

Sonia Peronaci



RICETTE PER UN
SANO STILE DI VITA





Sonia Peronaci

Scrittrice, autrice e volto noto della cucina italiana, Sonia Peronaci muove i suoi primi passi nella cucina della nonna austriaca e nel ristorante del padre, dove ha modo di osservare e far tesoro dei preziosi consigli scambiati dietro ai fornelli.

Gli studi da commercialista non l'hanno mai allontanata dalla sua principale passione, la cucina.

Nel 2006 decide di esplorare il web e fonda GialloZafferano.it, che ben presto diventa uno dei siti di cucina di riferimento tra i più conosciuti in Italia e non solo.

Nel 2015 Sonia intraprende una nuova avventura, più personale e su misura, con Soniaperonaci.it, un progetto declinato anche nella realizzazione della Sonia Factory, spazio polifunzionale a Milano creato per dare voce al suo universo.

Oltre ad essere autrice di libri, tra cui l'ultimo scritto per Rizzoli "La mia cucina" con ricette e tutorial, Sonia è entrata nelle case degli italiani attraverso diverse produzioni televisive ("Cooking Class", "Le ricette di Sonia" e "Una sorpresa da Chef").

Ha un grande seguito sui social con una community che ogni giorno la supporta e la segue.

INDICE

COLAZIONE

- Biscotti di avena con gocce di cioccolato fondente
- Pancakes di albumi con fiocchi di avena e frutta
- Smoothie di banana, lamponi e yogurt magro
- Frullato di frutta con scaglie di cioccolato

2

4

6

8

PRIMI PIATTI

- Spaghetti integrali ai 3 pomodori
- Insalata di riso venere con salmone e verdure grigliate
- Zuppa di legumi e mele verdi
- Minestrone di verdure miste e riso integrale

10

12

14

16

SECONDI PIATTI

- Frittata di albumi al forno con spinaci freschi, funghi e pomodorini
- Straccetti di pollo al limone con patate alla paprika
- Salmone al cartoccio con capperi e pomodorini, su crema di cavolfiore
- Tortini di alici con melanzane, zucchine grigliate e hummus alla menta

18

20

22

24

DOLCI

- Bicchierini di biancomangiare con coulis alle fragole
- Cestini di granola con yogurt magro e frutta
- Tortine alla mela e cannella

26

28

30



BISCOTTI DI AVENA CON GOCCE DI CIOCCOLATO FONDENTE

INGREDIENTI PER 16 BISCOTTI

- *Fiocchi di avena 150 g*
- *Farina integrale 100 g*
- *Datteri denocciolati 100 g*
- *Olio di semi 50 g*
- *Bevanda vegetale di avena 100 g*
- *Gocce di cioccolato fondente 50 g*

PREPARAZIONE

Per preparare i biscotti di avena con gocce di cioccolato fondente, per prima cosa frulla i datteri denocciolati usando un food processor, ovvero un robot munito di lame, fino a renderli fini come le briciole. Unisci la bevanda vegetale di avena e l'olio di semi. Trasferisci in una ciotola capiente il composto ottenuto e unisci gli ingredienti secchi: la farina integrale e i fiocchi di avena. Mescola con un cucchiaio di legno, infine aggiungi le gocce di cioccolato fondente e amalgama per ottenere un impasto omogeneo.

I BISCOTTI E LA COTTURA

Dall'impasto forma delle palline di circa 30 g ciascuna e modellale in modo da ottenere delle sfere regolari. A operazione conclusa, schiacciale leggermente e disponile su una teglia foderata con carta da forno, distanziandole di qualche centimetro l'una dall'altra. Cuoci i biscotti in forno statico preriscaldato a 175°C per circa 20 minuti. Una volta cotti, trasferiscili subito dalla teglia a un vassoio o una griglia, per bloccarne la cottura.

Una volta raffreddati potrai gustarli per la prima colazione!





PANCAKES DI ALBUMI CON FIOCCHI DI AVENA E FRUTTA

INGREDIENTI PER CIRCA 20 PANCAKES

- Albumi freschi **200 g**
- Farina integrale (o fiocchi) di avena **90 g**
- Lievito in polvere per dolci **8 g**
- Olio di semi **q.b.** per la cottura

PER GUARNIRE

- Frutta fresca di stagione **a piacere**
- Miele **a piacere**

PREPARAZIONE

Per preparare questi deliziosi e freschi pancakes, unisci la farina integrale di avena (che puoi anche ottenere frullando i fiocchi in un robot da cucina) e il lievito in polvere per dolci in una ciotola capiente. In un altro contenitore monta gli albumi a temperatura ambiente con le fruste elettriche, fino a renderli compatti, sodi e spumosi.

