

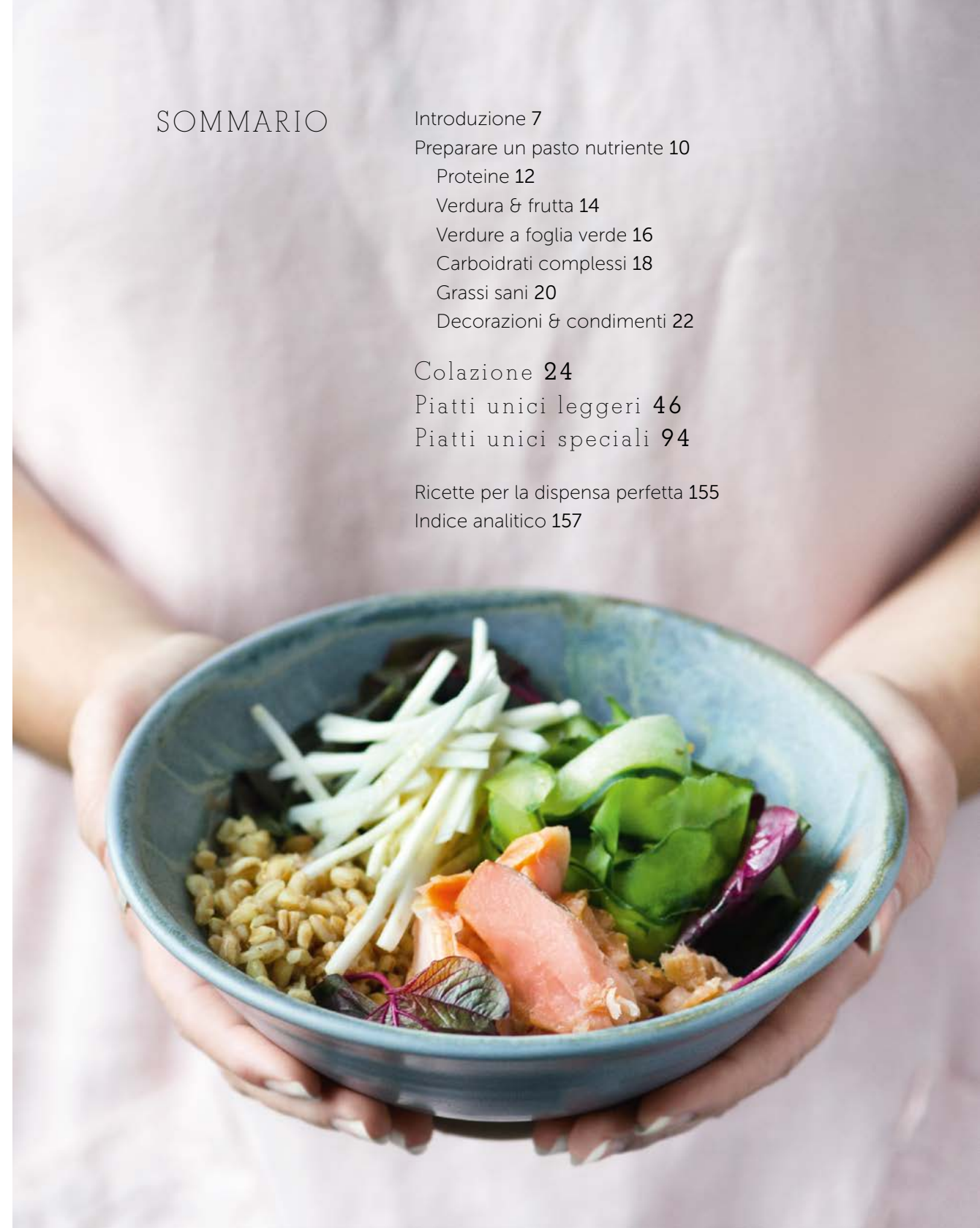


SOMMARIO

Introduzione 7
Preparare un pasto nutriente 10
 Proteine 12
 Verdura & frutta 14
 Verdure a foglia verde 16
 Carboidrati complessi 18
 Grassi sani 20
 Decorazioni & condimenti 22

