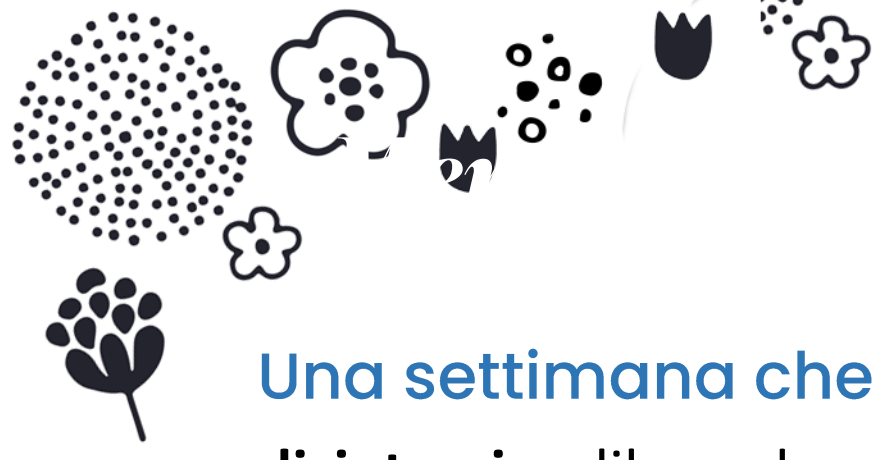




# settimana NATURALE

*detox*  
smartbook

glutenfree book



Una settimana che

disintossica, libera da scorie e tossine, aumenta la vitalità e aiuta a smaltire liquidi e gonfiore.



Come utilizzare il detox-book:



Segui le indicazioni sul **mattino**, sul **pranzo** e sulla **cena**: clicca sui bottoni «SCEGLI» che trovi nelle prossime 3 pagine

*Scegli il piatto*

e componi il tuo menu a seconda dei tuoi gusti.

Per una settimana ancora più detox, ti abbiamo indicato tisane o decotti appropriati.



glutenfree book

# *Mattino*

*a digiuno, appena alzati:*

1 tazza di decotto o tisana con un  
cucchiaino di miele

**Consigliato: tarassaco, bardana**

*Colazione:*

Tè verde

Cereali senza glutine con frutta

Integratore di vitamina C  
(acerola)

*Per un semi-digiuno puoi  
fare colazione solo con  
frutta fresca e succhi: fino a  
mezzogiorno avrai una mente  
lucida e scattante!*

# *Pranzo*

*mezz'ora prima di pranzo:*

1 tazza di decotto o tisana

**Consigliato: bardana, betulla**

*Antipasto:*

A pranzo, sempre una verdura  
cruda prima del primo piatto.

*Scegli il crudo*

*Primo:*

La seconda portata: cereali senza  
glutine e verdure

*Scegli il primo*

# *Cena*

*mezz'ora prima di pranzo:*

1 tazza di tisana o 1 bicchiere di acqua

*Zuppa o crema:*

Questa settimana, ogni sera una zuppa o una vellutata

*Scegli la zuppa*

*Secondo:*

La seconda portata: proteine e verdure

*Scegli il secondo*

# Crudi



Julienne con cavolo  
cappuccio



Finocchio e olive



Carote grattugiate



Verza e mela



Radicchio e pesto



Cavolini crudi



Carpaccio cavolfiore

Clicca sul piatto!

*insalata*

*julienne*

***crudo***



15'



## *Julienne di verdure*

### **Ingredienti per 2 persone:**

2 carote

Insalata spinacino

Cavolo cappuccio viola

Sale, pepe, olio extravergine di oliva, limone

Affettate le verdure a striscioline e condite con sale, olio extravergine di oliva e una spremuta di limone fresco.

verza

e mela

**crudo**



10'



## *Insalata verze, nocciole e mela*

### **Ingredienti per 2 persone:**

1 Mela fuji o gala, 100 g Verze, Feta  
Nocciole, 1 Limone, olio, sale

Affettate più sottilmente possibile la verza.

In una ciotola, conditela con sale e limone, poi con un cucchiaio di olio: lasciate marinare. Nel frattempo preparate la mela: prima a metà, poi estraete il torsolo, infine tagliatela a fettine. Irrorate la mela con il succo di limone e condite dei gruppi di fettine con sale e olio. Unite la verza con le nocciole tostate e mescolate insaporendo bene. Aggiungete i ventaglietti di mela condita, la feta sbriciolata e un filo di aceto balsamico a bassa acidità.



*Finocchi*

*e olive*

**crudo**



10'



## *Finocchi e olive*

### **Ingredienti per 2 persone:**

1 Finocchio, 1 limone, olive taggiasche  
100g yogurt greco intero, 20 g olio, sale

Tagliate il finocchio prima a fette spesse, poi a cubetti. Tenete le barbe e tagliuzzatele. In una ciotola, unite lo yogurt con il succo di mezzo limone, l'olio extravergine e due prese di sale. Mescolate energeticamente fino ad ottenere una salsa densa e sapida. Servite il finocchio crudo marinandolo con olio, sale e succo di limone. Aggiungete all'insalata le olive taggiasche, le barbe del finocchio e la salsa di yogurt.



radicchio

pesto

**crudo**



10'



## Radicchio al pesto

### Ingredienti per 2 persone:

Radicchio

Basilico, mandorle, sale, olio extravergine, aglio

Tagliate il radicchio a lunghe strisce o acquistate il radicchio tardivo (quello della foto). Preparate il pesto frullando 25g di basilico con 3 cucchiiai di olio, 2 pizzichi di sale, 5 mandorle, 1 spicchio di aglio tritato e se volete 10g di parmigiano grattugiato. Servite con ulteriori scagliette di parmigiano.

