

Ricettario chetogenico

ricette semplici, povere di carboidrati e ricche di grassi, per una cucina quotidiana facile, saziano a lungo e portano gusto e varietà a chi ha poco tempo, edizione a colori

Copyright

© 2025 Lina Harwood. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo —elettronico, meccanico, fotocopia o altro— senza il previo consenso scritto dell’editore, salvo nei casi consentiti dalla legge sul diritto d’autore italiana, come brevi citazioni in recensioni.

Dichiarazione di responsabilità

Questo ricettario ha finalità esclusivamente informative ed educative. Non sostituisce in alcun modo i consigli, le diagnosi o i trattamenti medici professionali. Consultate sempre il vostro medico o un professionista sanitario qualificato prima di iniziare una nuova dieta, in particolare se soffrite di condizioni mediche pregresse. I risultati possono variare. L’autrice e l’editore declinano ogni responsabilità per eventuali effetti negativi derivanti dall’uso delle informazioni o delle ricette contenute in questo libro.

Contenuti

Introduzione	7
Colazione	8
FRITTATA DI SPINACI E CHEDDAR ALBA.....	9
CUP DI AVOCADO E BACON CROCCANTE.....	9
PANCAKES SOFFICI CON FARINA DI COCCO	10
ROTOLINI DI SALMONE AFFUMICATO E FORMAGGIO CREMOSO	10
PADIGLIONE DI SALSICCIA E ZUCCHINE SIZZLING.....	11
MUFFIN AL LIMONE E SEMI DI PAPAVERO	11
CREPES CON BURRO DI MANDORLE TOSTATE	12
GRANOLA CROCCANTE ALLA CANNELLA	12
BUDINO CREMOSO AI SEMI DI CHIA E FRUTTI DI BOSCO	13
HASH DI MANZO E VERDURE PER COLAZIONE	13
QUICHE SALATA CON SALSICCIA E CHEDDAR.....	14
FRULLATO PROTEICO ALLA VANIGLIA VELLUTATO	14
OMELETTE DI SPINACI FRESCHI E FETA.....	15
PORRIDGE DI CHIA AL COCCO TOSTATO	15
SHAKSHUKA MESSICANA PICCANTE E SPEZIATA	16
SCONES DOLCI AI MIRTILLI E MANDORLE	16
CAVOLETTI DI BRUXELLES E PANCETTA AL BURRO	17
FRULLATO RICCO DI CIOCCOLATO E AVOCADO.....	17
SHAKSHUKA PICCANTE CON POMODORI E UOVA.....	18
LATTE D'ORO ALLA CURCUMA E ZENZERO	18
MUFFIN DI UOVA CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO SVIZZERO	19
BUDINO DI CHIA CALDO ALLA CANNELLA E MELA	19
Manzo, Maiale e Agnello	20
SALTATO DI MANZO IN PADELLA.....	21
COSTOLETTE DI MAIALE IN CROSTA DI ERBE CON SALSIA CREMOSA	21
COSTOLETTE DI AGNELLO TENERE CON PESTO ALLA MENTA.....	22
FILETTO DI MANZO GLASSATO AL BALSAMICO.....	22
FILETTO DI MAIALE AL BURRO E AGLIO	23
SPIEDINI DI AGNELLO SPEZIATI CON SALSIA TZATZIKI	23
RAGÙ DI MANZO COTTO LENTAMENTE CON TAGLIATELLE DI ZUCCHINE.....	24
ARROSTO DI MAIALE AL ROSMARINO CON PURÈ DI CAVOLFIORE CREMOSO	24
BISTECHE DI AGNELLO ALLA GRIGLIA CON SALSIA CHIMICHURRI	25
MANZO PICCANTE SZECHUAN CON CIMETTE DI BROCCOLI.....	25

LONZA DI MAIALE CON GLASSA ALL'ACETO DI MELE	26
SPALLA D'AGNELLO ARROSTO CON ERBE MEDITERRANEE.....	26
MANZO SALTATO ALL'ASIA CON BASILICO E LIME.....	27
MEDAGLIONI DI MAIALE CON SALSA ALLA CREMA DI SENAPE	27
TAGINE DI AGNELLO CON SPEZIE RICCHE	28
FAJITAS DI MANZO PICCANTI CON GUACAMOLE.....	28
PANCETTA DI MAIALE CON BURRO ALLA SALVIA E AGLIO	29
HAMBURGER DI AGNELLO CON AVOCADO E FETA	29
MANZO ALLA STROGANOFF CON SALSA DI FUNGHI AL BURRO.....	30
RIBEYE DI MAIALE CON SALSA DI PANNA ACIDA E ERBA CIPOLLINA.....	30
STINCHI DI AGNELLO BRASATI AL VINO ROSSO	31
POLPETTE DI MANZO IN SALSA DI POMODORO PICCANTE.....	31
Zuppe e Stufati	32
ZUPPA DI POLLO CREMOSA ALL'AGLIO TOSCANA.....	33
RAGÙ DI MANZO ALLA BOURGUIGNON.....	33
ZUPPA DI ENCHILADA DI POLLO PICCANTE AL JALAPENO	34
ZUPPA KETO CON SALSICCIA E SPINACI.....	34
ZUPPA DI VONGOLE DENSO CON PANCETTA.....	35
BISQUE DI ARAGOSTA DECADENTE.....	35
STUFATO DI MANZO RICCO E AFFUMICATO AL CHIPOTLE.....	36
ZUPPA CREMOSA DI ZUCCA E SALVIA	36
ZUPPA DI CAVOLFIORE ARROSTITO CON BACON CROCCANTE.....	37
ZUPPA PICCANTE DI SALSICCIA ITALIANA E CAVOLO NERO.....	37
ZUPPA DI ZUCCA SPEZIATA CON MANDORLE TOSTATE.....	38
ZUPPA DI BROCCOLI E CHEDDAR CON UN TOCCO SPECIALE	38
ZUPPA DI POLLO AL COCCO ISPIRATA ALLA THAILANDESE	39
STUFATO DI MANZO COTTO LENTAMENTE CON ROSMARINO E TIMO.....	39
ZUPPA CREMOSA DI AVOCADO CON CORIANDOLO E LIME	40
GOULASH DI MANZO UNGHERESE ROBUSTO	40
ZUPPA DI FRUTTI DI MARE MEDITERRANEA ALLO ZAFFERANO	41
VELLUTATA DI ASPARAGI CON CRUMBLE DI PARMIGIANO	41
ZUPPA RUSTICA DI POLLO E FUNGHI.....	42
STUFATO DI AGNELLO SPEZIATO CON CURCUMA E CUMINO.....	42
ZUPPA CREMOSA DI POMODORO E BASILICO CON CROSTINI DI MOZZARELLA	43
MINISTRONE DI VERDURE RICCO CON GOCCIA DI PESTO	43
Pesce e Frutti di Mare	44
SPIEDINI DI GAMBERI AL LIMONE E AGLIO	45
SALMONE SPEZIATO CAJUN CON SALSA CREMOSA DI AVOCADO	45
HALIBUT IN CROSTA DI PARMIGIANO CON SPINACI SALTATI.....	46
BISTECHE DI TONNO SCOTTATE CON CONDIMENTO ALLO ZENZERO E LIME	46
MERLUZZO IN CROSTA DI ERBE CON SALSA AL BURRO E LIMONE.....	47

BISQUE DI ARAGOSTA CREMOSA CON ERBE AROMATICHE.....	47
CALAMARI RIPIENI ALLA MEDITERRANEA.....	48
COZZE AL CURRY PICCANTE AL COCCO.....	48
CAPELANTE AVVOLTE NEL BACON CON MAIONESE AL LIME E PEPERONCINO	49
MERLUZZO ALLA PAPRIKA AFFUMICATA CON VERDURE ARROSTITE	49
TORTINI DI GRANCHIO CLASSICI CON AIOLI ALL'AVOCADO	50
PESCE SPADA ALLA GRIGLIA CON LIME E CORIANDOLO	50
SALMONE GLASSATO DOLCE E PICCANTE.....	51
FILETTO DI DENTICE ROSSO SCOTTATO IN PADELLA CON PESTO DI MANDORLE	51
TROTA IRIDEA AL FORNO CON SALSINA AL LIMONE E ANETO	52
GAMBERI ALLA TOSCANA CREMOSI CON POMODORI SECCHI AL SOLE.....	52
OSTRICHE GRIGLIATE CON BURRO ALL'AGLIO E ERBE	53
PESCE GATTO ALLA CREOLA CON SALSINA DI CETRIOLI E AVOCADO	53
CODA DI ARAGOSTA AL GRATIN CON BURRO ALL'AGLIO E LIMONE.....	54
GAMBERI AL COCCO CROCCANTI CON SALSINA PICCANTE ALLO YOGURT	54
VONGOLE GRATINATE CON PANGRATTATO PICCANTE KETO	55
CAPELANTE AL BURRO E LIMONE CON SPAGHETTI DI ZUCCHINE	55
Snack e Antipasti	56
CRACKER CROCCANTI AL ROSMARINO E MANDORLE	57
BOCCONCINI DI GAMBERI AL COCCO SPEZIATI.....	57
BOCCONCINI DI CAVOLFIORE ALL'AGLIO SAPORITI	58
OLIVE MARINATE AL LIME E PEPERONCINO	58
SPIEDINI DI ASPARAGI AVVOLTI NEL BACON CROCCANTE	59
PEPERONCINI DOLCI ALLA GRIGLIA RIPIENI DI FETA	59
ALI DI POLLO AFFUMICATE AL CHIPOTLE	60
UOVA RIPIENE CREMOSE ALL'AVOCADO	60
CHIPS DI ZUCCHINE AL LIMONE E PEPE.....	61
CHIPS DI CAVOLO RICCIO AL PARMIGIANO E SPEZIE	61
ROTOLINI RINFRESCANTI DI CETRIOLO E ANETO	62
SPIEDINI DI MANZO E FUNGHI SAPORITI	62
RICCHI BICCHIERINI DI BISQUE DI ARAGOSTA	63
CAPELANTE AVVOLTE NEL PROSCIUTTO SUCCULENTE	63
CROCCANTI AL FORMAGGIO CHEDDAR E TIMO	64
SALSINA PICCANTE AI JALAPEÑO	64
MANDORLE AL SALE MARINO E CIOCCOLATO FONDENTE DECADENTE.....	65
CREMA SALATA DI CARCIOFI E SPINACI	65
POLPETTE DI AGNELLO MORBIDE E SUCCULENTE.....	66
CAVOLETTI DI BRUXELLES CROCCANTI CON AIOLI AL LIMONE.....	66
CANAPÉ CREMOSI AL SALMONE AFFUMICATO E CETRIOLO	67
DELICATI MINI TORTINI DI GRANCHIO CON REMOULADE PICCANTE	67
Dolci	68

MOUSSE DECADENTE AL CIOCCOLATO FONDENTE E AVOCADO	69
TORTA PARADISIACA AL COCCO CON CROSTA DI MANDORLE	69
IRRESISTIBILI TARTUFI KETO RICOPERTI DI CACAO	70
DELIZIOSA CHEESECAKE AL LIMONE CON CROSTA DI NOCI DI MACADAMIA	70
BISCOTTI AL CIOCCOLATO CON GOCCE DI ESPRESSO	71
PANNA COTTA VELLUTATA ALLA VANIGLIA E LAMPONI	71
DELIZIOSI DONUTS ALLA CANNELLA CON FARINA DI MANDORLE	72
TORTA ESOTICA DI ZUCCA SPEZIATA E NOCI PECAN	72
CUPCAKE CHETO AL LIMONE E MIRTILLI.....	73
BARRETTE AL BURRO DI ARACHIDI E CIOCCOLATO	73
TARTELLETTE GOLOSE CON FRAGOLE E CREMA DI FORMAGGIO.....	74
BISCOTTI KETO SPEZIATI AL CHAI INCANTEVOLI	74
DELICATI BOCCONCINI DI CIOCCOLATO E MENTA.....	75
DELIZIOSI BOCCONCINI DI CHEESECAKE AL CARAMELLO SALATO.....	75
GELATO LUSSUOSO ALLA LAVANDA E MIELE.....	76
TORTA MOUSSE AL CIOCCOLATO E ARANCIA IRRESISTIBILE	76
BARRETTE DI COCCO TOSTATO E LIME IRRESISTIBILI	77
CRUMBLE DI MELE ALLA CANNELLA SUCCULENTO.....	77
CROSTATA RICCA DI GANACHE AL CIOCCOLATO E LAMPONI	78
PARFAIT GOLOSO AI FRUTTI DI BOSCO E MASCARPONE	78
TORTA ELEGANTE AL TÈ EARL GREY E LIMONE.....	79
CLAFOUTIS DI CILIEGIE E MANDORLE	79
Conclusione.....	80

Introduzione

Benvenuti in un mondo dove la tradizione culinaria incontra la salute moderna, dove ogni pasto è un'opportunità per nutrire sia il corpo che l'anima. Sfogliando queste pagine, intraprendete un viaggio attraverso il vivace e saporito panorama dello stile di vita chetogenico. Immaginate di trasformare la vostra cucina in un rifugio di creatività e benessere, dove ogni piatto è una celebrazione di gusto e vitalità.

In questo Ricettario della Dieta Chetogenica, scoprirete l'arte di creare pasti che sono tanto deliziosi quanto nutrienti. Che siate appassionati di keto da tempo o che stiate appena iniziando a esplorare questo modo trasformativo di mangiare, troverete ispirazione e guida per elevare le vostre abilità culinarie. Con ogni ricetta, imparerete ad abbracciare i sapori ricchi e soddisfacenti che definiscono la cucina chetogenica, sostenendo al contempo la vostra salute e il vostro benessere.

La dieta chetogenica è più di un semplice modo di mangiare; è uno stile di vita che incoraggia scelte consapevoli e una connessione più profonda con il cibo che consumiamo. Concentrandovi su ingredienti di alta qualità e tecniche innovative, sbloccherete un mondo di possibilità che arricchiranno la vostra routine quotidiana e stimoleranno il vostro palato. Dai sostanziosi colazioni alle eleganti cene, esplorerete la gioia di creare pasti che sono sia indulgenti che nutrienti.

Immergendovi in questa raccolta, non solo acquisirete competenze pratiche e conoscenze, ma anche un rinnovato apprezzamento per i semplici piaceri della cucina. Quindi, rimboccatevi le maniche, raccogliete i vostri ingredienti e preparatevi a intraprendere un'avventura culinaria che promette di trasformare la vostra cucina e la vostra vita. Benvenuti nel viaggio cheto—dove ogni boccone è un passo verso un futuro più sano e saporito.

Colazione





FRITTATA DI SPINACI E CHEDDAR ALBA



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Padella adatta al forno, Frusta, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 200 g di spinaci freschi
- 6 uova grandi
- 100 ml di panna fresca
- 150 g di formaggio cheddar, grattugiato
- 30 g di burro
- 1 g di sale
- 1 g di pepe nero



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Nella padella, sciogliere il burro a fuoco medio e saltare gli spinaci fino a quando non si appassiscono.
3. In una ciotola, sbatti insieme le uova, la panna fresca, il sale e il pepe.
4. Versa il composto di uova sopra gli spinaci nella padella, quindi cospargi uniformemente il formaggio cheddar sopra.
5. Trasferisci la padella nel forno e cuoci per 15-20 minuti, o fino a quando la frittata è soda e la superficie è dorata.
6. Lasciare raffreddare leggermente prima di affettare e servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 18 g, Carboidrati: 3 g, Grassi: 27 g, Fibra: 1 g, Colesterolo: 250 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 450 mg



CUP DI AVOCADO E BACON CROCCANTE



Tazze:
6



Prep:
10 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Stampo per muffin, Forno, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 6 fette di pancetta
- 2 avocado medi (circa 300 g), a cubetti
- 50 g di pomodorini, tagliati a dadini
- 30 g di cipolla rossa, tritata finemente
- 10 g di coriandolo fresco, tritato
- 1 lime, spremuto
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. Fodera ogni stampo per muffin con una fetta di pancetta, formando una forma a coppa.
3. Cuoci i cestini di pancetta in forno per 10-12 minuti finché non diventano croccanti.
4. In una ciotola, unisci avocado a dadini, pomodorini, cipolla rossa, coriandolo e succo di lime. Condisci con sale e pepe.
5. Rimuovi le coppette di pancetta dal forno e lasciale raffreddare leggermente.
6. Riempi ogni coppetta di pancetta con il composto di avocado.
7. Servire immediatamente e gustare la bontà croccante e cremosa.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 180, Proteine: 5g, Carboidrati: 4g, Grassi: 16g, Fibre: 3g, Colesterolo: 15 mg, Sale: 220 mg, Potassio: 350 mg



PANCAKES SOFFICI CON FARINA DI COCCO



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Frusta, Padella antiaderente



Ingredienti:

- 60 g di farina di cocco
- 4 uova grandi
- 120 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 30 g di burro fuso
- 10 g di lievito in polvere
- 5 g Estratto di Vaniglia
- 2 g Sale
- 10 g di eritritolo (facoltativo, per dolcezza)



Istruzioni:

1. In una ciotola, sbatti insieme le uova, il latte di mandorla, il burro fuso e l'estratto di vaniglia fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Aggiungi la farina di cocco, il lievito in polvere, il sale e l'eritritolo (se lo usi) agli ingredienti liquidi e mescola fino a ottenere un impasto liscio.
3. Preriscalda una padella antiaderente a fuoco medio.
4. Versa una piccola quantità di pastella sulla padella per formare una frittella. Cuoci per 2-3 minuti finché non si formano bolle sulla superficie, poi gira e cuoci per altri 2 minuti fino a doratura.
5. Ripeti con la pastella rimanente, regolando il calore se necessario per evitare di bruciare.
6. Servire caldo con i tuoi condimenti preferiti adatti alla dieta chetogenica.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 8g, Carboidrati: 6g, Grassi: 16g, Fibra: 4g, Colesterolo: 140 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 150 mg



ROTOLINI DI SALMONE AFFUMICATO E FORMAGGIO CREMOSO



Rotoli:
8



Prep:
20 min



Raffr:
30 min



Attrezzatura: Coltello affilato, Tagliere, Ciotola per mescolare, Pellicola trasparente



Ingredienti:

- 200 g di salmone affumicato
- 150 g di formaggio cremoso, ammorbidito
- 1 cucchiaino di aneto fresco, tritato
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di pepe nero
- 50 g di cetriolo, affettato sottilmente



Istruzioni:

1. Disponi le fette di salmone affumicato su un tagliere.
2. In una ciotola, mescola il formaggio cremoso, l'aneto, il succo di limone e il pepe nero fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Spalmare uno strato sottile del composto di formaggio cremoso su ogni fetta di salmone.
4. Posiziona alcune fette di cetriolo a un'estremità di ciascuna fetta di salmone.
5. Arrotola con cura le fette di salmone per racchiudere il ripieno.
6. Avvolgi ciascun rotolo strettamente nella pellicola trasparente e metti in frigorifero per 30 minuti.
7. Taglia ogni rotolo in pezzi di dimensioni ridotte prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 110, Proteine: 8 g, Carboidrati: 1 g, Grassi: 9 g, Fibre: 0 g, Colesterolo: 25 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 150 mg



PADIGLIONE DI SALSICCIA E ZUCCHINE SIZZLING



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Padella grande, Spatola, Coltello



Ingredienti:

- 400 g Salsiccia (preferibilmente di maiale, affettata)
- 300 g Zucchine (affettate)
- 50 g Cipolla (tritata)
- 2 spicchi d'aglio (tritati)
- 30 ml di olio d'oliva
- 5 g Prezzemolo fresco (tritato)
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio.
2. Aggiungi la salsiccia a fette e cuoci fino a quando non è dorata, circa 5 minuti.
3. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio tritato, cuocendo fino a quando non diventano fragranti, per circa 2 minuti.
4. Aggiungi le zucchine affettate nella padella, condisci con sale e pepe e cuoci finché non saranno tenere, circa 8 minuti.
5. Cospargere con prezzemolo fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 18 g, Carboidrati: 5 g, Grassi: 26 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 55 mg, Sale: 720 mg, Potassio: 450 mg



MUFFIN AL LIMONE E SEMI DI PAPAVERO



Porzioni:
12



Prep:
15 min



Forno:
20 min



Attrezzatura: Stampo per muffin, Ciotola per mescolare, Frusta, Tazze dosatrici



Ingredienti:

- 200 g Farina di Mandorle
- 100 g di eritritolo
- 60 ml di olio di cocco, fuso
- 4 uova grandi
- 60 ml di succo di limone fresco
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di semi di papavero
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1/4 cucchiaino di sale



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C e rivesti uno stampo per muffin con pirottini di carta.
2. In una ciotola, sbatti insieme la farina di mandorle, l'eritritolo, il lievito in polvere, i semi di papavero e il sale.
3. In un'altra ciotola, unisci l'olio di cocco fuso, le uova, il succo di limone, la scorza di limone e l'estratto di vaniglia.
4. Mescola gradualmente gli ingredienti liquidi con quelli secchi fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Distribuisci uniformemente l'impasto nei pirottini per muffin e cuoci in forno per 20 minuti o finché uno stuzzicadenti inserito al centro non esce pulito.
6. Lasciare raffreddare nello stampo per 5 minuti prima di trasferire su una griglia per raffreddare completamente.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 180, Proteine: 6 g, Carboidrati: 4 g, Grassi: 16 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 55 mg, Sale: 120 mg, Potassio: 70 mg



CREPES CON BURRO DI MANDORLE TOSTATE



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Padella antiaderente, Frullatore, Spatola



Ingredienti:

- 100 g di farina di mandorle
- 4 uova grandi
- 150 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 30 g di burro di mandorle tostate
- 10 g di olio di cocco (per cucinare)
- 1 g Sale
- 5 ml di estratto di vaniglia



Istruzioni:

