



## Yogurt alle mele con müsli

PER CA. 6 PORZIONI DI MISCELA PER MÜESLI

**75 g di fiocchi ai cinque cereali**  
**25 g di pistacchi verdi tritati**  
**1 presa di sale**  
**1 cucchiaino d'olio**  
**1 cucchiaino di succo di agave o miele liquido**  
**25 g di cranberry**

Per 1 spuntino:

**100 g di yogurt al naturale**  
**½ mela dolce, ad es. Gala**

**1.** Mischiate i fiocchi con i pistacchi e il sale in una scodella. Aggiungete l'olio e il succo di agave, mescolate bene. Tostate la miscela in un tegame per ca. 5 minuti, lasciate raffreddare. Tritate grossolanamente i cranberry e incorporateli alla miscela.

Conservate il müsli in un contenitore a chiusura ermetica.

**2.** Versate lo yogurt in un contenitore a chiusura ermetica. Grattugiate grossolanamente la mela e incorporatela allo yogurt. Riempite un barattolo a chiusura ermetica o un sacchettino di carta con ca.  $\frac{1}{6}$  della miscela per müsli. Impacchettate con lo yogurt. Mescolate il müsli con lo yogurt prima di gustarlo.

### Preparazione

ca. 20 minuti

**Una porzione ca. 6 g di proteine, 9 g di grassi, 26 g di carboidrati, 900 kJ/200 kcal**



## Animaletti ai datteri

PER CA. 12 SPUNTINI

**150 g di datteri  
snocciolati**  
**150 g di mandorle**  
**75 g di noce di cocco  
grattugiata**  
**2 cucchiaini di farina  
integrale**  
**1 limetta**  
**5-6 cucchiaini d'acqua**

**1.** Mettete in un tritatutto tutti gli ingredienti fino alla farina compresa. Grattugiate la scorza della limetta e aggiungetela. Spremete la limetta, versate il succo e l'acqua nel tritatutto, tritate fino ad ottenere una massa compatta. Compattate bene la massa e spianatela in una sfoglia di ca. 2 cm. Ritagliate sagome di animali con delle formine. Adagiate gli animaletti su una teglia foderata con carta da forno.

**2.** Scaldate il forno a 180°C. Cuocete gli animaletti per ca. 10 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare su una griglia. Conservate gli animaletti in un barattolo chiuso ermeticamente, separando i vari strati.

### Preparazione

ca. 25 minuti + cottura  
in forno ca. 10 minuti  
+ raffreddamento

**Per spuntino ca. 4 g di proteine,  
11 g di grassi, 10 g di carboidrati,  
650 kJ/150 kcal**



## Panini pita ripieni

PER 2 SPUNTINI

**2 panini pita**  
**115 g di cottage cheese**  
**25 g di zucchini**  
**25 g di peperone**  
**sale e pepe**  
**2-4 foglie d'insalata**  
**iceberg**

**1.** Scaldare i panini pita in forno seguendo le indicazioni sull'imballaggio. Fate sgocciolare bene il cottage cheese in un colino a maglie fini, in modo che acquisti più consistenza.

**2.** Tagliate la zucchini e il peperone a dadini e mescolateli con il cottage cheese. Condite. Intagliate i panini pita e farciteli con le foglie d'insalata e la miscela di cottage cheese.

### Preparazione

ca. 15 minuti

Per spuntino ca. 10 g di proteine,  
3 g di grassi, 35 g di carboidrati,  
900 kJ/210 kcal



## Panini alle uova

PER 6 PEZZI

**4 uova**  
**1 mazzetto d'erba cipollina**  
**2 cetriolini di ca. 50 g l'uno**  
**180 g di yogurt al naturale**  
**2 cucchiaini di maionese**  
**1 cucchiaino di senape dolce**  
**sale, pepe**  
**12 fette di pane per toast integrale, ad es. pain carré scuro**

Cuocete le uova per ca. 8 minuti in acqua. Passatele sotto l'acqua fredda, lasciatele raffreddare. Nel frattempo, tritate l'erba cipollina, tagliate i cetriolini in quattro per il lungo e poi a fettine sottili. Mescolate l'erba cipollina e i cetriolini con lo yogurt, la maionese, la senape, il sale e il pepe.

