



# RICETTARIO



GJELEMENTS™

Desiderate fare una dieta piu' bilanciata, usando soltanto cibi semplici e convenienti, senza spendere ore in cucina - e che abbiano un buon sapore?

Qui troverete 21 ricette, uniche e bilanciate ideate dai nostri dietisti solo per voi!

Le raccomandazioni nutrizionali offerte in questo documento potrebbero non essere adatte a tutti, in particolare a chi soffre di determinate patologie (allergie, diabete, ecc.) che richiedono diete molto specifiche che solo gli operatori sanitari possono prescrivere. Più in generale, l'autore non sarà ritenuto responsabile ed i consigli nutrizionali forniti in questa guida sono puramente a scopo informativo e non sostituiscono i consigli di un professionista nel campo della salute e nutrizione.

# SOMMARIO

## RICETTE PER LA COLAZIONE

- 04 Avocado alla barbabietola e panini con la rucola
- 05 Crepe ripiene
- 06 Muffins
- 07 Uova con verdure
- 08 Pudding di semi di Chia con mirtilli
- 09 Zucchine al forno
- 10 Porridge di farina d'avena con albicocche, fragole e semi di lino

## RICETTE PER PRANZO E CENA

- 11 Pesce al forno con verdure
- 12 Pollo con capperi
- 13 Pacchetti di salmone
- 14 Insalata di quinoa
- 15 Spiedini di pollo alla griglia
- 16 Crema di broccoli
- 17 Bracioline di maiale alle erbe

- 18 Zucchine ripiene con carne di maiale e manzo
- 19 Crespelle salate
- 20 Pollo marinato alle spezie
- 21 Cosce d'anatra all'aglio
- 22 Pollo arrosto con formaggio e verdure
- 23 Zuppa di cavolfiore al curry
- 24 Avocado ripieno di gamberetti ed erbe aromatiche

## DOLCI

- 25 Mousse al pistacchio
- 26 Torta all'arancia
- 27 Crostata di pesche
- 28 Pere al forno ripiene
- 29 Granita d'anguria
- 30 Ghiaccioli al caffè
- 31 Tortino di cioccolato con cuore morbido

## AVOCADO ALLA BARBABIETOLA E PANINI CON LA RUCOLA

Tempo di preparazione: 10 minuti | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 4 fette di pane integrale
- 1/2 avocado, denocciolato
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 pizzico di peperoncino
- 2 cucchiaini di formaggio di capra morbido
- 2 fette di barbabietole al forno
- Sale e pepe, a piacere
- 1/2 tazza di rucola

### Preparazione

1. Tostate le fette di pane in un tostapane.
2. Spalmate il formaggio di capra sul pane tostato.
3. Tagliate le barbabietole e spalmate sopra dell'altro formaggio.
4. Schiacciate l'avocado e unitelo all'olio d'oliva, al succo di limone ed al peperoncino. Condite a piacere con sale e pepe.
5. Guarnite l'avocado con la rucola.
6. Fate lo stesso con le restanti fette di pane tostato.
7. Tagliate i panini a metà e servite.

**SUGGERIMENTO:** per preparare le barbabietole è possibile cuocerle al forno o anche al vapore. Nel caso in cui decidiate di cuocerle al forno, rimuovete la parte esterna e spennellatele con dell'olio d'oliva. Avvolgete le barbabietole in fogli d'alluminio e cuocetele per 30 minuti a 204°C. Se invece desiderate cuocerle al vapore, posizionate le barbabietole in una vaporiera e cucinatele fino a che l'interno sia morbido.



## CREPE RIPIENE

Tempo di preparazione: 5 minuti | Tempo di cottura: 5 minuti | Porzioni: 1

### Ingredienti

- 1 uovo piccolo
- 1 cucchiaio di acqua frizzante
- Sale e pepe, a piacere
- 2 cucchiaini di farina integrale
- 1/2 cucchiaino di burro chiarificato
- 1/2 tazza di ricotta di latte (intero) vaccino
- 1/4 di tazza di foglie di spinaci

### Preparazione

1. In un frullatore, frullate insieme 2 cucchiaini di ricotta, le uova, l'acqua frizzante, il sale e la farina integrale.
2. Riscaldare una padella grande a fuoco medio-alto.
3. Ungete una padella con del burro.
4. Versare metà del burro chiarificato nella padella e con un movimento circolare, coprire il fondo della padella.
5. Cuocere la crêpe per 1 minuto.
6. Sollevare e capovolgete la crêpe con attenzione. Cuocere per un altro minuto.
7. Ripetete con il resto del burro chiarificato e della pastella.
8. Mantenete le crepes calde.
9. Spruzzare la stessa padella con dell'olio da cucina. Aggiungete gli spinaci e cuocete fino a che non si appassiscano.
10. Trasferite gli spinaci in una ciotola. Aggiungere la ricotta e condire il tutto con sale e pepe a piacere.
11. Stendere il composto sulle crepes. Arrotolate le crêpes e servite.