*cavolini*

*crudi al limone*



***crudo***



10'



## *Cavolini crudi al limone*

### **Ingredienti per 2 persone:**

12 Cavolini di bruxelles e 1 limone

Sale, pepe, olio extravergine di oliva

Sfogliate i cavolini aprendo come petali 2 o 3 foglie esterne senza staccarle. Tenendo fermo il gambo e lasciando ben aperte le foglie, affettate il cavolino interno a fettine molto sottili. Eliminate gambo e foglie che vi rimangono in mano. Aprite le rondelle se le striscioline rimangono «attaccate» mescolando con le mani e condite con sale, limone e olio extravergine di oliva con condimento abbondante.

*carote*

*grattugiate*



**crudo**



15'



## *Torretta di carote e pane*

### **Ingredienti per 2 persone:**

3 Carote e mezzo limone

Pane senza glutine

Sale, pepe, olio extravergine di oliva

Grattugiate le carote e condite con sale, olio e limone. Frullate il pane e tostatelo in padella. Componete le torrette irrorandole di aceto balsamico denso.

*carpaccio*

*cavolfiore*

***crudo***



10'



## *Carpaccio di cavolfiore*

### **Ingredienti per 2 persone:**

100g di Cavolfiore crudo e 1 avocado

Aceto balsamico denso

Sale, pepe, olio extravergine di oliva

Affettate la porzione di cavolfiore a fette sottilissime e lasciatelo cadere in una ciotola: avrete sia fettine che briciole. Condite con sale, succo di limone e olio. Se piace aggiungete all'insalata fettine di avocado e rucola tagliuzzata.

# Primi



Torretta riso venere e verdure



Crepe di grano saraceno ripiena



Pizza di quinoa



Gnocchi di broccoli



Pasta in salsa di noci



Tortino di spinaci



Burger di miglio

Clicca sul piatto!



*riso venere*

*e verdure*

***primo***



## *Riso venere con verdure*

### **Ingredienti per 2 persone:**

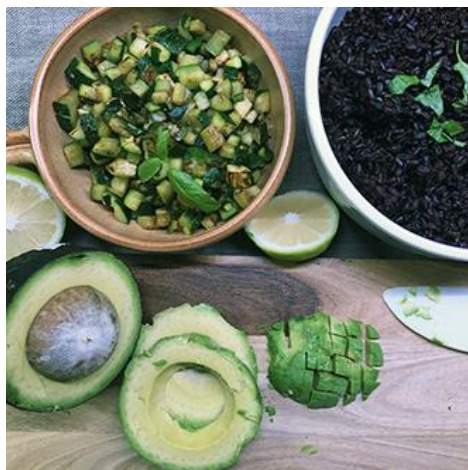
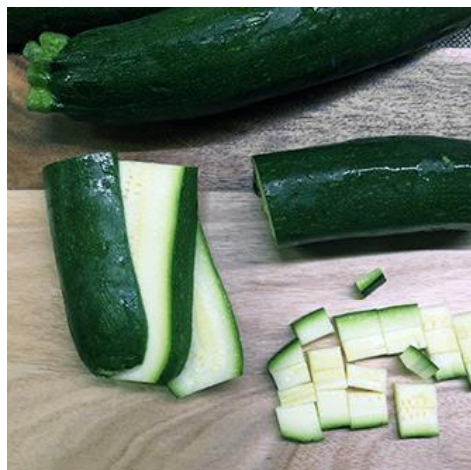
3 zucchine o 1 broccolo (più di stagione!)

1 Avocado

200 g riso venere

6 Noci o mandorle

1 Limone



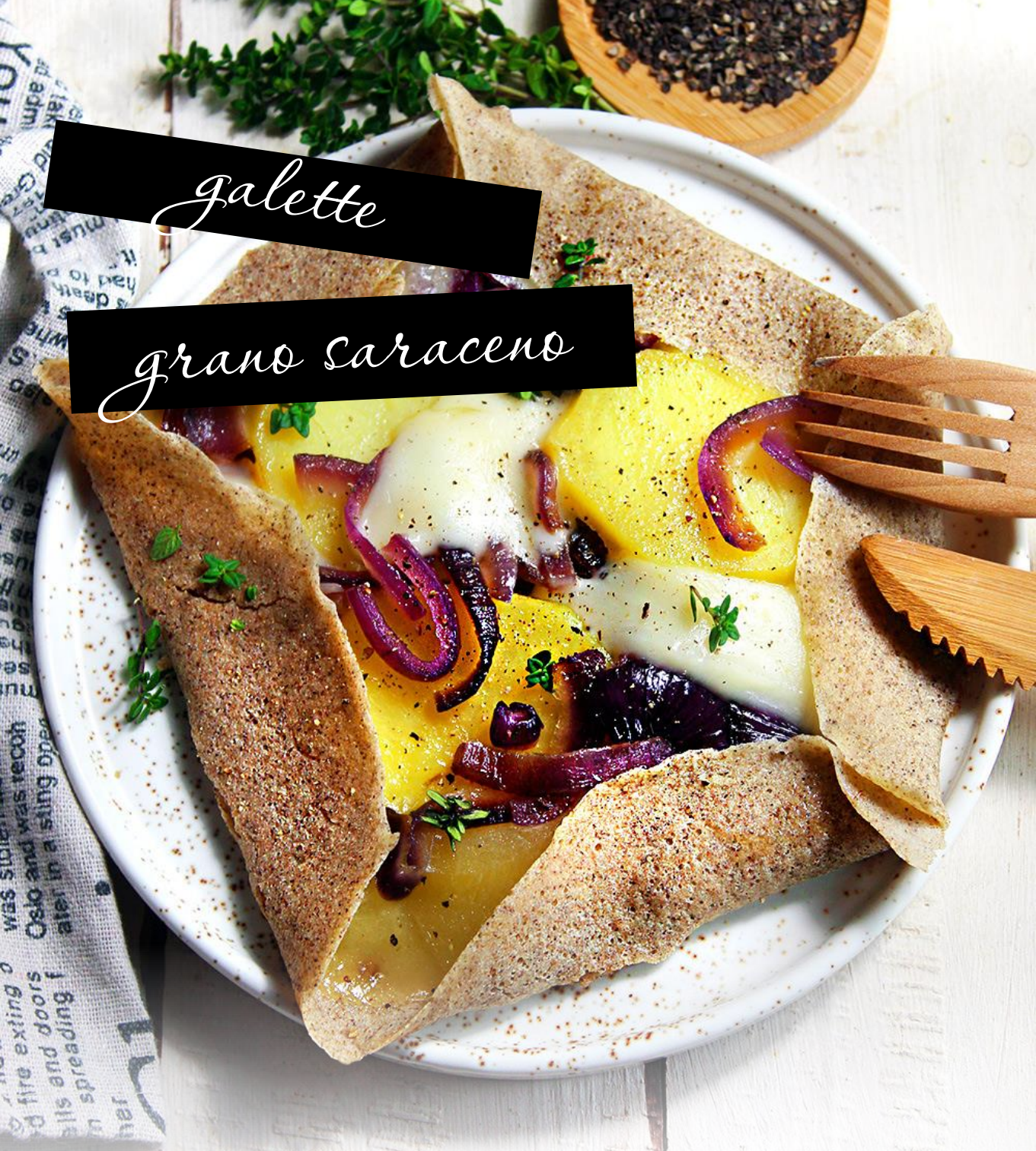
Mentre lessate il riso venere in acqua bollente salata, affettate le zucchine a dadini o riducete il broccolo in cimette.