1. In un frullatore, unisci farina di mandorle, uova, latte di mandorle, burro di mandorle tostato, sale ed estratto di vaniglia. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio e aggiungi una piccola quantità di olio di cocco.
3. Versa una piccola quantità di pastella nella padella, ruotandola per distribuirla uniformemente.
4. Cuoci per 2-3 minuti finché i bordi si sollevano facilmente, poi gira e cuoci per altri 1-2 minuti.
5. Ripeti con la pastella rimanente, aggiungendo altro olio di cocco se necessario.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 280, Proteine: 12 g, Carboidrati: 5 g, Grassi: 24 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 186 mg, Sale: 150 mg, Potassio: 180 mg



GRANOLA CROCCANTE ALLA CANNELLA



Porzioni:
8



Prep:
15 min



Forno:
25 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Ciotola per mescolare, Carta forno



Ingredienti:

- 200 g Mandorle, tritate
- 100 g di noci, tritate
- 50 g di semi di lino
- 50 g di scaglie di cocco non zuccherate
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- 1/2 cucchiaino di sale
- 60 ml di olio di cocco, fuso
- 50 g Dolcificante Erythritol
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 150°C e foderla una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola, mescola mandorle, noci, semi di lino, scaglie di cocco, cannella e sale.
3. In una ciotola separata, sbatti insieme l'olio di cocco fuso, l'eritritolo e l'estratto di vaniglia.
4. Versa il composto liquido sugli ingredienti secchi e mescola fino a quando non saranno ben amalgamati.
5. Distribuisci uniformemente il composto sulla teglia preparata.
6. Cuocere in forno per 25 minuti, mescolando a metà cottura, fino a doratura.
7. Lascia raffreddare completamente prima di spezzettare in grappoli.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 250, Proteine: 6 g, Carboidrati: 5 g, Grassi: 23 g, Fibre: 4 g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 150 mg, Potassio: 200 mg



BUDINO CREMOSO AI SEMI DI CHIA E FRUTTI DI BOSCO



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Raffr:
2 h



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Frusta, Frigorifero



Ingredienti:

- 400 ml di latte di cocco
- 60 g di semi di chia
- 100 g Frutti di Bosco Misti (ad esempio, fragole, mirtilli, lamponi)
- 10 g di stevia o dolcificante keto-friendly a scelta
- 5 ml di estratto di vaniglia
- 1 g Sale Marino



Istruzioni:

1. In una ciotola, unisci il latte di cocco, i semi di chia, la stevia, l'estratto di vaniglia e il sale marino. Sbatti energicamente per amalgamare bene.
2. Lascia riposare il composto per circa 5 minuti, quindi sbatti di nuovo per evitare che si formino grumi.
3. Copri la ciotola e mettila in frigorifero per almeno 2 ore, permettendo ai semi di chia di assorbire il liquido e addensarsi.
4. Prima di servire, incorpora delicatamente i frutti di bosco misti.
5. Dividi il budino in quattro porzioni e guarnisci con bacche aggiuntive, se desideri.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 180, Proteine: 4 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 14 g, Fibre: 6 g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 50 mg, Potassio: 150 mg



HASH DI MANZO E VERDURE PER COLAZIONE



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Padella grande, Spatola, Coltello



Ingredienti:

- 300 g di carne macinata di manzo
- 200 g di zucchine, tagliate a dadini
- 150 g peperoni, tagliati a dadini
- 100 g di funghi, affettati
- 50 g di cipolla, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 30 ml di olio d'oliva
- 5 g di sale
- 3 g pepe nero
- 5 g prezzemolo fresco, tritato



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande padella a fuoco medio.
2. Aggiungi la carne macinata e cuoci fino a quando non sarà dorata, circa 5 minuti.
3. Unisci la cipolla e l'aglio, cuocendo fino a quando non diventano fragranti, per circa 2 minuti.
4. Aggiungi zucchine, peperoni e funghi; condisci con sale e pepe.
5. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non saranno tenere, circa 10 minuti.
6. Guarnire con prezzemolo fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 25 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 22 g, Fibre: 2 g, Colesterolo: 70 mg, Sale: 500 mg, Potassio: 600 mg



QUICHE SALATA CON SALSICCIA E CHEDDAR



Fette:
8



Prep:
20 min



Forno:
35 min



Attrezzatura: Forno, Padella, Ciotola per mescolare, Frusta, Teglia per crostata



Ingredienti:

- 200 g di salsiccia macinata
- 150 g di formaggio cheddar, grattugiato
- 6 uova grandi
- 120 ml di panna fresca
- 50 g di spinaci, tritati
- 1 g di sale
- 1 g di pepe nero
- 10 g di burro



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. In una padella, cuoci la salsiccia a fuoco medio fino a quando non è dorata. Scola il grasso in eccesso.
3. In una ciotola, sbatti insieme le uova, la panna fresca, il sale e il pepe.
4. Imburrare una teglia da crostata. Distribuire uniformemente la salsiccia cotta e gli spinaci nella teglia.
5. Versa il composto di uova sopra la salsiccia e gli spinaci, quindi cospargi con il cheddar grattugiato.
6. Cuocere in forno per 35 minuti o fino a quando la quiche è soda e la superficie è dorata.
7. Lasciare raffreddare leggermente prima di affettare e servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 18 g, Carboidrati: 3 g, Grassi: 27 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 220 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 200 mg



FRULLATO PROTEICO ALLA VANIGLIA VELLUTATO



Bicchieri:
2



Prep:
5 min



Frull:
2 min



Attrezzatura: Frullatore, Tazze dosatrici, Bicchieri



Ingredienti:

- 300 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 60 g di proteine in polvere alla vaniglia
- 30 g di formaggio cremoso
- 15 ml di olio MCT
- 5 g di stevia (o dolcificante chetogenico preferito)
- 5 ml Estratto di Vaniglia
- 100 g di cubetti di ghiaccio



Istruzioni:

1. Aggiungi il latte di mandorla, la polvere proteica alla vaniglia e il formaggio cremoso nel frullatore.
2. Versa l'olio MCT e aggiungi la stevia e l'estratto di vaniglia.
3. Aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
4. Assaggia e aggiusta la dolcezza se necessario.
5. Versa nei bicchieri e servi immediatamente.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 250, Proteine: 20 g, Carboidrati: 4 g, Grassi: 18 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 15 mg, Sale: 150 mg, Potassio: 250 mg



OMELETTE DI SPINACI FRESCHI E FETA



Porzioni:
2



Prep:
10 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Padella antiaderente, Frusta, Spatola



Ingredienti:

- 4 uova grandi (circa 200 g)
- 30 ml di panna fresca
- 100 g di spinaci freschi, lavati e tritati
- 50 g di formaggio feta, sbriciolato
- 15 g di burro
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. In una ciotola, sbatti insieme le uova, la panna fresca, il sale e il pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente a fuoco medio.
3. Aggiungi gli spinaci nella padella e saltali per 2-3 minuti finché non appassiscono.
4. Versa il composto di uova sugli spinaci, inclinando la padella per distribuirlo uniformemente.
5. Cospargi la feta sbriciolata sopra l'omelette.
6. Cuoci per 3-4 minuti finché le uova non si sono rapprese, quindi piega l'omelette a metà usando una spatola.
7. Servire immediatamente, guarnendo con ulteriore feta o erbe aromatiche a piacere.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 18g, Carboidrati: 4g, Grassi: 26g, Fibra: 1g, Colesterolo: 380 mg, Sale: 520 mg, Potassio: 450 mg



PORRIDGE DI CHIA AL COCCO TOSTATO



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Raffr:
30 min



Attrezzatura: Ciotola media per mescolare, Frusta, Padella



Ingredienti:

- 200 ml di latte di cocco
- 50 g di semi di chia
- 30 g di cocco grattugiato non zuccherato
- 10 g Farina di Mandorle
- 5 ml di estratto di vaniglia
- 5 g di eritritolo (o dolcificante keto preferito)
- Pizzico di sale



Istruzioni:

1. In una ciotola media, unisci il latte di cocco, i semi di chia, la farina di mandorle, l'estratto di vaniglia, l'eritritolo e un pizzico di sale. Sbatti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Lascia riposare il composto per 5 minuti, quindi sbatti di nuovo per evitare che si formino grumi.
3. Copri e metti in frigorifero per 30 minuti per permettere ai semi di chia di assorbire il liquido e addensarsi.
4. Nel frattempo, tosta il cocco grattugiato in una padella a fuoco medio fino a quando non diventa dorato, mescolando frequentemente per evitare che si bruci.
5. Servire il porridge di chia freddo guarnito con cocco tostato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 180, Proteine: 4 g, Carboidrati: 6 g, Grassi: 16 g, Fibre: 5 g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 50 mg, Potassio: 150 mg



SHAKSHUKA MESSICANA PICCANTE E SPEZIATA



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Padella grande, Cucchiaino di legno, Coltello



Ingredienti:

- 30 ml di olio d'oliva
- 1 cipolla media, tritata (circa 150 g)
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 peperone rosso, tagliato a dadini (circa 150 g)
- 1 Jalapeño, affettato (circa 20 g)
- 400 g Pomodori in scatola, schiacciati
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 4 Uova Grandi
- Sale e pepe q.b.
- 30 g di coriandolo fresco, tritato



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e soffriggi fino a quando diventa traslucida.
2. Aggiungi l'aglio, il peperone rosso e il jalapeño; cuoci per 3-4 minuti fino a quando saranno ammorbiditi.
3. Aggiungi pomodori pelati schiacciati, cumino, paprika affumicata e peperoncino in polvere. Lascia sobbollire per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
4. Fai quattro incavi nel composto di pomodoro e rompi un uovo in ciascun incavo. Condisci con sale e pepe.
5. Coprite la padella e cuocete fino a quando le uova sono cotte a vostro piacimento, circa 5-7 minuti.
6. Guarnire con coriandolo fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 180, Proteine: 9g, Carboidrati: 10g, Grassi: 13g, Fibre: 3g, Colesterolo: 186 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 550 mg



SCONES DOLCI AI MIRTILLI E MANDORLE



Pezzi:
8



Prep:
20 min



Forno:
25 min



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Teglia da forno, Forno



Ingredienti:

- 200 g di farina di mandorle
- 50 g di farina di cocco
- 100 g di mirtilli freschi
- 60 g eritritolo
- 100 ml di panna fresca
- 1 uovo grande
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 50 g di mandorle affettate
- 1/4 cucchiaino di sale



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola, unisci farina di mandorle, farina di cocco, eritritolo, lievito in polvere e sale.
3. Mescola la panna fresca, l'uovo e l'estratto di vaniglia fino a formare un impasto.
4. Incorpora delicatamente i mirtilli e le mandorle affettate.
5. Forma l'impasto in un cerchio sulla teglia e taglialo in 8 spicchi.
6. Cuocere in forno per 25 minuti o fino a doratura. Lasciare raffreddare prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 220, Proteine: 6g, Carboidrati: 8g, Grassi: 18g, Fibre: 4g, Colesterolo: 30 mg, Sale: 100 mg, Potassio: 50 mg



CAVOLETTI DI BRUXELLES E PANCETTA AL BURRO



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Padella grande, Spatola, Coltello



Ingredienti:

- 200 g di cavoletti di Bruxelles, tagliati a metà
- 150 g di pancetta, tagliata a cubetti
- 50 g di burro non salato
- 1 cipolla media, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda una padella grande a fuoco medio e aggiungi la pancetta tritata. Cuoci fino a quando diventa croccante, poi rimuovi e metti da parte.
2. Nella stessa padella, aggiungi il burro e lascialo sciogliere. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio, soffriggendo fino a quando non saranno fragranti.
3. Aggiungi i cavoletti di Bruxelles tagliati a metà nella padella, cuocendo fino a quando sono teneri e leggermente caramellati.
4. Rimetti il bacon croccante nella padella, mescolando tutto insieme. Condisci con sale e pepe a piacere.
5. Servire caldo, guarnito con burro aggiuntivo se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 12 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 28 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 50 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 450 mg



FRULLATO RICCO DI CIOCCOLATO E AVOCADO



Bicchieri:
2



Prep:
10 min



Raffr:
15 min



Attrezzatura: Frullatore, Tazze dosatrici, Cucchiaino



Ingredienti:

- 1 avocado medio (circa 150 g), sbucciato e privato del nocciolo
- 250 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 20 g di cacao amaro in polvere
- 30 g di eritritolo o dolcificante keto preferito
- 5 ml di estratto di vaniglia
- 5 cubetti di ghiaccio



Istruzioni:

1. Aggiungi l'avocado, il latte di mandorla, il cacao in polvere, l'eritritolo e l'estratto di vaniglia nel frullatore.
2. Frulla ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
3. Aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla nuovamente fino a quando il composto è spumoso.
4. Versa il frullato nei bicchieri e mettilo in frigorifero a raffreddare per 15 minuti.
5. Servi freddo e gusta il tuo ricco frullato di avocado al cioccolato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 220, Proteine: 3g, Carboidrati: 10g, Grassi: 20g, Fibre: 7g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 100 mg, Potassio: 500 mg



SHAKSHUKA PICCANTE CON POMODORI E UOVA



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Padella grande, Cucchiaino di legno, Tazze dosatrici



Ingredienti:

- 30 ml di olio d'oliva
- 1 cipolla media, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 400 g Pomodori in scatola, schiacciati
- 1 Peperone Rosso, tagliato a dadini
- 5 g Cumino macinato
- 5 g Paprika
- 4 uova grandi
- 10 g di prezzemolo fresco, tritato
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio, soffriggi finché la cipolla non diventa traslucida.
2. Aggiungi il peperone rosso, il cumino e la paprika. Cuoci per 5 minuti finché il peperone non si ammorbidisce.
3. Versa i pomodori pelati, condisci con sale e pepe, e lascia sobbollire per 10 minuti finché la salsa non si addensa.
4. Fai quattro piccoli incavi nella salsa e rompi un uovo in ciascuno. Copri la padella e cuoci finché le uova non sono cotte a tuo piacimento.
5. Guarnire con prezzemolo fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 180, Proteine: 9g, Carboidrati: 10g, Grassi: 12g, Fibre: 3g, Colesterolo: 186 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 400 mg



LATTE D'ORO ALLA CURCUMA E ZENZERO



Tazze:
2



Prep:
5 min



Cott:
5 min



Attrezzatura: Piccolo pentolino, Frusta, Cucchiaini dosatori



Ingredienti:

- 500 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 5 g di curcuma in polvere
- 2 g di zenzero in polvere
- 2 g di cannella in polvere
- 10 ml di olio di cocco
- 5 ml di estratto di vaniglia
- 5 g di eritritolo o dolcificante keto-friendly a scelta
- Un pizzico di pepe nero



Istruzioni:

1. In un piccolo pentolino, unisci il latte di mandorla, la curcuma, lo zenzero, la cannella e il pepe nero.
2. Riscalda il composto a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto, fino a quando è caldo ma non bollente.
3. Aggiungi olio di cocco, estratto di vaniglia ed eritritolo; sbatti fino a ottenere un composto spumoso.
4. Versa nelle tazze e servi immediatamente, guarnendo eventualmente con una spolverata di cannella.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 120, Proteine: 1g, Carboidrati: 2g, Grassi: 12g, Fibre: 1g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 150 mg, Potassio: 180 mg



MUFFIN DI UOVA CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO SVIZZERO



Porzioni:
6



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Stampo per muffin, Ciotola per mescolare, Frusta



Ingredienti:

- 6 uova grandi
- 100 g di prosciutto a dadini
- 100 g di formaggio svizzero grattugiato
- 50 ml di panna fresca
- 30 g di cipollotti tritati
- Sale e pepe a piacere
- 10 g di burro (per ungere)



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C e imburra lo stampo per muffin.
2. In una ciotola, sbatti insieme le uova, la panna fresca, il sale e il pepe.
3. Mescola il prosciutto a dadini, il formaggio svizzero grattugiato e i cipollotti tritati.
4. Versa il composto uniformemente nello stampo per muffin preparato.
5. Cuocere in forno per 20 minuti o fino a quando i muffin di uova sono solidificati e dorati.
6. Lasciare raffreddare leggermente prima di rimuovere dallo stampo e servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 180, Proteine: 15g, Carboidrati: 2g, Grassi: 13g, Fibre: 0g, Colesterolo: 210 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 150 mg



BUDINO DI CHIA CALDO ALLA CANNELLA E MELA



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Casseruola media, Frusta, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 400 ml di latte di mandorla
- 100 g di semi di chia
- 1 mela media (circa 150 g), sbucciata e tagliata a dadini
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 20 g di eritritolo o dolcificante keto preferito
- 30 g di noci, tritate (facoltativo)
- Pizzico di sale



Istruzioni:

1. In una casseruola media, unisci il latte di mandorla, la mela a dadini, la cannella, l'estratto di vaniglia, l'eritritolo e un pizzico di sale.
2. Cuoci a fuoco medio per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché la mela non si ammorbidisce.
3. Togliere dal fuoco e mescolare i semi di chia, assicurandosi che siano ben amalgamati.
4. Lascia riposare il composto per 5 minuti, permettendo ai semi di chia di assorbire il liquido e addensarsi.
5. Servire caldo, guarnito con noci tritate se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 180, Proteine: 5g, Carboidrati: 12g, Grassi: 12g, Fibre: 8g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 75 mg, Potassio: 200 mg

Manzo, Maiale e Agnello





SALTATO DI MANZO IN PADELLA



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Padella, Tagliere, Coltello, Spatola



Ingredienti:

- 500 g di controfiletto di manzo, affettato sottile
- 30 ml di salsa di soia
- 15 ml di olio di sesamo
- 200 g peperoni, affettati
- 100 g di cimette di broccoli
- 50 g di cipolla, affettata
- 10 g di aglio, tritato
- 5 g di zenzero, tritato
- 30 ml di olio d'oliva
- 5 g semi di sesamo
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi aglio e zenzero, soffriggi fino a quando non saranno fragranti.
3. Aggiungi le fette di manzo, saltale in padella fino a quando non saranno dorate.
4. Aggiungi peperoni, broccoli e cipolla; saltali in padella per 5 minuti.
5. Versa la salsa di soia e l'olio di sesamo; cuoci per altri 3 minuti.
6. Condisci con sale e pepe, cospargi di semi di sesamo prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 28g, Carboidrati: 8g, Grassi: 20g, Fibra: 3g, Colesterolo: 75 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 650 mg



COSTOLETTE DI MAIALE IN CROSTA DI ERBE CON SALSA CREMOSA



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
25 min



Attrezzatura: Padella, Forno, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 4 bracirole di maiale (circa 200 g ciascuna)
- 30 g di prezzemolo fresco, tritato
- 10 g di timo fresco, tritato
- 10 g di rosmarino fresco, tritato
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 60 ml di olio d'oliva
- 200 ml di panna fresca
- 50 g di burro non salato
- 5 g di sale
- 3 g pepe nero



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. In una ciotola, unisci prezzemolo, timo, rosmarino, aglio, sale e pepe. Aggiungi l'olio d'oliva e mescola bene.
3. Rivesti ciascuna braciola di maiale con il mix di erbe, premendo delicatamente per farlo aderire.
4. Scalda una padella a fuoco medio e fai sciogliere il burro. Rosola le bracirole di maiale per 3 minuti per lato fino a quando non saranno dorate.
5. Trasferisci la padella nel forno e cuoci per 15 minuti.
6. Rimuovi le bracirole di maiale e mettile da parte. Nella stessa padella, aggiungi la panna da cucina e fai sobbollire per 5 minuti, mescolando fino a quando si addensa.
7. Servire le bracirole di maiale con la salsa cremosa versata sopra.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 520, Proteine: 38 g, Carboidrati: 3 g, Grassi: 40 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 140 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 600 mg



COSTOLETTE DI AGNELLO TENERE CON PESTO ALLA MENTA



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Griglia, Robot da cucina, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 800 g costolette di agnello
- 30 ml di olio d'oliva
- 5 g di sale
- 3 g di pepe nero
- 50 g di foglie di menta fresca
- 30 g di pinoli
- 50 g di parmigiano, grattugiato
- 2 spicchi d'aglio
- 60 ml di olio extravergine d'oliva
- 15 ml di succo di limone



Istruzioni:

1. Preriscalda la griglia a fuoco medio-alto.
2. Condisci le costolette di agnello con olio d'oliva, sale e pepe nero.
3. Griglia le costolette di agnello per 3-4 minuti per lato fino a raggiungere il grado di cottura desiderato.
4. In un robot da cucina, unisci le foglie di menta, i pinoli, il formaggio parmigiano e l'aglio. Frulla fino a ottenere un trito fine.
5. Aggiungi gradualmente l'olio extravergine d'oliva e il succo di limone al composto di menta, frullando fino a ottenere una consistenza liscia.
6. Servi le costolette di agnello alla griglia con un generoso cucchiaio di pesto alla menta sopra.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 520, Proteine: 38 g, Carboidrati: 3 g, Grassi: 40 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 600 mg



FILETTO DI MANZO GLASSATO AL BALSAMICO



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Forno, Padella, Pennello da cucina



Ingredienti:

- 800 g di filetto di manzo
- 60 ml di aceto balsamico
- 30 ml di olio d'oliva
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 10 g di rosmarino fresco, tritato
- 5 g di sale
- 3 g di pepe nero



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. In una piccola ciotola, mescola aceto balsamico, olio d'oliva, aglio, rosmarino, sale e pepe.
3. Strofini uniformemente il composto sul filetto di manzo.
4. Scalda una padella a fuoco medio-alto e rosola il filetto su tutti i lati fino a doratura, per circa 5 minuti.
5. Trasferisci il filetto nel forno e arrostiti per 25 minuti o fino a raggiungere la cottura desiderata.
6. Lascia riposare la carne di manzo per 5 minuti prima di affettarla e servirla.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 40g, Carboidrati: 4g, Grassi: 16g, Fibre: 0g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 650 mg



FILETTO DI MAIALE AL BURRO E AGLIO



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
25 min



Attrezzatura: Padella adatta al forno, Termometro per carne, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 500 g di filetto di maiale
- 60 g di burro non salato, ammorbidito
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 10 g di prezzemolo fresco, tritato
- 5 g di sale
- 2 g di pepe nero
- 15 ml di olio d'oliva