A questo punto, unisci poco alla volta e delicatamente la farina e il lievito, usando una spatola per incorporare gli ingredienti con movimenti dal basso verso l'alto, in modo da non smontare gli albumi. L'impasto dei pancakes deve presentarsi molto spumoso.

COTTURA

Scalda una padella antiaderente precedentemente oleata (con olio di semi) e aiutandoti con un cucchiaio versa 3 piccole porzioni di impasto in padella. Cuoci i pancakes a fuoco basso per un paio di minuti; dovrai, poi, girarli con un gesto rapido, usando una spatola, per continuare la cottura sull'altra parte per altri 2 minuti.

IMPIATTAMENTO CON FRUTTA DI STAGIONE

Man mano che i pancakes saranno pronti, trasferiscili sul piatto da portata impilandoli uno sopra l'altro a formare le caratteristiche torrette.

Lava bene la frutta di stagione che hai scelto e tagliala eliminando, dove necessario, piccioli, torsoli o buccia. Ultima l'impiattamento decorando la torretta con la frutta e un cucchiaino di miele.

NOTE

Ricorda di non eccedere nella quantità di miele utilizzata.



SMOOTHIE DI BANANA, LAMPONI E YOGURT MAGRO

INGREDIENTI PER 2 SMOOTHIE

- *Yogurt magro 125 g*
- *Latte magro 125 g*
- *Lamponi 125 g*
- *Banana 220 g (polpa 150 g)*
- *Menta (per guarnire) 4 foglie*
- *Miele (facoltativo) a piacere*

PREPARAZIONE

Per preparare lo smoothie di banana, lamponi e yogurt, inizia a occuparti della frutta. Lava bene e asciuga delicatamente i lamponi. Sbuccia, poi, la banana e tagliala a rondelle. Unisci i due frutti nel bicchiere del frullatore, tenendo qualche lampone da parte per la decorazione. Versa nel frullatore anche lo yogurt e il latte, quindi aziona per ottenere uno smoothie omogeneo e vellutato.

PRESENTAZIONE

Servi in due bicchieri alti, che puoi guarnire con dei lamponi e due foglie di menta fresca in superficie, oppure crea uno spiedino di lamponi come decorazione adagiandolo sul bordo.

NOTE

Puoi dolcificare ogni smoothie con un cucchiaino di miele.





FRULLATO DI FRUTTA CON SCAGLIE DI CIOCCOLATO

INGREDIENTI PER 2 FRULLATI

- Latte magro **250 g**
- Frutta di stagione **a piacere**:
fragole 100 g al netto degli scarti, pesche 100 g di polpa al netto degli scarti, banana 220 g (polpa 150 g), more 50 g se è estate; se è autunno arance, mele e melagrana
- Cioccolato fondente **20 g**
- Menta, **4 foglie** fresche (per decorare)

PREPARAZIONE

Preparare questo frullato è davvero semplice e veloce. Con un coltello dalla lama robusta, trita a scaglie il cioccolato fondente partendo da un angolo della tavoletta. Dopo aver lavato bene ed asciugato fragole, pesche e more, rimuovi i piccioli e i noccioli e tagliale a tocchetti. Procedi poi con le banane: dopo averle sbucciate, tagliale a rondelle. Trasferisci la frutta nel frullatore e aggiungi anche il latte magro. Frulla tutto per un minuto, così da ottenere una consistenza uniforme.

PRESENTAZIONE

Versa il frullato in due bicchieri alti guarnendoli con scaglie di cioccolato fondente e due foglioline di menta per ciascun bicchiere.

NOTE

Puoi ovviamente usare la frutta che preferisci, ma la scelta migliore è comunque optare sempre per quella di stagione!





SPAGHETTI INTEGRALI AI 3 POMODORI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *Spaghetti integrali* **320 g**
- *Pomodori cuore di bue* **100 g**
- *Pomodori camone* **100 g**
- *Passata di pomodoro* **500 g**
- *Peperoncino fresco piccante* **1**
- *Aglione* **1 spicchio**
- *Basilico* **1 mazzetto** + qualche foglia per impiattare
- *Limone non trattato (scorza)* **½**
- *Sale* **1 pizzico**
- *Olio extravergine di oliva* **1 cucchiaio**

PREPARAZIONE

Il sugo

Per fare questo primo piatto, inizia dal sugo di pomodoro. In un tegame versa la passata e unisci l'aglio (tritato o intero) e il peperoncino fresco tritato, dopo aver rimosso i semi al suo interno e il picciolo. Fai cuocere a fuoco moderato per circa 10 minuti in modo che si restringa. Una volta pronto, condisci con il sale e tieni da parte al caldo.

