

GUIDA UPPA

Menu settimanali per tutte le stagioni

- ✓ Menu invernali
- ✓ Menu primaverili
- ✓ Menu estivi
- ✓ Menu autunnali

Di **Caterina Vignuda**, pediatra

Illustrazioni di **Francesca Grillo**,
tratte da ***Una pediatra in cucina***,
di Caterina Vignuda (Uppa edizioni, 2019)

uppa

La casa editrice dedicata ai genitori,
a cura degli specialisti dell'infanzia



Ricette sane
per grandi e piccoli
in un **quarto d'ora**
o poco più



uedizioni

Si può immaginare una cucina sana, veloce ed economica per chi ha poco tempo da dedicare ai fornelli? Via il camice e largo al grembiule: alternando ricette e infografiche di approfondimento, la pediatra Caterina Vignuda porterà a casa vostra il piacere di una cucina "presto e bene" che rivaluta l'ambiente domestico come luogo di condivisione familiare e laboratorio in cui i bambini hanno l'opportunità di esplorare e sperimentare. Acquista la tua copia! Vai su uppa.it/leggiPIC

Menu settimanali e stagionali per un'alimentazione sana e bilanciata

Due proposte di menu settimanali completi per ogni stagione,
per portare in tavola cibi sani, adatti a tutta la famiglia,
evitando il più possibile gli alimenti precotti o surgelati



Come sposare un'alimentazione sana, adatta a tutta la famiglia, con i ritmi della vita quotidiana, che spesso ci spingono a optare per i cibi industriali, già pronti, precotti o surgelati? La risposta sta nella parola organizzazione, e questa breve Guida, contenente due proposte di menu settimanali per ogni stagione, vuole offrire idee e suggerimenti per preparare dei piatti gustosi, divertenti, sani, basati su ingredienti freschi, poco elaborati e adatti anche a chi ha poco tempo da dedicare ai fornelli.

Sappiamo infatti che l'alimentazione è uno dei fattori che influisce maggiormente sulla salute dei bambini e degli adulti e che una dieta varia ed equilibrata è il punto di partenza per stare

bene e prevenire alcune tra le malattie più diffuse come l'obesità.

Nei menu non troverete indicazioni rispetto alle quantità, e la ragione sta nel fatto che una dieta equilibrata non contempla rigide tabelle e prescrizioni, ma il piacere di condividere i pasti e la tavola in famiglia, adeguandosi ai meccanismi di fame e sazietà di ciascuno e offrendo una varietà di cibi che rispettino la stagionalità e offrano una gamma completa di nutrienti.

Le pietanze proposte potranno essere adattate alle esigenze specifiche di ogni famiglia, in termini di gusti e preferenze (ad esempio se si segue una dieta vegetariana o se si preferisce una colazione salata invece che dolce); e la stessa cosa vale per la scelta del tipo di

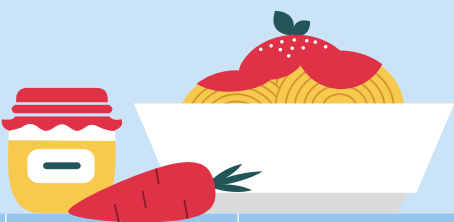
carboidrato da accompagnare alle proposte di "secondi" (pane bianco o integrale, riso, mais...).

Alcune delle ricette sono evidenziate e ne è stata riportata la preparazione nelle ultime pagine: le abbiamo selezionate dal volume *Una pediatra in cucina* – curato dalla stessa autrice di questa Guida, Caterina Vignuda – nel quale troverete molte altre ricette semplici e con tempi di realizzazione brevi, adatte a grandi e piccoli.

Pianificare una spesa adeguata e optare per tempi di realizzazione brevi vi farà scoprire che l'organizzazione di un menu quotidiano o settimanale può essere gratificante e poco faticosa.

Buona lettura e buon appetito!