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. In una ciotola, unisci il burro ammorbidito, l'aglio tritato e il prezzemolo tritato.
3. Condisci il filetto di maiale con sale e pepe.
4. Scalda l'olio d'oliva in una padella adatta al forno a fuoco medio-alto. Rosola il maiale su tutti i lati fino a quando non è dorato, circa 5 minuti.
5. Spalma il composto di burro all'aglio sul maiale scottato.
6. Trasferisci la padella nel forno preriscaldato e arrostiti per 15-20 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 63°C.
7. Lascia riposare il maiale per 5 minuti prima di affettarlo e servirlo.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 32g, Carboidrati: 1g, Grassi: 21g, Fibre: 0g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 450 mg



SPIEDINI DI AGNELLO SPEZIATI CON SALSA TZATZIKI



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Grigliare, Ciotola per mescolare, Spiedini



Ingredienti:

- 500 g di carne di agnello macinata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 10 g di cumino macinato
- 10 g di coriandolo macinato
- 5 g di paprika affumicata
- 5 g di sale
- 2 g di pepe nero
- 200 g di yogurt greco
- 1 cetriolo, grattugiato
- 15 ml di succo di limone
- 10 g di aneto fresco, tritato
- 5 g olio d'oliva



Istruzioni:

1. In una ciotola, unisci l'agnello macinato, l'aglio, il cumino, il coriandolo, la paprika affumicata, il sale e il pepe nero. Mescola bene.
2. Forma il composto in 8 kebab di dimensioni uguali e infilali sugli spiedini.
3. Preriscalda la griglia a fuoco medio-alto e spennella con olio d'oliva.
4. Griglia gli spiedini per 12-15 minuti, girandoli di tanto in tanto, fino a quando non sono completamente cotti.
5. Per la salsa tzatziki, unisci yogurt greco, cetriolo grattugiato, succo di limone e aneto in una ciotola. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
6. Servi i kebab di agnello caldi con un contorno di salsa tzatziki.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 350, Proteine: 25 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 25 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 80 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 450 mg



RAGÙ DI MANZO COTTO LENTAMENTE CON TAGLIATELLE DI ZUCCHINE



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
6 h



Attrezzatura: Pentola a cottura lenta,
Spiralizzatore, Padella grande



Ingredienti:

- 800 g di spalla di manzo, tagliata a pezzi
- 400 g di pomodori pelati, schiacciati
- 200 ml di brodo di manzo
- 100 g di cipolla, tritata
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di origano secco
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe nero
- 4 zucchine medie, tagliate a spirale



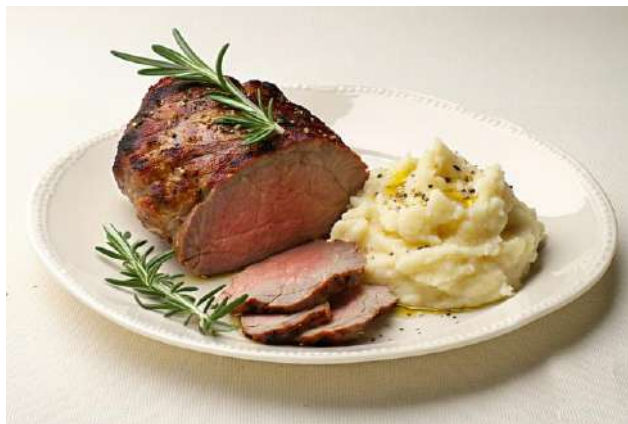
Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Aggiungi i pezzi di manzo e rosolali su tutti i lati.
2. Trasferisci il manzo in una pentola a cottura lenta. Aggiungi pomodori pelati, brodo di manzo, cipolla, aglio, origano, sale e pepe.
3. Coprite e cuocete a fuoco basso per 6 ore finché la carne di manzo non sarà tenera.
4. Prima di servire, taglia le zucchine a spirale per ottenere dei noodles.
5. Scalda una padella a fuoco medio, aggiungi le zucchine a spirale e saltale per 2-3 minuti fino a quando non si ammorbidiscono leggermente.
6. Servire il ragù di manzo su spaghetti di zucchine.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 40 g, Carboidrati: 10 g, Grassi: 30 g, Fibre: 4 g, Colesterolo: 120 mg, Sale: 800 mg, Potassio: 950 mg



ARROSTO DI MAIALE AL ROSMARINO CON PURÈ DI CAVOLFOIORE CREMOSO



Porzioni:
6



Prep:
20 min



Cott:
1 h 30 min



Attrezzatura: Forno, Teglia grande, Casseruola, Frullatore



Ingredienti:

- 1,5 kg di arrosto di lonza di maiale
- 15 g di rosmarino fresco, tritato
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 30 ml di olio d'oliva
- 1 kg cavolfiore, tagliato a pezzi
- 100 ml di panna fresca
- 50 g di burro non salato
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C. Strofini il filetto di maiale con rosmarino, aglio, olio d'oliva, sale e pepe.
2. Metti il maiale in una teglia e arrostiti per 1 ora e 30 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge i 70°C.
3. Bollire il cavolfiore in una casseruola fino a quando è tenero, circa 10 minuti. Scolare bene.
4. Frullare il cavolfiore con la panna e il burro fino a ottenere un composto liscio. Condire con sale e pepe.
5. Affetta l'arrosto di maiale e servilo con purè di cavolfiore cremoso.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 35 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 32 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 120 mg, Sale: 180 mg, Potassio: 950 mg



BISTECHE DI AGNELLO ALLA GRIGLIA CON SALSA CHIMICHURRI



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Grigliare, Frullatore, Pinze



Ingredienti:

- 800 g di bistecche di agnello
- 30 ml di olio d'oliva
- 5 g di sale
- 3 g pepe nero
- 60 g di prezzemolo fresco
- 30 g di coriandolo fresco
- 4 spicchi d'aglio
- 60 ml di aceto di vino rosso
- 120 ml di olio d'oliva (per la salsa)
- 5 g di peperoncino in fiocchi



Istruzioni:

1. Preriscalda la griglia a calore medio-alto.
2. Condisci le bistecche di agnello con olio d'oliva, sale e pepe nero.
3. Griglia le bistecche di agnello per 6-7 minuti per lato fino al grado di cottura desiderato.
4. In un frullatore, unisci prezzemolo, coriandolo, aglio, aceto di vino rosso, olio d'oliva e fiocchi di peperoncino rosso. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Servi le bistecche di agnello alla griglia con la salsa chimichurri versata sopra.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 520, Proteine: 45g, Carboidrati: 3g, Grassi: 38g, Fibre: 1g, Colesterolo: 120 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 620 mg



MANZO PICCANTE SZECHUAN CON CIMETTE DI BROCCOLI



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Wok, Coltello, Tagliere



Ingredienti:

- 500 g di controfiletto di manzo, affettato sottilmente
- 300 g di cimette di broccoli
- 30 ml di salsa di soia
- 15 ml di olio di sesamo
- 10 g di aglio, tritato
- 10 g di zenzero, tritato
- 5 g di pepe di Szechuan
- 5 g di fiocchi di peperoncino rosso
- 15 ml di olio d'oliva
- 5 g di sale
- 5 g pepe nero



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in un wok a fuoco medio-alto. Aggiungi i grani di pepe di Szechuan e tosta finché non diventano fragranti.
2. Aggiungi l'aglio e lo zenzero tritati nel wok, mescolando per 1 minuto.
3. Aumenta il fuoco al massimo, aggiungi le fette di manzo e saltale in padella fino a quando sono ben dorate.
4. Aggiungi le cimette di broccoli, la salsa di soia, l'olio di sesamo, i fiocchi di peperoncino rosso, il sale e il pepe nero. Salta in padella fino a quando i broccoli sono teneri ma ancora croccanti.
5. Servire caldo, guarnito con peperoncino in fiocchi aggiuntivo se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 28 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 20 g, Fibra: 3 g, Colesterolo: 75 mg, Sale: 800 mg, Potassio: 650 mg



LONZA DI MAIALE CON GLASSA ALL'ACETO DI MELE



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
45 min



Attrezzatura: Forno, Padella, Pennello da cucina



Ingredienti:

- 800 g di lonza di maiale
- 100 ml di aceto di mele
- 50 g di burro non salato
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 10 g di rosmarino fresco, tritato
- 5 g di sale
- 5 g di pepe nero



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Condisci il filetto di maiale con sale, pepe e rosmarino.
3. In una padella, sciogliere il burro a fuoco medio e aggiungere l'aglio tritato, cuocendo fino a quando non diventa fragrante.
4. Aggiungi l'aceto di mele alla padella, mescolando per amalgamare, quindi lascia sobbollire fino a quando si addensa leggermente.
5. Metti il filetto di maiale nel forno e arrostisci per 35 minuti, spennellando di tanto in tanto con la glassa di aceto.
6. Lascia riposare il maiale per 5 minuti prima di affettarlo e servirlo.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 35 g, Carboidrati: 2 g, Grassi: 20 g, Fibre: 0 g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 450 mg



SPALLA D'AGNELLO ARROSTO CON ERBE MEDITERRANEE



Porzioni:
6



Prep:
20 min



Cott:
2 h 30 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Forno, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 1,5 kg Spalla di Agnello
- 60 ml Olio d'oliva
- 5 g Rosmarino fresco, tritato
- 5 g Timo fresco, tritato
- 5 g Origano fresco, tritato
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 10 g Sale Marino
- 5 g Pepe Nero
- Succo di 1 limone



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 160°C.
2. In una ciotola, unisci olio d'oliva, rosmarino, timo, origano, aglio, sale, pepe e succo di limone.
3. Strofini il composto di erbe su tutta la spalla di agnello, assicurandoti che sia ben ricoperta.
4. Metti l'agnello in una teglia da forno e copri con un foglio di alluminio.
5. Arrostire in forno per 2 ore, poi rimuovere il foglio di alluminio e aumentare la temperatura a 200°C.
6. Continua a cuocere l'agnello per altri 30 minuti finché non sarà dorato e tenero.
7. Lascia riposare l'agnello per 10 minuti prima di affettarlo e servirlo.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 480, Proteine: 40 g, Carboidrati: 2 g, Grassi: 35 g, Fibra: 0 g, Colesterolo: 120 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 600 mg



MANZO SALTATO ALL'ASIA CON BASILICO E LIME



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Wok o padella grande, Ciotola per mescolare, Pinze



Ingredienti:

- 500 g di controfiletto di manzo, tagliato a fette sottili
- 30 ml di salsa di soia
- 15 ml di salsa di pesce
- 10 g di zenzero fresco, tritato
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 1 peperone rosso, affettato
- 100 g di cimette di broccoli
- 30 g di foglie di basilico fresco
- 1 lime, spremuto
- 30 ml di olio di cocco
- 5 g di peperoncino in fiocchi (facoltativo)
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. In una ciotola, unisci le fette di manzo con salsa di soia, salsa di pesce, zenzero e aglio. Lascia marinare per 10 minuti.
2. Scalda l'olio di cocco in un wok a fuoco medio-alto. Aggiungi il manzo marinato e salta in padella per 3-4 minuti fino a quando non è dorato.
3. Aggiungi il peperone rosso e le cimette di broccoli al wok. Salta in padella per altri 3 minuti finché le verdure non saranno tenere ma croccanti.
4. Aggiungi le foglie di basilico, il succo di lime e i fiocchi di peperoncino. Cuoci per un altro minuto, mescolando bene.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 28 g, Carboidrati: 6 g, Grassi: 21 g, Fibre: 2 g, Colesterolo: 75 mg, Sale: 850 mg, Potassio: 650 mg



MEDAGLIONI DI MAIALE CON SALSA ALLA CREMA DI SENAPE



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Padella, Pinze, Frusta



Ingredienti:

- 500 g di filetto di maiale, tagliato a medaglioni
- 30 ml di olio d'oliva
- 100 ml di panna fresca
- 30 g di senape di Digione
- 10 g di burro non salato
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 5 g di foglie di timo fresco
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto. Condisci i medaglioni di maiale con sale e pepe.
2. Rosolare i medaglioni per 3-4 minuti per lato fino a doratura. Rimuovere e mettere da parte.
3. Nella stessa padella, sciogli il burro e soffriggi l'aglio fino a quando non diventa fragrante.
4. Aggiungi la senape di Digione e la panna, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Rimetti i medaglioni di maiale nella padella e aggiungi il timo. Lascia sobbollire per 5-7 minuti finché la salsa non si addensa.
6. Aggiusta il condimento con sale e pepe secondo necessità.
7. Servire caldo, guarnito con timo aggiuntivo se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 28g, Carboidrati: 2g, Grassi: 22g, Fibre: 0g, Colesterolo: 100 mg, Sale: 200 mg, Potassio: 450 mg



TAGINE DI AGNELLO CON SPEZIE RICCHE



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
1 h 30
min



Attrezzatura: Grande pentola in ghisa, Ciotola per mescolare, Cucchiaino di legno



Ingredienti:

- 800 g di spalla di agnello, tagliata a cubetti
- 30 ml di olio d'oliva
- 1 cipolla grande, tritata finemente
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 15 g di cumino in polvere
- 10 g di coriandolo macinato
- 5 g di cannella in polvere
- 5 g di zenzero in polvere
- 400 g di pomodori pelati in scatola, tritati
- 250 ml di brodo di pollo
- 100 g di albicocche secche, tagliate a metà
- 50 g di mandorle, tostate
- Sale e pepe a piacere
- Coriandolo fresco, per guarnire



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande casseruola a fuoco medio. Aggiungi i cubetti di agnello e rosolali su tutti i lati. Rimuovili e mettili da parte.
2. Nella stessa pentola, aggiungi la cipolla e l'aglio, soffriggi fino a quando non saranno morbidi.
3. Mescola cumino, coriandolo, cannella e zenzero, cuocendo per 1 minuto fino a quando non diventano fragranti.
4. Rimetti l'agnello nella pentola, aggiungi i pomodori in scatola e il brodo di pollo. Porta a ebollizione leggera.
5. Aggiungi albicocche secche e mandorle. Copri e cuoci per 1 ora e 30 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché l'agnello non sarà tenero.
6. Condisci con sale e pepe. Guarnisci con coriandolo fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 520, Proteine: 40 g, Carboidrati: 28 g, Grassi: 28 g, Fibre: 6 g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 480 mg, Potassio: 950 mg



FAJITAS DI MANZO PICCANTI CON GUACAMOLE



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Padella, Ciotola per mescolare, Pinze



Ingredienti:

- 500 g di controfiletto di manzo, tagliato a fette sottili
- 1 peperone rosso, affettato
- 1 peperone verde, affettato
- 1 cipolla, affettata
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 avocado, schiacciato
- Succo di 1 lime
- 10 g di coriandolo fresco, tritato
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le fette di manzo e cuoci fino a doratura.
2. Aggiungi i peperoni e la cipolla nella padella. Mescola con il peperoncino in polvere, il cumino, la paprika, il sale e il pepe. Cuoci fino a quando le verdure sono tenere.
3. In una ciotola, unisci avocado schiacciato, succo di lime, coriandolo, sale e pepe per preparare il guacamole.
4. Servire il composto di manzo e verdure con una generosa cucchiaiata di guacamole sopra.
5. Guarnire con ulteriore coriandolo se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 350, Proteine: 25g, Carboidrati: 8g, Grassi: 25g, Fibre: 5g, Colesterolo: 70 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 800 mg



PANCETTA DI MAIALE CON BURRO ALLA SALVIA E AGLIO



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
1 h 30
min



Attrezzatura: Forno, Teglia da forno, Piccolo tegame



Ingredienti:

- 1 kg Pancetta di Maiale
- 30 g di burro non salato
- 5 g di foglie di salvia fresca, tritate
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 5 g Sale Marino
- 3 g di pepe nero, appena macinato
- 15 ml Olio d'oliva



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. Incidi la pelle della pancetta di maiale e strofinala con olio d'oliva, sale e pepe.
3. Metti la pancetta di maiale su una teglia e arrostiti in forno per 1 ora e 15 minuti.
4. In un piccolo pentolino, sciogliere il burro a fuoco basso, quindi aggiungere l'aglio tritato e la salvia tritata. Cuocere per 2-3 minuti fino a quando non diventa fragrante.
5. Rimuovi la pancetta di maiale dal forno e spennella generosamente con il burro alla salvia e aglio.
6. Rimetti in forno e arrostiti per altri 15 minuti finché la pelle non sarà croccante.
7. Lascia riposare per 10 minuti prima di affettare e servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 650, Proteine: 25 g, Carboidrati: 1 g, Grassi: 60 g, Fibre: 0 g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 350 mg



HAMBURGER DI AGNELLO CON AVOCADO E FETA



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Griglia o Padella per Grigliare, Ciotola per mescolare, Spatola



Ingredienti:

- 500 g di carne di agnello macinata
- 100 g di formaggio feta, sbriciolato
- 1 avocado, affettato
- 50 g di cipolla rossa, tritata finemente
- 10 g di foglie di menta fresca, tritate
- 5 g di aglio in polvere
- 5 g di sale
- 3 g pepe nero
- 15 ml di olio d'oliva



Istruzioni:

1. In una ciotola, unisci l'agnello macinato, il formaggio feta, la cipolla rossa, le foglie di menta, l'aglio in polvere, il sale e il pepe nero. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Dividi il composto in 4 porzioni uguali e forma con ciascuna un medaglione.
3. Preriscalda la griglia o la padella per grigliare a fuoco medio-alto e spennella con olio d'oliva.
4. Cuoci le polpette di agnello per circa 6-7 minuti per lato, o fino a raggiungere il grado di cottura desiderato.
5. Prima di servire, guarnire ogni hamburger con fette di avocado.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 28g, Carboidrati: 4g, Grassi: 36g, Fibre: 3g, Colesterolo: 95 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 450 mg



MANZO ALLA STROGANOFF CON SALSA DI FUNGHI AL BURRO



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Padella grande, Pentola media, Cucchiaino di legno



Ingredienti:

- 500 g di controfiletto di manzo, affettato sottilmente
- 200 g di funghi, affettati
- 1 cipolla media, tritata
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 150 ml di brodo di manzo
- 100 ml di panna fresca
- 50 g di burro
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di paprika
- Sale e pepe a piacere
- Prezzemolo fresco, tritato (per guarnire)



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi le fette di manzo e cuoci fino a doratura. Rimuovi e metti da parte.
2. Nella stessa padella, aggiungi burro, cipolle e aglio. Soffriggi fino a quando le cipolle diventano traslucide.
3. Aggiungi i funghi e la paprika nella padella, cuocendo fino a quando i funghi sono teneri.
4. Versa il brodo di manzo e porta a sobbollire. Aggiungi la panna e rimetti il manzo nella padella.
5. Cuoci per altri 10 minuti, permettendo alla salsa di addensarsi. Condisci con sale e pepe.
6. Guarnire con prezzemolo fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 30 g, Carboidrati: 5 g, Grassi: 35 g, Fibra: 1 g, Colesterolo: 120 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 600 mg



RIBEYE DI MAIALE CON SALSA DI PANNA ACIDA E ERBA CIPOLLINA



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Padella, Ciotola per mescolare, Frusta



Ingredienti:

- 800 g di bistecche di coppa di maiale
- 30 ml di olio d'oliva
- 200 ml di panna acida
- 30 g di erba cipollina fresca, finemente tritata
- 10 g di aglio in polvere
- 5 g di sale
- 3 g di pepe nero



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto.
2. Condisci le bistecche di lombo di maiale con sale, pepe e aglio in polvere.
3. Cuoci le bistecche nella padella per 5-6 minuti per lato fino a raggiungere una temperatura interna di 70°C.
4. In una ciotola, sbatti insieme la panna acida e l'erba cipollina tritata.
5. Servire il ribeye di maiale con una generosa cucchiata di salsa di panna acida e erba cipollina sopra.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 520, Proteine: 45g, Carboidrati: 3g, Grassi: 38g, Fibre: 0g, Colesterolo: 130 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 750 mg



STINCHI DI AGNELLO BRASATI AL VINO ROSSO



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
2 h 30
min



Attrezzatura: Forno olandese, Pinze, Tazze dosatrici



Ingredienti:

- 4 stinchi di agnello (circa 1,5 kg)
- 30 ml di olio d'oliva
- 200 g di cipolle, tritate
- 150 g carote, tritate
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 500 ml di vino rosso secco
- 500 ml di brodo di manzo
- 2 rametti di rosmarino fresco
- 2 rametti di timo fresco
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una casseruola a fuoco medio-alto. Condisci gli stinchi di agnello con sale e pepe, poi rosolali su tutti i lati. Rimuovili e mettili da parte.
2. Nello stesso tegame, aggiungi cipolle, carote e aglio. Soffriggi fino a quando saranno ammorbiditi.
3. Versa il vino rosso, raschiando eventuali residui dorati dal fondo della pentola. Lascia sobbollire per 5 minuti.
4. Rimetti gli stinchi di agnello nella pentola. Aggiungi il brodo di manzo, il rosmarino e il timo. Porta a ebollizione leggera.
5. Copri e trasferisci in un forno preriscaldato a 160°C. Brasare per 2 ore o finché la carne non risulta tenera.
6. Rimuovi gli stinchi di agnello e riduci la salsa sul fornello se necessario. Aggiusta il condimento.
7. Servire gli stinchi di agnello con la salsa versata sopra.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 650, Proteine: 55g, Carboidrati: 8g, Grassi: 40g, Fibra: 2g, Colesterolo: 150 mg, Sale: 800 mg, Potassio: 900 mg



POLPETTE DI MANZO IN SALSA DI POMODORO PICCANTE



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Ampia ciotola per mescolare, Padella, Casseruola



Ingredienti:

- 500 g di carne macinata di manzo
- 50 g di farina di mandorle
- 1 uovo
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 5 g di sale
- 3 g di pepe nero
- 30 ml di olio d'oliva
- 400 g di pomodori pelati, schiacciati
- 5 g di fiocchi di peperoncino
- 5 g origano essiccato
- 10 g di basilico fresco, tritato



Istruzioni:

1. In una grande ciotola, unisci carne macinata, farina di mandorle, uovo, aglio, sale e pepe nero. Mescola bene e forma delle piccole polpette.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Aggiungi le polpette e cuoci fino a quando non saranno dorate su tutti i lati, circa 5 minuti.
3. In una casseruola, unisci i pomodori pelati schiacciati, i fiocchi di peperoncino e l'origano. Porta a ebollizione a fuoco medio.
4. Trasferisci le polpette rosolate nella casseruola con la salsa di pomodoro. Copri e lascia sobbollire per 20 minuti.
5. Mescola il basilico fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 28g, Carboidrati: 8g, Grassi: 35g, Fibre: 3g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 750 mg

Zuppe e Stufati





ZUPPA DI POLLO CREMOSA ALL'AGLIO TOSCANA



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Cucchiaino di legno, Mestolo



Ingredienti:

- 500 g di petto di pollo, a dadini
- 30 ml di olio d'oliva
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cipolla, tritata
- 1 litro di brodo di pollo
- 200 ml di panna fresca
- 100 g Pomodori Secchi, tritati
- 100 g di spinaci freschi
- 5 g di condimento italiano
- Sale e pepe q.b.