Il condimento

Ora occupati degli altri due tipi di pomodoro, che resteranno crudi per dare un tocco di freschezza e croccantezza alla ricetta. Lava e taglia a piccoli cubetti sia i pomodori camone che i pomodori cuore di bue.

Trasferiscili in una ciotola e condiscili con l'olio a crudo, le foglie di basilico spezzettate a mano e la scorza grattugiata del limone.

La pasta

Metti sul fuoco una pentola capiente riempiendola d'acqua e, quando bolle, aggiungi il sale e gli spaghetti, verificando il tempo di cottura riportato sulla confezione. Cuoci gli spaghetti al dente, scolali e trasferiscili direttamente nel sugo di pomodoro. Poi unisci anche i pomodori marinati amalgamando il condimento.

IMPIATTAMENTO

Impiatta arricchendo ogni porzione con foglioline di basilico fresco.



INSALATA DI RISO VENERE CON SALMONE E VERDURE GRIGLIATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *Riso venere* **200 g**
- *Salmone trancio* **300 g**
- *Pannocchie lesse* **100 g**
- *Asparagi* **100 g**
- *Carote* **100 g**
- *Zucchine* **100 g**
- *Melanzane* **100 g**
- *Pomodorini* **100 g**

PER CONDIRE

- *Olio extravergine di oliva* **40 g + q.b.** per gli asparagi e per il salmone
- *Timo* **5 rametti**
- *Rosmarino* **1 rametto**
- *Maggiorana* **a piacere**
- *Basilico* **15 foglie**
- *Pepe* **a piacere**
- *Sale* **q.b.**

PREPARAZIONE

Le verdure

Trita tutte le erbe aromatiche (tranne il basilico, che ti servirà successivamente) in una ciotola e versa l'olio extravergine di oliva mescolando. Userai questa marinatura per condire le verdure. Lava bene gli asparagi eliminando la parte coriacea con un coltello, poi procedi con le zucchine togliendo le estremità. Successivamente passa alle altre verdure pelando le carote, lavando le melanzane e i pomodorini. Taglia le verdure, comprese le pannocchie lesse a fettine o rondelle e dividi in quarti anche i pomodorini. Una volta pronte, insaporisci le verdure con la marinatura precedentemente preparata.

Il salmone

Dedicati ora al salmone eliminando per prima cosa (se presente) la pelle e verificando con una pinzetta da cucina che non vi siano lisce sulla superficie. Taglia poi il trancio di salmone a tocchetti regolari. Una volta pronti, falli saltare in una padella con un filo d'olio per 5 minuti, regolando di sale e pepe.

Gli asparagi

Prendi gli asparagi puliti e tagliali a rondelle mantenendo le punte intere. Trasferiscili in una padella con un filo d'olio e cuoci per 5 minuti.

A cottura ultimata, tienili da parte e prosegui con la cottura del riso.

L'insalata di riso

Porta a bollore abbondante acqua salata in una pentola e cuoci il riso, verificando il tempo di cottura riportato sulla confezione. Nel frattempo, fai scaldare una piastra e procedi grigliando tutte le verdure (tranne i pomodorini che aggiungerai a crudo alla fine) tagliate e condite, comprese le carote e le pannocchie. Scola il riso, ponilo in una ciotola capiente e lascialo raffreddare. Una volta grigliate le verdure, uniscile al riso e agli altri ingredienti: i pomodorini, gli asparagi e il salmone. Completa il piatto insaporendo con le foglie di basilico.



ZUPPA DI LEGUMI E MELE VERDI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *Legumi misti 200 g*
- *Patate 100 g*
- *Sedano 50 g*
- *Zucchine 100 g*
- *Carote 100 g*
- *Mela verde 1*
- *Aglione ½ spicchio*
- *Peperoncino piccante 1*
- *Timo, basilico, maggiorana, prezzemolo un bel mazzetto*
- *Sale 1 pizzico*
- *Olio extravergine di oliva 4 cucchiaini*
- *Bicarbonato 1 punta*
- *Brodo vegetale (facoltativo)*

PREPARAZIONE

I legumi

Per fare questa ricca zuppa di legumi, parti proprio da questi, mettendoli in ammollo in acqua fresca e bicarbonato, coprendoli e lasciandoli riposare per 12 ore in frigorifero. Il giorno successivo scola i legumi e sciacquali abbondantemente sotto acqua corrente.

La zuppa

Prepara un trito con il peperoncino (elimina i semi interni e il picciolo) e l'aglio.