Menu invernali



	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	Latte e cereali	Pane e prosciutto	Pasta e broccoli	Mela e pop corn	Polpette di pesce e insalata
Martedì	Latte e pane con miele	Grissini e parmigiano	Arrosto e finocchi gratinati	Pera e noci	Risotto ai carciofi
Mercoledì	Latte e biscotti	Crackers e formaggio	Merluzzo e patate al forno	Spremuta di arancia e panino multicereali	Pasta e lenticchie
Giovedì	Yogurt con frutta fresca	Muffin alle carote	Lasagne vegetariane	Ananas e taralli	Mini involtini classici con carote
Venerdì	Spremuta di agrumi e pane con formaggio	Panino con le olive	Trota al cartoccio con purè di cavolfiore	Pera e mandorle	Gnocchi di patate con spinaci al burro
Sabato	Yogurt con miele	Tramezzino con stracchino	Minestra di orzo e verdure	Banana e crackers	Spezzatino di tacchino e piselli
Domenica	Latte e crostatina	Pizzetta	Tagliatelle al ragù	Spremuta di arancia e focaccina integrale	Crocchette di verdura

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	Latte e cereali	Pane e prosciutto	Frittata di patate e insalata	Mela e pop corn	Mini involtini di carne al finocchio
Martedì	Latte e pane con miele	Grissini e parmigiano	Minestra di orzo e fagioli	Pera e noci	Tortino di alici con bieta all'olio
Mercoledì	Latte e biscotti	Crackers e formaggio	Pasta al pomodoro	Spremuta di arancia e panino multicereali	Finocchi al forno e mozzarella
Giovedì	Yogurt con frutta fresca	Muffin alle carote	Scaloppine e crema di broccoli	Ananas e taralli	Risotto con verza
Venerdì	Spremuta di agrumi e pane con formaggio	Panino con le olive	Rombo e patate al forno	Pera e mandorle	Pasta e ceci
Sabato	Yogurt con miele	Tramezzino con stracchino	Polpette di verdure e lenticchie	Banana e crackers	Polenta e baccalà con radicchio rosso
Domenica	Latte e crostatina	Pizzetta	Pollo arrosto e insalata	Spremuta di arancia e focaccina integrale	Pizza

Menu primaverili



	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	Latte e cereali	Pizza bianca	Risotto agli asparagi	Frullato di fragole	Straccetti di vitello con insalata belga
Martedì	Latte e pane con miele	Pane con le noci	Sogliola croccante e purè	Macedonia con granella di noci	Minestrone con crostini
Mercoledì	Latte e biscotti	Tramezzino al tonno	Pasta al pesto con pomodorini	Frullato di banana	Frittata di carciofi
Giovedì	Yogurt con frutta fresca	Plumcake al formaggio	Gateau di patate	Yogurt e frutta fresca	Pollo al limone con carote al vapore
Venerdì	Tè e pane con formaggio	Panino con tacchino arrosto	Pasta integrale con feta e noci	Macedonia con riso soffiato	Calamari ripieni con spinaci
Sabato	Yogurt con miele	Pizza al pomodoro	Hamburger di tacchino e insalata	Gelato	Risotto con piselli
Domenica	Latte e crostatina	Bruschetta	Lasagne al ragù	Fragole con panna	Passato di verdure

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	Latte e cereali	Pizza bianca	Pasta con prosciutto e piselli	Frullato di fragole	Insalata con fagioli e uova sode
Martedì	Latte e pane con miele	Pane con le noci	Scaloppine di coniglio alla senape e purè di carote	Macedonia con granella di noci	Torta rustica con spinaci e ricotta
Mercoledì	Latte e biscotti	Tramezzino al tonno	Risotto al gorgonzola	Frullato di banana	Sarde ripiene al forno con cipolline agrodolci
Giovedì	Yogurt con frutta fresca	Plumcake al formaggio	Stracciatella in brodo con fagioli al sugo rosso	Yogurt e frutta fresca	Polpette al forno e insalata mista
Venerdì	Tè e pane con formaggio	Panino con tacchino arrosto	Involtoni di prosciutto cotto e asparagi	Macedonia con riso soffiato	Crostini misti
Sabato	Yogurt con miele	Pizza al pomodoro	Tagliatelle al burro e parmigiano	Gelato	Cotoletta alla milanese con zucchine trifolate
Domenica	Latte e crostatina	Bruschetta	Tortellini in brodo	Fragole con panna	Pizza