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande pentola a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla, soffriggi fino a quando non sono fragranti.
2. Aggiungi il petto di pollo a cubetti e cuoci finché non sarà dorato su tutti i lati.
3. Versa il brodo di pollo e porta a sobbollire. Aggiungi i pomodori secchi e il condimento italiano.
4. Riduci il fuoco e aggiungi la panna, mescolando fino a quando non è ben amalgamata.
5. Aggiungi gli spinaci freschi e cuoci finché non appassiscono. Condisci con sale e pepe a piacere.
6. Servire caldo, guarnito con spinaci aggiuntivi o pomodori secchi, se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 30g, Carboidrati: 8g, Grassi: 32g, Fibre: 2g, Colesterolo: 120 mg, Sale: 800 mg, Potassio: 850 mg



RAGÙ DI MANZO ALLA BOURGUIGNON



Porzioni:
6



Prep:
20 min



Cott:
2 h 30 min



Attrezzatura: Ampia casseruola di ghisa, Cucchiaino di legno, Mestolo



Ingredienti:

- 1 kg di spalla di manzo, tagliata a cubetti di 2,5 cm
- 200 g di pancetta, a cubetti
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 300 g di funghi, tagliati in quarti
- 2 carote medie, affettate
- 1 cipolla grande, tritata
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 500 ml di vino rosso secco
- 250 ml di brodo di manzo
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di timo essiccato
- 2 foglie di alloro
- Sale e pepe a piacere
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco, tritato



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una casseruola a fuoco medio. Cuoci la pancetta fino a croccante, poi rimuovi e metti da parte. Rosola i cubetti di manzo nella stessa pentola fino a doratura e mettili da parte.
2. Aggiungi funghi, carote e cipolla, soffriggi finché teneri. Unisci l'aglio e cuoci 1 minuto.
3. Mescola il concentrato di pomodoro, quindi versa vino e brodo. Rimetti carne e pancetta, aggiungi timo, alloro, sale e pepe. Copri e cuoci a fuoco basso per circa 2 ore, mescolando di tanto in tanto.
4. Rimuovi l'alloro, aggiusta di sale e pepe e servi con prezzemolo fresco.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 35g, Carboidrati: 8g, Grassi: 28g, Fibre: 2g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 800 mg, Potassio: 850 mg



ZUPPA DI ENCHILADA DI POLLO PICCANTE AL JALAPENO



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Frullatore, Mestolo



Ingredienti:

- 500 g di petto di pollo, tagliato a cubetti
- 2 Jalapeños, affettati
- 1 peperone rosso, tritato
- 1 cipolla, tritata
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 1 l Brodo di Pollo
- 200 ml di panna fresca
- 100 g di formaggio spalmabile
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di paprika
- Sale e pepe, q.b.
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Coriandolo fresco, per guarnire



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, l'aglio e i peperoncini jalapeños, e soffriggi fino a quando non si ammorbidiscono.
2. Aggiungi il petto di pollo e cuoci fino a quando non sarà dorato su tutti i lati.
3. Aggiungi il peperone rosso, il cumino, la paprika, il sale e il pepe. Cuoci per altri 2 minuti.
4. Versa il brodo di pollo e porta a ebollizione. Riduci il fuoco e lascia sobbollire per 20 minuti.
5. Incorporare la panna e il formaggio cremoso, mescolando fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
6. Usa un frullatore per frullare la zuppa fino alla consistenza desiderata.
7. Servire caldo, guarnito con coriandolo fresco.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 35 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 30 g, Fibre: 2 g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 850 mg, Potassio: 750 mg



ZUPPA KETO CON SALSICCIA E SPINACI



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Pentola grande, Cucchiaino di legno, Coltello



Ingredienti:

- 300 g di salsiccia, affettata
- 200 g di spinaci freschi, lavati
- 1 L Brodo di Pollo
- 100 ml di panna fresca
- 50 g Cipolla, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 30 ml di olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio tritato; soffriggi fino a quando non diventano fragranti.
2. Aggiungi la salsiccia a fette nella pentola e cuoci fino a quando non sarà dorata.
3. Versa il brodo di pollo e porta a sobbollire.
4. Mescola gli spinaci freschi e la panna; cuoci fino a quando gli spinaci non si saranno appassiti.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 18 g, Carboidrati: 4 g, Grassi: 26 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 60 mg, Sale: 780 mg, Potassio: 450 mg



ZUPPA DI VONGOLE DENSO CON PANCETTA



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Cucchiaino di legno, Mestolo



Ingredienti:

- 200 g di pancetta, a cubetti
- 500 g di vongole, pulite e tritate
- 200 ml di panna fresca
- 250 ml di brodo di pollo
- 100 g Cavolfiore, finemente tritato
- 50 g di sedano, a dadini
- 50 g di cipolla, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 15 g di burro
- Sale e pepe q.b.
- 5 g Prezzemolo fresco, tritato (facoltativo)



Istruzioni:

1. In una pentola grande, cuoci la pancetta a cubetti a fuoco medio fino a renderla croccante. Rimuovi e metti da parte, lasciando il grasso della pancetta nella pentola.
2. Aggiungi il burro nella pentola, quindi soffriggi la cipolla, il sedano e l'aglio fino a quando saranno ammorbiditi.
3. Aggiungi il cavolfiore e cuoci per 5 minuti, permettendogli di assorbire i sapori.
4. Versa il brodo di pollo e porta a ebollizione leggera. Aggiungi le vongole e cuoci per 10 minuti.
5. Incorporare la panna e condire con sale e pepe. Lasciare sobbollire per altri 5 minuti.
6. Servire caldo, guarnito con pancetta croccante e prezzemolo fresco se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 350, Proteine: 20 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 28 g, Fibra: 2 g, Colesterolo: 85 mg, Sale: 900 mg, Potassio: 450 mg



BISQUE DI ARAGOSTA DECADENTE



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Frullatore, Colino a maglia fine



Ingredienti:

- 500 g di carne di aragosta, cotta e tritata
- 30 g di burro non salato
- 1 cipolla piccola, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 500 ml di brodo di pesce
- 200 ml di panna fresca
- 100 ml di vino bianco secco
- 1 cucchiaino di paprika
- Sale e pepe a piacere
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco, tritato (per guarnire)



Istruzioni:

1. In una pentola grande, sciogliere il burro a fuoco medio. Aggiungere la cipolla e l'aglio, soffriggere fino a quando non diventano traslucidi.
2. Unisci la carne di aragosta e cuoci per 2-3 minuti.
3. Versa il vino bianco e lascialo sobbollire per 5 minuti, permettendo all'alcol di evaporare.
4. Aggiungi il brodo di pesce e la paprika, porta a ebollizione, poi riduci il fuoco e lascia sobbollire per 15 minuti.
5. Mescola la panna e condisci con sale e pepe. Lascia sobbollire per altri 5 minuti.
6. Usa un frullatore per ridurre la zuppa in purea fino a ottenere una consistenza liscia, quindi passala attraverso un colino a maglia fine di nuovo nella pentola.
7. Servire caldo, guarnito con prezzemolo fresco.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 350, Proteine: 25 g, Carboidrati: 5 g, Grassi: 25 g, Fibre: 0 g, Colesterolo: 150 mg, Sale: 500 mg, Potassio: 400 mg



STUFATO DI MANZO RICCO E AFFUMICATO AL CHIPOTLE



Porzioni:
6



Prep:
20 min



Cott:
2 h



Attrezzatura: Pentola grande, Cucchiaino di legno, Coltello



Ingredienti:

- 1 kg di spalla di manzo, tagliata a cubetti
- 30 ml di olio d'oliva
- 200 g Cipolla, tritata
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 2 Peperoncini Chipotle in Salsa Adobo, tritati
- 400 g di pomodori a cubetti in scatola
- 500 ml di brodo di manzo
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- Sale e pepe, q.b.
- 100 g di peperone rosso, tritato
- 100 g di zucchine, tagliate a pezzi



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande pentola a fuoco medio. Aggiungi i cubetti di manzo e rosolali su tutti i lati. Rimuovi e metti da parte.
2. Nella stessa pentola, aggiungi la cipolla e l'aglio; soffriggi fino a quando la cipolla diventa traslucida.
3. Aggiungi i peperoncini chipotle, i pomodori a cubetti, il brodo di manzo, il cumino, la paprika affumicata, il sale e il pepe. Rimetti la carne nel tegame.
4. Porta a ebollizione, poi riduci il fuoco al minimo. Copri e fai sobbollire per 1,5 ore, mescolando di tanto in tanto.
5. Aggiungi il peperone rosso e la zuccina; continua a cuocere a fuoco lento per altri 30 minuti finché le verdure non saranno tenere.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 35 g, Carboidrati: 10 g, Grassi: 30 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 800 mg



ZUPPA CREMOSA DI ZUCCA E SALVIA



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Frullatore, Pentola grande, Coltello



Ingredienti:

- 800 g di zucca butternut, sbucciata e tagliata a cubetti
- 30 ml di olio d'oliva
- 1 cipolla media, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 l di brodo di pollo o vegetale
- 10 g di foglie di salvia fresca
- 200 ml di panna fresca
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio, soffriggi fino a quando sono morbidi.
2. Aggiungi la zucca e le foglie di salvia, cuoci per 5 minuti mescolando di tanto in tanto.
3. Versa il brodo, porta a ebollizione, quindi riduci il fuoco e lascia sobbollire per 20 minuti finché la zucca non sarà tenera.
4. Togliere dal fuoco e frullare la zuppa fino a ottenere una consistenza liscia utilizzando un frullatore.
5. Mescolare la panna fresca, condire con sale e pepe, e scaldare bene prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 250, Proteine: 4 g, Carboidrati: 10 g, Grassi: 20 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 50 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 500 mg



ZUPPA DI CAVOLFIORE ARROSTITO CON BACON CROCCANTE



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
40 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Frullatore, Pentola grande



Ingredienti:

- 800 g di cavolfiore, tritato
- 30 ml di olio d'oliva
- 150 g di pancetta, tagliata a cubetti
- 1 litro di brodo di pollo
- 100 ml di panna fresca
- 1 cipolla media, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- Sale e pepe a piacere
- 5 g di prezzemolo fresco, tritato (per guarnire)



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C. Mescola il cavolfiore con olio d'oliva, sale e pepe. Distribuiscilo su una teglia e arrostiti per 25 minuti, fino a doratura.
2. In una pentola grande, cuoci la pancetta a fuoco medio fino a renderla croccante. Rimuovi e metti da parte.
3. Nella stessa pentola, aggiungi la cipolla e l'aglio; soffriggi fino a quando saranno morbidi.
4. Aggiungi il cavolfiore arrostito e il brodo di pollo nella pentola. Lascia sobbollire per 10 minuti.
5. Frulla il composto fino a renderlo omogeneo utilizzando un frullatore. Aggiungi la panna e riscalda il tutto.
6. Servire caldo, guarnito con pancetta croccante e prezzemolo fresco.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 12 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 28 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 60 mg, Sale: 850 mg, Potassio: 650 mg



ZUPPA PICCANTE DI SALSICCIA ITALIANA E CAVOLO NERO



Porzioni:
6



Prep:
15 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Cucchiaino di legno, Mestolo



Ingredienti:

- 500 g di salsiccia italiana, senza budello
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 150 g di cipolla, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 litro di brodo di pollo
- 200 g di cavolo riccio, tritato
- 100 ml di panna fresca
- 100 g di pomodorini ciliegia, tagliati a metà
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande a fuoco medio. Aggiungi la salsiccia, sbriciolandola con un cucchiaino di legno, e cuoci fino a quando non sarà dorata.
2. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio tritato nella pentola, soffriggendo fino a quando la cipolla diventa trasparente.
3. Versa il brodo di pollo e porta a ebollizione leggera. Aggiungi il cavolo nero tritato e cuoci fino a quando non sarà appassito.
4. Mescola la panna e i pomodorini, cuocendo per altri 5 minuti.
5. Condisi con sale e pepe a piacere. Servi caldo con un mestolo.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 18g, Carboidrati: 6g, Grassi: 26g, Fibra: 2g, Colesterolo: 65 mg, Sale: 800 mg, Potassio: 450 mg



ZUPPA DI ZUCCA SPEZIATA CON MANDORLE TOSTATE



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Pentola grande, Frullatore, Padella



Ingredienti:

- 500 g di zucca, sbucciata e tagliata a cubetti
- 1 cipolla media, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 500 ml di brodo vegetale
- 200 ml di latte di cocco
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/2 cucchiaino di noce moscata in polvere
- 1/4 cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- Sale e pepe a piacere
- 50 g di mandorle, affettate



Istruzioni:

1. In una pentola grande, soffriggere la cipolla e l'aglio fino a quando non risultano fragranti.
2. Aggiungi i cubetti di zucca, il brodo vegetale, la cannella, la noce moscata e i chiodi di garofano. Porta a ebollizione, poi lascia sobbollire per 15 minuti.
3. Frulla la zuppa fino a renderla liscia, poi rimettila nella pentola e aggiungi il latte di cocco. Condisci con sale e pepe.
4. In una padella, tosta le mandorle affettate fino a doratura.
5. Servire la zuppa calda, guarnita con mandorle tostate.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 4g, Carboidrati: 18g, Grassi: 15g, Fibre: 4g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 450 mg



ZUPPA DI BROCCOLI E CHEDDAR CON UN TOCCO SPECIALE



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Pentola grande, Frullatore, Mestolo



Ingredienti:

- 500 g di broccoli, tritati
- 200 g di formaggio Cheddar, grattugiato
- 1 litro di brodo di pollo
- 100 ml di panna fresca
- 50 g Cipolla, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaino di peperoncino in fiocchi
- 30 g di burro
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. In una pentola grande, sciogliere il burro a fuoco medio e soffriggere la cipolla e l'aglio fino a quando non diventano fragranti.
2. Aggiungi i broccoli e i fiocchi di peperoncino, cuocendo per 5 minuti.
3. Versa il brodo di pollo, porta a ebollizione, quindi riduci il fuoco e lascia sobbollire per 10 minuti.
4. Frulla il composto fino a renderlo liscio, quindi rimettilo nella pentola.
5. Mescola la panna e il formaggio cheddar, cuocendo fino a quando il formaggio si scioglie.
6. Condisci con sale e pepe a piacere.
7. Servire caldo, guarnito con formaggio extra se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 15g, Carboidrati: 8g, Grassi: 26g, Fibre: 3g, Colesterolo: 80 mg, Sale: 750 mg, Potassio: 450 mg



ZUPPA DI POLLO AL COCCO ISPIRATA ALLA THAI



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Pentola grande, Mestolo, Coltello



Ingredienti:

- 500 g di petto di pollo, tagliato a fette sottili
- 400 ml di latte di cocco
- 500 ml di brodo di pollo
- 100 g di funghi, affettati
- 50 g di peperone rosso, affettato
- 30 ml di salsa di pesce
- 10 g di zenzero fresco, grattugiato
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 10 g di pasta di curry rosso
- 20 ml di succo di lime
- 5 g di coriandolo fresco, tritato
- 2 g di sale
- 1 g di pepe nero



Istruzioni:

1. Scalda una pentola grande a fuoco medio e aggiungi il latte di cocco, il brodo di pollo, lo zenzero, l'aglio e la pasta di curry rosso. Mescola bene.
2. Porta il composto a sobbollire, quindi aggiungi le fette di pollo. Cuoci per circa 5 minuti.
3. Aggiungi i funghi, il peperone rosso, la salsa di pesce, il sale e il pepe nero. Lascia sobbollire per altri 10 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
4. Mescola il succo di lime e aggiusta il condimento se necessario.
5. Servire caldo, guarnito con coriandolo fresco.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 28 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 20 g, Fibre: 2 g, Colesterolo: 65 mg, Sale: 800 mg, Potassio: 550 mg



STUFATO DI MANZO COTTO LENTAMENTE CON ROSMARINO E TIMO



Porzioni:
6



Prep:
20 min



Cott:
6 h



Attrezzatura: Pentola a cottura lenta, Coltello, Tagliere, Tazze dosatrici



Ingredienti:

- 1 kg di spalla di manzo, tagliata a cubetti di 2,5 cm
- 30 ml di olio d'oliva
- 200 g di cipolle, tritate
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 250 g di carote, affettate
- 200 g di sedano, affettato
- 500 ml di brodo di manzo
- 2 rametti di rosmarino fresco
- 2 rametti di timo fresco
- 5 g di sale
- 3 g di pepe nero



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Rosola i cubetti di manzo su tutti i lati, poi trasferiscili nella pentola a cottura lenta.
2. Nella stessa padella, soffriggere cipolle e aglio fino a quando non risultano fragranti. Aggiungere alla pentola a cottura lenta.
3. Aggiungi carote, sedano, brodo di manzo, rosmarino, timo, sale e pepe nella pentola a cottura lenta.
4. Copri e cuoci a fuoco basso per 6 ore, o finché la carne di manzo non risulta tenera.
5. Rimuovi i rametti di rosmarino e timo prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 350, Proteine: 35g, Carboidrati: 8g, Grassi: 20g, Fibre: 2g, Colesterolo: 90 mg, Sale: 500 mg, Potassio: 700 mg



ZUPPA CREMOSA DI AVOCADO CON CORIANDOLO E LIME



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
5 min



Attrezzatura: Frullatore, Casseruola, Mestolo



Ingredienti:

- 2 grandi avocado (circa 400 g)
- 500 ml di brodo di pollo o vegetale
- 100 ml di latte di cocco
- 30 g di foglie di coriandolo fresco
- 1 lime (succo e scorza)
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 5 g di sale
- 2 g pepe nero
- 10 ml di olio d'oliva



Istruzioni:

1. Taglia gli avocado a metà, rimuovi il nocciolo e preleva la polpa mettendola in un frullatore.
2. Aggiungi al frullatore il brodo di pollo o vegetale, il latte di cocco, le foglie di coriandolo, il succo e la scorza di lime, l'aglio tritato, il sale e il pepe nero.
3. Frullare fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
4. Trasferisci il composto in una casseruola e riscalda a fuoco medio per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
5. Condisci con olio d'oliva prima di servire e guarnisci con coriandolo fresco se desideri.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 280, Proteine: 4g, Carboidrati: 10g, Grassi: 25g, Fibre: 7g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 800 mg



GOULASH DI MANZO UNGHERESE ROBUSTO



Porzioni:
6



Prep:
20 min



Cott:
1 h 30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Cucchiaino di legno, Coltello



Ingredienti:

- 1 kg di spalla di manzo, tagliata a cubetti di 2,5 cm
- 30 ml di olio d'oliva
- 200 g di cipolle, tritate
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiaini di paprika ungherese
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 400 g di pomodori pelati, tritati
- 500 ml di brodo di manzo
- 1 peperone rosso, affettato
- Sale e pepe a piacere
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco, tritato



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande a fuoco medio. Aggiungi i cubetti di manzo e rosolali su tutti i lati. Rimuovi e metti da parte.
2. Nella stessa pentola, aggiungi le cipolle e l'aglio, soffriggi fino a quando le cipolle diventano traslucide.
3. Mescola la paprika e i semi di cumino, cuocendo per 1 minuto fino a quando non risultano fragranti.
4. Rimetti il manzo nella pentola, aggiungi i pomodori in scatola e il brodo di manzo. Porta a ebollizione.
5. Riduci il fuoco, copri e lascia sobbollire per 1 ora. Aggiungi il peperone e continua a sobbollire per altri 30 minuti.
6. Condisci con sale e pepe. Guarnisci con prezzemolo fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 350, Proteine: 35g, Carboidrati: 8g, Grassi: 20g, Fibre: 2g, Colesterolo: 90 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 750 mg



ZUPPA DI FRUTTI DI MARE MEDITERRANEA ALLO ZAFFERANO



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Mestolo, Coltello



Ingredienti:

- 500 g di frutti di mare misti (gamberetti, cozze, calamari)
- 30 ml di olio d'oliva
- 1 cipolla media, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 peperone rosso, tagliato a dadini
- 400 g di pomodori pelati in scatola, schiacciati
- 750 ml di brodo di pesce
- 1 g di fili di zafferano
- 5 g di prezzemolo fresco, tritato
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande pentola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, l'aglio e il peperone rosso, e soffriggi fino a quando saranno ammorbiditi.
2. Aggiungi i pomodori pelati schiacciati e cuoci per 5 minuti.
3. Versa il brodo di pesce e aggiungi i fili di zafferano. Porta a sobbollire.
4. Aggiungi il misto di frutti di mare e cuoci fino a quando i frutti di mare sono ben cotti, circa 10 minuti.
5. Condisci con sale e pepe. Guarnisci con prezzemolo fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 250, Proteine: 30g, Carboidrati: 10g, Grassi: 10g, Fibre: 3g, Colesterolo: 150 mg, Sale: 500 mg, Potassio: 600 mg



VELLUTATA DI ASPARAGI CON CRUMBLE DI PARMIGIANO



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Frullatore, Casseruola, Teglia da forno



Ingredienti:

- 500 g di asparagi, puliti e tagliati a pezzi
- 1 cipolla media, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 750 ml di brodo vegetale
- 200 ml di panna fresca
- 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 30 g di farina di mandorle
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale e pepe, a piacere