Metti i legumi all'interno di una pentola e coprili con acqua bollente o brodo vegetale in modo che il liquido superi di un paio di dita il livello dei legumi. Porta lentamente a bollore aggiustando di sale (senza eccedere nelle dosi consigliate) e unendo il trito precedentemente preparato. Lascia cuocere il tutto per 40 minuti tenendo coperto. Se necessario, aggiungi un po' di acqua o brodo caldo.

Nel frattempo, pulisci e pela patate, carote, zucchine e sedano, tagliandoli poi a cubetti. Intanto, trita le erbe aromatiche. A 10 minuti dalla fine della cottura dei legumi, aggiungi in pentola le patate e, dopo 5 minuti, le altre verdure: devono risultare cotte ma ancora croccanti, prima di concludere la cottura della zuppa. A fuoco spento, unisci le erbe aromatiche tritate precedentemente.

IMPIATTAMENTO

Pochi minuti prima di servire la zuppa di legumi, lava la mela verde, tagliala a metà eliminando il torsolo e procedi affettandola finemente con una mandolina. Ottenute le fette, tagliale a listarelle e usale per guarnire la zuppa. Impiatta aggiungendo un filo d'olio d'oliva a crudo e il prezzemolo fresco.



MINISTRONE DI VERDURE MISTE E RISO INTEGRALE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *Riso basmati integrale 100 g*
- *Asparagi selvatici 50 g*
- *Zucchine 100 g*
- *Carote 100 g*
- *Pomodorini ciliegino 100 g*
- *Sedano 50 g*
- *Patate 100 g*
- *Cipolla di Tropea 50 g*
- *Tarassaco 100 g*
- *Erbette 100 g*
- *Timo, prezzemolo, maggiorana, basilico, un bel mazzetto*
- *Sale 1 pizzico*
- *Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio*
- *Brodo vegetale (facoltativo)*

PREPARAZIONE

Il riso

Per preparare il minestrone, fai lessare il riso integrale, verificando il tempo di cottura riportato sulla confezione, in abbondante acqua salata o brodo vegetale, quindi scolalo ancora al dente e tienilo da parte.

Il minestrone

Dopo aver lavato e pulito le verdure, taglia asparagi, carote, zucchine, sedano e patate a dadini regolari di 1 cm. Sbuccia e trita grossolanamente anche la cipolla.

Metti in una pentola tre dita di acqua (o brodo vegetale) e porta a bollore, dopodiché lessa per 10 minuti tutte le verdure: devono ammorbidirsi ma rimanere consistenti e croccanti. Intanto lava le erbe e il tarassaco, scolali e asciugali bene. Poi procedi tagliando tutto a listarelle.

Quando le verdure saranno cotte ma ancora croccanti, aggiungi le erbe di campo e fai cuocere per altri 5 minuti. Non ti resta che aggiungere a fuoco spento anche i pomodorini lavati e tagliati a metà e le erbe aromatiche tritate. Condisci con un pizzico di sale. Ora che la base del minestrone è pronta, aggiungi il riso cotto in precedenza e amalgama bene tutto.

IMPIATTAMENTO

Servi il minestrone, arricchendo ogni porzione con un filo d'olio di oliva a crudo e una fogliolina di basilico fresco.



FRITTATA DI ALBUMI AL FORNO CON SPINACI FRESCHI, FUNGHI E POMODORINI

INGREDIENTI PER **6 PERSONE** PER UNA **TEGLIA DI 25x18 cm**

- *Albumi pastorizzati* **400 g**
- *Funghi champignon* **100 g**
- *Spinaci freschi puliti* **50 g**
- *Pomodorini* **100 g**
- *Curcuma in polvere* **mezzo cucchiaino**
- *Aglio* **½ spicchio**
- *Peperoncino fresco piccante* **1**
- *Basilico, timo, menta, prezzemolo* **1 mazzetto**
- *Sale* **1 pizzico**

PREPARAZIONE

La teglia

Per fare questa frittata al forno devi procedere foderando, per prima cosa, la teglia con la carta da forno. Ritaglia una porzione abbondante di carta, in modo tale da coprire fondo e bordi della teglia e lasciarne una parte oltre i bordi di circa 3 dita.

Per fare aderire bene la carta, bagna il foglio con acqua fredda, strizzalo e poi asciugalo. Infine, ponilo nella teglia.

Le verdure

Pulisci i funghi, eliminando la base con la terra, quindi tagliali a fettine per il senso della lunghezza. Taglia i pomodorini a metà e sminuzza anche gli spinaci freschi.

Una volta rimosso il picciolo del peperoncino, taglialo per il lungo ed elimina i semi interni. Tritalo finemente insieme all'aglio privo della buccia.

