

MINI RICETTARIO PER VARIARE I PIATTI



1. Bowl di quinoa con pollo, avocado e verdure

Ingredienti (per 1 porzione):

- 70 g quinoa
- 150 g petto di pollo a striscioline
- ½ avocado
- 1 zucchina grigliata
- 6 pomodorini
- Succo di limone, olio extravergine d'oliva, spezie a piacere

Preparazione:

1. Cuoci la quinoa in acqua leggermente salata.
 2. Griglia il pollo con spezie (paprika, curry, pepe).
 3. Affetta avocado e verdure.
 4. Componi la bowl: quinoa, pollo, avocado, verdure, un filo d'olio e limone.
-



2. Pasta integrale con salmone affumicato, rucola e limone

Ingredienti:

- 70 g pasta integrale di farro
- 80 g salmone affumicato
- Una manciata di rucola
- Buccia grattugiata e succo di ½ limone
- 1 cucchiaio di olio EVO

Preparazione:

1. Cuoci la pasta.
 2. In una ciotola, unisci salmone a pezzetti, rucola e limone.
 3. Scola la pasta e mescola tutto con olio e limone.
-



3. Frittata al forno con patate dolci e spinaci

Ingredienti:

- 2 uova + 2 albumi
- 100 g patata dolce a dadini
- 1 manciata di spinaci freschi
- 1 cucchiaio di parmigiano
- Spezie: noce moscata, pepe, timo

Preparazione:

1. Cuoci i dadini di patata dolce in padella con poca acqua.
 2. Aggiungi gli spinaci e fai appassire.
 3. Sbatti le uova, unisci le verdure e il parmigiano.
 4. Versa in pirofila e inforna a 180°C per 20 minuti.
-



4. Wrap di tacchino con hummus e verdure

Ingredienti:

- 1 piadina integrale
- 100 g fesa di tacchino arrosto
- 2 cucchiaini di hummus
- Lattuga, carote julienne, cetriolo a fette
- Olio EVO e limone

Preparazione:

1. Scalda la piadina.
 2. Spalma l'hummus, aggiungi il tacchino e le verdure.
 3. Arrotola e chiudi il wrap. Puoi anche scaldarlo un attimo in padella.
-

5. Zuppa di legumi con orzo e uovo sodo

Ingredienti:

- 100 g mix di legumi già cotti (lenticchie, ceci, fagioli)
- 30 g orzo perlato
- 1 uovo sodo
- Verdure a piacere (sedano, carota, zucchina)
- Olio EVO, alloro, pepe

Preparazione:

1. Cuoci l'orzo e le verdure in acqua con una foglia di alloro.
2. Aggiungi i legumi già cotti e scalda tutto insieme.
3. Servi con l'uovo sodo tagliato a metà e un filo d'olio.

ADESSO 5 RICETTE PIU' PARTICOLARI

1. Buddha bowl con riso basmati, manzo marinato, uovo barzotto e verdure croccanti

Ingredienti:

- 70 g riso a chicco lungo B aromatico (simil basmati)
- 150 g controfiletto di manzo a striscioline
- 1 uovo
- Cavolo viola, carote, cetriolo, edamame
- Marinatura: salsa di soia, zenzero fresco, aglio, lime
- Semi di sesamo, olio di sesamo

Preparazione:

1. Marinate il manzo per almeno 30 min.
2. Cuocete il riso e l'uovo (6 minuti in acqua bollente).
3. Saltate il manzo in padella velocemente.
4. Assemblate la bowl con riso, verdure crude, manzo, uovo sbucciato e tagliato.
5. Completate con semi di sesamo e un filo d'olio di sesamo.



2. Trancio di salmone in crosta di pistacchi con purè di ceci e asparagi

Ingredienti:

- 150 g salmone fresco
- 20 g pistacchi tritati
- 150 g ceci già cotti
- 100 g asparagi
- Limone, olio EVO, pepe nero

Preparazione:

1. Schiacciate i ceci con limone, pepe e un cucchiaino d'olio fino a ottenere una crema liscia.
2. Passate il salmone nei pistacchi tritati e infornate a 200°C per 15-20 min.
3. Lessate gli asparagi e serviteli con un filo d'olio.
4. Impiattate con la crema di ceci alla base, salmone sopra e asparagi di lato.



3. Ravioli integrali fatti in casa con ricotta, spinaci e sugo di pomodorini freschi

Ingredienti per la pasta:

- 100 g farina integrale
- 1 uovo

Per il ripieno:

- 100 g ricotta
- 80 g spinaci lessati e strizzati
- Noce moscata, sale, parmigiano

Sugo:

- Pomodorini, aglio, basilico, olio EVO

Preparazione:

1. Prepara la pasta e lasciala riposare 30 min.
2. Salta spinaci, trita e mescola con ricotta e parmigiano.
3. Tira la sfoglia e farcisci i ravioli.