Sgusciate le uova e dimezzatele. Estraiete il tuorlo da 2 uova e schiacciateli nella salsa con una forchetta. Tagliate le uova rimaste a dadini e incorporate alla salsa. Spalmate la salsa a base di uova sulla metà delle fette di pane e coprite con le fette restanti. Tagliate i panini a metà e fissateli con uno stuzzicadenti.

### Preparazione

ca. 25 minuti  
+ raffreddamento

**Per pezzo ca. 11 g di proteine,  
12 g di grassi, 21 g di carboidrati,  
1000 kJ/240 kcal**



## Panini alle noci e al cioccolato

PER CA. 12 PEZZI

**15 g di lievito fresco**  
**1 cucchiaio di miele**  
**3,5 dl di acqua, tiepida**  
**350 g di farina**  
**contadina**  
**1 cucchiaino raso**  
**di sale (5 g)**  
**50 g di gherigli di noce**  
**50 g di cioccolato**  
**fondente Crémant**  
**farina per spianare**

Mescolate lievito, miele e 1 dl d'acqua. Mischiate farina e sale in una ciotola. Versate al centro la miscela di lievito. Fate lievitare per ca. 15 minuti, finché sulla superficie si formano delle bollicine. Unite l'acqua rimasta e impastate, fino a ottenere una pasta morbida e omogenea. Coprite, fate lievitare per ca. 1 ora. Foderate la teglia per muffin con pirottini. Tritate

i gherigli di noce e riducete il cioccolato a dadini. Spianate la pasta su poca farina, formando una sfoglia spessa ca. 1 cm. Distribuite le noci tritate e il cioccolato a dadini. Piegate a metà la sfoglia, premete bene e dimezzatela. Formate quindi dei filoni spessi ca. 5 cm e tagliateli a pezzi di 4 cm. Accomodate nelle formine con la superficie di taglio verso l'alto. Infornate a forno spento. Accendete il forno a 180 °C. Cuocete per 30-35 minuti.

### Preparazione

ca. 20 minuti + lievitazione  
ca. 75 minuti + cottura al  
forno 30-35 minuti

Per pezzo ca. 6 g di proteine,  
5 g di grassi, 24 g di carboidrati,  
700 kJ/170kcal



## Panini alla frutta

PER 12 PEZZI

**250 g di farina di spelta classic**

**250 g di farina bigia**

**3 cucchiaini di semi di girasole**

**1 bustina di lievito secco, ca. 7 g**

**1½ cucchiaini di sale**

**100 g di albicocche secche**

**100 g di pere secche**

**50 g di burro, morbido**

**3,5 dl di latte**

**latte per spennellare**

**semi di girasole per guarnire**

Mescolate le farine con i semi di girasole, il lievito e il sale. Tagliate a dadini albicocche e pere, incorporate alla miscela con burro e latte. Impastate fino a ottenere una massa morbida. Coprite e lasciate lievitare per ca. 1 ora.

Dividete la pasta a metà. Spianate entrambe le metà su poca farina e formate 2 dischi di ca. 18 cm Ø. Tagliate ogni disco in 6 parti. Formate i panini, accomodateli su una teglia rivestita di carta da forno, coprite e lasciate lievitare per ca. 15 minuti. Spennellate i panini con il latte e guarniteli con i semi di girasole. Infornate i panini al centro del forno. Accendete il forno a 180 °C. Cuocete per ca. 25 minuti. Fate raffreddare su una griglia.

### **Preparazione**

ca. 20 minuti + lievitazione  
ca. 1¼ ora + cottura in  
forno ca. 25 minuti

**Per pezzo ca. 8 g di proteine,  
7 g di grassi, 38 g di carboidrati,  
1100 kJ/260 kcal**



## Chips di verdura con salsa allo yogurt

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

---

**500 g di verdure, ad es. radice di prezzemolo, arance, carote rosse e gialle**  
**1 cucchiaio d'olio d'oliva**

**1 cucchiaino di sale**  
**2 cucchiaini di yogurt al naturale**

**2 cucchiaini di crème fraîche**  
**sale, pepe**

**5 g di crescione per guarnire**

Scaldate il forno ventilato a 150 °C. Ricoprite la griglia del forno con un foglio di carta da forno. Pelate le verdure e tagliatele a fettine sottili di ca. 2 mm con una mandolina. Mescolatele in una scodella con l'olio e il sale. Distribuite le

verdure sulla griglia, in modo che le fette non si sovrappongano. Lasciate essiccare al centro del forno per ca. 30 minuti. Mescolate lo yogurt con la crème fraîche. Condite con sale e pepe e guarnite con il crescione. Servite le chips di verdura con la salsa.