Finito questo processo, passa alle erbe aromatiche tritandole grossolanamente.

La frittata

Versa gli albumi in una ciotola capiente e aggiungi la curcuma, mescolando bene con la forchetta in modo da incorporare la spezia. Aggiungi successivamente i funghi e gli spinaci insieme al trito di erbe e al trito di aglio e peperoncino. Aggiusta di sale, senza eccedere.

Dopo aver amalgamato tutti gli ingredienti, versa il composto nella teglia foderata in precedenza. Prima di infornare, distribuisce i pomodorini sulla superficie in maniera uniforme. Inforna la frittata in forno statico preriscaldato a 175°C per circa 40 minuti. Frittata pronta! Servirla calda oppure tiepida e tagliata a cubetti!



STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE CON PATATE ALLA PAPRIKA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Pollo (petto) **400 g**
- Patate **800 g**
- Limone non trattato **1**
- Olio extravergine di oliva **1 cucchiaio**
- Brodo vegetale **200 ml**
- Maggiorana, prezzemolo un mazzetto/timo **2 rametti**
- Paprika dolce (o affumicata) in polvere **1 cucchiaino**
- Sale

PREPARAZIONE

Le patate

Per preparare gli straccetti di pollo al limone, per prima cosa lava e pela le patate. Successivamente tagliale a cubetti di 2/3 cm per lato. Per la cottura consigliamo di cucinarle a vapore per circa 20 minuti utilizzando l'apposita pentola dotata di cestello in acqua salata, non eccedendo nella dose di sale.

Il pollo

Nel frattempo, trita prezzemolo, maggiorana, timo e la scorza di limone grattugiata e procedi con il petto di pollo tagliandolo a fettine sottili in controfibra, ossia in senso perpendicolare alla fetta di carne.

In una padella capiente versa un mestolo di brodo vegetale e portalo a bollore. Inizia ad aggiungere il trito di erbe e scorza di limone, poi unisci anche gli straccetti di pollo e il succo di mezzo limone. Dopo circa 5 minuti, la carne è cotta.

Trasferisci $\frac{1}{4}$ delle patate lessate in una ciotola e frullale aggiungendo un mestolo di brodo vegetale con l'aiuto di un frullatore a immersione, fino a ottenere un composto cremoso. Unisci la crema di patate in padella, così che il pollo diventi cremoso.

A parte, condisci le patate restanti con la paprika amalgamando bene la spezia.

IMPIATTAMENTO

Servi il pollo, accompagnandolo con le patate a tocchetti e con delle foglioline di maggiorana per dare un tocco aromatico.



SALMONE AL CARTOCCIO CON CAPPERI E POMODORINI, SU CREMA DI CAVOLFIORE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- *Salmone, filetto 500 g*
- *Pomodorini ciliegino 100 g*
- *Capperi sott'aceto 10 g*
- *Aglione 1 spicchio*
- *Prezzemolo un ciuffo*
- *Cavolfiore 400 g*
- *Olio extravergine di oliva 2 cucchiai*
- *Sale 1 pizzico*
- *Brodo vegetale (facoltativo)*

PREPARAZIONE

Il pesce e il cartoccio

Per preparare il salmone al cartoccio, elimina la pelle e le eventuali lisce dai filetti del pesce, aiutandoti con l'apposita pinzetta e un coltello sottile e affilato. Ora, taglia a metà il filetto per ottenere due tranci e poi adagiali su un foglio di carta forno.

Prepara il condimento tagliando a metà i pomodorini precedentemente lavati, a fettine sottili l'aglio privo della buccia e infine tritando il prezzemolo. Distribuisci sulla superficie dei tranci di salmone i capperi scolati, le fettine di aglio, i pomodorini tagliati, il prezzemolo tritato e ultima con un filo d'olio. Chiudi la carta forno sovrapponendo i lembi e sigillandoli per ottenere il cartoccio. Trasferiscilo in una teglia e cuoci in forno statico preriscaldato a 175°C per circa 20 minuti.

Il cavolfiore

Nel frattempo, taglia il cavolfiore ottenendo delle cimette, lavale e cuocile a vapore per circa 10 minuti. Terminata la cottura, trasferiscile in un contenitore alto e stretto, procedi frullando con un frullatore a immersione fino a ottenere una purea liscia e omogenea.

Se necessario, per rendere la purea cremosa puoi aggiungere un mestolo di acqua calda o brodo vegetale.

IMPIATTAMENTO

Terminata la cottura dei filetti di salmone, togliili dal forno. Per prima cosa, stendi un cucchiaio di crema di cavolfiore sul fondo del piatto di portata e poi adagia sopra un filetto di salmone per piatto. Insaporisci il pesce aggiungendo, come ultima cosa, un po' di fondo di cottura sui filetti e il piatto è pronto!



