Dott.
TommasoMami
-Dietista-

PRANZO

CREPES AGLI SPINACI E SALMONE

Ingredienti:
- 100 g farina di ceci
- 100 g di spinaci cotti
- 220 ml di acqua
- ¼ Cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaio di aceto

Per condire:
- Salmone affumicato
- Fiocchi di latte
- Rucola

Procedimento

Mettete nel frullatore farina, spinaci, acqua, bicarbonato, sale e aceto e frullate per 30-40 secondi circa.

Una volta che il preparato per crepes è pronto versate un mestolino in padella dopo averla leggermente oliata con olio Evo.

Cuocete due minuti da un lato, fiamma media, poi girate dall'altro.

Condite le crepes con fiocchi di latte, salmone affumicato e rucola.

INSALATA ESOTICA

Ingredienti:
- 60 gr di Salmone Affumicato
- 70 gr di Spinaci freschi o rucola
- 1/2 Avocado
- 100g di Mango
- 10 gr di Semi di Girasole
- 5g di Semi di sesamo nero
- 1 rametto di Aneto
- sale q.b.
- aceto di mele q.b

PESTO DI ZUCCHINE E RICOTTA

Ingredienti (per 4 persone):
- 320 g di pasta
- 60 g di ricotta magra
- 10 g parmigiano Reggiano
- 1 cucchaio olio extravergine d'oliva
- 1/2 spicchio d'aglio
- 2 zucchine
- foglie di basilico
- sale q.b.
- pepe q.b

Procedimento

Lava accuratamente le zucchine, poi tagliale grossolanamente. Ponile in un frullatore insieme al sale, al mezzo spicchio d'aglio, alla ricotta, al parmigiano, al pepe e alle foglie di basilico fresche.

Frulla fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa. Metti a bollire una pentola d'acqua salata, cuoci la pasta al dente e condiscila con il pesto di zucchine e ricotta.

Decora con qualche foglia di basilico fresco e servi in tavola.

PASTA ALLA NORMA LIGHT

Ingredienti (per 2 persone):
- 160 g di penne integrali
- 1 melanzana media
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 1/2 spicchio d'aglio
- foglie di basilico
- sale q.b.
- pepe q.b

Procedimento

Lavate e tagliate la melanzana a fette, successivamente adagiate le fette di melanzana sulla piastra, salatele e giratele in modo da cuocerle da entrambi i lati. Cuocete un paio di minuti o fino a quando non risulteranno ben colorite con le tipiche striature scure della griglia; una volta cotte, togliete le fette di melanzana e lasciatele raffreddare, poi tagliatele a cubetti.

Lavate e tagliate i pomodori in quarti e in una padella mettete a stufare i pomodorini tagliati con uno spicchio d'aglio e un filo d'acqua. Fateli cuocere per 15 minuti, con un pizzico di zucchero e un pizzico di sale. All'ultimo aggiungete qualche foglia di basilico.

Una volta cotti i pomodori, frullateli con il mixer fino a creare una salsa, ora unite la salsa di pomodori alle melanzane a cubetti in una padella.

Cuocete la pasta integrale in acqua salata; scolatela al dente e versatela nella padella con la salsa di pomodori e melanzane. Saltatela qualche minuto per far amalgamare gli ingredienti, e aggiungete un cucchiaio di olio a crudo. Spegnete il fuoco, mescolate e, a piacere, aggiungete un cucchiaio di pecorino romano grattugiato.