farro in acqua salata e scolarlo.
2. Tagliare la zuccina e il topinambur a fettine e saltarli in padella con olio.
3. Aggiungere i gamberetti e cuocere per pochi minuti.
4. Mescolare tutto e servire caldo.

7. Tortino di miglio, ricotta e topinambur al forno

Ingredienti:

- 60 g di miglio cotto
- 50 g di ricotta di pecora
- 1 topinambur o radicchio tardivo
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Noce moscata qb
- Sale e pepe qb

Preparazione:

1. Cuocere il miglio e scolarlo.
2. Tagliare il topinambur a dadini e cuocerlo in padella con un filo d'olio.
3. In una ciotola, mescolare il miglio, il topinambur e la ricotta, aggiungendo noce moscata e pepe.
4. Versare il composto in una pirofila e cuocere in forno a 180°C per 15 minuti.

CENE BILANCIATE

1. Vellutata di topinambur/sedano rapa con ceci croccanti e semi di zucca

- 1 topinambur
- 1 zucchini
- 50 g di ceci al forno croccanti
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Semi di zucca per decorare

2. Polpette di merluzzo con purè di topinambur e patate

- 100 g di merluzzo cotto e tritato
- 1 patata e 1 topinambur o altra verdura tipo carciofo o zucca stufata
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

→ Creare polpette con il merluzzo, cuocere in forno e servire con purè.

3. Polpette di merluzzo con purè di topinambur e patate

- 100 g di merluzzo cotto e tritato
- 1 patata e 1 topinambur
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

→ Creare polpette con il merluzzo, cuocere in forno e servire con purè.

4. Tortino di verdure con ricotta e topinambur

- 1 topinambur e 1 carota grattugiati
- 50 g di ricotta di capra
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

→ Mescolare gli ingredienti e cuocere in forno.

5. Insalata di cavolfiore, ceci e topinambur arrosto

- 80 g di cavolfiore
- 50 g di ceci lessati
- 1 topinambur a fette
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

→ Cuocere il topinambur e il cavolfiore al forno, unire ai ceci e condire.

6. Sformato di quinoa, topinambur e feta al forno

- 60 g di quinoa cotta
- 1 topinambur a fettine o zucchine o melanzane
- 30 g di feta sbriciolata
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

→ Mescolare tutto e cuocere in forno fino a doratura.