**SUGGERIMENTO:** al posto della ricotta è possibile utilizzare del formaggio cremoso semplice. Per arricchire le crêpe, invece, grattugiate del parmigiano sulle crêpe calde.



## MUFFINS

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 25 minuti | Porzione: 6 muffin, 3 porzione

### Ingredienti

- 170g di zucchine grattugiate
- 2 cucchiaini di burro chiarificato fuso
- Pepe nero, a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere
- 3 uova grandi
- 1 cucchiaio di basilico fresco, tritato finemente
- 1/4 di tazza di farina di farro
- 2 cucchiaini di farina di mandorle fine
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 3/4 di tazza di mozzarella di latte vaccino, tagliata a pezzetti

### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 177C.
2. In una ciotola, unite le zucchine, il burro chiarificato, il sale, il pepe ed il basilico. Mescolate per bene.
3. Sbattere le uova, aggiungendo gradualmente la farina di farro, la farina di mandorle ed il bicarbonato.
4. Aggiungete la mozzarella.
5. Modellate della carta forno negli stampi da 6 muffins.
6. Riempite ogni stampo con la pastella precedentemente preparata, fino a coprire circa 3/4 dello stampo.
7. Cuocere i muffin per 25 minuti o fino a doratura.
8. Servite caldi.



## UOVA CON VERDURE

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 25 minuti | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 1/2 tazza di funghi a fette
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 2 pomodorini, tagliati a metà
- 1 mazzo di asparagi, tagliata a pezzetti
- 3 uova grandi
- 2 cucchiai di latte intero
- Pepe nero, a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere

### Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 182C.
2. In una piccola padella di ghisa riscaldate l'olio d'oliva a fuoco medio-alto.
3. Aggiungete i funghi e cuocere per 4 minuti.
4. Aggiungete i pomodori e gli asparagi e cuoceteli insieme per 1 minuto.
5. Condite a piacere con sale e pepe.
6. In una ciotola sbattete le uova con il latte ed il sale e versate il composto sulle verdure.
7. Cuocete le uova in forno per 20 minuti.
8. Servite caldo.



## PUDDING DI SEMI DI CHIA CON MIRTILLI

Tempo di preparazione: 10 minuti più tempo di riposo | Porzioni: 1

### Ingredienti

- 2 cucchiaini di semi di Chia
- 1 tazza di latte intero
- 1/4 di cucchiaino di estratto di vaniglia pura
- 2 cucchiaini di mirtilli freschi
- Alcune fette di banana (opzionali)

### Preparazione

1. Unite i semi di Chia ed il latte in un vasetto.
2. Mescolarteli insieme e conservate in frigorifero per tutta la notte.
3. Al mattino, aggiungete la vaniglia e le fette di banana.
4. Ricoprite il pudding con i mirtilli e servite.

**SUGGERIMENTO:** questa è la colazione ideale per quando siete di fretta, (accade a tutti prima o poi J), in quanto può essere preparata la sera prima ed essere pronta per servire al mattino senza sforzo. È possibile, in alternativa, realizzare il pudding con altri tipi di frutta.



## ZUCCHINE AL FORNO

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 25 minuti | Porzioni: 4

### Ingredienti

- 2 tazze di zucchine sbucciate tritate
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 2 cucchiaini di burro chiarificato
- 4 uova
- 3 cucchiaini di parmigiano appena grattugiato
- Pepe nero, a piacere
- Sale marino o sale dell'Himalaya, a piacere
- 1/4 di cucchiaino di maggiorana essiccata
- 1/4 di cucchiaino di basilico essiccato
- 3 cucchiaini di mozzarella di latte vaccino tagliata a pezzi

### Preparazione

1. In una padella riscaldate il burro chiarificato a fuoco medio-alto.
2. Aggiungete le zucchine e l'aglio e cuocete continuando a mescolare per 4 minuti.
3. Nel frattempo, sbattete le uova con il parmigiano e le erbe aromatiche. Condite a piacere con sale e pepe.
4. Aggiungete le zucchine e la mozzarella.
5. Preriscaldate il forno a 177C.
6. Trasferite il composto in una teglia da forno che avete precedentemente unto.
7. Cuocete in forno per 20 minuti o fino a quando le uova si siano solidificate.
8. Fate raffreddare per 5 minuti prima di servire.

**SUGGERIMENTO:** per dare alle uova una consistenza ancor più cremosa aggiungete un cucchiaino di formaggio spalmabile al composto.