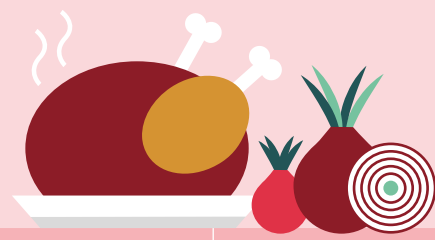
Menu estivi



	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	Latte e cereali	Bruschetta al pomodoro	Pasta al pesto e fagiolini	Cocomero e fetta di pane e olio	Prosciutto e melone
Martedì	Latte e pane con miele	Crostino al formaggio	Panzanella di verdure	Frullato di prugne e yogurt	Roast-beef e insalata
Mercoledì	Latte e biscotti	Hummus di ceci e grissini	Riso freddo tricolore	Melone e panino al latte	Involtini di pesce spada con pomodori
Giovedì	Yogurt con frutta fresca	Pane e olio	Peperoni ripieni di cous cous	Frullato di albicocche	Pollo in salsa tonnata con cetrioli
Venerdì	Tè e pane con formaggio	Panino con frittata	Crema estiva di zucchine e mozzarella	Frullato di pesca	Parmigiana di melanzane
Sabato	Yogurt con miele	Crostini di robiola e noci	Kebab e carote	Frozen yogurt	Insalata di farro e uova sode con fagiolini
Domenica	Latte e crostatina	Bruschetta all'aglio	Zuppa di pesce e ceci	Gelato	Pomodori ripieni di riso

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	Latte e cereali	Bruschetta al pomodoro	Pasta allo sgombro con fagiolini	Cocomero e fetta di pane e olio	Verdure gratinate e robiola
Martedì	Latte e pane con miele	Crostino al formaggio	Insalata di pollo	Frullato di prugne e yogurt	Frittata di cipolle
Mercoledì	Latte e biscotti	Hummus di ceci e grissini	Melanzane ripiene	Melone e panino al latte	Insalata greca
Giovedì	Yogurt con frutta fresca	Pane e olio	Riso pilaf e peperonata	Frullato di albicocche	Salmone grigliato e patate lesse
Venerdì	Tè e pane con formaggio	Panino con frittata	Spaghetti allo scorfano con lattuga	Frullato di pesca	Spiedini di tacchino con cetrioli
Sabato	Yogurt con miele	Crostini con robiola e noci	Insalata di tonno, uova, cetriolini e patate	Frozen yogurt	Caprese
Domenica	Latte e crostatina	Bruschetta all'aglio	Parmigiana di zucchine	Gelato	Riso freddo con lenticchie e gamberi

Menu autunnali



	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	Latte e cereali	Uovo sodo	Gnocchi di semolino con insalata	Uva e bastoncini di formaggio	Costoletta di agnello e melanzane grigliate
Martedì	Latte e pane con miele	Muffin alle noci	Risotto con porro e salsiccia	Fichi e prosciutto	Provola e patate al forno
Mercoledì	Latte e biscotti	Tramezzino con cetrioli e formaggio	Uova strapazzate e peperonata	Yogurt e datteri	Spigola al forno e piselli
Giovedì	Yogurt con frutta fresca	Taralli e parmigiano	Crema di pollo e sedano rapa	Frullato di pera	Crostini con prosciutto cotto e fontina
Venerdì	Spremuta di agrumi e pane con formaggio	Pizza bianca	Pasta con speck e zucchine	Uva e barretta ai cereali	Polpettone e cipolle gratinate
Sabato	Yogurt con miele	Panino al salame	Crêpes con ricotta e spinaci	Ananas e grissini	Trota salmonata alla senape con carote al burro
Domenica	Latte e crostatina	Pizza rossa	Scaloppine al limone e porro gratinato	Crème caramel	Pasta con cavolfiore e alici