In una padella capiente fate rosolare a fuoco medio alto per 8 minuti, con un filo d'olio e un pizzico di sale finchè cotti ma ancora sodi. Nel caso dei broccoli potete stufarli o lessarli (solo le cimette). Assaggiate per aggiustare di sale e pepe e tenete da parte. Pelate l'avocado e riducete la polpa a dadini, spruzzandoli di limone. Insaporite con sale e poco olio extravergine.



Scolate il riso venere e in una terrina: conditelo con olio, pepe e qualche goccia di limone: il riso deve essere saporito. Aggiungete le vostre spezie preferite. In un padellino fate tostare le noci o le mandorle tritate.

Preparate le torrette di riso. Appoggiate il coppapasta sul piatto e inserite una cucchiata di riso venere all'interno: premete con il dorso di un cucchiaio. Proseguite con uno strato di avocado, poi di zucchine o broccoli. Concludete con altro riso e premete bene.



*Galette*

*grano saraceno*

**primo**



30' +8h riposo



## *Galette di grano saraceno*

### **Ingredienti per 2 persone:**

250 g Farina di grano saraceno

400 g latte di soia non zuccherato

### **Per il ripieno:**

3 patate

1 Cipolla

Brie, Scamorza o formaggi come fontina



Mescolate 250g di farina di grano saraceno con 400ml di latte di soia non zuccherato. Con una frusta create una pastella uniforme e liscia. Coprite con pellicola e lasciate a riposare tutta la notte.

Pelate le patate e tagliatele a fette. Lessatele in acqua bollente salata finchè ben cotte. Scolate e tenete da parte.



Ungete il fondo di una padella antiaderente a fondo spesso (utilizzate una padella molto ampia); versate un mestolo di pastella ruotando la pentola per creare una grande crepe sottile. Lasciate cuocere per qualche minuto finché il fondo si stacca facilmente:

capovolgete con un mestolo di legno piatto e cuocete un minuto anche dall'altra parte. Trasferite tutte le crepe in una ciotola e chiudete con un coperchio per non farle seccare. L'umidità le manterrà morbide. Nel frattempo affettate la cipolla e rosolatela in olio con un pizzico di sale.

Esaurita la pastella, iniziate a creare le gallette farcite. Accendete una fiamma dolce e posizionate la crepe di grano saraceno. Posizionate al centro le verdure e ai lati il formaggio. Quando inizia a fondere, piegate i lembi della crepe e "saldateli" con il formaggio. Potete anche piegare la crepe in 3 o 4 lembi invece di 5. Se non riuscite ad "attaccarli", teneteli piegati appoggiandovi sopra dei mestoli di legno, mentre continuate a cuocere. Servite calde!



*Pizza*

*quinoa*

**primo**



10' +6h riposo



## *Pizza di quinoa*

### **Ingredienti per 2 pizze:**

200 g Quinoa

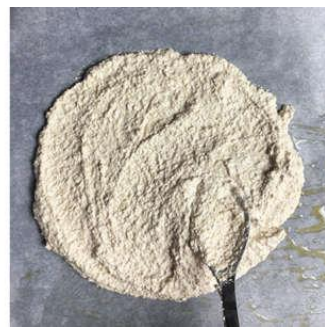
Acqua

Bicarbonato

Sale

olio extravergine di oliva

Questa pizza è senza lievito e senza glutine



Ammollate la quinoa in acqua per almeno 6 ore. Potete naturalmente lasciarla tutta la notte e più. Scolate e trasferite i chicchi idratati in un mixer. Aggiungete mezzo cucchiaino di bicarbonato, 3 pizzichi di sale, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva e 5 cucchiaini di acqua. Frullate. Il composto deve risultare appiccicoso e denso: se troppo condensato aggiungete acqua per raggiungere una consistenza morbida.

Preparate su una placca da forno un foglio di carta da forno ben oliato e cominciate ad ammucchiare un po' di pastella. Con le dosi di questa ricetta vi consigliamo di creare 2 pizze non troppo grandi. Con un cucchiaino modellate la pastella a forma di disco. Se in alcuni punti del disco la pastella ha uno spessore di 1 cm, va bene: non deve essere troppo sottile.



Infornate a 200° per 15 minuti. Sfornate e capovolgete le pizze. Ora infornate nuovamente per 15 minuti.