4. Cuoci i ravioli in acqua salata e condisci con il sughetto fresco.
-

4. Curry di gamberi con riso aromatico a chicco lungo e latte di cocco

Ingredienti:

- 80 g riso aromatico a chicco lungo
- 150 g gamberi sgusciati
- ½ cipolla, zenzero fresco, aglio
- 200 ml latte di cocco
- Curry in polvere, coriandolo, lime

Preparazione:

1. Cuoci il riso.
 2. Rosola cipolla, aglio e zenzero, aggiungi il curry.
 3. Unisci gamberi e cuoci 2-3 minuti.
 4. Aggiungi il latte di cocco e cuoci a fuoco lento.
 5. Servi con riso e coriandolo fresco.
-

5. Pizza integrale fatta in casa con bresaola, rucola e grana

Ingredienti per l'impasto (1 pizza):

- 100 g farina integrale
- 60 ml acqua tiepida
- 1 g lievito di birra secco
- Sale, olio EVO

Condimento:

- Passata di pomodoro, origano
- 50 g mozzarella (anche light)
- 50 g bresaola
- Rucola, scaglie di grana

Preparazione:

1. Prepara l'impasto, fai lievitare 3-4 ore.
2. Stendi, condisci con passata e mozzarella, cuoci a 220°C per 12-15 minuti.

3. Fuori dal forno, aggiungi bresaola, rucola e grana

ADESSO 3 RICETTE DI POLPETTE

1. Polpette di ceci, carote e curcuma

Ingredienti (per 2 porzioni):

- 250 g ceci cotti
- 1 carota grattugiata
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di farina di ceci o pangrattato
- 1 cucchiaino di curcuma
- Prezzemolo, sale, pepe
- Olio EVO per cottura

Preparazione:

1. Frulla i ceci con l'uovo fino a ottenere una crema grossolana.
2. Aggiungi carota, curcuma, prezzemolo, farina e mescola bene.
3. Forma le polpette, passale nel pangrattato se vuoi più croccantezza.
4. Cuoci in padella antiaderente con un filo d'olio o al forno (200°C per 20 min).

 *Ottime con salsa allo yogurt o hummus.*

2. Polpette di lenticchie e spinaci con cuore filante

Ingredienti:

- 200 g lenticchie cotte
- 100 g spinaci già lessati e ben strizzati
- 1 patata media lessa
- 1 uovo
- 30 g parmigiano grattugiato
- 40 g scamorza o mozzarella a cubetti
- Sale, noce moscata, pangrattato

Preparazione:

1. Schiaccia lenticchie e patata, aggiungi gli spinaci tritati, uovo e parmigiano.
2. Regola di sapore, aggiungi pangrattato se serve consistenza.
3. Forma le polpette mettendo un cubetto di formaggio al centro.
4. Cuoci in forno a 200°C per 20-25 minuti o in padella.

💡 *Perfette con contorno di verdure al vapore o cereali.*

3. Polpette di fagioli cannellini e zucchine alla menta

Ingredienti:

- 250 g fagioli cannellini cotti
- 1 zuccina grattugiata e strizzata
- 1 cipollotto tritato finemente
- 1 cucchiaino di semi di lino (opzionale)
- Menta fresca, sale, pepe
- Farina di avena o pane grattugiato per legare

Preparazione:

1. Schiaccia i fagioli con una forchetta o frulla brevemente.
2. Aggiungi la zuccina, cipollotto, menta e mescola.
3. Unisci i semi di lino e farina/pangrattato per compattare.
4. Forma le polpette e cuoci in padella con poco olio o in forno.

💡 *Ottime anche fredde, ideali in lunch box o con salsa tzatziki.*

ADESSO 3 RICETTE DI TIMBALLI

1. Timballo di riso pilaf con melanzane, mozzarella e pomodoro

Ingredienti (per 2 porzioni):

- 140 g riso a chicco lungo B (cottura pilaf cioè per assorbimento)
- 1 melanzana media
- 200 g passata di pomodoro

- 100 g mozzarella (anche light)
- 1 cucchiaio di parmigiano
- Basilico, origano, olio EVO, sale

Preparazione:

1. Taglia la melanzana a fette e grigliala.
2. Cuoci il riso pilaf (in forno o in casseruola con brodo vegetale).
3. Prepara un sugo semplice con la passata, basilico e poco olio.
4. In una pirofila, alterna strati di riso, melanzane, mozzarella e sugo.
5. Termina con parmigiano e inforna a 180°C per 20 minuti.

💡 *Buonissimo anche tiepido il giorno dopo!*

2. Timballo di riso pilaf con zucchine, ricotta e speck

Ingredienti:

- 140 g riso pilaf
- 2 zucchine medie
- 100 g ricotta vaccina
- 50 g speck a dadini
- 1 uovo (opzionale, per legare)
- Sale, pepe, noce moscata

Preparazione:

1. Taglia le zucchine a rondelle sottili e saltale in padella.
2. Mescola il riso pilaf con ricotta, speck e zucchine.
3. Aggiungi l'uovo se vuoi una consistenza più compatta.
4. Versa in stampini monoporzione o in una pirofila.
5. Inforna a 180°C per 20-25 min fino a doratura.

💡 *Puoi sostituire lo speck con prosciutto cotto o ometterlo per una versione vegetariana.*



3. Timballo di riso pilaf con cavolo nero, fagioli e scamorza affumicata

Ingredienti:

- 140 g riso pilaf
- 100 g fagioli cannellini già cotti
- 100 g cavolo nero (o spinaci)
- 50 g scamorza affumicata
- 1 spicchio d'aglio, peperoncino, olio EVO

Preparazione:

1. Sbollenta il cavolo nero e ripassalo in padella con aglio e peperoncino.
2. Mescola il riso con cavolo, fagioli e scamorza a dadini.
3. Versa il composto in una teglia unta o foderata con carta forno.
4. Pressa bene e inforna a 180°C per 25-30 minuti.



Questo timballo è molto nutriente, ricco di fibre e ottimo per il recupero post-allenamento.