## PORRIDGE DI FARINA D'AVENA CON ALBICOCCHE, FRAGOLE E SEMI DI LINO

Tempo di preparazione: 5 minuti | Tempo di cottura: 7 minuti | Porzione: 2

### Ingredienti

- 1 tazza di avena
- 1 tazza d'acqua
- 1 tazza di latte di cocco non zuccherato
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 1 cucchiaio di miele
- 2 albicocche tagliate a fette
- 8 fragole tagliate a fette

### Preparazione

1. Versate l'avena, l'acqua e il latte di cocco in una casseruola.
2. Portare a ebollizione.
3. Riducete la fiamma, aggiungete i semi di lino e cuocete il tutto a fuoco medio per 5-7 minuti.
4. Versate il porridge di avena in due diverse ciotole da portata.
5. Coprite il porridge con le albicocche e le fragole in pezzi.
6. Condite con il miele e servite.



## PESCE AL FORNO CON VERDURE

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 35 minuti | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 454g di pesce bianco, del tipo tilapia, privato della testa
- 8 fette di limone
- 1 cipolla, tritata
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 4 pomodori, tagliati finemente
- 1/4 di tazza di brodo di pesce, brodo fatto in casa o vegetale
- 1 cucchiaino di origano
- Pepe nero a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere
- 2 tazze di peperoni misti, rossi, gialli e verdi
- 1 cucchiaio di olive affettate

### Preparazione

1. In una casseruola unite la cipolla, l'aglio, i pomodori, il brodo, l'origano, il sale ed il pepe.
2. Cuocete a fuoco lento per 20 minuti.
3. Ponete le verdure in una teglia da forno e copritele con i peperoni.
4. Fare circa 4 intacchi in ogni filetto di pesce. Riempite ogni fessura con una fetta di limone.
5. Posizionare il pesce sopra le verdure. Conditelo con dell'olio d'oliva.
6. Preriscaldate il forno a 177C.
7. Cuocete il pesce per 15 minuti.
8. Servire il pesce con le verdure mentre ancora caldo.



## POLLO CON CAPPERI

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 15 minuti | Porzioni: 4

### Ingredienti

- 2 petti di pollo, incisi
- Pepe nero, a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere
- 1 cucchiaio di farina integrale o di mandorle
- 2 cucchiaini di burro chiarificato
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1/2 tazza di succo di limone
- 1/2 tazza di brodo di pollo, a basso contenuto di sodio
- 2 cucchiaini di capperi in salamoia
- 3 cucchiaini di prezzemolo, tritato

### Preparazione

1. Condire il pollo con sale e pepe. Ricoprite i petti di pollo con la farina e metteteli da parte.
2. Sciogliete insieme 1 cucchiaio di burro chiarificato e 1 cucchiaio di olio d'oliva in una padella.
3. Aggiungere il pollo nell'olio appena riscaldato e cuocere per meno di un minuto per ogni lato.
4. Rimuovete il pollo dalla padella e mettetelo da parte.
5. Versate il succo di limone, il brodo ed i capperi in una padella.
6. Portare a bollire a fuoco lento e scrostate mescolando la glassa formata. Ponete nuovamente il pollo nella padella e aggiungete il rimanente burro chiarificato.
7. Cuocete a fuoco lento per 5 minuti.
8. Servite il pollo caldo, irrorato della sua salsa.



## PACCHETTI DI SALMONE

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 20 minuti | Porzioni: 4

### Ingredienti

- 454g di filetto di salmone
- Pepe nero, a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di aneto essiccato
- 1 cucchiaino di coriandolo schiacciato
- 1/4 di tazza di olive nere, tagliate a fette
- 1 melanzana sbucciata, a cubetti
- 2 tazze di foglie di biette rosse
- 4 pomodorini, tagliati a metà

### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 204C.
2. Ponete le olive nere e le melanzane in della carta da forno. Condire a piacere con sale e pepe.
3. Posizionate il salmone sopra le verdure.
4. Condire il salmone con l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale, il pepe, l'aneto ed il coriandolo.
5. Piegare i lati e le estremità della carta da forno per creare un cartoccio.
6. Fissare il cartoccio alla carta forno con dello spago da cucina e posizionatelo su una teglia.
7. Cuocere il salmone al forno per 20 minuti.
8. Rimuovete il pesce dal forno e aprite con cura il cartoccio.
9. Spezzettate il salmone delicatamente e servite con le verdure al forno ed i pomodorini freschi.



## INSALATA DI QUINOA

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 20 minuti | Porzioni: 4

### Ingredienti

- 1 tazza di quinoa
- 2 tazze d'acqua o di brodo vegetale
- Il succo di ½ limone
- Sale, a piacere
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cetriolo, tagliato a spicchi
- 4 tazze di pomodorini, tagliati a metà
- 2 scalogno, finemente tritati
- 1/2 tazza di prezzemolo tritato
- 1/2 tazza di menta tritata

### Preparazione

1. Sciacquate la quinoa, scolate l'acqua e ponetela in una casseruola.
2. Aggiungete dell'acqua e portate a ebollizione. Riducete la fiamma e cuocete a fuoco lento per 15 minuti.
3. Togliete la quinoa dal fuoco e coprite la casseruola con un coperchio. Lasciate riposare la quinoa per 5 minuti.
4. Mescolate la quinoa con una forchetta così da separare i grani e trasferitela in una ciotola.
5. Aggiungete il succo di limone, l'aglio, l'olio d'oliva, il cetriolo, i pomodorini, lo scalogno e le erbe aromatiche.
6. Mescolate bene il tutto.
7. Servite il tabbouleh non appena pronto.
8. Nel caso in cui preferiate un'insalata fredda di quinoa, raffreddate il tabbouleh 30 minuti prima di servire.