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	Latte e cereali	Uovo sodo	Risotto alla zucca	Uva e bastoncini di formaggio	Scaloppine di vitello alla salvia con spinaci
Martedì	Latte e pane con miele	Muffin alle noci	Pappa al pomodoro	Fichi e prosciutto	Filetto di merluzzo al forno con bieta
Mercoledì	Latte e biscotti	Tramezzino con cetrioli e formaggio	Carbonara di zucchine	Yogurt e datteri	Torta rustica con broccolo e ricotta
Giovedì	Yogurt con frutta fresca	Taralli e parmigiano	Minestrone con legumi	Frullato di pera	Arista al latte con melanzane all'aglio
Venerdì	Spremuta di agrumi e pane con formaggio	Pizza bianca	Spaghetti alle vongole	Uva e barretta ai cereali	Omelette al prosciutto cotto e insalata mista
Sabato	Yogurt con miele	Panino al salame	Zuppa di cipolle con crostini	Ananas e grissini	Seppie e piselli
Domenica	Latte e crostatina	Pizza rossa	Tortelloni di ricotta al burro e salvia con zucca al forno	Crème caramel	Toast con prosciutto, formaggio e pomodoro



Muffin alle carote

INGREDIENTI

- 130 g di carota grattugiata
- 100 g di farina
- 60 g di zucchero di canna
- 60 ml di olio di semi di girasole
- 5 gherigli di noci tritati
- 2 cucchiai di uvetta ammollata (facoltativa)
- 1 uovo
- 1 cucchiaino raso di cannella
- 1/2 bustina di lievito
- sale

PREPARAZIONE

In un contenitore dai bordi alti, rompete l'uovo e montatelo con un frullatore a immersione, aggiungendo l'olio un po' alla volta, come per fare la maionese. Una volta ottenuto un composto cremoso e omogeneo, unitelo agli altri ingredienti (carote e noci si possono tritare insieme nel mixer, farete più in fretta). Mescolate bene e versate negli stampini fino a riempirli per metà (vanno bene anche dei pirottini di carta). Cuocete a 180 °C per 20 minuti, verificando la cottura con uno stecchino prima di sfornare. È una merenda ideale da portare a scuola.

Mini involtini classici

INGREDIENTI

- 300 g di lonza di maiale (o straccetti di manzo)
- 80 g di fontina
- 50 g di prosciutto cotto

PREPARAZIONE

Tagliate la lonza a fettine molto sottili e passatele nella farina. Adagiatevi sopra una fetta di prosciutto cotto e al centro un cubetto di fontina. Chiudete bene gli involtini con uno stuzzicadenti e rosolateli in una padella con poco olio girando un paio di volte. Non fateli cuocere troppo a lungo per evitare che la carne si indurisca. A cottura ultimata, in attesa di servire, coprite con un coperchio per far fondere completamente il formaggio.

Minestra di orzo e fagioli

INGREDIENTI

- 750 ml di brodo vegetale
- 150 g di orzo perlato
- 50 g di pancetta affumicata
- 1 barattolo di fagioli borlotti
- 1 cipolla piccola
- 1/2 carota
- alloro
- rosmarino

PREPARAZIONE

Fate soffriggere la pancetta con la cipolla e la carota affettate sottili finché non sono ben rosolate, quindi aggiungete i fagioli sgocciolati, il brodo vegetale, l'alloro e il rosmarino. Quando il brodo raggiunge il bollore, versate anche l'orzo e mescolate bene. Fate cuocere per 25 minuti, poi spegnete il fuoco e coprite con un coperchio, in modo che l'orzo finisca di cuocere con il calore della pentola. Per velocizzare la preparazione, potete usare al posto dell'orzo un formato di pasta che cuoce in pochi minuti (ad esempio i "ditalini").