### **Preparazione**

ca. 20 minuti + cottura in forno ca. 30 minuti

**Per persona ca. 2 g di proteine, 7 g di grassi, 9 g di carboidrati, 400 kJ/100 kcal**



## Risolatte alle fragole

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

**50 g di riso profumato  
o originario**  
**1,5 dl di latte**  
**1 dl d'acqua**  
**1 presa di sale**  
**½ baccello di vaniglia**  
**180 g di M-Dessert  
(latte acidulo)**  
**2 cucchiari di miele  
liquido**  
**250 g di fragole**

**1.** Versate il riso in una pentola con il latte, l'acqua e il sale. Tagliate il baccello di vaniglia a metà per il lungo e aggiungetelo al riso. Lasciate cuocere a fuoco basso per ca. 30 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere un riso molle. Eliminate il baccello di vaniglia. Fate raffreddare il riso. Mescolatelo con il latte acidulo e il miele.

**2.** Tagliate le fragole a metà e servitele con il risolatte.

### **Preparazione**

ca. 40 minuti  
+ raffreddamento

Per persona ca. 4 g di proteine,  
6 g di grassi, 17 g di carboidrati,  
600 kJ/140 kcal



## Barretta alle noci e ai semi

PER 8 PORZIONI, PER 1 STAMPO DA CAKE LUNGO 28 CM

**100 g di mandorle macinate**  
**50 g di semi di zucca**  
**50 g di semi di lino**  
**50 g di semi di girasole**  
**50 g di farina bigia**  
**100 g di formaggio grattugiato**  
**2 uova**  
**sale, pepe**

1. Mescolate tutti gli ingredienti in una scodella. Condite con sale e pepe.
2. Scaldate il forno a 200 °C. Rivestite lo stampo da cake con carta da forno. Versate la massa nello stampo, premetela bene nello stampo. Cuocete al centro del forno per ca. 15 minuti, sfornate e lasciate raffreddare. Tagliate in 8 pezzi.

### **Suggerimento**

Ben imballate e al fresco, le barrette si conservano per ca. 1 settimana.

### **Preparazione**

ca. 10 minuti + cottura in forno ca. 15 minuti

Per porzione ca. 15 g di proteine, 21 g di grassi, 5 g di carboidrati, 1200 kJ/290 kcal



## Giardino di carote con hummus

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

**250 g di ceci in scatola**  
**½ spicchio d'aglio**  
**½ limone**  
**3 cucchiaini d'olio d'oliva**  
**30 g di tahina (pasta di sesamo)**  
**¼ di cucchiaino di sale**  
**1 presa di paprica dolce**  
**ca. 0,5 dl d'acqua**  
**400 g di carote piccole**  
**¼ di mazzetto di cerfoglio**

**1.** Scolate i ceci e sciacquateli con acqua. Lasciateli sgocciolare e versateli in un recipiente alto. Unite l'aglio schiacciato. Spremete il limone. Versate nel recipiente il succo, l'olio d'oliva, la tahina, il sale, la paprica e l'acqua. Frullate bene il tutto con il frullatore a immersione. Se necessario, aggiungete un poco d'acqua. Condite l'hummus