Sfornate: le pizze sono semi-dorate. Capovolgete e guarnite con la vostra farcitura scelta: noi abbiamo scelto la scamorza e i pomodorini. Infornate per altri 10 minuti a 180°: la farcia si cuocerà a puntino e il cornicione della base di quinoa diventerà ben dorato.

Servite calda: la pizza di quinoa è croccante all'esterno ma è morbida all'interno!



gnocchi

di broccoli

*primo*



5' +20'forno



## Gnocchi di broccoli

### Ingredienti per 2 persone:

200 g e più di preparato di farina senza glutine

Sale

1 Patata

1 broccolo

Se desiderate utilizzare farina di riso al posto dei preparati, aggiungete 50g di fecola di patate e 1 uovo all'impasto.



Tagliate la patata in tocchetti e il broccolo in cimette: entrambi con grossi tagli, per questa ricetta le verdure non devono essere ridotte in piccoli pezzi. Lessatele in acqua salata per 15 minuti, finchè le patate risultano morbide. Scolate.

Trasferite le verdure ben scolate in una ciotola e schiacciatele con uno schiacciapatate. Amalgamate bene.



Iniziate ad aggiungere la farina fino a 200g. Formate un panetto. Se il panetto è ancora troppo molle aggiungete farina ma senza esagerare: non è necessario ottenere un panetto asciutto.

Prelevate poco alla volta un po' di impasto e rotolatelo sul piano infarinato fino a creare dei filoni. Appiattiteli un poco poi tagliateli a quadrotti. Se piace, intingete una forchetta nella farina e rigate ogni gnocco.

Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata buttandoli ad uno ad uno. Quando vengono a galla trasferiteli con una schiumarola in una padella per rosolarli (se piace) con olio o burro vegano, oppure conditeli direttamente senza rosolarli. Noi li abbiamo conditi con un pesto di basilico fresco.



Spaghetti

in salsa di noci

**primo**



40'



## Spaghetti in salsa di noci

### Ingredienti per 2 persone:

40 g Noci e 40 g Nocciole

3 cucchiaini Parmigiano

2 fette Pancarrè

1/2 tazza Latte o bevanda vegetale non zuccherata

3 cucchiaini olio extravergine di oliva

1 pizzico Sale

Noce moscata

150 g spaghetti di riso

## **Polpette:**

un pugno di Rucola  
100 g ricotta  
30 g noci

Preparate la salsa di noci inserendo nel mixer le noci, le nocciole, l'olio, il pancarrè ammollato nel latte, il sale e il parmigiano: ottenete una crema non troppo liscia. Trasferite la salsa in un padellino dove la farete scaldare con un pizzico di noce moscata se piace.

Nello stesso mixer, senza pulirlo, frullate la ricotta con la rucola. Trasferite in una ciotola aggiungendo sale e tanto pangrattato quanto basta per rendere l'impasto sodo. Modellate le polpettine e cuocete in padella molto calda 5 minuti a lato, oppure in forno a 180 gradi per 15 minuti.

Cuocete la pasta lunga preferita in abbondante acqua salata. Prelevate la pasta al dente e versatela nella padella della salsa, aggiungete qualche cucchiaino di acqua di cottura e amalgamate pasta con il sugo.

Servite con le polpettine di rucola ben calde guarnendo il piatto con la granella di noci rimasta.

**Per una salsa di noci vegan:** radunate 120 g di noci, 80 g di latte di soia senza zucchero, 1 spicchio di aglio (meglio se già tritato), un pizzico di sale, un pizzico di pepe, 1 cucchiaino di olio di oliva e frullate. La salsa è già pronta per essere scaldata: aggiungete latte se troppo densa, e aggiustate di sale e soprattutto di pepe.



*tortino*

*di spinaci*

**primo**



45'



## *Tortino spinaci e carote*

### **Ingredienti per 2 persone:**

1 kg Spinaci o erbette, o bietole

3 carote

1 Cipolla

100 g farina di avena o di riso

2 uova

200 ml bevanda vegetale non zuccherata (o latte)

sale, pepe, olio extravergine di oliva

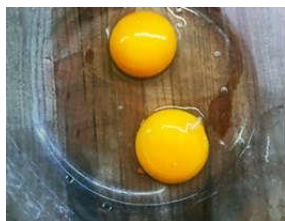
**Facoltativi:** parmigiano, feta, aglio



Sciacquate gli spinaci in acqua e bicarbonato.

Nel frattempo tritate una cipolla e riducete a dadini due carote. Soffriggete la cipolla in un filo generoso d'olio per qualche minuto, poi aggiungete gli spinaci in pentola, scolati appena (ancora grondanti di acqua). Chiudete il coperchio e lasciate sgonfiare per 4 minuti.

Togliete il coperchio e cuocete gli spinaci. Aggiungete le carote a dadini, 3 pizzichi di sale, uno spicchio di aglio tritato se piace, pepe e peperoncino. Rosolate e fate asciugare, cuocendo le verdure, poi spegnete il fuoco.



In una ciotola rompete due uova e sbattetele molto bene. Aggiungete 100g di farina e mescolate finché ottenete una pastella senza grumi. Aggiungete il latte e con una frusta amalgamate diluendo la pastella, cercando di sfaldare tutti i grumi.

Trasferite spinaci e carotine nella pastella e mescolate: se volete aggiungete anche 50g di feta sbriciolata e parmigiano a piacere. Amalgamate. Versate il composto in uno stampo chiuso (gli stampi con base removibile farebbero fuoriuscire buona parte della pastella) dopo averlo ben oliato. Sbriciolate altra feta in superficie e completate, se volete, con qualche rondella molto sottile di carota cruda.

Infornate a 180° per 30 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire il tortino così che possa solidificarsi maggiormente.