Colazione 24
Piatti unici leggeri 46
Piatti unici speciali 94

Ricette per la dispensa perfetta 155
Indice analitico 157



INTRODUZIONE

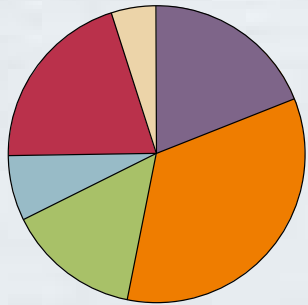
LE RICETTE COMPLETE ED EQUILIBRATE proposte in questo libro si preparano col cuore, sono gratificanti, salutari e deliziose, insomma, una vera coccola! Contengono tutto quello che serve per nutrire corpo e mente, che abbiate pochi minuti per mettere insieme un pasto, vogliate provare qualche nuovo ingrediente e sapore o aiutare il vostro organismo a recuperare al meglio dopo un allenamento.

Dalle ciotole giapponesi di riso o noodles, al bibimbap coreano, le culture di tutto il mondo hanno piatti unici tradizionali. In questo libro troverete tantissime idee a cui ispirarvi per mettere insieme, in un unico piatto, dei pasti equilibrati e nutrienti, che contengano tutti gli elementi nutrizionali indispensabili al vostro organismo per 'funzionare' al meglio e sentirvi in forma. A cominciare da alcune sfiziosissime proposte per la prima colazione. Con i ritmi di vita frenetici dei nostri tempi, preparare un piatto unico completo e bilanciato diventa così un atto di 'mindfulness' (consapevolezza, attenzione e cura) in se stesso, che consiste nel combinare ingredienti naturali e ricchi di gusto, consistenze e colori, energia e vitalità.

Un piatto unico nutriente è semplice e veloce da preparare, visto che molti elementi sono crudi. Ci si può sbizzarrire con la varietà: le combinazioni di verdure, cereali, proteine vegetali, carne o pesce sono infinite. Dalle ricette per la colazione che accostano pere e cavolo in uno smoothie servito con granola alla cannella, all'uovo in camicia accompagnato da avena e miso con spinaci, dall'insalata di finocchio e agrumi con formaggio di capra e quinoa arrostita, alla 'Buddha Bowls', ai piatti più sostanziosi, come il risotto di segale ai funghi con bietole baby, o il pollo al peperoncino con mais e salsa di avocado, quinoa nera e panna acida, speriamo di fornirvi l'ispirazione necessaria per creare piatti completi sani e deliziosi.

PREPARARE UN PASTO NUTRIENTE

Il concetto di base della ricetta perfetta consiste nell'includere tutti gli elementi nutrizionali di cui abbiamo bisogno in un unico pasto: proteine (che siano vegetali, da latticini, carne o pesce), frutta o verdura di stagione, verdure a foglia verde, carboidrati complessi, grassi buoni e qualsiasi extra vogliate aggiungere, come un condimento, qualche frutto a guscio o semi. Mettete in moto la fantasia.



- **PROTEINE**
il 25-30% del piatto dovrà essere composto da proteine
- **VERDURA & FRUTTA**
verdura, frutta o una combinazione delle due dovranno rappresentare la parte più consistente del piatto
- **VERDURE A FOGLIA VERDE**
una manciata di verdure a foglia verde per ogni porzione
- **CARBOIDRATI COMPLESSI**
assicuratevi che i carboidrati costituiscano il 25% della ricetta
- **GRASSI BUONI**
quando possibile, includete un 10% di grassi buoni
- **DECORAZIONI & CONDIMENTI**
aggiungete qualche extra per dare sapore o inserire una consistenza in più



COLAZIONE

In questa sezione troverete tante idee per attivare il metabolismo al mattino. Non c'è niente di meglio che iniziare la giornata con uno smoothie energetico, un gustoso porridge o l'esplosiva combinazione uova, avocado e cavolo.