Polenta e baccalà

INGREDIENTI

- 300 g di baccalà dissalato
- 4 pomodorini secchi
- 1 confezione di polenta pronta
- 1 porro grande
- 1 tazzina di latte

PREPARAZIONE

Ricavate dalla polenta delle fettine di un centimetro, disponetele su un piatto da forno e tenetele in caldo a 100 °C. Affettate a rondelle il porro, scartando la foglia esterna e le parti verdi, mettetelo in padella con quattro cucchiai di olio, i pomodorini tagliati a striscioline e una tazzina di latte. Fate cuocere per 8 minuti senza aggiungere sale. Spostate il porro verso il bordo della padella e al centro adagiate il baccalà infarinato e tagliato a pezzetti. Fatelo rosolare da entrambi i lati, poi copritelo con il porro e fate cuocere per altri 10 minuti. Togliete dal forno la polenta calda, posatevi sopra il baccalà e servite. Con la polenta preparata il giorno prima nel modo tradizionale, il piatto sarà ancora più gustoso.

Scaloppine di coniglio alla senape

INGREDIENTI

- 400 g di sella di coniglio
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di senape dolce
- pangrattato
- succo di limone

PREPARAZIONE

La “sella” è la parte centrale del dorso del coniglio (posta ai lati della spina dorsale): disossate i vari pezzetti e ricavatene delle piccole scaloppine. Sbattete l'uovo con un cucchiaino di senape dolce e il succo di mezzo limone, poi immergetevi le fettine girandole bene e infine passatele nel pangrattato. Per far aderire meglio la panatura, battete le scaloppine con il batticarne. Adagiatele su un foglio di carta da forno oliato e infornate per 8-10 minuti a 170 °C.

Risotto al gorgonzola

INGREDIENTI

- 600 ml di brodo vegetale
- 300 g di riso
- 150 g di gorgonzola dolce
- 2 coste di sedano bianche
- 1 cipolla

PREPARAZIONE

Preparate un soffritto con sedano e cipolla tagliati a dadini e lasciateli rosolare per qualche minuto. Unite il riso e fatelo tostare, quindi aggiungete il brodo vegetale bollente, chiudete col coperchio la pentola a pressione e fate cuocere per 5 minuti (abbassando la fiamma dal momento in cui la valvola inizia a fischiare). Fate raffreddare la pentola per un minuto in qualche centimetro di acqua fredda, aprite la valvola e, appena non sfiata più, togliete il coperchio e aggiungete il gorgonzola tagliato a pezzetti. Mantecate bene per far sciogliere il formaggio alla perfezione.

Pasta integrale con feta e noci

INGREDIENTI

- 250 g di pasta integrale
- 80 g di feta
- 10 gherigli di noci
- 1 cucchiaino raso di pepe rosa
- 1 tazzina di latte

PREPARAZIONE

Frullate molto bene nel mixer la feta, i gherigli di noci e il pepe con una tazzina di latte, fino a ottenere una consistenza cremosa. Se amate l'aglio, potete unirne uno spicchio prima di frullare. Scolate la pasta e conditela con questa crema, aggiungendo poca acqua di cottura qualora fosse troppo asciutta.

Sogliola croccante

INGREDIENTI

- 2-3 sogliole
- 20 g di parmigiano
- 1/2 panino raffermo
- prezzemolo
- scorza di limone

PREPARAZIONE

Frullate il pane raffermo con il parmigiano, il prezzemolo e un po' di scorza di limone (privata della parte bianca). Adagiate le sogliole in una pirofila imburata e copritele con lo strato di pangrattato, premendo con le mani perché aderisca bene. Mettete qualche fiocco di burro sulla superficie e infornate per 10 minuti a 180 °C.