## SPIEDINI DI POLLO ALLA GRIGLIA

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 7 minuti | Porzioni: 4

### Ingredienti

- 3 petti di pollo, tagliati in pezzi da 2 cm e mezzo l'uno
  - 2 cucchiaini di olio d'oliva
  - 2 spicchi d'aglio tritati
  - 1 cucchiaino di paprika
  - 1 cucchiaino di timo essiccato
  - 1 cucchiaino di origano essiccato
  - Pepe nero, a piacere
  - Sale dell'Himalaya, a piacere
- Insalata:
- 1 cespo di lattuga, tagliata a pezzi
  - 6 pomodorini, tagliati in quattro parti
  - Il succo di 1 lime
  - 2 cucchiaini di olio d'oliva

### Preparazione

1. In una ciotola, unite l'olio d'oliva, l'aglio, la paprika, il timo e l'origano.
2. Disporre il pollo lungo gli spiedini.
3. Spennellate il pollo con la marinata appena preparata.
4. Preriscaldare la griglia o una padella.
5. Disponete il pollo sulla griglia. Cuocete gli spiedini per 7 minuti, avendo cura di grigliare ogni lato. Assicuratevi di irrorare il pollo con la marinata per tutto il tempo della cottura.
6. Nel frattempo preparate l'insalata.
7. Ponete la lattuga e i pomodori in una ciotola.
8. Condite l'insalata con succo di limone e olio d'oliva e sale a piacere. Servite l'insalata insieme agli spiedini di pollo.



## CREMA DI BROCCOLI

Tempo di preparazione: 5 minuti | Tempo di cottura: 10 minuti | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 1/2 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 1 tazza e mezza di brodo vegetale
- 1 tazza di cimette di broccoli, tagliati a pezzi
- 1 tazza di foglie di spinaci
- 1 cucchiaino di formaggio cheddar appena grattugiato
- Pepe nero, a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere

### Preparazione

1. Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto.
2. Aggiungere l'aglio e cuocere fino a che cominci a sfregolare.
3. Versare il brodo vegetale e mescolare il tutto delicatamente.
4. Aggiungere i broccoli e portare a ebollizione. Riducete la fiamma e cucinate a fuoco lento per 8 minuti o fino a quando i broccoli siano morbidi.
5. Aggiungere gli spinaci e cuocere per 1 minuto.
6. Aggiungere il cheddar. Continuate a cuocere la crema fino a quando il formaggio si sia completamente sciolto.
7. Servire caldo.



## BRACIOLE DI MAIALE ALLE ERBE

Tempo di preparazione: 10 minuti più tempo di riposo | Tempo di cottura: 15 minuti | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 2 braciole di maiale con l'osso
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1/2 cucchiaino di origano essiccato,
- Il succo di mezzo limone
- Pepe nero, a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

### Preparazione

1. Ponete insieme l'aglio, l'origano, il succo di limone e l'olio d'oliva in una ciotola grande.
2. Incidete le braciole di maiale con un coltello affilato.
3. Mettere le braciole di maiale nella marinata e copritele. Conservatele in frigorifero per una notte o per almeno due ore.
4. Preriscaldate la griglia a fuoco medio-alto.
5. Grigliare le braciole di maiale 5-6 minuti per ogni lato, avendo cura di spennellarle con la marinata per tutto il tempo della cottura.
6. Servire caldo.

**SUGGERIMENTO:** le braciole possono essere servite con della salsa Tzaziki.



## ZUCCHINE RIPIENE CON CARNE DI MAIALE E MANZO

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 30 minuti | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 1 zuccina di media grandezza, tagliata a metà
- Pepe nero, a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 113g di carne di maiale macinata
- 85g di carne di manzo macinata
- 1/2 cucchiaino di basilico essiccato
- 1/4 di cucchiaino di cumino macinato
- 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1/4 di tazza di parmigiano appena grattugiato

### Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 204C.
2. Tagliare le zucchine a metà per la loro lunghezza, e rimuovete i semi. Cospargere le zucchine con del sale e mettetele da parte per 10 minuti. Ponete le zucchine sulla una teglia precedentemente unta con dell'olio.
3. Scaldare il burro in una padella. Aggiungere la carne di maiale e di manzo, il peperoncino in polvere, il basilico ed il cumino.
4. Cuocete il tutto per 6-7 minuti a fuoco medio-alto o finché la carne sia dorata.
5. Aggiungete la metà del formaggio e riempiete le zucchine con il composto appena preparato.
6. Cospargete il tutto con il formaggio restante e condite con dell'olio d'oliva.
7. Cuocete le zucchine per 20 minuti.
8. Servire caldo.