- UOVO IN CAMICIA
- CHICCHI DI AVENA AL MISO E CIPOLLA
- SPINACI
- SEMI DI SESAMO
- FOGLIE DI CRESCIONE

PER I CHICCHI DI AVENA AL MISO E SPINACI Ammollate per una notte 55 g di chicchi di avena in acqua fredda, poi scolateli e lasciateli sgocciolare completamente. Scaldare 1 cucchiaino di olio d'oliva in una casseruola e friggete dolcemente per qualche minuto 1 piccola cipolla tritata o uno scalogno. Poi unite l'avena scolata. Sciogliete 1 cucchiaino di pasta di miso bianca o scura in un po' di acqua bollente. Poi aggiungete altri 300 ml circa d'acqua. Mescolate e aggiungete all'avena. Portate a bollore, abbassate il fuoco e fate sobbollire dolcemente finché l'avena non è cotta (tende a rimanere croccante), circa 15 minuti. Incorporate 2 mazzetti di spinaci.

PER L'UOVO IN CAMICIA Fate sobbollire una casseruola d'acqua, rompete un uovo in una tazza e poi fatelo scivolare nell'acqua. Cuocete per 3-4 minuti, a seconda di quanto lo desiderate morbido, poi scolatelo con la schiumarola.

PER ASSEMBLARE IL PIATTO Disponete l'avena in una ciotola e sistematevi sopra l'uovo in camicia. Cospargete con semi di sesamo bianchi o neri e una piccola manciata di foglie di crescione.



- SMOOTHIE DI FRUTTI ROSSI & SPINACI
- FRUTTA DI STAGIONE
- SPINACI
- GRANOLA DI NOCI PECAN
- SEMI MISTI
- POLLINE

PER LA GRANOLA DI NOCI PECAN Preriscaldate il forno a 140 °C. Foderate una teglia con carta da forno. Mescolate 1 cucchiaino di estratto di vaniglia con 85 g di olio di cocco fuso. Mettete in una ciotola 100 g di fiocchi d'avena crudi, 1 cucchiaino di zenzero in polvere, 55 g di noci pecan tagliate a metà, 55 g di cranberry, 40 g di nocciole tritate grossolanamente e 30 g di semi di zucca. Aggiungete l'olio di cocco e mescolate bene, finché tutti gli ingredienti non saranno coperti di olio. Versate il composto sulla teglia preparata e stendetelo uniformemente. Cuocete in forno per 50 minuti, girando un paio di volte per assicurarvi che non si attacchi e non bruci. Togliete dal forno e fate raffreddare per 10 minuti. Se volete una granola supercroccante, spegnete il forno e lasciate la porta aperta con la teglia di granola all'interno.

PER LO SMOOTHIE DI FRUTTI ROSSI & SPINACI Frullate 1 cucchiaino di polvere di bacche di acai, 1 cucchiaino di lucuma, ½ banana a fette surgelata, una manciata di mirtilli, 1 cucchiaino di burro di mandorla, una manciata generosa di spinaci e un po' di latte di mandorla.

PER ASSEMBLARE IL PIATTO Versate lo smoothie di frutti rossi e spinaci in una ciotola, poi aggiungete 3 cucchiai colmi di granola. Completate con frutta di stagione, come fichi a fette, fragole, ribes rossi, lamponi e mirtilli, poi cospargete con un mix di semi di lino, sesamo, chia e canapa e con un po' di polline d'api.



PIATTI UNICI LEGGERI

Tanti piatti unici per tutti i giorni che potrete combinare a vostro piacimento, sostituendo gli ingredienti in base alle stagioni. Nuovi sapori tutti da provare: le insalate non saranno mai più noiose! Tante di queste idee sono perfette per un pranzo al sacco, da gustare anche al lavoro o fuori casa.



- CECI
- CETRIOLO & MELA
- FOGLIE DI INSALATINA MISTA
- FREGOLA
- CONDIMENTO A BASE DI SENAPE E MIELE

PER I CECI, IL CETRIOLO & LE FOGLIE DI INSALATINA MISTA Tagliate ½ cetriolo a bastoncino, mettetelo in una ciotola con 2 manciate di foglie di insalatina mista e 100 g di ceci cotti.

PER LA FREGOLA (Ma potete usare anche il grano saraceno o un'alternativa senza glutine.) Cuocete 40 g di fregola in base alle indicazioni sulla confezione. Scolatela e aggiungetela agli altri ingredienti nella ciotola.