Pollo in salsa tonnata

INGREDIENTI

- 300 g di petto di pollo intero
- 10 capperi sott'aceto
- 3 cucchiaini di maionese
- 2 cucchiaini di tonno sgocciolato
- limone
- pomodorini

PREPARAZIONE

Fate cuocere il pollo nel microonde per 7-8 minuti alla massima potenza, poi lasciatelo raffreddare. Frullate insieme la maionese, il tonno e i capperi, fino a ottenere una crema densa e omogenea. Tagliate il pollo a fettine molto sottili, controllando che sia perfettamente cotto anche al centro, poi copritelo con uno strato sottile di salsa tonnata e decorate a piacere con pomodorini e fettine di limone. È una versione veloce del vitello tonnato, un piatto estivo di sicuro successo.

Peperoni ripieni di cous cous

INGREDIENTI

- 2 peperoni gialli
- 1 peperone rosso
- 1 bicchiere di cous cous
- 1 bicchiere e mezzo di verdure miste a piacere
- 10 olive nere
- 2-3 pomodorini secchi
- succo di limone

PREPARAZIONE

Tagliate a metà i peperoni nel senso della lunghezza e privateli dei semi, facendo attenzione a non romperli. Riducete a cubetti mezzo peperone giallo e le verdure che avete a disposizione: carota, zucchina, fagiolini, cipolla, pomodoro... In una ciotola, amalgamate un bicchiere di cous cous crudo con un bicchiere e mezzo di verdure a cubetti, le olive sminuzzate, i pomodori secchi tagliati finissimi, due cucchiaini di olio, una spruzzata di limone e pochissimo sale. Adagiate in un tegame grande (dotato di coperchio) i peperoni tagliati a metà e riempiteli col ripieno di cous cous e verdure quasi fino al bordo, poi aggiungete sul fondo del tegame due cucchiaini di olio e mezzo bicchiere di acqua. Versate due cucchiaini di acqua anche all'interno di ogni peperone e fate cuocere a fuoco basso per mezz'ora. È un piatto squisito anche freddo.

Spaghetti allo scorfano

INGREDIENTI

- 250 g di spaghetti
- 200 g di filetto di scorfano (anche surgelato)
- 1 barattolo di pomodori pelati
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo

PREPARAZIONE

Tagliate a dadini il filetto di scorfano (fresco o scongelato), togliendo la pelle e facendo attenzione a non lasciare spine che potrebbero essere ingerite. Mettete a rosolare in un tegame uno spicchio d'aglio, toglietelo quando sarà dorato e aggiungete i pomodori pelati tagliati a cubetti. Fate cuocere per qualche minuto a fuoco vivace, poi aggiungete i dadini di scorfano e il prezzemolo e lasciate andare per altri 5 minuti. Quando condite la pasta, se risulta troppo asciutta, aggiungete una tazzina di acqua di cottura.

Zuppa di pesce e ceci

INGREDIENTI

- 200 g di filetto di merluzzo o cernia (anche surgelati)
- 10 pomodorini (o 4 pomodori pelati)
- 4 mestoli di brodo vegetale
- 1 barattolo di ceci lessati
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 spicchio d'aglio
- scorza di limone
- timo fresco

PREPARAZIONE

Fate soffriggere in quattro cucchiaini di olio lo spicchio d'aglio, togliendolo appena prende colore. Adagiate nella pentola il pesce (fresco o scongelato) lavato, tagliato in piccoli pezzi e infarinato, spolverate con un cucchiaino raso di paprika dolce in polvere (state tranquilli, non è piccante, solo molto saporita) e lasciate cuocere per qualche minuto. Aggiungete i pomodorini tagliati a cubetti, poi quattro mestoli di brodo vegetale caldo e fate cuocere ancora per una decina di minuti a fuoco basso. Frullate i ceci sgocciolati, insaporiteli con della scorza di limone grattugiata e, se possibile, un trito di timo fresco, quindi versateli nella pentola. Cuocete per altri 5 minuti fino a ottenere una consistenza semidensa: se necessario, fate evaporare la parte liquida a fuoco alto.