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C. In una piccola ciotola, mescola il formaggio Parmigiano e la farina di mandorle. Distribuisci il composto su una teglia e cuoci per 5-7 minuti fino a quando sarà dorato e croccante. Metti da parte.
2. In una casseruola, scalda l'olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio, soffriggi fino a quando diventano traslucidi.
3. Aggiungi gli asparagi e il brodo vegetale nella casseruola. Porta a ebollizione, quindi riduci il fuoco e lascia sobbollire per 10 minuti finché gli asparagi non saranno teneri.
4. Frullare la zuppa fino a ottenere una consistenza liscia utilizzando un frullatore. Rimettere nella casseruola, aggiungere la panna fresca e condire con sale e pepe. Riscaldare delicatamente.
5. Servire la zuppa calda, guarnita con il crumble di Parmigiano.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 10 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 28 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 60 mg, Sale: 480 mg, Potassio: 450 mg



ZUPPA RUSTICA DI POLLO E FUNGHI



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Tagliere, Coltello



Ingredienti:

- 500 g di petto di pollo, a cubetti
- 200 g di funghi, affettati
- 1 cipolla media, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 litro di brodo di pollo
- 100 ml di panna fresca
- 30 ml di olio d'oliva
- 5 g timo fresco
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande pentola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio, soffriggi fino a quando diventano traslucidi.
2. Aggiungi i pezzi di pollo e cuoci fino a quando saranno dorati su tutti i lati.
3. Aggiungi i funghi e cuoci finché non rilasciano i loro succhi.
4. Versa il brodo di pollo e porta a ebollizione. Riduci il fuoco e lascia sobbollire per 20 minuti.
5. Incorpora la panna fresca e il timo fresco, condisci con sale e pepe. Lascia sobbollire per altri 5 minuti.
6. Servire caldo, guarnito con timo extra se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 35g, Carboidrati: 6g, Grassi: 18g, Fibra: 1g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 750 mg



STUFATO DI AGNELLO SPEZIATO CON CURCUMA E CUMINO



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
1 h 30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Cucchiaino di legno, Tazze dosatrici



Ingredienti:

- 500 g di spalla di agnello, tagliata a cubetti
- 30 ml di olio d'oliva
- 1 cipolla grande, tritata
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 10 g di curcuma in polvere
- 10 g di cumino macinato
- 5 g di coriandolo macinato
- 400 ml di brodo di manzo
- 200 g di pomodori a cubetti
- 2 g di sale
- 2 g pepe nero
- 100 g di foglie di spinaci



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande pentola a fuoco medio. Aggiungi i cubetti di agnello e rosolali su tutti i lati.
2. Rimuovi l'agnello e mettilo da parte. Nello stesso tegame, aggiungi la cipolla e l'aglio; soffriggi fino a quando saranno morbidi.
3. Aggiungi curcuma, cumino e coriandolo; cuoci per 1 minuto fino a quando non saranno fragranti.
4. Rimetti l'agnello nella pentola, aggiungi il brodo di manzo e i pomodori a dadini. Condisci con sale e pepe.
5. Porta a ebollizione, poi riduci il fuoco e lascia sobbollire per 1 ora, mescolando di tanto in tanto.
6. Aggiungi le foglie di spinaci e cuoci per altri 10 minuti fino a quando non appassiscono.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 30 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 32 g, Fibra: 3 g, Colesterolo: 85 mg, Sale: 500 mg, Potassio: 750 mg



ZUPPA CREMOSA DI POMODORO E BASILICO CON CROSTINI DI MOZZARELLA



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Frullatore, Pentola, Teglia da forno



Ingredienti:

- 800 g di pomodori pelati in scatola
- 200 ml di panna fresca
- 30 g di foglie di basilico fresco
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 30 ml di olio d'oliva
- 200 g di mozzarella, a cubetti
- 100 g di pane di farina di mandorle, tagliato a cubetti
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C. Mescola i cubetti di pane di farina di mandorle con olio d'oliva e inforna per 10 minuti finché non saranno dorati e croccanti.
2. In una casseruola, scalda l'olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e soffriggi fino a quando diventa fragrante.
3. Aggiungi i pomodori in scatola e porta a ebollizione leggera. Cuoci per 10 minuti.
4. Incorporare la panna fresca e le foglie di basilico. Frullare il composto fino a ottenere una consistenza liscia utilizzando un frullatore.
5. Condisci con sale e pepe. Servi caldo, guarnito con crostini di mozzarella.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 12g, Carboidrati: 8g, Grassi: 28g, Fibra: 3g, Colesterolo: 60 mg, Sale: 500 mg, Potassio: 450 mg



MINISTRONE DI VERDURE RICCO CON GOCCIA DI PESTO



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Frullatore, Mestolo



Ingredienti:

- 30 ml di olio d'oliva
- 150 g di zucchine, tagliate a dadini
- 100 g di spinaci, tritati
- 100 g di cavolfiore, tritato
- 100 g di fagiolini, tagliati a pezzi
- 1 litro di brodo vegetale
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 5 g di foglie di basilico fresco
- 30 g di pinoli
- 50 ml di olio extravergine d'oliva (per il pesto)
- 30 g di Parmigiano Reggiano, grattugiato
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande pentola a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e soffriggi fino a quando non diventa fragrante.
2. Aggiungi zucchine, spinaci, cavolfiore e fagiolini. Soffriggi per 5 minuti.
3. Versa il brodo vegetale, porta a ebollizione, quindi riduci il fuoco e lascia sobbollire per 20 minuti.
4. Nel frattempo, prepara il pesto frullando le foglie di basilico, i pinoli, l'olio extravergine d'oliva e il formaggio Parmigiano fino a ottenere un composto omogeneo. Condisci con sale e pepe.
5. Servi il minestrone caldo, condito con il pesto preparato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 280, Proteine: 8g, Carboidrati: 10g, Grassi: 24g, Fibre: 4g, Colesterolo: 10 mg, Sale: 500 mg, Potassio: 600 mg

Pesce e Frutti di Mare





SPIEDINI DI GAMBERI AL LIMONE E AGLIO



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Griglia o padella per grigliare, Spiedini, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 500 g di gamberi, sgusciati e privati del filo intestinale
- 60 ml di olio d'oliva
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 1 limone, spremuto e grattugiato
- 5 g di prezzemolo fresco, tritato
- 2 g di sale
- 1 g di pepe nero



Istruzioni:

1. In una ciotola, unisci olio d'oliva, aglio, succo di limone, scorza di limone, prezzemolo, sale e pepe.
2. Aggiungi i gamberi alla marinata, assicurandoti che siano ben ricoperti. Lascia marinare per 10 minuti.
3. Preriscalda la griglia o la bisticchiera a fuoco medio-alto.
4. Infilzare i gamberi marinati sugli spiedini.
5. Griglia gli spiedini di gamberi per 2-3 minuti per lato, finché non diventano opachi e ben cotti.
6. Servire immediatamente, guarnendo con prezzemolo aggiuntivo se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 24g, Carboidrati: 2g, Grassi: 12g, Fibre: 0g, Colesterolo: 190 mg, Sale: 500 mg, Potassio: 220 mg



SALMONE SPEZIATO CAJUN CON SALSA CREMOSA DI AVOCADO



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Padella per grigliare, Frullatore, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 600 g filetti di salmone
- 15 g di condimento Cajun
- 30 ml di olio d'oliva
- 2 avocado maturi
- 60 ml di panna acida
- 15 ml di succo di lime
- 5 g di aglio in polvere
- Sale e pepe a piacere
- 10 g di coriandolo fresco, tritato



Istruzioni:

1. Strofinare i filetti di salmone con olio d'oliva e condimento Cajun, assicurandoti una copertura uniforme.
2. Preriscalda la padella per grigliare a fuoco medio-alto e cuoci il salmone per 4-5 minuti per lato fino a quando non è cotto.
3. In un frullatore, unisci gli avocado, la panna acida, il succo di lime, l'aglio in polvere, il sale e il pepe. Frulla fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
4. Servire il salmone alla griglia con sopra la salsa cremosa di avocado.
5. Guarnire con coriandolo fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 35 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 32 g, Fibre: 5 g, Colesterolo: 85 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 950 mg



HALIBUT IN CROSTA DI PARMIGIANO CON SPINACI SALTATI



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Forno, Padella, Teglia da forno



Ingredienti:

- 600 g di filetti di halibut
- 100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 50 g di farina di mandorle
- 2 Uova
- 200 g di spinaci freschi
- 30 ml Olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- Sale e pepe a piacere
- 1 limone, tagliato a spicchi



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C. Rivesti una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola, mescola il parmigiano grattugiato e la farina di mandorle. In un'altra ciotola, sbatti le uova.
3. Immergi ogni filetto di halibut nell'uovo, poi ricoprilo con il composto di parmigiano. Posizionalo sulla teglia.
4. Cuoci il rombo al forno per 15 minuti fino a quando non sarà dorato e ben cotto.
5. Mentre il pesce cuoce in forno, scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e soffriggi per 1 minuto.
6. Aggiungi gli spinaci nella padella, condisci con sale e pepe e saltali fino a quando non appassiscono, circa 3-4 minuti.
7. Servire il rombo con spinaci saltati e spicchi di limone a parte.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 420, Proteine: 45 g, Carboidrati: 5 g, Grassi: 25 g, Fibre: 2 g, Colesterolo: 120 mg, Sale: 320 mg, Potassio: 950 mg



BISTECHE DI TONNO SCOTTATE CON CONDIMENTO ALLO ZENZERO E LIME



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Padella antiaderente, Ciotola per mescolare, Frusta



Ingredienti:

- 600 g di bistecche di tonno
- 30 ml di olio d'oliva
- 10 g Zenzero fresco, grattugiato
- Succo di 1 lime
- 15 ml di salsa di soia
- 5 g Coriandolo fresco, tritato
- 2 g Sale
- 1 g Pepe nero



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
2. Condisci i tranci di tonno con sale e pepe nero.
3. Scottare i tranci di tonno per 2-3 minuti per lato fino al grado di cottura desiderato.
4. In una ciotola, sbatti insieme zenzero grattugiato, succo di lime, salsa di soia e coriandolo tritato.
5. Versa il condimento al lime e zenzero sui tranci di tonno scottati prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 280, Proteine: 35 g, Carboidrati: 2 g, Grassi: 15 g, Fibra: 1 g, Colesterolo: 60 mg, Sale: 500 mg, Potassio: 600 mg



MERLUZZO IN CROSTA DI ERBE CON Salsa AL BURRO E LIMONE



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Ciotola per mescolare, Casseruola



Ingredienti:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 50 g di farina di mandorle
- 20 g di prezzemolo fresco, tritato
- 10 g di aneto fresco, tritato
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 60 g di burro non salato
- 30 ml di succo di limone
- 5 g di scorza di limone
- 5 g di sale
- 3 g di pepe nero



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C. Rivesti una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola, unisci farina di mandorle, prezzemolo, aneto, aglio, sale e pepe.
3. Premi il composto di erbe sui filetti di merluzzo, ricoprendoli uniformemente.
4. Metti i filetti sulla teglia preparata e cuoci in forno per 15-20 minuti, finché il pesce non è cotto e la crosta è dorata.
5. Mentre il pesce cuoce al forno, sciogliere il burro in un pentolino a fuoco basso. Mescolare il succo e la scorza di limone, quindi togliere dal fuoco.
6. Versa la salsa al burro e limone sul merluzzo al forno prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 35g, Carboidrati: 3g, Grassi: 19g, Fibre: 1g, Colesterolo: 95 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 750 mg



BISQUE DI ARAGOSTA CREMOSA CON ERBE AROMATICHE



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Frullatore, Colino



Ingredienti:

- 500 g di carne di aragosta, cotta e tritata
- 30 ml di olio d'oliva
- 1 cipolla media, tritata (circa 100 g)
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 500 ml di brodo di pesce
- 250 ml di panna fresca
- 5 g di timo fresco
- 5 g di prezzemolo fresco, tritato
- 2 g di paprika
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande a fuoco medio. Soffriggi la cipolla e l'aglio finché non diventano traslucidi.
2. Aggiungi la carne di aragosta e cuoci per 2-3 minuti.
3. Versa il brodo di pesce e porta a sobbollire. Aggiungi il timo e la paprika.
4. Abbassa il fuoco e aggiungi la panna fresca. Lascia sobbollire per 10 minuti.
5. Rimuovi i rametti di timo. Frulla il composto fino a ottenere una consistenza liscia, quindi filtralo nuovamente nella pentola.
6. Condisci con sale, pepe e guarnisci con prezzemolo tritato prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 25 g, Carboidrati: 5 g, Grassi: 22 g, Fibra: 1 g, Colesterolo: 140 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 350 mg



CALAMARI RIPIENI ALLA MEDITERRANEA



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
25 min



Attrezzatura: Padella, Pirofila, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 500 g di calamari, puliti
- 100 g di formaggio feta, sbriciolato
- 50 g di olive nere, tritate
- 30 g di pomodori secchi, tritati
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 15 g di prezzemolo fresco, tritato
- 30 ml di olio d'oliva
- 5 g origano secco
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. In una ciotola, unisci formaggio feta, olive, pomodori secchi, aglio, prezzemolo, origano, sale e pepe.
3. Riempi ogni calamaro con il composto e chiudi le estremità con degli stuzzicadenti.
4. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio e rosola i calamari ripieni per 2-3 minuti su ciascun lato.
5. Trasferisci i calamari in una teglia e cuoci in forno per 15-20 minuti.
6. Servire caldo, guarnito con prezzemolo aggiuntivo se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 250, Proteine: 25 g, Carboidrati: 5 g, Grassi: 15 g, Fibre: 2 g, Colesterolo: 150 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 400 mg



COZZE AL CURRY PICCANTE AL COCCO



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Pentola grande, Cucchiaino di legno, Tazze dosatrici



Ingredienti:

- 1 kg di cozze fresche, pulite e prive di bisso
- 200 ml di latte di cocco
- 100 ml di acqua
- 30 ml di olio d'oliva
- 1 cipolla media, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 15 g di zenzero fresco, grattugiato
- 10 g di pasta di curry rosso
- 1 peperoncino rosso, affettato
- 15 g di coriandolo fresco, tritato
- Sale q.b.



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, l'aglio e lo zenzero; soffriggi fino a quando non sono fragranti.
2. Mescola la pasta di curry rosso e il peperoncino affettato, cuocendo per un altro minuto.
3. Versa il latte di cocco e l'acqua, portando il composto a un leggero sobbollire.
4. Aggiungi le cozze, copri la pentola e cuoci per 5-7 minuti finché le cozze non si aprono.
5. Scartare le cozze non aperte, condire con sale e guarnire con coriandolo fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 280, Proteine: 24g, Carboidrati: 6g, Grassi: 18g, Fibre: 2g, Colesterolo: 60 mg, Sale: 480 mg, Potassio: 550 mg



CAPESANTE AVVOLTE NEL BACON CON MAIONESE AL LIME E PEPERONCINO



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Griglia o Forno, Spiedini, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 16 capesante grandi (circa 480 g)
- 8 fette di pancetta (circa 200 g)
- 60 ml di maionese
- 1 lime, spremuto (circa 30 ml)
- 5 g di peperoncino in polvere
- 2 g di aglio in polvere
- Sale e pepe a piacere
- 10 ml olio d'oliva



Istruzioni:

1. Preriscalda il grill o il forno a 200°C.
2. Avvolgi ciascuna capesante con mezza fetta di pancetta e fissala con uno spiedino.
3. Spennellare le capesante avvolte nella pancetta con olio d'oliva e condire con sale e pepe.
4. Griglia o cuoci al forno per 12-15 minuti, girando di tanto in tanto, finché la pancetta non sarà croccante e le capesante saranno cotte.
5. In una ciotola, unisci maionese, succo di lime, peperoncino in polvere e aglio in polvere. Mescola bene.
6. Servi le capesante calde con la maionese al peperoncino e lime a parte per intingere.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 25g, Carboidrati: 2g, Grassi: 24g, Fibre: 0g, Colesterolo: 70 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 350 mg



MERLUZZO ALLA PAPRIKA AFFUMICATA CON VERDURE ARROSTITE



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
25 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Ciotola per mescolare, Forno



Ingredienti:

- 600 g di filetti di eglefino
- 2 cucchiaini di paprika affumicata
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di sale marino
- 1/2 cucchiaino di pepe nero
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 200 g di pomodorini
- 150 g di zucchine, affettate
- 150 g di peperoni, affettati
- 1 limone, affettato



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. In una ciotola, mescola paprika affumicata, aglio in polvere, sale marino, pepe nero e olio d'oliva.
3. Rivesti i filetti di eglefino con la miscela di spezie e disponili su una teglia da forno.
4. Distribuisci i pomodorini, le zucchine e i peperoni attorno al merluzzo sulla teglia. Irrora con un po' di olio d'oliva.
5. Posiziona le fette di limone sopra l'eglefino e le verdure.
6. Arrostiti in forno per 25 minuti fino a quando l'eglefino è cotto e le verdure sono tenere.
7. Servire caldo, guarnito con erbe fresche se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 35g, Carboidrati: 8g, Grassi: 18g, Fibre: 3g, Colesterolo: 85 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 950 mg



TORTINI DI GRANCHIO CLASSICI CON AIOLI ALL'AVOCADO



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Padella, Frullatore



Ingredienti:

- 400 g di polpa di granchio
- 100 g di farina di mandorle
- 2 uova grandi
- 50 g di maionese
- 10 g di senape di Digione
- 5 g di aglio in polvere
- 5 g di cipolla in polvere
- 2 g di pepe di Cayenna
- 30 ml di olio d'oliva
- 1 avocado maturo
- 15 ml di succo di lime
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. In una ciotola, unisci la polpa di granchio, la farina di mandorle, le uova, la maionese, la senape di Digione, l'aglio in polvere, la cipolla in polvere, il pepe di Cayenna, il sale e il pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Forma il composto in 8 polpette.
3. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Cuoci le polpette di granchio per circa 3-4 minuti per lato finché non saranno dorate.
4. In un frullatore, unisci avocado, succo di lime e un pizzico di sale. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia per preparare l'aioli.
5. Servire le tortine di granchio calde, guarnite con aioli all'avocado.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 22g, Carboidrati: 6g, Grassi: 24g, Fibra: 3g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 400 mg, Potassio: 450 mg



PESCE SPADA ALLA GRIGLIA CON LIME E CORIANDOLO



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Grigliare, Ciotola per mescolare, Pinze



Ingredienti:

- 600 g di bistecche di pesce spada
- 60 ml di succo di lime
- 30 ml di olio d'oliva
- 10 g di coriandolo fresco, tritato
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 5 g cumino in polvere
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. In una ciotola, unisci il succo di lime, l'olio d'oliva, il coriandolo, l'aglio, il cumino, il sale e il pepe.
2. Metti le fette di pesce spada nella miscela, assicurandoti che siano ben ricoperte. Lascia marinare per 10 minuti.
3. Preriscalda la griglia a fuoco medio-alto.
4. Griglia le fette di pesce spada per 4-5 minuti per lato, fino a quando saranno completamente cotte e leggermente bruciacchiate.
5. Rimuovere dalla griglia e lasciare riposare per alcuni minuti prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 35 g, Carboidrati: 2 g, Grassi: 20 g, Fibra: 1 g, Colesterolo: 80 mg, Sale: 200 mg, Potassio: 600 mg



SALMONE GLASSATO DOLCE E PICCANTE



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Ciotola per mescolare, Frusta



Ingredienti:

- 4 filetti di salmone da 150 g ciascuno
- 60 ml di salsa di soia
- 30 ml di olio d'oliva
- 20 g di sostituto del miele
- 5 g Aglio in Polvere
- 5 g di fiocchi di peperoncino
- 1 g Pepe Nero
- 1 g Sale
- 10 g di coriandolo fresco, tritato (facoltativo per guarnire)



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. In una ciotola, sbatti insieme salsa di soia, olio d'oliva, sostituto del miele, aglio in polvere, fiocchi di peperoncino, pepe nero e sale.
3. Posiziona i filetti di salmone su una teglia foderata con carta da forno.
4. Spennella generosamente la glassa su ogni filetto di salmone.
5. Cuocere nel forno preriscaldato per 12-15 minuti, o fino a quando il salmone è cotto e si sfolda facilmente con una forchetta.
6. Guarnire con coriandolo fresco prima di servire, se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 34 g, Carboidrati: 3 g, Grassi: 20 g, Fibra: 0 g, Colesterolo: 85 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 750 mg



FILETTO DI DENTICE ROSSO SCOTTATO IN PADELLA CON PESTO DI MANDORLE



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Padella antiaderente, Robot da cucina, Spatola



Ingredienti:

- 600 g di filetti di dentice
- 30 ml di olio d'oliva
- 150 g di mandorle
- 50 g di foglie di basilico fresco
- 2 spicchi d'aglio
- 60 ml di succo di limone
- 60 ml olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda 30 ml di olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
2. Condisci i filetti di dentice rosso con sale e pepe, poi posizionali nella padella con la pelle rivolta verso il basso. Cuoci per 4-5 minuti per lato finché il pesce non è completamente cotto e si sfolda facilmente.
3. In un robot da cucina, unisci le mandorle, le foglie di basilico, l'aglio, il succo di limone e l'olio extravergine d'oliva. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo, aggiustando di sale e pepe a piacere.
4. Servire i filetti di dentice rosso conditi con il pesto di mandorle.
5. Guarnire con foglie di basilico aggiuntive, se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 35g, Carboidrati: 8g, Grassi: 32g, Fibre: 4g, Colesterolo: 70 mg, Sale: 180 mg, Potassio: 750 mg



TROTA IRIDEA AL FORNO CON SALSA AL LIMONE E ANETO



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
25 min



Attrezzatura: Pirofila, Piccola ciotola per mescolare, Frusta



Ingredienti:

- 800 g di filetti di trota iridea
- 30 ml di olio d'oliva
- 2 limoni, spremuti e grattugiati
- 10 g di aneto fresco, tritato
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 5 g di sale
- 3 g di pepe nero
- 50 ml di panna fresca