PER IL CONDIMENTO A BASE DI SENAPE E MIELE Mescolate ½ cucchiaino di curcuma grattugiata fresca o in polvere, 2 cucchiaini di semi di senape in salamoia e un po' di liquido (vedete p. 155), 1 cucchiaino di miele liquido e 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva. Versate un po' di condimento sull'insalata e mescolate bene il tutto

PER ASSEMBLARE IL PIATTO Disponete l'insalata condita in una ciotola e mettete in cima 1 mela affettata finemente. Servite col condimento rimasto a parte, in modo che ciascuno possa aggiungerne in base al proprio gusto.



- ● ● MELANZANE AL MISO
- SCALOGNI CROCCANTI
- GERMOGLI DI PISELLO
- RISO INTEGRALE
- CREMA DI TOFU E MANDORLE

PER LE MELANZANE AL MISO Mescolate 100 g di pasta di miso bianca, 55 g di zucchero di cocco, 2 cucchiaini di sake e 2 cucchiaini di mirin in una grossa padella e scaldate per qualche minuto. Preriscaldate il forno a 230 °C. Affettate una melanzana per ottenere dischi di 3 cm di spessore e mettetela in una ciotola con una generosa quantità di olio d'oliva. Stendete le fette su una teglia, spennellatele generosamente con il composto di miso e arrostitele in forno per 15–20 minuti, girando le fette a metà cottura e spennellando anche l'altro lato col composto di miso, finché non saranno ben dorate e col centro morbido.

PER GLI SCALOGNI CROCCANTI Affettate finemente un paio di scalogni e stendeteli su una teglia. Condite con un filo di olio e arrostiteli nel forno caldo con la melanzana per 20 minuti, finché non saranno dorati e croccanti.

PER IL RISO INTEGRALE Cuocete 55 g di riso integrale o a chicco lungo in base alle istruzioni sulla confezione.

PER LA CREMA DI TOFU E MANDORLE Frullate 55 g di tofu morbido affumicato (o normale) con un po' di latte di mandorla fino a ottenere una consistenza cremosa. Trasferite la crema in una piccola ciotola.

PER ASSEMBLARE IL PIATTO Disponete in un piatto o in una ciotolina le melanzane al miso e aggiungete gli scalogni croccanti. Completate con una cucchiata di crema di tofu e mandorle e una manciata di germogli di pisello e servite col riso.



- FORMAGGIO DI CAPRA MORBIDO
- PESCA, ARANCIA & POMPELMO ROSA
- FOGLIE DI SENAPE & FINOCCHIO
- QUINOA TOSTATA
- OLIO DI MELAGRANA
- SEMI DI MELAGRANA

PER LA QUINOA TOSTATA Mettete in ammollo per qualche minuto 40 g di quinoa, poi scolatela con un colino e sciacquatela sotto l'acqua corrente. Scaldate una casseruola e versatevi la quinoa, tostatela finché i grani non si separano e diventano fragranti, poi aggiungete acqua o brodo fino a coprirli, portate a bollire e quindi riducete il fuoco per far sobbollire il tutto. Coprite la quinoa e cuocetela per 15–20 minuti, poi scolatela nella padella e copritela con uno strofinaccio e il coperchio e lasciatela riposare per 10 minuti prima di trasferirla in una ciotola.

PER PESCA, ARANCIA & POMPELMO ROSA Tagliate a metà la pesca e privatela del nocciolo, tagliatela a spicchi e unitela alla ciotola. Sbucciate e tagliate a fette un'arancia e ½ pompelmo rosa e trasferite anche questi nella ciotola.

PER LE FOGLIE DI SENAPE INDIANA & FINOCCHIO Aggiungete una generosa manciata di foglie di senape indiana (o di insalata a foglia verde a vostra scelta) e di finocchio.

PER L'OLIO DI MELAGRANA Mescolate un po' di olio d'oliva, melassa di melagrana (o miele) e aceto di sherry a piacere. Aggiungete un filo di condimento nella ciotola e mescolate bene.