*vegan burger*

*di miglio*

***primo***

 30'



## *Burger di miglio*

### **Ingredienti per 2 persone:**

120 g Miglio decorticato

2 patate piccole

1 Zucchina oppure 1 broccolo

1 Cipolla piccola

aglio, pepe, peperoncino, olio evo

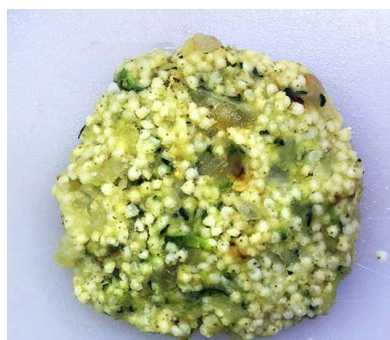
Facoltativo: pangrattato



Pelate le patate e riducetele a tocchetti. Lessate patate e miglio: cuoceteli in pentole separate, in acqua bollente salata, per 20 minuti o finchè cotti. Se volete utilizzare una sola pentola, lessate prima le patate, poi quando cotte trasferitele in una ciotola senza buttare l'acqua e lessate il miglio finchè pronto.

Nel frattempo tritate una piccola cipolla e grattugiate una zucchina. In una padella antiaderente capiente rosolate cipolla e zucchina con un filo d'olio. Cuocete per 10 minuti mescolando spesso: insaporite con sale e pepe. Se volete utilizzare il broccolo, tagliate a coltello le cimette per ottenere solo le parti verdi e procedete come per le zucchine.

Schiacciate le patate cotte.



Aggiungete la zucchina rosolata con la cipolla e il miglio cotto. Amalgamate bene e aggiustate di sale e pepe. I burger si possono modellare con questo semplice impasto. Se preferite aggiungere più sapore e più compattezza, a questo punto aggiungete formaggi vegan grattugiati e pangrattato a piacere.

Modellate i burger (o le polpette).

In una padella antiaderente con un filo d'olio, tostate i burger 2 minuti per lato o finchè dorati, facendo attenzione a capovolgerli molto delicatamente con due spatole piatte di legno.

# Zuppe



Barbabietola



Carota e cavolfiore



Cappuccio viola



Lenticchie rosse



Cipolle e patate



Ribollita veloce



Crema di broccolo

Clicca sul piatto!



*crema*

*di barbabietola*

***primo***



35'



## *Crema di barbabietole e carote*

400 g barbabietola cotta

150 g patate

2 carote

1 Cipolla

sale, pepe, olio extravergine di oliva

Panna acida (Crème fraîche) o robiola, o  
formaggio spalmabile (facoltativi)

Portate a bollore 1 litro di acqua e salate. Nel frattempo tritate la cipolla, affettate le carote a rondelle; le patate e la barbabietola a tocchetti.

Soffriggete la cipolla per 4 minuti con 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Aggiungete carote, patate e barbabietola. Fate saltare le verdure per 5 minuti a fiamma vivace.

Sfumate le verdure con il brodo (o l'acqua salata) e poi versatelo tutto. Lasciate cuocere la zuppa finché le verdure si sono ammorbidite (15-20 minuti).

Versate la zuppa in una zuppiera e prelevate qualche tazza di brodo. Frullate e aggiungete il brodo desiderato per bilanciare. A questo punto potete aggiungere il formaggio spalmabile o la crème fraîche. Servite calda con una spolverata di pepe.

La zuppa di barbabietola e carote è un primo piatto vellutato e delicato, che sfrutta le proprietà degli ortaggi da radice, contenendo barbabietola, cipolla, carota e patata.

### **Ecco tutti gli ortaggi cosiddetti "da radice":**

Carota

Cipolla

Patata, Batata

Pastinaca

Aglione

Barbabietola

La **radice** ha funzione di riserva di sostanze nutritive e quindi è molto ricca: assorbe i minerali della terra e sviluppa antiossidanti per combattere i parassiti che abitano nel terreno. Facciamo il pieno di minerali e vitamine con questa vellutata super-nutriente.



*crema*

*carote e cavolfiore*

**primo**



25'



## *Crema di carote e cavolfiore*

3 carote

1 Patata

1 Porro

1 Cavolfiore piccolo

1,5 litri Acqua

1 spicchio Aglio

Rosmarino, sale, pepe, olio di oliva

Formaggio spalmabile (facoltativo)



Portate a bollore l'acqua in una pentola e salate. Nel frattempo affettate le verdure: le carote a grosse rondelle, la patata a tocchetti e il porro a striscioline. Separate il cavolfiore in grosse cime e tenete da parte. Soffriggete in una casseruola antiaderente tutte le verdure - tranne il cavolfiore - per 5 minuti in un filo generoso di olio, mescolando spesso. Di seguito coprite con tutta l'acqua salata (o se l'avete, il brodo) e immergete le cime di cavolfiore. Lasciate cuocere la zuppa per 20 minuti inserendo uno spicchio di aglio spremuto e aggiustando di sale, pepe, peperoncino e rosmarino polverizzato.

Trasferite la zuppa in una zuppiera: togliete qualche cima di cavolfiore (che inserirete intera nei piatti) e la maggior parte del brodo in eccesso, lasciandolo giusto a filo delle verdure. Frullate per ottenere una crema densa. Ora aggiungete brodo per raggiungere la densità e la cremosità desiderata, a vostro piacere. Potete a questo punto aggiungere un po' di robiola o formaggio spalmabile a piacere. Servite la crema nei piatti con qualche cima di cavolfiore cotta e carnosa (anche rosolata in olio e spezie, se avete tempo), una spolverata di pepe e di rosmarino polverizzato (o di timo).



*cavolo*

*cappuccio*

***primo***



25'



## *Vellutata viola*

300 g Cavolo cappuccio viola

1 Cipolla bionda

2 cucchiaini Fecola di patate o amido di mais

200 g Formaggio spalmabile

1 rametto Timo

600 ml Acqua



Portate a bollore in un pentolino di acciaio 600 ml di acqua e salate. Affettate finemente sia il cavolo viola che la cipolla.