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C. Ungi leggermente una teglia con olio d'oliva.
2. Metti i filetti di trota nella teglia, con la pelle rivolta verso il basso. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.
3. In una piccola ciotola, sbatti insieme succo di limone, scorza di limone, aneto, aglio e panna.
4. Versa la salsa al limone e aneto sui filetti di trota, assicurandoti che siano ricoperti in modo uniforme.
5. Cuocere nel forno preriscaldato per 20-25 minuti, o fino a quando la trota è cotta e si sfalda facilmente con una forchetta.
6. Servire caldo, guarnito con aneto aggiuntivo se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 35g, Carboidrati: 3g, Grassi: 20g, Fibre: 1g, Colesterolo: 95 mg, Sale: 400 mg, Potassio: 750 mg



GAMBERI ALLA TOSCANA CREMOSI CON POMODORI SECCHI AL SOLE



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Padella grande, Cucchiaino di legno, Misurini e Cucchiari



Ingredienti:

- 500 g di gamberi, sgusciati e privati del filo intestinale
- 30 ml di olio d'oliva
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 100 g di pomodori secchi, tritati
- 200 ml di panna fresca
- 100 g di spinaci freschi
- 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 5 g di condimento italiano
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e soffriggi fino a quando non sarà fragrante.
2. Aggiungi i gamberi nella padella e cuoci fino a quando diventano rosa, circa 3-4 minuti. Rimuovi i gamberi e mettili da parte.
3. Nella stessa padella, aggiungi i pomodori secchi e cuoci per 2 minuti. Versa la panna e porta a ebollizione leggera.
4. Mescola gli spinaci e il formaggio Parmigiano. Cuoci finché gli spinaci non appassiscono e la salsa si addensa.
5. Rimetti i gamberi nella padella e cospargili con condimento italiano, sale e pepe. Mescola per amalgamare e riscalda il tutto.
6. Servire immediatamente, guarnendo con ulteriore Parmigiano se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 30g, Carboidrati: 8g, Grassi: 35g, Fibre: 2g, Colesterolo: 220 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 650 mg



OSTRICHE GRIGLIATE CON BURRO ALL'AGLIO E ERBE



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
5 min



Attrezzatura: Grigliare, Ciotola per mescolare, Pennello da cucina



Ingredienti:

- 12 ostriche fresche
- 100 g di burro non salato, ammorbidito
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 15 g di prezzemolo fresco, tritato
- 10 g di erba cipollina fresca, tritata
- 5 ml di succo di limone
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Preriscalda la griglia a fuoco medio-alto.
2. In una ciotola, unisci il burro ammorbidito, l'aglio tritato, il prezzemolo, l'erba cipollina, il succo di limone, il sale e il pepe.
3. Apri le ostriche, lasciandole sulla mezza conchiglia, e posizionale sulla griglia.
4. Distribuisci una generosa quantità di burro alle erbe e aglio su ogni ostrica.
5. Griglia per 5 minuti o finché il burro non si è sciolto e le ostriche sono appena cotte.
6. Servire immediatamente, guarnendo con prezzemolo aggiuntivo se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 8 g, Carboidrati: 2 g, Grassi: 19 g, Fibra: 0 g, Colesterolo: 70 mg, Sale: 180 mg, Potassio: 150 mg



PESCE GATTO ALLA CREOLA CON SALSA DI CETRIOLI E AVOCADO



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Padella in ghisa, Ciotola per mescolare, Spatola



Ingredienti:

- 600 g di filetti di pesce gatto
- 30 g di condimento per blackening
- 15 ml di olio d'oliva
- 1 Avocado, a cubetti
- 100 g di cetriolo, tagliato a dadini
- 50 g Cipolla rossa, tritata finemente
- 15 ml Succo di Lime
- 10 g di coriandolo fresco, tritato
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Strofini i filetti di pesce gatto con il condimento nero, assicurandoti di coprirli in modo uniforme.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella di ghisa a fuoco medio-alto.
3. Cuoci il pesce gatto per 3-4 minuti per lato fino a quando non sarà annerito e cotto completamente.
4. In una ciotola, unisci avocado, cetriolo, cipolla rossa, succo di lime, coriandolo, sale e pepe per preparare la salsa.
5. Servire il pesce gatto annerito con salsa di cetrioli e avocado.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 350, Proteine: 30 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 22 g, Fibre: 5 g, Colesterolo: 75 mg, Sale: 220 mg, Potassio: 750 mg



CODA DI ARAGOSTA AL GRATIN CON BURRO ALL'AGLIO E LIMONE



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Forno, Piccolo tegame



Ingredienti:

- 4 code di aragosta (circa 200 g ciascuna)
- 100 g di burro non salato
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 30 ml di succo di limone fresco
- 5 g Prezzemolo fresco, tritato
- 5 g Sale
- 2 g Pepe Nero



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 220°C e rivesti una teglia con carta stagnola.
2. Con delle forbici da cucina, taglia il guscio superiore di ogni coda di aragosta lungo la lunghezza e aprilo delicatamente per esporre la carne.
3. In un piccolo pentolino, sciogliere il burro a fuoco basso. Aggiungere l'aglio tritato e il succo di limone, cuocendo per 2 minuti.
4. Posiziona le code di aragosta sulla teglia preparata. Spennella generosamente il burro all'aglio e limone sulla carne dell'aragosta.
5. Condisci con sale e pepe, poi cuoci al grill nel forno per 10-12 minuti, o finché la carne dell'aragosta non è opaca e ben cotta.
6. Guarnire con prezzemolo tritato prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 28g, Carboidrati: 2g, Grassi: 22g, Fibre: 0g, Colesterolo: 170 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 250 mg



GAMBERI AL COCCO CROCCANTI CON SALSA PICCANTE ALLO YOGURT



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Padella, Ciotole per mescolare, Frusta



Ingredienti:

- 500 g di gamberi, sgusciati e privati del filo intestinale
- 100 g di cocco grattugiato non zuccherato
- 50 g di farina di mandorle
- 2 uova grandi
- 5 g di aglio in polvere
- 5 g di paprika
- 2 g di sale
- 100 ml di maionese
- 10 ml di salsa sriracha
- 50 ml di olio di cocco



Istruzioni:

1. In una ciotola, mescola cocco grattugiato, farina di mandorle, aglio in polvere, paprika e sale.
2. In un'altra ciotola, sbatti le uova.
3. Immergi ogni gambero nell'uovo, poi ricoprilo con il composto di cocco.
4. Scalda l'olio di cocco in una padella a fuoco medio.
5. Friggi i gamberi per 2-3 minuti per lato fino a quando non saranno dorati e croccanti.
6. Mescola la maionese e la salsa sriracha in una piccola ciotola per la salsa.
7. Servire i gamberi caldi con la salsa maionese piccante.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 25 g, Carboidrati: 10 g, Grassi: 35 g, Fibre: 5 g, Colesterolo: 220 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 300 mg



VONGOLE GRATINATE CON PANGRATTATO PICCANTE KETO



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Forno:
15 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Ciotola per mescolare, Forno



Ingredienti:

- 500 g di vongole fresche
- 100 g Farina di Mandorle
- 30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 5 g di peperoncino in fiocchi
- 10 g di prezzemolo fresco, tritato
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 60 ml Olio d'oliva
- 5 ml Succo di Limone
- Sale e pepe q.b.



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. Pulisci accuratamente le vongole sotto acqua fredda e disponile su una teglia da forno.
3. In una ciotola, unisci farina di mandorle, formaggio Parmigiano, fiocchi di peperoncino, prezzemolo, aglio, olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe.
4. Distribuisci il composto di pangrattato su ogni vongola, assicurandoti che sia ben coperto in modo uniforme.
5. Cuocere in forno preriscaldato per 15 minuti o fino a quando le vongole si aprono e la copertura è dorata.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 18 g, Carboidrati: 6 g, Grassi: 26 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 45 mg, Sale: 320 mg, Potassio: 280 mg



CAPELANTE AL BURRO E LIMONE CON SPAGHETTI DI ZUCCHINE



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Padella grande, Spiralizzatore, Pinze



Ingredienti:

- 500 g di capesante
- 30 ml di olio d'oliva
- 50 g di burro non salato
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 2 zucchine medie (circa 400 g), tagliate a spirale
- Succo di 1 limone
- 5 g di prezzemolo fresco, tritato
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto.
2. Condisci le capesante con sale e pepe, poi rosolale in padella per 2-3 minuti per lato fino a doratura. Rimuovile e mettile da parte.
3. Nella stessa padella, riduci il fuoco a medio e aggiungi il burro e l'aglio. Soffriggi fino a quando non sarà fragrante.
4. Aggiungi gli spaghetti di zucchine e il succo di limone, mescolando delicatamente per 2-3 minuti fino a quando non saranno appena teneri.
5. Rimetti le capesante nella padella, cospargi con prezzemolo e mescola per amalgamare.
6. Servire immediatamente, guarnendo con fette di limone extra se desiderato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 280, Proteine: 22 g, Carboidrati: 6 g, Grassi: 20 g, Fibre: 2 g, Colesterolo: 60 mg, Sale: 400 mg, Potassio: 750 mg

Snack e Antipasti





CRACKER CROCCANTI AL ROSMARINO E MANDORLE



Pezzi:
24



Prep:
20 min



Forno:
15 min



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Mattarello, Teglia da forno



Ingredienti:

- 200 g di farina di mandorle
- 1/4 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di rosmarino fresco, tritato finemente
- 1 uovo grande
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- 30 ml di olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di sale



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C e foderare una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola, unisci la farina di mandorle, il rosmarino, l'aglio in polvere, il sale e il pepe nero.
3. Sbatti l'uovo e l'olio d'oliva insieme, poi mescola con gli ingredienti secchi fino a formare un impasto.
4. Stendi l'impasto tra due fogli di carta da forno fino a uno spessore di circa 3 mm.
5. Taglia in 24 quadrati e disponili sulla teglia preparata.
6. Cuocere in forno per 12-15 minuti o fino a quando non saranno dorati. Lasciare raffreddare prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 45, Proteine: 1,5g, Carboidrati: 1g, Grassi: 4g, Fibre: 0,5g, Colesterolo: 7mg, Sale: 50mg, Potassio: 10mg



BOCCONCINI DI GAMBERI AL COCCO SPEZIATI



Pezzi:
16



Prep:
20 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Ciotola grande, Padella, Pinze



Ingredienti:

- 500 g di gamberi, sgusciati e privati del filo intestinale
- 5 g di aglio in polvere
- 100 g di cocco grattugiato non zuccherato
- 2 g di pepe di Cayenna
- 50 g di farina di mandorle
- 2 g di sale
- 2 uova grandi
- 100 ml di olio di cocco, per friggere
- 5 g paprika



Istruzioni:

1. In una ciotola grande, unisci il cocco grattugiato, la farina di mandorle, la paprika, l'aglio in polvere, il pepe di Cayenna e il sale.
2. In un'altra ciotola, sbatti le uova fino a quando non sono ben amalgamate.
3. Immergi ogni gambero nel composto di uova, quindi ricoprilo con il composto di cocco, premendo delicatamente per far aderire.
4. Scalda l'olio di cocco in una padella a fuoco medio.
5. Friggere i gamberi in lotti per circa 2 minuti per lato, finché non saranno dorati e cotti al punto giusto.
6. Rimuovi dalla padella e scola su carta assorbente.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 120, Proteine: 10 g, Carboidrati: 3 g, Grassi: 8 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 70 mg, Sale: 150 mg, Potassio: 150 mg



BOCCONCINI DI CAVOLFIORE ALL'AGLIO SAPORITI



Pezzi:
20



Prep:
20 min



Cott:
25 min



Attrezzatura: Robot da cucina, Teglia da forno, Carta da forno



Ingredienti:

- 500 g di cimette di cavolfiore
- 100 g di formaggio Cheddar, grattugiato
- 1 uovo grande
- 50 g di farina di mandorle
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 5 g di sale
- 2 g Pepe Nero
- 10 g Prezzemolo fresco, tritato



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. In un robot da cucina, trita i fiori di cavolfiore fino a ottenere una consistenza simile al riso.
3. Trasferisci il cavolfiore su un canovaccio pulito e strizza per eliminare l'umidità in eccesso.
4. In una ciotola, unisci il cavolfiore, il formaggio cheddar, l'uovo, la farina di mandorle, l'aglio, il sale, il pepe e il prezzemolo.
5. Forma il composto in piccoli bocconcini e disponili sulla teglia preparata.
6. Cuocere in forno per 25 minuti o fino a quando non sarà dorato e croccante, girando a metà cottura.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 35, Proteine: 2g, Carboidrati: 1g, Grassi: 3g, Fibre: 1g, Colesterolo: 10 mg, Sale: 100 mg, Potassio: 50 mg



OLIVE MARINATE AL LIME E PEPERONCINO



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Raffr:
2 h



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Grattugia per scorza, Contenitore ermetico



Ingredienti:

- 200 g di olive miste
- 30 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 lime, scorza e succo
- 1 piccolo peperoncino rosso, tritato finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 5 g di prezzemolo fresco, tritato
- Sale q.b.



Istruzioni:

1. In una ciotola, unisci l'olio d'oliva, la scorza di lime, il succo di lime, il peperoncino tritato, l'aglio tritato e il sale.
2. Aggiungi le olive miste nella ciotola e mescola fino a quando non sono ben ricoperte dalla marinata.
3. Trasferisci le olive in un contenitore ermetico e mettile in frigorifero per almeno 2 ore per permettere ai sapori di amalgamarsi.
4. Prima di servire, cospargere le olive marinate con prezzemolo fresco.
5. Servire freddo come antipasto rinfrescante o spuntino.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 150, Proteine: 1 g, Carboidrati: 3 g, Grassi: 15 g, Fibre: 2 g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 50 mg



SPIEDINI DI ASPARAGI AVVOLTI NEL BACON CROCCANTE



Bastoncini:
8



Prep:
15 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Spiedini, Forno



Ingredienti:

- 16 punte di asparagi (circa 400 g)
- 8 fette di pancetta (circa 200 g)
- 15 ml di olio d'oliva
- 5 g di aglio in polvere
- 5 g pepe nero
- 5 g di sale marino



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Taglia le estremità legnose degli asparagi e condiscili con olio d'oliva, aglio in polvere, pepe nero e sale marino.
3. Avvolgi ogni fetta di pancetta intorno a due punte di asparagi, fissandole con uno spiedino.
4. Posiziona gli spiedini sulla teglia preparata e cuoci in forno per 20 minuti, o finché la pancetta non risulta croccante.
5. Servire caldo e gustare la delizia saporita e croccante.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 120, Proteine: 6 g, Carboidrati: 2 g, Grassi: 10 g, Fibra: 1 g, Colesterolo: 20 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 180 mg



PEPERONCINI DOLCI ALLA GRIGLIA RIPIENI DI FETA



Pezzi:
12



Prep:
15 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Padella per grigliare, Ciotola per mescolare, Pinze



Ingredienti:

- 12 peperoni baby (circa 300 g)
- 150 g di formaggio feta, sbriciolato
- 30 g di formaggio spalmabile
- 10 g di basilico fresco, tritato
- 5 ml di olio d'oliva
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Preriscalda la bisteccchiera a fuoco medio.
2. In una ciotola, unisci il formaggio feta, il formaggio cremoso e il basilico tritato. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Taglia la parte superiore dei peperoni piccoli e rimuovi i semi.
4. Riempi ogni peperone con il composto di feta e spennella l'esterno con olio d'oliva.
5. Metti i peperoni ripieni sulla griglia e cuoci per circa 10 minuti, girandoli di tanto in tanto, finché i peperoni non saranno abbrustoliti e teneri.
6. Condisci con sale e pepe a piacere prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 45, Proteine: 2g, Carboidrati: 1g, Grassi: 4g, Fibra: 0,5g, Colesterolo: 10mg, Sale: 150mg, Potassio: 100mg



ALI DI POLLO AFFUMICATE AL CHIPOTLE



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Ciotola da mescolare, Forno



Ingredienti:

- 1 kg di ali di pollo
- 30 ml di olio d'oliva
- 10 g di polvere di chipotle
- 5 g Paprika Affumicata
- 5 g di aglio in polvere
- 5 g di cipolla in polvere
- 5 g di sale
- 2 g Pepe Nero
- 15 ml di succo di lime



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. In una ciotola, unisci olio d'oliva, peperoncino chipotle in polvere, paprika affumicata, aglio in polvere, cipolla in polvere, sale e pepe nero.
3. Aggiungi le ali di pollo nella ciotola e mescola fino a quando non sono uniformemente ricoperte dal mix di spezie.
4. Disponi le ali su una teglia in un unico strato.
5. Cuocere nel forno preriscaldato per 25-30 minuti, girando a metà cottura, fino a quando non sarà dorato e croccante.
6. Cospargere con succo di lime prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 450, Proteine: 35g, Carboidrati: 2g, Grassi: 32g, Fibre: 1g, Colesterolo: 150 mg, Sale: 600 mg, Potassio: 350 mg



UOVA RIPIENE CREMOSE ALL'AVOCADO



Pezzi:
12



Prep:
20 min



Raffr:
30 min



Attrezzatura: Casseruola, Ciotola per mescolare, Sac à poche o cucchiaino



Ingredienti:

- 6 uova grandi
- 1 avocado maturo (circa 150 g)
- 30 ml di maionese
- 10 ml di succo di lime
- 2 g di aglio in polvere
- 2 g di sale
- 1 g pepe nero
- 5 g di coriandolo fresco, tritato (facoltativo, per guarnire)



Istruzioni:

1. Metti le uova in una casseruola e copri con acqua. Porta a ebollizione, poi riduci il fuoco e lascia sobbollire per 10 minuti. Togli dal fuoco, scola e raffredda le uova in acqua fredda.
2. Sbuccia le uova e tagliale a metà nel senso della lunghezza. Rimuovi i tuorli e mettili in una ciotola per mescolare.
3. Aggiungi l'avocado, la maionese, il succo di lime, l'aglio in polvere, il sale e il pepe nero ai tuorli. Schiaccia fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
4. Distribuire o spruzzare il composto di avocado nei bianchi d'uovo.
5. Guarnire con coriandolo tritato se desiderato. Raffreddare in frigorifero per 30 minuti prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 85, Proteine: 4 g, Carboidrati: 2 g, Grassi: 7 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 93 mg, Sale: 150 mg, Potassio: 120 mg



CHIPS DI ZUCCHINE AL LIMONE E PEPE



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Forno:
2 h



Attrezzatura: Teglia da forno, Carta da forno, Coltello Affilato, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 500 g di zucchine
- 30 ml di olio d'oliva
- 5 g di scorza di limone
- 5 g Pepe nero, appena macinato
- 3 g Sale Marino
- 2 g Polvere di aglio



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 100°C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Affetta sottilmente le zucchine in rondelle uniformi usando un coltello affilato.
3. In una ciotola, unisci olio d'oliva, scorza di limone, pepe nero, sale marino e aglio in polvere.
4. Mescola le fette di zucchine nel composto fino a quando non sono ben ricoperte.
5. Disponi le fette in un unico strato sulla teglia preparata.
6. Cuocere in forno per 2 ore, girando a metà cottura, finché le chips non saranno croccanti e dorate.
7. Lasciare raffreddare prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 80, Proteine: 2g, Carboidrati: 5g, Grassi: 7g, Fibra: 2g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 150 mg, Potassio: 300 mg



CHIPS DI CAVOLO RICCIO AL PARMIGIANO E SPEZIE



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Forno:
15 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Carta da forno, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 200 g di cavolo riccio, gambi rimossi e foglie spezzettate in pezzi della dimensione di un boccone
- 30 ml di olio d'oliva
- 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 5 g Paprika
- 2 g Polvere d'aglio
- 1 g Sale
- 1 g Pepe Nero



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 150°C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola, mescola i pezzi di cavolo riccio con olio d'oliva fino a quando non sono uniformemente ricoperti.
3. Aggiungi il Parmigiano grattugiato, la paprika, l'aglio in polvere, il sale e il pepe nero nella ciotola, mescolando bene per garantire una distribuzione uniforme.
4. Distribuisci i pezzi di cavolo riccio in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Cuocere in forno per 15 minuti, o fino a quando i bordi sono croccanti ma non bruciati.
6. Lasciare raffreddare leggermente prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 120, Proteine: 5 g, Carboidrati: 3 g, Grassi: 10 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 10 mg, Sale: 200 mg, Potassio: 250 mg



ROTOLINI RINFRESCANTI DI CETRIOLO E ANETO



Rotoli:
8



Prep:
20 min



Raffr:
15 min



Attrezzatura: Affettatrice a mandolina, Ciotola per mescolare, Stuzzicadenti



Ingredienti:

- 1 cetriolo grande (circa 300 g)
- 150 g di formaggio cremoso, ammorbidito
- 30 ml di succo di limone
- 10 g di aneto fresco, tritato
- 5 g di aglio in polvere
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Affetta il cetriolo nel senso della lunghezza in strisce sottili utilizzando una mandolina.
2. In una ciotola, mescola il formaggio cremoso, il succo di limone, l'aneto, l'aglio in polvere, il sale e il pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Spalma uno strato sottile del composto di formaggio cremoso su ogni fetta di cetriolo.
4. Arrotola strettamente ogni fetta di cetriolo e fissala con uno stuzzicadenti.
5. Raffredda i rotoli in frigorifero per 15 minuti prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 45, Proteine: 1g, Carboidrati: 2g, Grassi: 4g, Fibre: 0g, Colesterolo: 10mg, Sale: 50mg, Potassio: 100mg



SPIEDINI DI MANZO E FUNGHI SAPORITI



Pezzi:
12



Prep:
20 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Griglia o Bistecchiera, Spiedini, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 300 g di controfiletto di manzo, tagliato a cubetti di 2 cm
- 200 g di funghi champignon, tagliati a metà
- 30 ml di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 5 g di rosmarino fresco, tritato
- 5 g di sale
- 3 g di pepe nero



Istruzioni:

1. In una ciotola, unisci olio d'oliva, aglio, rosmarino, sale e pepe nero.
2. Aggiungi i cubetti di manzo e le metà di funghi nella ciotola, mescolando per ricoprirli uniformemente con la marinata.
3. Infila alternativamente pezzi di manzo e funghi sugli spiedini.
4. Preriscalda la griglia o la bistecchiera a fuoco medio-alto.
5. Griglia gli spiedini per 3-4 minuti per lato, finché la carne di manzo non raggiunge la cottura desiderata e i funghi sono teneri.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 120, Proteine: 15g, Carboidrati: 2g, Grassi: 7g, Fibre: 1g, Colesterolo: 35 mg, Sale: 180 mg, Potassio: 250 mg



RICCHI BICCHIERINI DI BISQUE DI ARAGOSTA



Bicchieri:
6



Prep:
20 min



Cott:
30 min



Attrezzatura: Pentola grande, Frullatore, Colino a maglia fine



Ingredienti:

- 500 g di carne di aragosta, cotta e tritata
- 30 ml di olio d'oliva
- 100 g Cipolla, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 200 ml di panna fresca
- 500 ml di brodo di pesce
- 50 ml di vino bianco secco
- 1 g di pepe di Cayenna
- Sale e pepe q.b.
- Erba cipollina fresca, tritata, per guarnire



Istruzioni:

1. Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio, soffriggi fino a quando diventano traslucidi.
2. Aggiungi la carne di aragosta e cuoci per 2-3 minuti.
3. Versa il vino bianco e lascia che si riduca della metà.
4. Aggiungi il brodo di pesce e il pepe di Cayenna, lascia sobbollire per 15 minuti.
5. Frulla il composto fino a renderlo omogeneo, poi filtralo attraverso un colino a maglia fine di nuovo nella pentola.
6. Incorporare la panna, condire con sale e pepe e riscaldare delicatamente.
7. Servire in bicchierini, guarniti con erba cipollina fresca.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 15 g, Carboidrati: 3 g, Grassi: 16 g, Fibre: 0 g, Colesterolo: 95 mg, Sale: 320 mg, Potassio: 250 mg



CAPESANTE AVVOLTE NEL PROSCIUTTO SUCCULENTE



Pezzi:
12



Prep:
15 min



Cott:
10 min



Attrezzatura: Padella, Pinze, Carta assorbente



Ingredienti:

- 12 capesante grandi (circa 500 g)
- 12 fette di prosciutto (circa 120 g)
- 15 ml di olio d'oliva
- 5 g di aglio in polvere
- 5 g di pepe nero
- 5 g di prezzemolo fresco, tritato



Istruzioni:

1. Tampona le capesante con carta assorbente e condisci con aglio in polvere e pepe nero.
2. Avvolgi ciascuna capesante con una fetta di prosciutto, fissandola con uno stuzzicadenti se necessario.
3. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto.
4. Aggiungi le capesante avvolte nella padella e cuoci per 2-3 minuti per lato finché il prosciutto non è croccante e le capesante non sono opache.
5. Togliere dal fuoco e guarnire con prezzemolo fresco prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 85, Proteine: 10 g, Carboidrati: 1 g, Grassi: 5 g, Fibra: 0 g, Colesterolo: 25 mg, Sale: 200 mg, Potassio: 150 mg



CROCCANTI AL FORMAGGIO CHEDDAR E TIMO



Pezzi:
24



Prep:
10 min



Forno:
15 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Carta da forno, Grattugia



Ingredienti:

- 200 g di formaggio Cheddar, grattugiato
- 1 cucchiaino di timo essiccato
- 1/4 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/4 cucchiaino di pepe nero



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola, unisci il cheddar grattugiato, il timo essiccato, l'aglio in polvere e il pepe nero.
3. Distribuire piccoli mucchietti del composto di formaggio sulla teglia preparata, distanziandoli circa 5 cm l'uno dall'altro.
4. Cuocere in forno per 12-15 minuti, o fino a quando le cialde sono dorate e frizzanti.
5. Lascia raffreddare le chips sulla teglia per alcuni minuti prima di trasferirle su una griglia per farle raffreddare completamente.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 45, Proteine: 3g, Carboidrati: 0,5g, Grassi: 4g, Fibre: 0g, Colesterolo: 10 mg, Sale: 80 mg, Potassio: 10 mg



SALSA PICCANTE AI JALAPEÑO



Porzioni:
6



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Forno, Pirofila, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 200 g di formaggio cremoso, ammorbidito
- 100 g di panna acida
- 100 g di formaggio cheddar, grattugiato
- 50 g di mozzarella, grattugiata
- 4 jalapeños, tritati
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 30 g di pancetta, cotta e sbriciolata
- 5 g di paprika
- Sale e pepe a piacere



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. In una ciotola, unisci il formaggio cremoso, la panna acida, il formaggio cheddar, la mozzarella, i jalapeños e l'aglio. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Condisci il composto con paprika, sale e pepe. Mescola il bacon sbriciolato.
4. Trasferisci il composto in una teglia e distribuiscilo uniformemente.
5. Cuocere in forno per 20 minuti o fino a quando la superficie è dorata e frizzante.
6. Lascia raffreddare leggermente prima di servire con cracker adatti alla dieta chetogenica o verdure.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 250, Proteine: 10 g, Carboidrati: 4 g, Grassi: 22 g, Fibra: 1 g, Colesterolo: 60 mg, Sale: 350 mg, Potassio: 150 mg



MANDORLE AL SALE MARINO E CIOCCOLATO FONDENTE DECADENTE



Pezzi:
20



Prep:
10 min



Raffr:
30 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Bagnomaria, Carta da forno



Ingredienti:

- 200 g Mandorle Intere
- 150 g di cioccolato fondente (85% di cacao o superiore)
- 5 g Sale marino
- 5 g di olio di cocco



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C e tosta le mandorle su una teglia per 10 minuti.
2. Sciogliere il cioccolato fondente e l'olio di cocco a bagnomaria fino a ottenere un composto liscio.
3. Togli le mandorle dal forno e lasciale raffreddare leggermente.
4. Immergi ogni mandorla nel cioccolato fuso, assicurandoti che sia completamente ricoperta.
5. Disponi le mandorle ricoperte su una teglia foderata con carta da forno e cospargi con sale marino.
6. Raffreddare in frigorifero per 30 minuti finché il cioccolato non si indurisce.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 85, Proteine: 2 g, Carboidrati: 3 g, Grassi: 7 g, Fibre: 2 g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 50 mg, Potassio: 100 mg



CREMA SALATA DI CARCIOFI E SPINACI



Porzioni:
6



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Forno, Ciotola per mescolare, Teglia da forno



Ingredienti:

- 200 g di cuori di carciofo, scolati e tritati
- 150 g di spinaci freschi, tritati
- 100 g di formaggio spalmabile, ammorbidito
- 100 g di panna acida
- 100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 100 g di mozzarella grattugiata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 5 g di sale
- 2 g di pepe nero



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. In una ciotola, unisci i cuori di carciofo, gli spinaci, il formaggio cremoso, la panna acida, il formaggio Parmigiano, il formaggio mozzarella e l'aglio. Mescola bene.
3. Condisci il composto con sale e pepe nero, mescolando per amalgamare.
4. Trasferisci il composto in una teglia e distribuiscilo uniformemente.
5. Cuocere in forno preriscaldato per 20 minuti o fino a quando la superficie è dorata e frizzante.
6. Servire caldo con cracker keto-friendly o bastoncini di verdure.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 9g, Carboidrati: 4g, Grassi: 18g, Fibre: 2g, Colesterolo: 40 mg, Sale: 450 mg, Potassio: 150 mg



POLPETTE DI AGNELLO MORBIDE E SUCCULENTE



Palline:
20



Prep:
20 min



Cott:
25 min



Attrezzatura: Grande ciotola per mescolare, Teglia da forno, Forno



Ingredienti:

- 500 g di carne di agnello macinata
- 50 g di farina di mandorle
- 1 uovo
- 30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 10 g di prezzemolo fresco, tritato
- 5 g di aglio in polvere
- 5 g di cipolla in polvere
- 5 g di sale
- 3 g di pepe nero
- 15 ml di olio d'oliva



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. In una grande ciotola, unisci carne di agnello macinata, farina di mandorle, uovo, formaggio Parmigiano, prezzemolo, aglio in polvere, cipolla in polvere, sale e pepe.
3. Mescola gli ingredienti fino a quando sono ben amalgamati.
4. Forma il composto in 20 polpette piccole.
5. Disponi le polpette su una teglia e condisci con un filo d'olio d'oliva.
6. Cuocere in forno preriscaldato per 25 minuti o fino a quando non sarà ben cotto e dorato.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 85, Proteine: 6 g, Carboidrati: 1 g, Grassi: 7 g, Fibra: 0,5 g, Colesterolo: 25 mg, Sale: 150 mg, Potassio: 100 mg



CAVOLETTI DI BRUXELLES CROCCANTI CON AIOLI AL LIMONE



Porzioni:
4



Prep:
10 min



Cott:
20 min



Attrezzatura: Teglia da forno, Ciotola per mescolare, Frusta



Ingredienti:

- 500 g di cavoletti di Bruxelles, tagliati a metà
- 30 ml di olio d'oliva
- 5 g di aglio in polvere
- 3 g di sale
- 2 g di pepe nero
- 100 ml di maionese
- 15 ml di succo di limone
- 5 g di scorza di limone
- 2 g di paprika affumicata



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 200°C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Mescola i cavoletti di Bruxelles tagliati a metà con olio d'oliva, aglio in polvere, sale e pepe nero in una ciotola.
3. Distribuisci uniformemente i cavoletti di Bruxelles sulla teglia e arrostiscili per 20 minuti o finché non diventano croccanti.
4. In una ciotola separata, sbatti insieme maionese, succo di limone, scorza di limone e paprika affumicata per preparare l'aioli.
5. Servi i cavoletti di Bruxelles croccanti con l'aioli al limone a parte per intingere.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 3g, Carboidrati: 8g, Grassi: 19g, Fibre: 4g, Colesterolo: 10 mg, Sale: 300 mg, Potassio: 450 mg



CANAPÉ CREMOSI AL SALMONE AFFUMICATO E CETRIOLO



Pezzi:
12



Prep:
20 min



Raffr:
30 min



Attrezzatura: Coltello affilato, Ciotola per mescolare, Vassoio da portata



Ingredienti:

- 100 g di salmone affumicato
- 1 cetriolo grande
- 100 g di formaggio spalmabile
- 1 cucchiaino di aneto fresco, tritato
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale e pepe q.b.



Istruzioni:

1. Affetta il cetriolo in 12 fette uniformi, spesse circa 1 cm.
2. In una ciotola, unisci il formaggio cremoso, il succo di limone e l'aneto tritato. Condisci con sale e pepe.
3. Spalma uno strato abbondante del composto di formaggio cremoso su ogni fetta di cetriolo.
4. Taglia il salmone affumicato in piccoli pezzi e posiziona un pezzo sopra ogni fetta di cetriolo.
5. Disponi i canapés su un vassoio da portata e mettili in frigorifero per 30 minuti prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 45, Proteine: 3g, Carboidrati: 1g, Grassi: 3g, Fibre: 0g, Colesterolo: 10 mg, Sale: 120 mg, Potassio: 80 mg



DELICATI MINI TORTINI DI GRANCHIO CON REMOULADE PICCANTE



Pezzi:
12



Prep:
20 min



Cott:
15 min



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Padella, Spatola



Ingredienti:

- 300 g di polpa di granchio
- 50 g di farina di mandorle
- 1 uovo
- 30 g di maionese
- 10 g di senape di Digione
- 5 g di succo di limone
- 2 g di aglio in polvere
- 2 g di cipolla in polvere
- 2 g di paprika
- 30 ml di olio d'oliva
- 50 g di maionese (per la salsa remoulade)
- 10 g di salsa piccante (per la remoulade)
- 5 g di capperi, tritati (per la remoulade)
- 5 g di succo di limone (per la remoulade)



Istruzioni:

1. In una ciotola, unisci la polpa di granchio, la farina di mandorle, l'uovo, la maionese, la senape di Digione, il succo di limone, l'aglio in polvere, la cipolla in polvere e la paprika.
2. Forma il composto in 12 piccole polpette.
3. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Cuoci le polpette di granchio per 3-4 minuti per lato fino a doratura.
4. In una piccola ciotola, mescola la maionese, la salsa piccante, i capperi e il succo di limone per creare la remoulade.
5. Servi le tortine di granchio calde con una cucchiainata di salsa remoulade piccante a parte.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 85, Proteine: 7g, Carboidrati: 2g, Grassi: 6g, Fibre: 1g, Colesterolo: 35 mg, Sale: 150 mg, Potassio: 100 mg

Dolci





MOUSSE DECADENTE AL CIOCCOLATO FONDENTE E AVOCADO



Porzioni:
4



Prep:
15 min



Raffr:
30 min



Attrezzatura: Frullatore, Ciotola per mescolare, Spatola



Ingredienti:

- 200 g di avocado maturo (circa 2 avocado medi)
- 100 g di cioccolato fondente (minimo 70% cacao), sciolto
- 60 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 30 g di cacao in polvere
- 30 g di eritritolo o dolcificante chetogenico a scelta
- 5 ml di estratto di vaniglia
- Un pizzico di sale



Istruzioni:

1. Raccogli la polpa dell'avocado in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia.
2. Aggiungi il cioccolato fondente fuso, il latte di mandorla, il cacao in polvere, l'eritritolo, l'estratto di vaniglia e il sale nel frullatore.
3. Frulla fino a quando tutti gli ingredienti sono ben amalgamati e il composto è liscio e cremoso.
4. Trasferisci la mousse in una ciotola e utilizza una spatola per garantire una consistenza uniforme.
5. Dividi la mousse in quattro bicchieri o ciotole da portata.
6. Raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 250, Proteine: 4g, Carboidrati: 12g, Grassi: 22g, Fibre: 7g, Colesterolo: 0 mg, Sale: 50 mg, Potassio: 500 mg



TORTA PARADISIACA AL COCCO CON CROSTA DI MANDORLE



Fette:
8



Prep:
20 min



Raffr:
2 h



Attrezzatura: Teglia per crostata, Ciotola per mescolare, Frusta, Casseruola



Ingredienti:

- 150 g di farina di mandorle
- 50 g di cocco grattugiato non zuccherato
- 60 g di burro, fuso
- 400 ml di crema di cocco
- 100 ml di panna fresca
- 50 g di eritritolo
- 5 ml di estratto di vaniglia
- 3 g di gelatina in polvere
- 30 ml di acqua
- 30 g di scaglie di cocco, tostate (per guarnire)



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C. In una ciotola, unisci la farina di mandorle, il cocco grattugiato e il burro fuso. Premi il composto in una tortiera per formare la crosta.
2. Cuoci la crosta per 10 minuti fino a quando non sarà dorata. Rimuovila dal forno e lasciala raffreddare.
3. In un pentolino, scalda la crema di cocco, la panna fresca, l'eritritolo e l'estratto di vaniglia a fuoco medio fino a quando inizia a sobbollire.
4. Sciogli la gelatina in acqua e aggiungila al composto di cocco, mescolando bene fino a quando non è completamente amalgamato.
5. Versa il ripieno di cocco nella crosta raffreddata. Metti in frigorifero per almeno 2 ore fino a quando non si sarà solidificato.
6. Guarnire con scaglie di cocco tostate prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 5g, Carboidrati: 6g, Grassi: 31g, Fibre: 3g, Colesterolo: 40 mg, Sale: 20 mg, Potassio: 150 mg



IRRESISTIBILI TARTUFI KETO RICOPERTI DI CACAO



Palline:
16



Prep:
20 min



Raffr:
1 h



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Robot da cucina, Teglia da forno, Carta da forno



Ingredienti:

- 200 g di cioccolato fondente (85% di cacao o più)
- 100 ml di panna fresca
- 50 g di burro non salato
- 30 g di eritritolo
- 10 g di cacao amaro in polvere
- 5 ml di estratto di vaniglia
- 1 g Sale Marino



Istruzioni:

1. Spezzetta il cioccolato fondente in piccoli pezzi e mettilo in una ciotola per mescolare.
2. In un pentolino, scalda la panna e il burro a fuoco medio fino a quando iniziano a sobbollire. Togli dal fuoco.
3. Versa il composto di panna calda sul cioccolato. Lascia riposare per 2 minuti, poi mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Aggiungi eritritolo, estratto di vaniglia e sale marino al composto di cioccolato. Mescola bene.
5. Raffredda il composto in frigorifero per 1 ora fino a quando non si sarà solidificato.
6. Preleva piccole quantità del composto e forma delle palline. Spolvera con cacao in polvere.
7. Metti i tartufi su una teglia rivestita di carta forno e lasciali raffreddare per ulteriori 15 minuti prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 85, Proteine: 1 g, Carboidrati: 2 g, Grassi: 8 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 10 mg, Sale: 25 mg, Potassio: 75 mg



DELIZIOSA CHEESECAKE AL LIMONE CON CROSTA DI NOCI DI MACADAMIA



Fette:
8



Prep:
20 min



Forno:
1 h



Attrezzatura: Tortiera a cerniera, Robot da cucina, Ciotola per mescolare



Ingredienti:

- 150 g di noci di macadamia
- 50 g di burro non salato, fuso
- 500 g di formaggio cremoso, ammorbidito
- 150 g Eritritolo
- 3 uova grandi
- 100 ml di succo di limone fresco
- 1 cucchiaio di scorza di limone
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 160°C. Ungi una tortiera a cerniera.
2. In un robot da cucina, trita le noci di macadamia fino a ottenere una consistenza fine. Mescola con il burro fuso e premi sul fondo della teglia per formare la base.
3. In una ciotola, sbatti il formaggio cremoso e l'eritritolo fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi le uova una alla volta, mescolando bene dopo ogni aggiunta.
4. Mescola il succo di limone, la scorza di limone e l'estratto di vaniglia fino a quando sono completamente amalgamati.
5. Versa il composto di cheesecake sulla base nella teglia. Livella la superficie con una spatola.
6. Cuocere in forno per 1 ora o fino a quando il centro è rassodato. Lasciare raffreddare prima di rimuovere dalla teglia.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 350, Proteine: 8 g, Carboidrati: 5 g, Grassi: 34 g, Fibre: 2 g, Colesterolo: 110 mg, Sale: 150 mg, Potassio: 120 mg



BISCOTTI AL CIOCCOLATO CON GOCCE DI ESPRESSO



Pezzi:
16



Prep:
20 min



Forno:
12 min



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Teglia da forno, Carta da forno



Ingredienti:

- 100 g Farina di Mandorle
- 50 g di cacao amaro in polvere
- 100 g di eritritolo
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1/2 cucchiaino di sale
- 2 Uova Grandi
- 60 ml di olio di cocco, fuso
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di polvere di caffè espresso istantaneo
- 100 g di gocce di cioccolato fondente senza zucchero



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 175°C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola, unisci la farina di mandorle, il cacao in polvere, l'eritritolo, il lievito in polvere e il sale.
3. In un'altra ciotola, sbatti insieme le uova, l'olio di cocco fuso, l'estratto di vaniglia e il caffè solubile fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Aggiungi gradualmente gli ingredienti liquidi a quelli secchi, mescolando fino a formare un impasto. Incorpora le gocce di cioccolato.
5. Distribuisci cucchiaini di impasto sulla teglia preparata, distanziandoli uniformemente.
6. Cuocere in forno per 10-12 minuti o finché i bordi non sono solidi. Lasciare raffreddare sulla teglia per 5 minuti prima di trasferire su una griglia.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 120, Proteine: 3 g, Carboidrati: 5 g, Grassi: 10 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 20 mg, Sale: 100 mg, Potassio: 80 mg



PANNA COTTA VELLUTATA ALLA VANIGLIA E LAMPONI



Porzioni:
6



Prep:
15 min



Raffr:
4 h



Attrezzatura: Casseruola, Ciotola per mescolare, Stampi in silicone o pirottini



Ingredienti:

- 500 ml di panna fresca
- 100 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 50 g Eritritolo
- 1 baccello di vaniglia, diviso e semi raschiati
- 10 g Gelatina in polvere
- 250 g di lamponi freschi
- 30 ml di acqua
- 20 g di eritritolo (per lo strato di lamponi)



Istruzioni:

1. In un pentolino, unisci la panna, il latte di mandorle, l'eritritolo e i semi di baccello di vaniglia. Riscalda delicatamente fino a quando inizia a sobbollire.
2. Cospargere la gelatina sul composto e mescolare fino a completo scioglimento. Togliere dal fuoco.
3. Versa il composto in stampi di silicone o ramequin e metti in frigorifero per almeno 4 ore fino a quando non si sarà solidificato.
4. In una ciotola, unisci i lamponi, l'acqua e l'eritritolo. Schiaccia fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Una volta che la panna cotta si è rassodata, guarnire con la miscela di lamponi e servire fredda.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 3g, Carboidrati: 5g, Grassi: 20g, Fibre: 2g, Colesterolo: 70 mg, Sale: 30 mg, Potassio: 150 mg



DELIZIOSI DONUTS ALLA CANNELLA CON FARINA DI MANDORLE



Pezzi:
12



Prep:
15 min



Forno:
20 min



Attrezzatura: Stampo per ciambelle, Ciotola per mescolare, Frusta



Ingredienti:

- 200 g Farina di Mandorle
- 100 g di Eritritolo
- 5 g Lievito in polvere
- 5 g Cannella in polvere
- 2 g di sale
- 3 uova grandi
- 60 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 60 ml di olio di cocco, fuso
- 5 ml di estratto di vaniglia



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 175°C e ungi lo stampo per ciambelle.
2. In una ciotola, sbatti insieme farina di mandorle, eritritolo, lievito in polvere, cannella e sale.
3. In un'altra ciotola, sbatti le uova, poi aggiungi il latte di mandorla, l'olio di cocco fuso e l'estratto di vaniglia.
4. Unisci gli ingredienti liquidi e quelli secchi, mescolando fino a ottenere un composto liscio.
5. Versa l'impasto nello stampo per ciambelle, riempiendo ogni cavità per circa 3/4.
6. Cuocere in forno per 20 minuti o fino a quando non sarà dorato e uno stuzzicadenti inserito al centro uscirà pulito.
7. Lascia raffreddare prima di rimuovere dalla teglia e gustare.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 150, Proteine: 5 g, Carboidrati: 4 g, Grassi: 13 g, Fibre: 2 g, Colesterolo: 40 mg, Sale: 100 mg, Potassio: 50 mg