PER ASSEMBLARE IL PIATTO Disponete l'insalata condita nella ciotola. Completate con un po' di formaggio di capra e cospargete con semi di melagrana.



- SPIEDINI DI POLLO ALLA PERSIANA
- INSALATA GITANA
- RISO ROSSO
- YOGURT AL TAMARINDO

PER GLI SPIEDINI DI POLLO ALLA PERSIANA Fate marinare per una notte in frigorifero 1 grossa coscia di pollo per persona (o 2 piccole) privata della pelle e delle ossa in un composto a base di zenzero in polvere, pimento, curcuma e cumino, aglio schiacciato, un po' di olio d'oliva e succo di limone. Tagliate le cosce marinate in pezzi più piccoli e infilatele sugli spiedini prima di grigliarli per qualche minuto per lato, finché non saranno ben cotti.

PER IL RISO ROSSO Cuocete 55 g di riso rosso a persona in base alle istruzioni sulla confezione.

PER L'INSALATA GITANA Mescolate carota e finocchio grattugiati con qualche foglia di finocchio tritata, albicocche secche sminuzzate e scaglie di mandorle tostate. Aggiungete un po' di sale.

PER LO YOGURT AL TAMARINDO Mescolate 1 cucchiaino di pasta di tamarindo (ammorbidita con un po' di acqua calda, se molto compatta) con un po' di yogurt naturale. Condite un po' di insalata con una parte dello yogurt al tamarindo.

PER ASSEMBLARE IL PIATTO Disponete in un piatto ampio il riso e l'insalata, appoggiatevi il pollo e servite col resto dello yogurt al tamarindo.



PIATTI UNICI SPECIALI

Ricette perfette per darvi la carica nelle giornate di allenamento o per fare colpo su familiari e amici. Dal petto d'anatra con baba ganoush alla laksa di agnello con polenta di cocco, non avrete che l'imbarazzo della scelta.



- HALLOUMI ALLA PIASTRA
- TOPINAMBUR ARROSTITI & POMODORINI
- ASPARAGI
- RISO JASMINE
- CONDIMENTO AL MIELE & LIMONE
- CIPOLLA ROSSA SOTTACETO

PER I TOPINAMBUR ARROSTITI & I POMODORINI Preriscaldate il forno a 220 °C. Lavate 3 o 4 topinambur, cospargeteli con un po' di sale marino e arrostiteli interi per 20 minuti, o finché non potrete affondarvi facilmente la punta di un coltello. Spegnete il forno. Passate una manciata di datterini o pomodori ciliegini nell'olio d'oliva e distribuiteli su una teglia che metterete in forno dopo aver tolto i topinambur. Si scaldano e si apriranno col calore residuo.

PER IL RISO JASMINE Pesate 40 g di riso jasmine, sciacquatelo bene e mettetelo in una pentola con una volta e mezza il suo volume in acqua. Portate a bollore e abbassate la fiamma fino a far sobbollire per circa 15–20 minuti, senza coperchio, finché non sarà cotto. Scolatelo e rimettetelo nella pentola, coperto con un canovaccio e il coperchio e lasciatelo riposare per qualche minuto.

PER GLI ASPARAGI Grigliate 4–6 punte di asparagi, privati delle estremità legnose, in una padella calda, finché non saranno dorati e cotti, ma ancora piacevolmente croccanti.

PER L'HALLLOUMI Grigliate 3 fette di halloumi sulla piastra per circa 4 minuti per lato, girandole di tanto in tanto, finché non saranno dorate all'esterno e soffici all'interno.

PER IL CONDIMENTO AL MIELE & LIMONE Mescolate succo di limone, miele e olio extravergine d'oliva secondo il vostro gusto.

PER ASSEMBLARE IL PIATTO Disponete il riso jasmine, i topinambur, i pomodorini, gli asparagi e l'halloumi in un piatto, aggiungendo qualche cipolla rossa sottaceto (vedete p. 155). Completate con un filo di condimento.