Soffriggete la cipolla due minuti in una padella capiente con un generoso filo d'olio, poi aggiungete il cavolo viola.

Rosolate per qualche minuto, poi cospargete di fecola (o amido di mais) e mescolate.

Versate l'acqua bollente salata e attendete fino a cottura (15-20 minuti: assaggiate, quando il cavolo è cotto è pronto per essere frullato). Trasferite la zuppa in una ciotola capiente, diluite il formaggio e frullate con il frullatore ad immersione ottenendo una crema.

Se desiderate una crema densa o molto densa, prima di frullarla prelevate il brodo in eccedenza dalla zuppa lasciandolo a filo: frullate e decidete voi quanto brodo aggiungere per la consistenza desiderata.

Servite con crostini.

**Versione senza formaggio:** Riducete a cubotti una patata e aggiungetela insieme al brodo nella padella della zuppa di cappuccio viola. Frullate tutto a fine cottura. Servite con crostini di pane e timo.



*Zuppa*

*lenticchie rosse*

***primo***



25'



## *Zuppa di lenticchie rosse*

150 g Lenticchie rosse decorticate

1 Carota

1 Cipolla

600 ml Acqua

Yogurt greco intero al naturale

Portate a bollore l'acqua e salatela.

Tritate carota e cipolla grossolanamente e fate rosolare il trito per 4 minuti in una padella capiente con un filo d'olio.

Aggiungete le lenticchie rosse e mescolate un minuto, poi coprite con l'acqua bollente.

Fate sobbollire finchè morbide (solitamente 15-20 minuti) e trasferitele in una terrina per frullarle con il frullatore ad immersione. Se la crema è troppo densa, aggiungete acqua. Aggiustate di sale e pepe e aggiungete le vostre spezie preferite.

Servite con una cucchiata di yogurt al naturale, una presa di prezzemolo tritato e un po' di pepe.

Questa zuppa **non** crea in genere problemi a chi ha fastidi e gonfiori causati dalle lenticchie, in quanto

- le verdure del soffritto aggiungono i sali minerali che le rendono più digeribili
- non ci sono cereali, la cui combinazione spesso crea gonfiori.

Potete, in più:

- aggiungere una foglia di alloro che le rendono ancora più digeribili
- aggiungere qualche pezzettino di alga kombu



*Zuppa*

*cipolle e patate*

***primo***



25'



## *Zuppa di cipolle e patate*

3 cipolle dorate

3 patate medie o 4 piccole

1 litro e mezzo Acqua

Parmigiano

sale, pepe, olio extravergine di oliva

Aglione

Peperoncino

Rosmarino

Portate a bollore un litro e mezzo di acqua e salate.

Mentre l'acqua va a bollore affettate le cipolle a julienne e trasferitele in una casseruola antiaderente ampia. Rosolate con un filo generoso di olio e 2 cucchiiai di acqua per 10 minuti, a fuoco basso e con coperchio.

Mentre le cipolle si ammorbidiscono, riducete le patate pelate a cubetti. Dopo i dieci minuti di cottura delle cipolle aggiungete le patate, alzate il fuoco e rosolatele insieme per 4 minuti mescolando continuamente.

Versate tutta l'acqua salata sopra le verdure. Durante la cottura (25 minuti) aggiungete lo spicchio d'aglio tritato con lo spremiaglio, il peperoncino, il pepe, il rosmarino polverizzato.

Servite con scaglie di parmigiano sia all'interno della zuppa che sopra i piatti.

**Le cipolle hanno straordinarie capacità antinfiammatorie:** contengono flavonoidi come la quercitina e le antocianine. La Quercetina è un componente antistaminico che trovate molto spesso nei farmaci per **asma, artrite e allergie**, utilizzata proprio per ridurre le istamine che causano le infiammazioni. **Per questo motivo molti esperti concordano nel ritenere le cipolle un valido aiuto contro malattie respiratorie e allergiche; sono addirittura ritenute un alimento utile per la prevenzione del tumore, del diabete e soprattutto delle malattie cardiovascolari.**



*ribollita*

*veloce*

**primo**



25'

## «Quasi» ribollita



1 Cipolla

2 carote

2 patate

2 mazzetti bieta

1 mazzetto Cavolo nero

2 cucchiai passata di pomodoro

300 g fagioli cannellini cotti

verza avanzata

sale, pepe, olio extravergine di oliva

Pane raffermo, integrale o senza glutine



Portate a bollore 2 litri di acqua e salate.

Affettate carote e patate a cubetti e tritate finemente la cipolla. Soffriggete le verdure con abbondante olio in un tegame capiente.

Mentre il soffritto insaporisce, affettate a striscioline le biette e a julienne la verza, se avete un pezzettino di cavolo verza rimasto in frigo. Riducete a striscioline anche il cavolo nero, eliminando le parti più dure.



Aggiungete le foglie verdi al soffritto e mescolate per 2 minuti, poi coprite con l'acqua bollente salata. Lasciate sobbollire per 30' (anche di più, se avete tempo). Nel frattempo frullate metà dei fagioli cannellini con due cucchiiai di passata di pomodoro.

A fine cottura unite alla zuppa sia i fagioli interi che la crema di cannellini; insaporite con sale e pepe. Servite con pane tostato o rafferma sul fondo della ciotola e in superficie, completate con un filo d'olio extravergine di oliva.



*crema*

*di broccoli*

***primo***



## *Crema di broccoli*

2 Broccoli

1 Patata grande

1 Porro

2 carote viola o carote (facoltative)

1 litro Acqua

sale, pepe



Portate a bollore 1 litro di acqua e salate. Nel frattempo riducete i broccoletti in cimette, la patata a dadini e il porro a rondelle.