TORTA ESOTICA DI ZUCCA SPEZIATA E NOCI PECAN



Fette:
8



Prep:
20 min



Forno:
40 min



Attrezzatura: Stampo per crostata, Ciotola per mescolare, Frusta, Forno



Ingredienti:

- 200 g di farina di mandorle
- 50 g di noci pecan, tritate
- 100 g di burro non salato, fuso
- 300 g di purea di zucca
- 100 ml di panna fresca
- 3 uova grandi
- 80 g di eritritolo
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/2 cucchiaino di noce moscata in polvere
- 1/4 cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Pizzico di sale



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C. In una ciotola, unisci la farina di mandorle, le noci pecan tritate e il burro fuso. Premi il composto nello stampo per crostate per formare la base.
2. In un'altra ciotola, sbatti insieme la purea di zucca, la panna, le uova, l'eritritolo, la cannella, la noce moscata, i chiodi di garofano, l'estratto di vaniglia e il sale fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Versa il composto di zucca sulla crosta preparata, distribuendolo uniformemente.
4. Cuocere in forno preriscaldato per 40 minuti o fino a quando il ripieno è compatto e la superficie è dorata.
5. Lascia raffreddare la crostata prima di tagliarla e servirla.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 250, Proteine: 6g, Carboidrati: 8g, Grassi: 23g, Fibra: 3g, Colesterolo: 90 mg, Sale: 50 mg, Potassio: 150 mg



CUPCAKE CHETO AL LIMONE E MIRTILLI



Pezzi:
12



Prep:
20 min



Forno:
25 min



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Frullatore elettrico, Stampo per muffin, Forno



Ingredienti:

- 150 g di farina di mandorle
- 50 g di farina di cocco
- 100 g eritritolo
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 100 g di burro non salato, fuso
- 4 uova grandi
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- 100 g di mirtilli freschi
- 60 ml di latte di mandorla non zuccherato



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C e rivesti uno stampo per muffin con pirottini di carta.
2. In una ciotola, unisci la farina di mandorle, la farina di cocco, l'eritritolo e il lievito in polvere.
3. In un'altra ciotola, sbatti insieme il burro fuso, le uova, l'estratto di vaniglia, il succo di limone e la scorza di limone fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Aggiungi gradualmente gli ingredienti secchi al composto umido, alternando con il latte di mandorla, e mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Incorpora delicatamente i mirtilli, quindi distribuisce uniformemente l'impasto nei pirottini per muffin.
6. Cuocere in forno per 25 minuti o fino a quando uno stuzzicadenti inserito al centro esce pulito. Lasciare raffreddare prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 180, Proteine: 5g, Carboidrati: 6g, Grassi: 16g, Fibra: 3g, Colesterolo: 70 mg, Sale: 50 mg, Potassio: 80 mg



BARRETTE AL BURRO DI ARACHIDI E CIOCCOLATO



Barrette:
12



Prep:
15 min



Raffr:
1 h



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Spatola, Teglia da forno, Carta da forno



Ingredienti:

- 240 g di burro di arachidi naturale (non zuccherato, cremoso)
- 60 g di farina di cocco
- 60 g di burro fuso o olio di cocco
- 30 g di eritritolo in polvere (o dolcificante keto preferito)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Pizzico di sale
- 90 g di gocce di cioccolato fondente senza zucchero
- 30 g di olio di cocco



Istruzioni:

1. Fodera una teglia da 20x20 cm con carta da forno.
2. In una ciotola, unisci burro di arachidi, farina di cocco, burro fuso, eritritolo, estratto di vaniglia e sale. Mescola fino a ottenere un impasto liscio.
3. Premi uniformemente il composto nella teglia preparata, livellando la superficie con una spatola.
4. In una ciotola adatta al microonde, sciogliere le gocce di cioccolato con l'olio di cocco a intervalli di 30 secondi, mescolando fino a ottenere un composto liscio.
5. Versa il composto di cioccolato fuso sulla base di burro di arachidi e distribuiscilo uniformemente.
6. Mettere in frigorifero per almeno 1 ora, o fino a quando non si sarà rassodato.
7. Taglia in 12 barrette e conserva in frigorifero.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 6g, Carboidrati: 6g, Carboidrati netti: 3g, Grassi: 18g, Fibra: 3g, Colesterolo: 8mg, Sodio: 95mg, Potassio: 170mg



TARTELLETTE GOLOSE CON FRAGOLE E CREMA DI FORMAGGIO



Pezzi:
8



Prep:
20 min



Raffr:
1 h



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Stampi per tartellette, Frullatore



Ingredienti:

- 150 g di farina di mandorle
- 50 g di burro non salato, fuso
- 30 g di eritritolo
- 200 g di formaggio cremoso, ammorbidito
- 100 ml di panna fresca
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 150 g di fragole fresche, affettate
- 10 g di eritritolo in polvere, per spolverare



Istruzioni:

1. In una ciotola, unisci la farina di mandorle, il burro fuso e l'eritritolo. Mescola fino a ottenere un impasto sbriciolato.
2. Premi l'impasto uniformemente negli stampini per tartellette per formare le croste. Metti in frigorifero per 15 minuti.
3. In un frullatore, unisci il formaggio cremoso, la panna fresca e l'estratto di vaniglia. Frulla fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
4. Riempire ogni crosta raffreddata con il composto di formaggio cremoso e guarnire con le fragole a fette.
5. Raffredda le tartellette in frigorifero per 1 ora per farle solidificare. Spolvera con eritritolo in polvere prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 5g, Carboidrati: 4g, Grassi: 20g, Fibre: 2g, Colesterolo: 40 mg, Sale: 30 mg, Potassio: 100 mg



BISCOTTI KETO SPEZIATI AL CHAI INCANTEVOLI



Pezzi:
16



Prep:
20 min



Forno:
15 min



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Frullatore elettrico, Teglia da forno



Ingredienti:

- 150 g di farina di mandorle
- 60 g Eritritolo
- 100 g di burro non salato, ammorbidito
- 1 uovo grande
- 5 ml di estratto di vaniglia
- 5 g di lievito in polvere
- 2 g Cannella in polvere
- 1 g Cardamomo macinato
- 1 g Zenzero in polvere
- 1 g Chiodi di garofano macinati
- 1 g Noce moscata macinata
- 1 g Sale



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola, monta insieme il burro ammorbidito e l'eritritolo utilizzando un mixer elettrico fino a ottenere un composto chiaro e soffice.
3. Aggiungi l'uovo e l'estratto di vaniglia al composto, mescolando fino a quando non sarà ben amalgamato.
4. In una ciotola separata, sbatti insieme la farina di mandorle, il lievito in polvere, la cannella, il cardamomo, lo zenzero, i chiodi di garofano, la noce moscata e il sale.
5. Incorpora gradualmente gli ingredienti secchi nella miscela umida, mescolando fino a formare un impasto.
6. Prendi delle porzioni di impasto della dimensione di un cucchiaino e disponile sulla teglia preparata, appiattendole leggermente con le dita.
7. Cuocere in forno per 12-15 minuti, o finché i bordi non saranno dorati. Lasciare raffreddare sulla teglia prima di trasferire su una griglia.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 95, Proteine: 2 g, Carboidrati: 3 g, Grassi: 9 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 20 mg, Sale: 50 mg, Potassio: 20 mg



DELICATI BOCCONCINI DI CIOCCOLATO E MENTA



Palline:
12



Prep:
15 min



Raffr:
1 h



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Stampo in silicone o vassoio per cubetti di ghiaccio, Spatola



Ingredienti:

- 100 g di formaggio spalmabile, ammorbidito
- 50 g di burro non salato, ammorbidito
- 30 g di cacao in polvere
- 20 g Eritritolo
- 5 ml di estratto di menta piperita
- 30 g di cioccolato fondente (85% cacao), sciolto



Istruzioni:

1. In una ciotola, mescola il formaggio cremoso e il burro non salato fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Aggiungi il cacao in polvere, l'eritritolo e l'estratto di menta piperita; mescola fino a quando non saranno ben amalgamati.
3. Versa il composto in uno stampo in silicone o in una vaschetta per ghiaccio, riempiendo ogni cavità a metà.
4. Versa il cioccolato fondente fuso sopra ogni cavità riempita.
5. Raffreddare in frigorifero per 1 ora fino a quando non si solidifica.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 85, Proteine: 1 g, Carboidrati: 2 g, Grassi: 8 g, Fibre: 1 g, Colesterolo: 15 mg, Sale: 20 mg, Potassio: 50 mg



DELIZIOSI BOCCONCINI DI CHEESECAKE AL CARMELLO SALATO



Pezzi:
16



Prep:
20 min



Raffr:
2 h



Attrezzatura: Frullatore, Ciotola per mescolare, Stampo per muffin, Casseruola



Ingredienti:

- 200 g di formaggio spalmabile, ammorbidito
- 100 g Farina di Mandorle
- 50 g Eritritolo
- 60 ml di panna fresca
- 30 g di burro
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1/2 cucchiaino di sale marino
- 20 g di cioccolato fondente (85% cacao), fuso



Istruzioni:

1. Frulla il formaggio cremoso, la farina di mandorle e l'eritritolo fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Aggiungi la panna, l'estratto di vaniglia e il sale marino; frulla fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Versa il composto in uno stampo per muffin foderato con pirottini di carta.
4. Sciogli il burro in un pentolino, quindi aggiungi il cioccolato fondente fuso mescolando per creare una salsa simile al caramello.
5. Versa la salsa al cioccolato su ogni bocconcino di cheesecake.
6. Raffreddare in frigorifero per 2 ore prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 110, Proteine: 3g, Carboidrati: 2g, Grassi: 10g, Fibre: 1g, Colesterolo: 25 mg, Sale: 80 mg, Potassio: 40 mg



GELATO LUSSUOSO ALLA LAVANDA E MIELE



Porzioni:
6



Prep:
20 min



Raffr:
4 h



Attrezzatura: Pentola, Frusta, Gelatiera, Contenitore adatto al congelatore



Ingredienti:

- 500 ml di Panna Fresca chetogenica
- 250 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 50 g di eritritolo
- 2 cucchiaini di sostituto del miele adatto alla dieta
- 1 cucchiaio di lavanda culinaria essiccata
- 4 tuorli d'uovo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia



Istruzioni:

1. In una casseruola, unisci la panna, il latte di mandorla, l'eritritolo e la lavanda. Scalda delicatamente fino a quando inizia a sobbollire, poi togli dal fuoco e lascia in infusione per 15 minuti.
2. Filtra il composto per rimuovere la lavanda, quindi rimettilo nella casseruola.
3. In una ciotola, sbatti i tuorli d'uovo. Aggiungi gradualmente una piccola quantità della miscela di panna calda ai tuorli, mescolando costantemente.
4. Versa il composto di tuorli nuovamente nella casseruola. Cuoci a fuoco basso, mescolando continuamente, finché non si addensa abbastanza da velare il dorso di un cucchiaio.
5. Togliere dal fuoco e mescolare il sostituto del miele e l'estratto di vaniglia. Raffreddare il composto a temperatura ambiente, quindi mettere in frigorifero fino a quando non sarà ben freddo.
6. Mantecare il composto in una gelatiera seguendo le istruzioni del produttore. Trasferire in un contenitore adatto al congelamento e congelare per almeno 4 ore prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 250, Proteine: 4g, Carboidrati: 5g, Grassi: 24g, Fibre: 0g, Colesterolo: 150 mg, Sale: 30 mg, Potassio: 100 mg



TORTA MOUSSE AL CIOCCOLATO E ARANCIA IRRESISTIBILE



Fette:
8



Prep:
20 min



Raffr:
2 h



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Frullatore elettrico, Tortiera a cerniera, Spatola



Ingredienti:

- 200 g di cioccolato fondente (85% cacao)
- 100 ml di panna fresca
- 3 uova grandi, separate
- 50 g di eritritolo
- 1 arancia, solo la scorza
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale



Istruzioni:

1. Sciogliere il cioccolato fondente in una ciotola resistente al calore posta sopra acqua in leggera ebollizione, mescolando fino a ottenere un composto liscio. Togliere dal fuoco.
2. Sbatti i tuorli d'uovo con l'eritritolo, la scorza d'arancia e l'estratto di vaniglia fino a ottenere un composto chiaro e cremoso. Incorpora il cioccolato fuso.
3. In una ciotola separata, monta gli albumi con un pizzico di sale fino a ottenere picchi fermi. Incorpora delicatamente al composto di cioccolato.
4. Monta la panna fresca fino a ottenere dei picchi morbidi, quindi incorporala delicatamente al composto di cioccolato fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Versa la mousse in uno stampo a cerniera, livellando la superficie con una spatola. Metti a raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 5 g, Carboidrati: 6 g, Grassi: 18 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 85 mg, Sale: 45 mg, Potassio: 210 mg



BARRETTE DI COCCO TOSTATO E LIME IRRESISTIBILI



Barrette:
16



Prep:
20 min



Raffr:
1 h



Attrezzatura: Teglia da forno, Ciotola per mescolare, Robot da cucina



Ingredienti:

- 150 g di cocco grattugiato non zuccherato
- 100 g Farina di Mandorle
- 60 g di olio di cocco, fuso
- 50 g Eritritolo
- 2 uova grandi
- 60 ml di succo di lime fresco
- 1 cucchiaino di scorza di lime
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Pizzico di sale



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Distribuisci uniformemente il cocco grattugiato sulla teglia e tostalo in forno per 5-7 minuti fino a quando non diventa dorato.
3. In una ciotola, unisci farina di mandorle, eritritolo, olio di cocco fuso, uova, succo di lime, scorza di lime, estratto di vaniglia e sale. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Incorporare il cocco tostato, quindi premere il composto in una teglia rivestita per formare uno strato uniforme.
5. Raffreddare in frigorifero per 1 ora per far solidificare, quindi tagliare a barrette.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 120, Proteine: 3g, Carboidrati: 4g, Grassi: 11g, Fibre: 2g, Colesterolo: 20 mg, Sale: 30 mg, Potassio: 50 mg



CRUMBLE DI MELE ALLA CANNELLA SUCCULENTO



Porzioni:
6



Prep:
20 min



Forno:
30 min



Attrezzatura: Forno, Ciotola per mescolare, Pirofila



Ingredienti:

- 500 g di mele Granny Smith, sbucciate e affettate
- 50 g di farina di mandorle
- 50 g di mandorle tritate
- 50 g di burro non salato, fuso
- 30 g eritritolo
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1/4 cucchiaino di sale



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. In una ciotola, unisci le mele affettate, l'eritritolo, la cannella e l'estratto di vaniglia. Mescola fino a quando le mele sono ben ricoperte.
3. Trasferisci il composto di mele in una teglia, distribuendolo uniformemente.
4. Nello stesso recipiente, mescola la farina di mandorle, le mandorle tritate, il burro fuso e il sale per formare una copertura sbriciolata.
5. Cospargi uniformemente il composto di crumble sulle mele.
6. Cuocere in forno per 30 minuti o fino a quando la copertura è dorata e le mele sono tenere.
7. Lasciare raffreddare leggermente prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 180, Proteine: 3g, Carboidrati: 9g, Grassi: 15g, Fibre: 4g, Colesterolo: 15 mg, Sale: 100 mg, Potassio: 150 mg



CROSTATA RICCA DI GANACHE AL CIOCCOLATO E LAMPONI



Fette:
8



Prep:
20 min



Raffr:
2 h



Attrezzatura: Stampo per crostata, Ciotola per mescolare, Pentola



Ingredienti:

- 150 g di farina di mandorle
- 50 g di burro non salato, fuso
- 20 g Eritritolo
- 200 g di cioccolato fondente (85% cacao), tritato
- 200 ml di panna fresca
- 100 g di lamponi freschi
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Pizzico di sale



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C. In una ciotola, unisci la farina di mandorle, il burro fuso, l'eritritolo e un pizzico di sale. Premi il composto nella teglia per crostate per formare la base.
2. Cuoci la crosta per 10 minuti o fino a doratura. Rimuovi dal forno e lascia raffreddare.
3. In un pentolino, scalda la panna a fuoco medio fino a quando inizia appena a sobbollire. Togli dal fuoco e aggiungi il cioccolato fondente tritato e l'estratto di vaniglia. Mescola fino a ottenere un composto liscio e lucido.
4. Versa la ganache al cioccolato nella crosta raffreddata, distribuendola uniformemente. Disponi i lamponi freschi sopra.
5. Metti la crostata in frigorifero per almeno 2 ore fino a quando non si sarà rassodata. Taglia a fette e servi.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 5 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 30 g, Fibre: 4 g, Colesterolo: 45 mg, Sale: 50 mg, Potassio: 200 mg



PARFAIT GOLOSO AI FRUTTI DI BOSCO E MASCARPONE



Porzioni:
4



Prep:
20 min



Raffr:
30 min



Attrezzatura: Ciotola per mescolare, Frusta, Bicchieri per parfait



Ingredienti:

- 250 g di Mascarpone
- 100 ml di Panna Fresca
- 50 g Eritritolo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 200 g Frutti di bosco misti (come fragole, mirtilli, lamponi)
- 20 g di frutta secca tritata (come mandorle o noci)
- 10 g Foglie di menta fresca (per guarnire)



Istruzioni:

1. In una ciotola, sbatti insieme il mascarpone, la panna, l'eritritolo e l'estratto di vaniglia fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
2. Incorporare delicatamente metà dei frutti di bosco misti nel composto di mascarpone.
3. Versa uno strato della miscela di mascarpone in ciascun bicchiere da parfait.
4. Aggiungi uno strato delle restanti bacche miste sopra.
5. Ripeti gli strati fino a riempire i bicchieri, terminando con uno strato di frutti di bosco.
6. Cospargere la superficie con noci tritate per un tocco croccante.
7. Raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire.
8. Guarnire con foglie di menta fresca prima di servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 320, Proteine: 5 g, Carboidrati: 8 g, Grassi: 30 g, Fibra: 3 g, Colesterolo: 60 mg, Sale: 50 mg, Potassio: 150 mg



TORTA ELEGANTE AL TÈ EARL GREY E LIMONE



Fette:
8



Prep:
20 min



Forno:
30 min



Attrezzatura: Forno, Ciotola per mescolare, Frusta, Teglia per dolci



Ingredienti:

- 150 g di farina di mandorle
- 50 g di farina di cocco
- 100 g eritritolo
- 4 uova grandi
- 100 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 2 cucchiaini di foglie di tè Earl Grey, finemente macinate
- 1 cucchiaio di scorza di limone
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 100 g di burro non salato, fuso
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Un pizzico di sale



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C. Ungi una tortiera con il burro.
2. In una ciotola, unisci farina di mandorle, farina di cocco, eritritolo, tè Earl Grey, scorza di limone, lievito in polvere e sale.
3. In un'altra ciotola, sbatti insieme le uova, il latte di mandorla, il burro fuso e l'estratto di vaniglia fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Aggiungi gradualmente gli ingredienti liquidi a quelli secchi, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Versa l'impasto nella tortiera preparata e livella la superficie.
6. Cuocere in forno per 30 minuti o fino a quando uno stuzzicadenti inserito al centro esce pulito.
7. Lascia raffreddare la torta prima di tagliarla e servirla.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 210, Proteine: 6 g, Carboidrati: 5 g, Grassi: 18 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 85 mg, Sale: 120 mg, Potassio: 90 mg



CLAFOUTIS DI CILIEGIE E MANDORLE



Fette:
8



Prep:
15 min



Forno:
30 min



Attrezzatura: Forno, Ciotola per mescolare, Frusta, Teglia da forno



Ingredienti:

- 150 g di ciliegie fresche, denocciolate
- 100 g di farina di mandorle
- 50 g di eritritolo
- 4 uova grandi
- 250 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 30 g di mandorle a fette
- 1 cucchiaio di olio di cocco (per ungere)
- Un pizzico di sale



Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C. Ungi una teglia con olio di cocco.
2. In una ciotola, sbatti insieme la farina di mandorle, l'eritritolo e un pizzico di sale.
3. Aggiungi le uova, il latte di mandorla e l'estratto di vaniglia agli ingredienti secchi, mescolando con una frusta fino a ottenere un composto liscio.
4. Versa l'impasto nella teglia preparata e distribuisci uniformemente le ciliegie sulla superficie.
5. Cospargere le mandorle a lamelle sul composto e infornare per 30 minuti, o fino a quando sarà dorato e compatto.
6. Lasciare raffreddare leggermente prima di affettare e servire.



Informazioni Nutrizionali:

Calorie: 150, Proteine: 6 g, Carboidrati: 7 g, Grassi: 12 g, Fibre: 3 g, Colesterolo: 70 mg, Sale: 50 mg, Potassio: 150 mg

Conclusione

Mentre chiudi le pagine del Ricettario della Dieta Keto, immagina il vibrante viaggio che ti attende nella tua avventura culinaria. Con ogni ricetta, non hai solo abbracciato uno stile di vita, ma hai anche creato momenti di gioia, scoperta e nutrimento. La tua curiosità e dedizione hanno trasformato gli ingredienti in pasti che nutrono sia il corpo che lo spirito. È stato un onore accompagnarti su questo percorso e ti sono sinceramente grato per il tuo tempo e la tua fiducia.

Ricorda, la cucina è la tua tela e ogni piatto è un'opportunità per esprimere creatività e amore. Continua a esplorare e sperimentare, permettendo alle tue nuove abilità di ispirare gli altri. Condividi le tue esperienze, i tuoi successi e anche le tue sfide, perché sono i fili che tessono una comunità di cuochi appassionati.

Se questo viaggio ha arricchito la tua vita, considera di lasciare una recensione o condividere il tuo feedback. La tua voce può guidare altri a scoprire la gioia e l'empowerment che derivano dall'abbracciare lo stile di vita keto. Ecco a molte altre deliziose avventure e alle infinite possibilità che ti attendono. Buona cucina!