- POLLO MARINATO ALLE SPEZIE
- ZUCCA BUTTERNUT
- CAVOLO ARROSTITO
- COUSCOUS DI FARRO
- INSALATA MICRO

PER IL POLLO MARINATO ALLE SPEZIE Miscelate 1 cucchiaino di olio di arachidi e $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sommacco, scorza di limone grattugiata, timo e grani di pepe (rosa o nero) schiacciati. Strofinare questa pasta su 1 petto di pollo disossato (ma con la pelle) e farlo marinare per un paio d'ore. Quando la zucca e il cavolo sono cotti (vedete sotto), scaldare una casseruola adatta anche al forno e sistemare il pollo dalla parte della pelle per rosolarlo per un paio di minuti. Giratelo e fate lo stesso sull'altro lato, poi capovolgetelo di nuovo con la pelle verso il basso e mettetelo in forno a 180 °C (abbassando la temperatura dopo la zucca) per 6–8 minuti, finché non sarà ben cotto e tenero. Coprite e lasciate riposare per 5–10 minuti.

PER IL CAVOLO ARROSTITO Preriscaldate il forno a 200 °C. Tagliate a metà per il lungo un cavolo a punta e spennellatelo con olio d'oliva. Sistematelo su una teglia, condite con sale marino e cospargetelo con $\frac{1}{2}$ cucchiaino di semi di finocchio. Arrostitelo in forno per 35–40 minuti, finché i bordi non cominceranno ad annerirsi e il cavolo non sarà tenero.

PER LA ZUCCA BUTTERNUT Tagliate a cubetti $\frac{1}{4}$ di zucca butternut, eliminando allo stesso tempo la buccia (potete cuocere in questo modo l'intera zucca e utilizzare quella che avanza per insalate e zuppe). Buttate i cubetti in 1 cucchiaino di olio d'oliva e 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata finemente, condite con un pizzico di sale marino. Trasferite i cubetti su una teglia e cuocete insieme al cavolo per 20 minuti, girandoli a metà cottura, finché non saranno dorati e cominceranno a caramellarsi.

PER IL COUSCOUS DI FARRO Versate 55 g di couscous di farro in una ciotola, copritelo con acqua bollente, aggiungete 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e chiudete con un piatto. Dopo 5 minuti, sgranate il couscous con una forchetta e condite con un po' di sale.

PER ASSEMBLARE IL PIATTO Disponete in una ciotola il pollo, il couscous, il cavolo e la zucca, poi aggiungete un po' di insalata e insalatina.

- SALMONE AL LIME & FINOCCHIO
- PRUGNE UMEBOSHI
- VERDURE ASIATICHE
- NOODLES DI GRANO SARACENO & PRUGNE

PER I NOODLES DI GRANO SARACENO & PRUGNE Cuocete 85 g di noodles di grano saraceno e prugne (o qualsiasi altro tipo di noodles) seguendo le istruzioni sulla confezione, scolateli e sciacquateli sotto l'acqua fredda, poi buttateli in un po' di olio di sesamo, 1 cucchiaino di aceto di prugne umeboshi e ½ cucchiaino di mirin.

PER IL SALMONE AL LIME & FINOCCHIO Mescolate 1 cucchiaino di semi di finocchio con 1 cucchiaino di scorza finemente grattugiata di 1 lime, distribuite il tutto su una teglia ed essiccate dolcemente il tutto nel forno a 120 °C per circa 10 minuti. Togliete dal forno e alzate la temperatura a 190 °C. Friggete per circa 5 minuti un filetto di salmone con la pelle verso il basso in una pentola antiaderente adatta anche al forno, finché la pelle non è croccante. Miscelate un po' di wasabi con 1 cucchiaino di senape in grani o pasta di miso bianca. Togliete il salmone dal fuoco, spalmatevi il composto a base di wasabi (sul lato senza pelle) e poi cospargetelo con semi di finocchio e scorza di lime. Terminate la cottura in forno per circa 6 minuti, in base al grado di cottura del pesce che preferite.

PER LE VERDURE ASIATICHE Se riuscite a trovare il tatsoi, è ottimo crudo, altrimenti ammorbidite il bok choy nel wok caldo con un po' di olio di sesamo, finché non sarà appassito.

PER ASSEMBLARE IL PIATTO Disponete i noodles in una ciotola e aggiungete il salmone, le verdure e una o due prugne umeboshi.