Unite le verdure in un'ampia casseruola con 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva e rosolate 5 minuti, facendo attenzione a non bruciare il porro. A questo punto coprite le verdure con acqua bollente salata e lasciate cuocere.



Affettate le carote viola. Se volete provarle crude, conditele con olio e sale: sono già pronte. Se optate per le chips, affettatele finemente: lo spessore deve essere il minore possibile.

Disponete su una placca da forno e condite con olio e sale: mescolate con le mani per far aderire bene il condimento e infornate non sovrapposte a 150°, modalità forno ventilato, finché si arricciano (minimo 30')

Quando le verdure nella zuppa sono cotte (15-20'), è pronta: versatela in una zuppiera e preparate il minipimer. Togliete qualche broccoletto e tenetelo da parte per guarnire. Togliete una tazza d'acqua o due dalla zuppa per decidere e gestire la densità: le aggiungerete dopo aver frullato, se la crema è troppo densa. Aggiustate di sale e pepe, servite con le carote e dei grissini.

# Secondi



Focaccine di ceci



Frittelle di broccoli



Falafel verdi



Cotoletta di carote



Cavolfiore arrosto



Lenticchie con  
verdure arrosto

Clicca sui piatti!



*senza glutine*

*solo ceci*

***secondo***



25'



## *Focaccine di ceci farcite*

100 g Farina di ceci

500 g Acqua

### ***se volete farcire:***

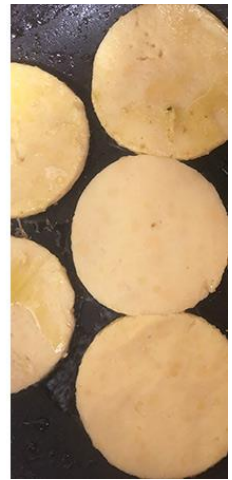
2 mazzi biette, spinaci o erbette

100 g scamorza



Scaldate mezzo litro d'acqua e salate quando a bollore. Setacciate 100g di farina di ceci per ottenere una polenta. Mescolate continuamente per 10 minuti senza preoccuparvi troppo dei piccoli grumi.

Versate la polentina ottenuta su un foglio di carta da forno, copritela con un altro e spianatela a uno spessore di circa 1 cm, o meno. Lasciate intiepidire mentre ci occupiamo delle verdure.



Tagliate a striscioline le biette o le erbe e lavatele in acqua e bicarbonato, poi trasferitele in un ampio tegame con olio senza asciugarle. Rosolate fino a cottura: se piace con aglio tritato. Affettate il formaggio brie a fette sottili.

Ritagliate le focaccine: potete farlo con dei coppapasta rotondi (il resto dei ritagli li rosolerete alla fine) oppure dividere la polentina a quadrotti con il coltello, per non avere rimasugli. Rosolate le focaccine in una padella antiaderente con un bel giro d'olio di oliva e una spolverata di sale, per 2 minuti per il primo lato. Capovolgetele e aggiungete il formaggio e le biette su metà delle focaccine, coprite con un coperchio per 2 minuti. Alzate il coperchio: il formaggio deve essere un po' fuso. Adagiate le focaccine vuote sopra quelle farcite e servite calde.



*Frittelle*

*broccoli*

***secondo***



35'



## *Frittelle di broccoli*

- 1 broccolo grande
- 2 uova (oppure un tuorlo e 3 albumi)
- 20 g Farina di riso o fecola di patate
- 1 spicchio Aglio
- sale, pepe, olio extravergine di oliva



Dividete i broccoli in cimette e lessatele in acqua bollente salata per 10 minuti.

Scolate bene le cimette. Disponetele su un piano e tritatele a coltello, affettando sia in verticale che in orizzontale, ottenendo un composto grossolano.

Trasferitelo in una ciotola. Aggiungete le uova, la farina di riso (o la fecola), 1 spicchio di aglio tritato, un pizzico di sale, uno di pepe e amalgamate. Se non avete problemi con i latticini potete anche aggiungere un po' di parmigiano grattugiato.



Scaldate una padella antiaderente con un filo generoso di olio distribuito sulla superficie. Depositare mucchietti di composto un po' distanti tra loro e lasciate rosolare per 3-4 minuti a fuoco medio.

Passati i quali potete capovolgere le frittelle con una spatola di legno, e rosolare anche dall'altro lato.

Le frittelle sono pronte: servitele calde.



*frittelle*

*cavolfiore*

Con la stessa ricetta, potete preparare le frittelle di cavolfiore sostituendo il cavolfiore al broccolo.



*Falafel*

*verdi*

***secondo***



20'



## *Falafel verdi croccanti*

250 g ceci secchi

1 Cipolla bianca e 1 spicchio Aglio

Prezzemolo, foglie di sedano o rucola

2 cucchiaini Bicarbonato

sale, pepe, peperoncino, cumino

Per la frittura olio di extravergine d'oliva oppure  
olio di semi di arachidi



Mettete in ammollo i ceci per almeno 12 ore (lasciateli in acqua tutta una notte, con due cucchiaini di bicarbonato). Di seguito scolate e asciugateli bene distribuendoli su un canovaccio da cucina. I ceci devono risultare ben asciutti prima di procedere con la ricetta.

Unite in un bicchiere di un mixer capiente, i ceci asciutti, una cipolla bianca tagliata a tocchetti, uno spicchio di aglio tritato, due pizzichi di sale e uno di pepe. Per le foglie verdi: più ne metterete, più il vostro falafel risulterà verde ma attenzione con il gusto! Aggiungete foglie di sedano e di prezzemolo senza esagerare se non desiderate un sapore troppo intenso.

Trasferite il composto in una ciotola. Aggiungete le spezie che preferite (pepe, cumino, peperoncino).



Create delle polpettine, o se volete, dei piccoli medaglioni come abbiamo fatto noi. Non modellate delle forme troppo grandi e voluminose.