TORTINI DI ALICI CON MELANZANE, ZUCCHINE GRIGLIATE E HUMMUS ALLA MENTA

INGREDIENTI PER 4 TORTINI

- Alici fresche **500 g**
- Patate **350 g**
- Zucchine **120 g**
- Melanzane **120 g**
- Prezzemolo **1 mazzetto**
- Capperi sott'aceto **20 g**
- Aglio **½ spicchio**
- Sale **q.b.**

PER L'HUMMUS

- Ceci lessati **400 g** (scolati)
- Menta **6 foglie**
- Paprika dolce affumicata **1 cucchiaino raso**
- Olio extravergine di oliva **1 cucchiaio**
- Sale **1 pizzico**
- Brodo vegetale (facoltativo)

PER GUARNIRE

- Pomodorini rossi e gialli
- Menta qualche foglia

PREPARAZIONE

Le alici. Per realizzare i tortini devi partire dalla pulizia delle alici. Stacca delicatamente la testa, le viscere ed estrai la lisca centrale aprendole a libro e adagiandole su un piatto.

Le verdure. Procedi con le verdure tagliando le melanzane e le zucchine a fette sottili 1 mm con l'aiuto di una mandolina. Una volta ultimata questa fase, fai scaldare una griglia e procedi con la cottura facendo attenzione a non bruciarle. Nel frattempo, pela e lava le patate. Tagliale a cubetti di 2-3 cm e cuocile al vapore per circa 20 minuti in acqua salata, senza eccedere nella dose di sale. Intanto, trita il prezzemolo insieme all'aglio e ai capperi. Quando le patate saranno cotte, trasferiscile in una ciotola e schiacciale con una forchetta. Unisci, quindi, il trito di prezzemolo amalgamando bene il composto. Prepara anche i pomodorini, che ti serviranno come guarnizione, lavandoli e tagliandoli in quattro parti.

La composizione dei tortini. A questo punto, ungi con olio di semi gli stampi del diametro di circa 10 cm e alti 3 cm. Posiziona, partendo dal centro verso l'esterno di ogni stampo, un filetto di alice pulita e procedi così da foderare tutta la superficie, alternando i filetti di alici con le zucchine e le melanzane grigliate. Riempi con $\frac{1}{4}$ del composto di patate schiacciate lo stampo e livella la superficie con il dorso di un cucchiaio, poi chiudi il tortino ripiegando verso l'interno le parti che fuoriescono dallo stampo. Condisci con un cucchiaino di olio extravergine di oliva la superficie. Procedi in questo modo anche per gli altri tortini. Cuoci in forno statico preriscaldato a 175°C per 20 minuti. Ultimata la cottura, estraili dal forno e lasciali riposare per 5 minuti senza estrarli dallo stampo.

L'hummus. Per l'hummus, metti i ceci lessati in un contenitore alto e stretto, unendo un pizzico di sale (non eccedendo nelle dosi consigliate). Aggiungi paprika, menta, olio, un po' di brodo vegetale (o acqua calda) e frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e densa.

IMPIATTAMENTO

Capovolgili delicatamente i tortini dallo stampo su ciascun piatto da portata. Ultima il piatto guarnendolo con i pomodorini e l'hummus alla menta.



BICCHIERINI DI BIANCOMANGIARE CON COULIS DI FRAGOLE

INGREDIENTI PER 6 BICCHIERINI DA 140 ml DI CAPIENZA

- *Bevanda vegetale alle mandorle* **500 g**
- *Gelatina alimentare* **10 g** (oppure **4 g** di agar agar*)
- *Miele di acacia* **1 cucchiaio**

PER LA COULIS

- *Fragole* **500 g + q.b.** per la decorazione (oppure arance, fichi d'india o pera se è autunno)
- *Menta* **qualche fogliolina** per decorare
- *Miele di acacia (facoltativo)* **1 cucchiaio**

PREPARAZIONE

Il biancomangiare. Per il biancomangiare, poni in ammollo la gelatina alimentare in acqua freddissima per 10 minuti. Scalda la bevanda vegetale unendo anche il miele portando tutto a 60° (puoi controllare la temperatura con un termometro da cucina).

Successivamente sciogli al suo interno la gelatina ben scolata e strizzata, mescolando bene con un cucchiaio. Lascia raffreddare a temperatura ambiente, poi versa il composto nei 6 bicchierini e ponili in frigorifero per almeno 3 ore a rassodare.