**SUGGERIMENTO:** nonostante possiate optare per un solo tipo di carne, il vantaggio del maiale è quello di rendere il misto di macinato più morbido e dolce.



## CRESPELLE SALATE

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 10 minuti | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 1 uovo grande
- 2 albumi d'uovo
- 2 cucchiaini di ricotta di latte intero
- 1/2 cucchiaino di buccia di semi di psillio
- 1 pizzico di sale dell'Himalaya
- Olio spray da cucina
- 28g di mozzarella di latte vaccino
- 57g di salmone affumicato
- 28g di feta di pecora o di capra, a cubetti
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, per guarnire

### Ripieno:

- 1/2 avocado, sbucciato e denocciolato

### Preparazione

1. Per fare le crespelle; sbattete le uova, gli albumi, ed il formaggio cremoso in una grande ciotola.
2. Aggiungete la buccia di semi di psillio e condite il tutto con del sale.
3. Riscaldare una padella grande a fuoco medio-alto.
4. Spruzzate la padella con dell'olio da cucina.
5. Versate 1/4 della pastella nella padella con un movimento rotatorio fino a che non sia distribuita uniformemente.
6. Cuocete la crespella finche' non si sia rassodata. Capovolgetela con attenzione. Cuocete l'altro lato per 1-2 minuti.
7. Affettate le crespelle su un piatto. Ripetere il processo con la pastella rimanente.
8. Per definire le crespelle; affettate l'avocado.
9. Ponete delle fette di avocado su ogni crespella. Cospargetele con della mozzarella, il salmone affumicato e la feta a cubetti.
10. Guarnite con prezzemolo e piegate i bordi della crespella verso l'interno.
11. Servite.



## POLLO MARINATO ALLE SPEZIE

Tempo di preparazione: 10 minuti più tempo di riposo | Tempo di cottura: 40 minuti | Porzioni: 4

### Ingredienti

- 454 g fusi di pollo
- 2 spicchi d'aglio
- 1/2 cucchiaino di zenzero fresco, affettato
- 1/2 cucchiaino di cumino macinato
- 1 peperone jalapeno, privato dei suoi semi, affettato
- 1 pizzico di noce moscata macinata
- 1/4 di cucchiaino di cannella macinata
- 1 cucchiaio e mezzo di succo di lime
- 2 cucchiari di olio di avocado
- Pepe nero, a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere

### Preparazione

1. Condite i fusi di pollo con il sale e metteteli da parte.
2. In un frullatore unite l'aglio, lo zenzero, il cumino, l'jalapeno, la noce moscata, la cannella, il succo di lime e l'olio di avocado.
3. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Trasferite la miscela di spezie in una ciotola grande.
5. Aggiungete il pollo e ricopritelo uniformemente con le spezie.
6. Coprite e conservate in frigorifero per 1 ora.
7. Preriscaldare la griglia a fuoco medio-alto. Se invece utilizzate il forno, preriscaldatelo a 177C.
8. Grigliate il pollo per 40 minuti o fino a quando sia ben dorato. In caso di cottura al forno, trasferire il pollo in una teglia e cuocetelo per 55 minuti.
9. Servire caldo.



## COSCE D'ANATRA ALL'AGLIO

Tempo di preparazione: 10 minuti più tempo di riposo | Tempo di cottura: 2 ore e mezza | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 567 g di cosce d'anatra (a cui è stato rimosso e messo da parte il grasso)
- 5 spicchi d'aglio
- Sale e pepe, q.b.
- 2 rametti di timo
- 2 foglie di alloro
- 1/2 cucchiaino di pepe nero in grani
- 57 g di grasso d'anatra o olio d'oliva

### Preparazione

1. Condire le cosce d'anatra con sale e pepe.
2. Mettere le cosce d'anatra in una teglia da forno.
3. Cospargete le cosce d'anatra con l'aglio, le foglie di alloro, il timo ed il grasso d'anatra precedentemente messo da parte. Copritele e ponetele in frigorifero per 12 ore.
4. Preriscaldate il forno a 149 C.
5. Rimuovete l'anatra dal frigorifero e rimuovete l'aglio, il timo, le foglie di alloro, ed il grasso d'anatra.
6. Ponete l'anatra sotto l'acqua corrente ed infine asciugate con della carta assorbente.
7. Ponete gli ingredienti che avete precedentemente rimosso dall'anatra e metteteli in una padella di ghisa. Cospargere il tutto con il pepe in grani ed aggiungete le cosce d'anatra ponendole con la pelle rivolta verso il basso.
8. Coprire con della carta da forno e cuocere al forno per 2 ore e mezza.
9. Rimuovete l'anatra dal forno e filtrate il grasso.
10. Riscaldare una padella grande a fuoco medio-alto. Scottate l'anatra con la pelle rivolta verso il basso per 3-4 minuti o fino a quando sia croccante.
11. Servite e condire con il grasso precedentemente messo da parte.