Costolette di agnello

INGREDIENTI

- 6-8 costolette di agnello (a seconda della grandezza)
- origano
- pangrattato
- parmigiano
- pomodori secchi
- prezzemolo

PREPARAZIONE

Eliminate le parti più grasse e incidete i bordi delle costolette per evitare che si arrotolino durante la cottura. Battetele con il batticarne, adagiatele sulla carta da forno oliata e copritele con un abbondante strato di panatura ottenuta frullando insieme gli altri ingredienti. Non salate: i pomodori secchi e il parmigiano contengono sale a sufficienza. Per far aderire meglio la panatura, pressatela delicatamente con il batticarne. Versate un filo d'olio sulle costolette e infornatele a 200 °C per una decina di minuti nel forno statico; ultimate con la funzione grill per un paio di minuti per far dorare la parte superiore.



Trota salmonata

INGREDIENTI

- 300 g di filetti di trota salmonata
- 150 ml di latte
- 2 cucchiaini di pepe rosa
- 1 cucchiaio colmo di senape dolce

PREPARAZIONE

I filetti di trota salmonata si trovano facilmente freschi già spinati. Controllate comunque con cura che non ci siano spine, poi lavateli e asciugateli bene. Nel frattempo amalgamate in un bicchiere il latte con la senape e tenetelo da parte. Ungete appena d'olio una padella antiaderente, e quando sarà molto calda adagiatevi i filetti dal lato della pelle. Dopo qualche minuto girateli delicatamente: a questo punto la pelle si staccherà con facilità, quindi eliminatela del tutto. Versate l'emulsione di latte e senape sui filetti, aggiungete il pepe rosa, coprite con il coperchio e portate a cottura per 8 minuti a fuoco medio. La salsa deve risultare densa: se necessario alzate la fiamma negli ultimi minuti per far evaporare la parte liquida.

Carbonara di zucchine



INGREDIENTI

- 250 g di pasta corta
- 4 zucchine molto fresche
- 2 tuorli
- 2 cucchiaini di parmigiano

PREPARAZIONE

Affettate le zucchine a rondelle molto sottili e fatele cuocere in due cucchiaini di olio, a fuoco alto, rigirandole spesso. Quando scegliete le zucchine accertatevi che siano ben sode e fresche (magari col fiore ancora attaccato), altrimenti potrebbero risultare amare e rovinarvi inevitabilmente qualunque ricetta. Dopo 3-4 minuti spegnete il fuoco e coprite. Sbattete in una ciotola i tuorli con il parmigiano, poi unite la pasta scolata grossolanamente e girate con vigore per evitare che l'uovo coaguli restando attaccato sul fondo. Aggiungete le zucchine e girate ancora. Se la consistenza vi sembra troppo asciutta, allungate con due cucchiaini di acqua di cottura.

Scaloppine al limone

INGREDIENTI

- 300 g di girello di manzo
- 1 cucchiaio di capperi sott'aceto
- succo di limone

PREPARAZIONE

Tagliate il girello di manzo a fettine sottili e infarinatele bene. In una padella fate scaldare l'olio, quindi adagiatevi le fettine, salatele leggermente e giratele. Quando saranno appena cotte da entrambi i lati, versate nella padella il succo di un limone spremuto e i capperi tritati, girate nuovamente e lasciate cuocere a fuoco alto per un paio di minuti. Il tempo di cottura non deve superare i 4-5 minuti, così le scaloppine resteranno tenere. Il succo di limone si può sostituire con quello di arancia oppure con due cucchiaini di aceto balsamico.

80 ricette e 16 menù stagionali per un'alimentazione **bilanciata** (e zero sbatti)



uedizioni

L'obiettivo del "mangiar sano" è alla portata di tutte e tutti, a prescindere dalle preferenze alimentari e dal tempo che si ha a disposizione: attraverso 16 menù stagionali e 80 ricette di facile realizzazione, la nutrizionista Francesca Ghelfi, conosciuta su Instagram come @_leguminosa, offre a lettrici e lettori tantissimi suggerimenti per iniziare finalmente a trasformare l'idea di dieta salutare in un obiettivo concreto e praticabile. Acquista la tua copia! Vai su uppa.it/leggiLEG

úppa