La coulis. Nel frattempo, prepara la coulis di fragole. Lavale e tagliale a pezzetti dopo aver rimosso il picciolo. Metti i pezzetti di fragola in una padella antiaderente e cuoci a fuoco dolce per 10 minuti fino a ottenere una purea. Passa tutto il composto in un setaccio a maglie strette, in modo da eliminare i semi. Tieni da parte la coulis ottenuta.

IMPIATTAMENTO

Dopo le tre ore, prendi il biancomangiare dal frigorifero e aggiungi uno strato di coulis di fragole dividendola nei 6 bicchierini. Riponi nuovamente tutto in frigorifero per almeno 1 ora. Decora ogni bicchiere di biancomangiare con delle fettine di fragole fresche e delle foglioline di menta.

NOTA

*Se scegli l'agar agar al posto della gelatina alimentare, procedi in questo modo: prendi un pentolino, versa tutti i 500 g della bevanda vegetale fredda e sciogli al suo interno l'agar agar. Porta quindi tutto a bollire e, sempre mescolando, continua la cottura per un minuto. Spegni il fuoco, versa il composto nei bicchierini e lascia raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero. A differenza della gelatina, che consente di ottenere una consistenza elastica e gommosa come la panna cotta, l'agar agar fa ottenere una consistenza più compatta.



CESTINI DI GRANOLA CON YOGURT MAGRO E FRUTTA

INGREDIENTI PER 6 CESTINI

- Fiocchi di avena **120 g**
- Datteri denocciolati **140 g**
- Noci **30 g**
- Cannella in polvere **½ cucchiaino**
- Albumi **30 g**
- Olio di semi **q.b.**

PER RIEMPIRE I CESTINI

- Yogurt magro **300 g**
- Frutta di stagione **a piacere** (fragole, melone, frutti di bosco in estate; castagne o melagrana in autunno)
- Menta fresca (per guarnire) **6 foglioline**

PREPARAZIONE

I cestini. Per fare i cestini di granola, trita i datteri in un robot dotato di lame, per sminuzzarli piuttosto finemente; unisci noci, fiocchi di avena e cannella frullando nuovamente. Per ultimo, incorpora l'albume e frulla ancora per qualche istante. Trasferisci il composto ottenuto su un foglio di carta da forno e stendilo con il matterello fino a ottenere una sfoglia di 1 mm circa. Se il composto dovesse risultare troppo appiccicoso, aggiungi 1 cucchiaino di fiocchi di avena. Ungi con olio di semi 6 stampi di diametro 5 cm e alti 4 cm. Crea dei dischi di granola del diametro di 5 cm con uno stampino tondo e ponili alla base degli stampi. Con un coltello da cucina o una rotella taglia-pasta liscia, crea delle strisce di granola alte quanto lo stampo (circa 4 cm) e posizionale all'interno dello stesso facendole aderire bene ai bordi. Elimina l'eccesso di granola, controllando che non ci siano spazi nel cestino altrimenti la farcitura uscirebbe, e cuoci in forno statico preriscaldato a 165° per circa 15 minuti. Una volta cotti, sforna gli stampi e aspetta 5 minuti prima di sfornarli. Lasciali raffreddare completamente a temperatura ambiente.

FARCISCI I CESTINI

Una volta freddi, riempili con dello yogurt magro e guarniscili con abbondante frutta fresca di stagione. Lava, asciuga e taglia la frutta scelta a cubetti o fettine sottili. Prima di servirli, decorali con delle foglioline di menta.





TORTINE ALLA MELA E CANNELLA

INGREDIENTI PER 6 TORTINE

- Mele Fuji **300 g** al netto degli scarti + **250 g** in più
- Farina integrale **70 g**
- Lievito chimico in polvere **8 g**
- Miele di acacia **30 g**
- Albumi **3**
- Cannella in polvere **1 cucchiaino scarso**
- Olio di riso **30 g**

PREPARAZIONE

Per preparare le tortine mela e cannella, monta in una ciotola capiente gli albumi a neve aggiungendo, senza smettere di tenere le fruste in azione, il miele e l'olio di riso a filo. Procedi fino a ottenere una crema chiara e spumosa.

A questo punto, aggiungi nella ciotola la farina integrale, il lievito e la cannella e mescola bene tutti gli ingredienti con una spatola.

Taglia a metà le mele dopo averle sbucciate e aver eliminato il torsolo. Inizia a tagliare con la mandolina le fettine per poi unirle all'impasto.

LA COTTURA

Trasferisci negli stampi di 10 cm di diametro l'impasto ottenuto. Su ognuno, disponi a raggiera delle fette sottili e regolari di mela tagliate con la mandolina, tenendo la buccia. Cuoci in forno statico preriscaldato a 175°C per 20 minuti, sforna le tortine e lasciale raffreddare prima di estrarle dagli stampi.