**SUGGERIMENTO:** per un piatto ancor più completo, servire l'anatra confit con del riso integrale o delle verdure grigliate.



## POLLO ARROSTO CON FORMAGGIO E VERDURE

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 35 minuti | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 1 cucchiaio e mezzo d'olio d'oliva
- 1/4 di peperone rosso, senza semi, tagliato a strisce
- 1/2 peperone giallo, senza semi, tagliato a strisce
- 1 tazza di cimette di cavolfiore
- 115 g di mozzarella di latte vaccino, tagliata a fette
- 225 g di sovra cosce di pollo, senza pelle, disossate
- 1/2 cucchiaino di paprika
- Pepe nero, a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere

### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 190C.
2. Scaldate 1 cucchiaio d'olio d'oliva in una padella.
3. Aggiungete i peperoni tagliati a strisce e cuoceteli a fuoco medio-alto per 5-6 minuti o fino a quando i peperoni non si saranno ammorbiditi.
4. Battete delicatamente le cosce di pollo per assottigiarle.
5. Condite le sovra cosce di pollo con sale e pepe.
6. Spargete i peperoni in modo uniforme tra il pollo.
7. Spargete la mozzarella sui peperoni. Coprite il ripieno con un secondo strato di pollo e usate uno stuzzicadenti per fissare il tutto insieme.
8. Riscaldare il restante mezzo cucchiaio d'olio d'oliva in una padella di ghisa.
9. Friggete il pollo per circa 2 minuti per ogni lato. Aggiungete il cavolfiore e cuocete il tutto per 1 minuto.
10. Ricoprite il pollo con la restante mozzarella e condite con la paprika.
11. Trasferire il pollo in forno e cuocetelo per 25 minuti.
12. Servire caldo.

**SUGGERIMENTO:** le sovra cosce di pollo sono perfette per questo piatto, però, qualora non siano disponibili, utilizzate in alternativa delle cosce di pollo.



## ZUPPA DI CAVOLFIORE AL CURRY

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 15 minuti | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di scalogno tritato
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1/2 cucchiaino di curry in polvere
- 2 tazze di brodo di pollo, o di bollito con l'osso per un sapore più intenso
- 2 tazze di cimette di cavolfiore
- 1/2 tazza di formaggio cheddar dolce (non stagionato) a pezzi
- Pepe nero, a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere

### Preparazione

1. Scaldate l'olio d'oliva a una casseruola a fuoco medio-alto.
2. Aggiungete lo scalogno e cuocere per 3 minuti.
3. Aggiungete l'aglio e il curry in polvere e cuocete 1 minuto.
4. Adesso versate il brodo nella casseruola e mescolate per scrostare la glassa formatasi.
5. Aggiungete i broccoli e portate il tutto a ebollizione.
6. Riducete la fiamma e cuocete a fuoco lento per 7-8 minuti o fino a quando il cavolfiore sia diventato morbido.
7. Aggiungete il cheddar e continuate a mescolare fino a che si sia sciolto.
8. Servite caldo.

**SUGGERIMENTO:** per aggiungere un tocco personale, servite la zuppa con dei crostini di pane integrale insaporiti con delle erbe aromatiche. Se invece non siete degli amanti del curry, al suo posto potete utilizzare della curcuma.



## AVOCADO RIPIENO DI GAMBERETTI ED ERBE AROMATICHE

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 5 minuti | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 1 avocado grande
- 113 g di gamberetti, sgucciati e puliti
- 1 ravanella tagliata a dadini
- 1 cucchiaio di coriandolo tritato
- Pepe nero, a piacere
- Sale dell'Himalaya, a piacere
- 1 uovo sodo tagliato grossolanamente
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 cucchiaio di succo di limone

### Preparazione

1. Riscaldare l'olio d'oliva in una padella.
2. Aggiungere l'aglio e cuocere per 30 secondi. Aggiungere i gamberetti e cuocere per altri 4 minuti.
3. Rimuovere i gamberetti e metterli da parte per farli raffreddare. Una volta raffreddati tritare i gamberetti.
4. Tagliare l'avocado a metà e rimuovere il nocciolo. Estrarre la polpa, assicurandosi di lasciare circa mezzo centimetro dalla parte esterna così da creare un guscio.
5. Unire i gamberetti tritati alla polpa dell'avocado, al ravanella, al succo di limone ed al coriandolo.
6. Riempire i gusci di avocado con il mix precedentemente preparato. Servire.