Createle direttamente su un piatto ampio foderato con carta da forno: fatele riposare in frigo per mezz'ora.

Per friggere i falafel, scegliete olio extravergine di oliva o di semi di arachidi. Immergete i falafel nell'olio pochi per volta fino a doratura, e fate asciugare l'olio in eccesso su carta assorbente.



*carote*

*patate*

***secondo***



15'



## *Cotoletta di carote*

**Ingredienti per 2 persone:**

200 g carote

200 g scamorza bianca

20 g Parmigiano

Pangrattato integrale o senza glutine

Erba cipollina



Grattugiate le carote crude in un colino o nello scolapasta, poi spolveratele di sale e mescolate. Grattugiate la scamorza e il parmigiano. Con il dorso di un cucchiaino, premete le carote nel colino e fate fuoriuscire più acqua possibile: per eliminare meglio l'acqua trasferitele in un canovaccio pulito da cucina e strizzate.



Riunite in una ciotola le carote grattugiate asciutte, la scamorza, il parmigiano, l'erba cipollina tagliuzzata, una presa di pangrattato, sale e pepe. Impastate con le mani e formate un composto elastico, che potrete modellare a cotoletta. Impanate con il pangrattato. Se desiderate un'impanatura più croccante potete sbattere un uovo e procedere con la classica impanatura pangrattato + uovo + pangrattato.

Scaldare una padella antiaderente e rosolate con un filo d'olio le cotolette, 2-3 minuti per parte (o togliete appena vedete il formaggio leggermente fondersi), e servite calde.



*ceci*

*pomodoro*

***secondo***



20'



## *Ceci all'arrabbiata*

### **Ingredienti per 2 persone**

400 g Ceci in scatola, scolati

500 g passata di pomodori

1 vasetto pomodorini semiseccchi sott'olio

1 Cipolla

1 spicchio Aglio

Peperoncino, olio, sale, pepe, rosmarino



Frullate una cipolla (o tritalela finemente) per soffriggerla in una casseruola antiaderente con un generoso filo d'olio. Aggiungete la passata di pomodoro, due pizzichi di sale e cuocete per 8-10 minuti.



Aggiungete i ceci scolati e ben lavati sotto acqua corrente (se in vasetto; se li avete cotti voi, naturalmente non lavateli) e continuate a cuocere a fuoco basso. Insaporite con uno spicchio di aglio spremuto, un po' di peperoncino a seconda dei vostri gusti, il pepe e il rosmarino tritato. Lasciate restringere un po' il sugo mentre i ceci si insaporiscono. Nel frattempo scolate i pomodorini semiseccchi cercando di eliminare l'olio in eccesso.

Spegnete il fuoco e aggiungete i pomodorini semiseccchi, tagliandone qualcuno a metà. Aggiustate di sale e pepe e servite con una pita o delle piccole piadine integrali.



*secondo*



## *Cavolfiore arrosto alle erbe*

1 Cavolfiore

Rosmarino

5 foglie Basilico

Timo

peperoncino in fiocchi

sale, pepe, olio extravergine di oliva

Pangrattato (se volete senza glutine)



Dividete il cavolfiore in cimette, eliminando i gambi duri.

Tritate le erbe aromatiche a coltello, sminuzzandole finemente. In una ciotolina mescolate 30g di olio extravergine con le erbe, il peperoncino in fiocchi, due pizzichi di sale e uno di pepe. Radunate le cimette di cavolfiore in un recipiente e conditele con l'olio piccante alle erbe, mescolando accuratamente per far aderire bene il condimento su tutta la superficie delle verdure.



Spolverate il pangrattato sulle cimette condite e rimescolate. Distribuite le cimette su una placca da forno foderata con carta, senza sovrapporle. Infornate a 190° per 30 minuti o finché ben dorate.

Sfornate e servite calde con qualche fetta di limone da spremere al momento del consumo e non prima.



*secondo*



## *Lenticchie con verdure arrosto*

200 g lenticchie

3 carote

1 Peperone rosso o 1 cavolfiore

1 Cipollotto

1 spicchio Aglio

Olio extra vergine di oliva

pepe, peperoncino, olio evo

Prezzemolo (facoltativo)



Lessate le lenticchie in acqua bollente salata.

Affettate il peperone a quadrotti dopo aver eliminato i filamenti. Se avete scelto il cavolfiore, riducetelo in cimette. Tagliate a quadrotti il cipollotto e la carota a bastoncini.

In una casseruola antiaderente, rosolate con un generoso filo d'olio le carotine, facendole saltare a fuoco alto. Aggiungete peperoni, cipollotto e uno spicchio di aglio tritato. Soffriggete e portate a cottura: aggiustate di sale, pepe e peperoncino.

Scolate le lenticchie e conditele con olio extravergine. Aggiungete le verdure rosolate e guarnite con un po' di prezzemolo sminuzzato.



# Esempi

## Pranzi



## Cene



Clicca sui piatti!

# settimana SPESA

## Verdure e frutta

Cipolle

Limoni

Patate

Carote

Finocchi

Verza

Radicchio, rucola

Cavolo cappuccio viola

Barbabietola

Cavolini di bruxelles

Broccoli

Sedano

Cavolo nero

Zucchine

Avocado

Aglio

## Proteine

Ceci crudi secchi e ceci cotti

Fagioli cotti

Lenticchie

Scamorza, Parmigiano

Farina di ceci

Uova

Yogurt

## Cereali

Riso basmati

Spaghetti di riso

Farina di grano saraceno

Miglio

Quinoa

## Altro

Olive nere e taggiasche

Passata di pomodori

Yogurt greco intero

Nocciole, mandorle

Pangrattato integrale o senza glutine

Erba cipollina, timo, origano, basilico, rosmarino



= vegan



= senza latticini



= vegetariano



= senza glutine



# **settimana NATURALE**

cucina-naturale.it



Seguici su instagram

Seguici su facebook