UN SANO STILE DI VITA IN 5 PASSI



ADOTTA UNA DIETA SANA E EQUILIBRATA



- Una dieta sana è ricca di frutta, verdura, cereali integrali e pesce.¹ No ai grassi saturi e idrogenati, sì ai grassi insaturi (come l'olio extravergine di oliva).¹ In particolare, frutta, verdura e alimenti con un basso contenuto di grassi apportano potassio e abbassano la pressione arteriosa.²
- È consigliato moderare il consumo di sale riducendone le quantità a 3-5 grammi al giorno.²
- Gli integratori a base di riso rosso, *Berberis aristata*, fitosteroli, acidi grassi polinsaturi, beta-glucani e carciofo possono favorire il controllo del colesterolo.^{3,4}

Raccomandazioni dietetiche per ridurre il colesterolo (LDL) e migliorare il profilo lipidico¹

	Da PREFERIRE	Da consumare con MODERAZIONE	Da LIMITARE come quantità e occasioni
Cereali	Cereali integrali	Pane bianco, riso e pasta raffinati, biscotti, corn-flakes	Biscotti, muffin, torte, brioches
Ortaggi	Verdure ed ortaggi crudi e cotti	Patate	Ortaggi preparati con burro o panna
Legumi	Lenticchie, fagioli, fave, piselli, ceci, soia	---	---
Frutta	Frutta fresca o surgelata	Frutta secca, gelatina, marmellata, conserva di frutta, sorbetti, ghiaccioli, succo di frutta	---
Dolci e dolcificanti	Dolcificanti non calorici	Saccarosio, miele, cioccolato, caramelle	Torte, gelati, fruttosio, bevande zuccherate
Carne e pesce	Pesci magri o grassi, pollame senza pelle	Tagli magri di manzo, vitello, maiale, agnello, frutti di mare, molluschi	Salumi, pancetta, costine, hot dog, viscere
Latticini e uova	Latte scremato e yogurt magro	Latte parzialmente scremato, formaggi magri, altri latticini, uova	Formaggi stagionati, panna, latte e yogurt intero
Grassi da cucina e condimenti	Aceto, senape, condimenti privi di grassi	Olio d'oliva, oli vegetali non tropicali, margarina, maionese, ketchup	Grassi idrogenati (meglio evitarli), olio di palma o cocco, burro, lardo
Frutti, semi a guscio	---	Tutti (ad eccezione del cocco), ma non salati	Cocco
Modi di cucinare	Grigliare, bollire, cucinare a vapore	Saltare in padella, arrostitire	Friggere



MUOVITI!

- Un po' di movimento tutti i giorni aiuta a contrastare la sedentarietà.²
- È consigliato praticare attività aerobica almeno 5 giorni a settimana, per 30 minuti se moderata, o per 15 se più intensa.²
- È utile mantenere i muscoli in movimento, per esempio facendo una camminata o un giro in bicicletta o, ancora, svolgendo i lavori domestici o attività di giardinaggio.²



NON FUMARE

- Smettere di fumare ha chiari benefici sul rischio cardiovascolare complessivo e, in particolare, sui livelli di HDL (colesterolo buono) che aumentano in assenza di fumo.¹
- È necessario, però, prestare attenzione al possibile aumento di peso quando si smette di fumare.¹



CONTROLLA IL PESO CORPOREO

- La circonferenza addominale dovrebbe essere inferiore a 94 cm negli uomini e inferiore a 80 cm nelle donne.¹
- Una riduzione del peso corporeo, anche se modesta, migliora il quadro lipidico e influenza favorevolmente gli altri fattori di rischio cardiovascolare.¹
- È consigliato, pertanto, limitare l'assunzione di cibi ipercalorici e ridurre l'apporto calorico giornaliero di 300-500 kcal al giorno.¹



LIMITA IL CONSUMO DI ALCOOL

- Per evitare che l'alcool danneggi l'organismo non bisogna superare le quantità consigliate: gli uomini possono consumare fino a 2 bicchieri di vino al giorno (20 g), mentre le donne non più di 1 bicchiere (10 g).¹
- L'alcool dovrebbe essere evitato, invece, da chi ha i trigliceridi alti.¹





15 anni

di Ricerca

per il corretto
stile di vita

ArmoLIPID PLUS



INTEGRATORE
PER IL COLESTEROLO

La berberina contenuta in ARMOLIPID PLUS favorisce il controllo di colesterolo e trigliceridi plasmatici. ARMOLIPID PLUS è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere le istruzioni sulla confezione.

IT8004828