**SUGGERIMENTO:** anche se i gamberetti sono la versione più classica per il ripieno dell'avocado, potete creare delle variazioni alla ricetta usando del pollo o del tonno.



## MOUSSE AL PISTACCHIO

Tempo di preparazione: 15 minuti - tempo di inattività | Tempo di cottura: 10 minuti | Porzioni: 4

### Ingredienti

- 1 tazza e mezza di latte intero
- 1/2 tazza di pistacchi crudi
- 2 cucchiaini di miele
- 2 cucchiaini di agar-agar
- 3 tuorli d'uovo
- 1 tazza di yogurt greco bianco
- 1 cucchiaino di pasta di vaniglia
- Alcuni pistacchi tritati

### Preparazione

1. Unite il latte e i pistacchi crudi in una ciotola di vetro. Coprite il composto e conservatelo in frigorifero per 24 ore.
2. Filtrate il latte in una casseruola. Ponete i pistacchi in un frullatore e frullateli fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungete il miele, l'agar-agar e i tuorli d'uovo.
4. Cuocete a fuoco lento fino a quando la miscela non sia addensata.
5. Aggiungete mescolando la pasta di pistacchi ottenuta e cuocete il tutto per 1 minuto.
6. Filtrare il composto in una ciotola grande. Mettete il composto così ottenuto da parte.
7. In una ciotola unite lo yogurt greco e la vaniglia.
8. Incorporate gradualmente la miscela di pistacchio precedentemente ottenuta.
9. Porzionare la mousse in quattro ciotole da portata e riponetele in frigorifero per 1 ora.
10. Prima di servire, cospargete le mousse con i restanti pistacchi tritati.



## TORTA ALL'ARANCIA

Tempo di preparazione: 15 minuti | Tempo di cottura: 30 minuti |  
Porzioni: 1 torta, 8 fette

### Ingredienti

- 1 tazza e 1/4 di farina di mandorle
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 2 uova grandi
- 3 cucchiaini di miele
- 1/3 di tazza di olio extravergine d'oliva
- 3 cucchiaini di succo d'arancia appena spremuto
- 1 cucchiaino di scorza d'arancia

### Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 177C.
2. Ungete una teglia con cerniera di 23 cm con del burro.
3. Ponete la farina in una ciotola grande.
4. Aggiungete mescolando il sale, il lievito e il bicarbonato.
5. Sbattete le uova con lo zucchero di canna fino a che l'impasto diventi chiaro e soffice.
6. Incorporate l'olio d'oliva, il succo d'arancia e la scorza d'arancia.
7. Aggiungete gli ingredienti liquidi in quelli secchi e mescolate per amalgamare.
8. Versate il composto nella teglia a cerniera che avete precedentemente unto con del burro.
9. Cuocete la torta per 25-30 minuti o provate a inserire uno stuzzicadenti e assicuratevi che sia asciutto.
10. Lasciate la torta a raffreddare su una griglia da forno per almeno 15 minuti prima di rimuoverla dalla sua teglia.
11. Per rendere la torta più dolce spolveratela con dello zucchero a velo. Tagliatela a fette e servite.



## CROSTATA DI PESCHE

Tempo di preparazione: 20 minuti più tempo di riposo | Tempo di cottura: 40 minuti | Porzioni: 1 crostata, 8 fette

### Ingredienti

#### Crosta:

- 2 tazze di farina di mandorle
- 1/2 tazza di burro chiarificato
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini di miele

#### Ripieno:

- 170 g di mandorle sbollentate

- 3 cucchiaini di miele
- 1/2 tazza di burro chiarificato
- 2 uova piccole
- 5 pesche sbucciate e tagliate a metà
- 4 cucchiaini di marmellata d'albicocca o pesca

### Preparazione

1. Per fare la crosta; unite la farina di mandorle e il burro in un robot da cucina.
2. Continuate fino ad ottenere un impasto grossolano.
3. Aggiungete al composto lo zucchero, il tuorlo d'uovo e il sale, ricordandovi di mescolare. Mescolate finché l'impasto raggiunga una consistenza omogenea.
4. Trasferite l'impasto in una teglia di 23cm. Riponetela in frigorifero per 30 minuti.
5. Preriscaldare il forno a 177C.
6. Coprire la crosta con della carta da forno e ponetela nel forno per 10 minuti.
7. Nel frattempo preparate il ripieno; versate le mandorle nel robot da cucina fino a che raggiungano una consistenza grossolana.
8. Sbattere lo zucchero e il burro fino a che il composto diventi soffice. Incorporate le mandorle e le uova.
9. Versare il ripieno nella teglia. Disponete le pesche tagliate con la polpa rivolta all'ingiù sul ripieno.
10. Cuocete la crostata per 30 minuti a 149C.
11. Rimuovete la crostata dal forno e mentre ancora calda spennelatala con la marmellata di pesca.
12. Spolverate la crostata con dello zucchero a velo.
13. Tagliatela a fette e servite.



## PERE AL FORNO RIPIENE

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 30 minuti | Porzioni: 4

### Ingredienti

- 2 pere grandi (adatte alla cottura al forno)
- 1/2 cucchiaino di cannella in polvere
- 2 cucchiaini di miele
- 2 cucchiari di burro di mandorle
- 1/4 di tazza di noci

### Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 177C.
2. Ricoprite una teglia con della carta forno.
3. Estraiete l'interno delle pere con uno scavino.
4. Rimuovetene i semi.
5. Disponete le pere all'insù sulla teglia da forno.
6. Riempire l'interno delle pere con il burro di mandorle.
7. Cospargete le pere con la cannella ed il miele.
8. Ricoprite le pere con le noci e mettetele in forno.
9. Cuocete le pere per 30 minuti.
10. Lasciate riposare le pere per 5 minuti prima di riporle nei piatti da portata.
11. Servite le pere ancora calde.
12. Questo è un modo per servirle.
13. È possibile accompagnare le pere con dello yogurt greco, del gelato alla vaniglia o di yogurt.



## GRANITA D'ANGURIA

Tempo di preparazione: 10 minuti più tempo di riposo | Porzioni: 6

### Ingredienti

- 6 tazze di anguria a cubetti e senza semi
- Il succo di 1 lime e mezzo
- 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero
- Foglie di menta fresche, per guarnire

### Preparazione

1. Versate il succo di limone in un frullatore.
2. Aggiungere l'anguria e lo zucchero.
3. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Se necessario, fatelo in più fasi.
4. Versare il composto in un contenitore di 22 cm.
5. Congelare per 2 ore. Rimuovete il contenitore dal congelatore e raschiate delicatamente la patina superiore del ghiaccio.
6. Riponete il contenitore nel congelatore. Congelare per altre 3 ore. Rimuovete il contenitore dal congelatore e raschiate di nuovo la patina superiore del ghiaccio.
7. Ripetete il procedimento per altre due volte.
8. Servite la granita in appositi bicchieri e guarnite con menta fresca.



## GHIACCIOLI AL CAFFÈ

Tempo di preparazione: 10 minuti più tempo di riposo | Tempo di cottura: 50 minuti | Porzioni: 6

### Ingredienti

- 2 tazze di latte intero o latte di mandorle senza zucchero
- 4 cucchiaini di miele
- 1 tazza di caffè appena preparato
- 1 cucchiaino di cannella

### Preparazione

1. Versate il latte in una casseruola.
2. Portate a bollore a fuoco medio-alto.
3. Non appena a bollore, riducete la fiamma. Fate sobbollire il latte per circa 45-50 minuti o fino a che il latte sia ridotto a metà volume.
4. Rimuovete il latte dal fuoco e aggiungere lentamente il miele.
5. Fate raffreddare la miscela.
6. Versate il caffè in una caraffa e aggiungete il latte. Infine, aggiungete la cannella e mescolate la miscela fino ad amalgamarla.
7. Preparate 6 stampi per ghiaccioli. Riempire ogni stampo con la miscela appena preparata.
8. Ponete i ghiaccioli nel freezer per 1 ora. Rimuoveteli dal congelatore e inserite bastoncini di ghiacciolo.
9. Poneteli nel congelatore nuovamente per 2 ore.
10. Appena prima di servirli poneteli sotto l'acqua per rimuoverli dallo stampo e servite.



## TORTINO DI CIOCCOLATO CON CUORE MORBIDO

Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 15 minuti | Porzioni: 2

### Ingredienti

- 4 cucchiaini di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di miele
- 2 uova media grandezza
- 2 cucchiaini di yogurt greco bianco
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 pizzico di sale
- Olio di cocco, per ungere la teglia

### Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 177C.
2. Unite il cacao in polvere ed il miele in una ciotola, fino ad avere una pasta liscia.
3. In una ciotola separata, sbattete le uova con la vaniglia fino renderle soffici.
4. Incorporate le uova sbattute e lo yogurt greco con i restanti ingredienti. Aggiungete il sale, il lievito e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Ungete due pirottini con l'olio di cocco.
6. Versate il composto ottenuto nei pirottini.
7. Posizionate i pirottini su della carta forno.
8. Cuocete i tortini per 15 minuti. Assicuratevi che la consistenza sia soffice e cremosa. Rimuovete i tortini dagli stampi e poneteli nei piatti da portata.
9. Servite caldi.





GJELEMENTS © L'insieme di questo documento costituisce un'opera protetta dalla legislazione internazionale in vigore sui diritti d'autore, la proprietà intellettuale e industriale. tutte le riproduzioni sono formalmente vietate. GJELEMENTS™ è un marchio registrato.