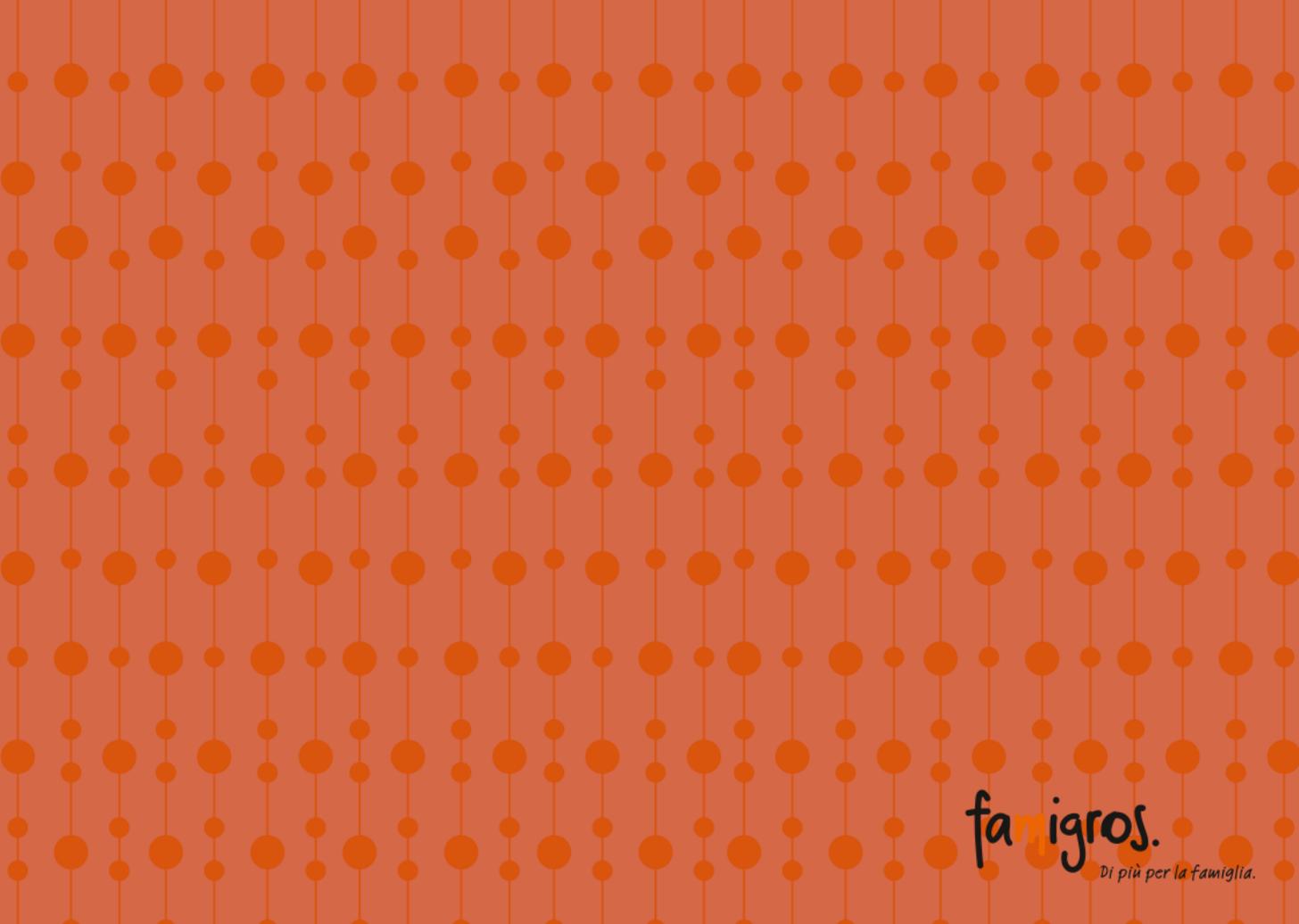
con il sale e versatelo in bicchierini. Spolverizzate con un po' di paprica.

**2.** Per completare, dimezzate le carote di traverso. Bucatele da una parte con uno stuzzicadenti. Infilate un ciuffetto di cerfoglio in ogni bucherello. Infilate le carote nei bicchierini di hummus.

### Preparazione

ca. 20 minuti

**Per persona ca. 6 g di proteine,  
13 g di grassi, 16 g di carboidrati,  
850 kJ/200 kcal**



famigros.  
Di più per la famiglia.



## Padellata di riso e pomodori con pesce

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**350 g di riso**  
**sale**  
**400 g di pomodori**  
**1 mazzetto d'erbe**  
**miste, ad es. prezzemolo**  
**e erba cipollina**  
**1 cipolla**  
**60 g di burro**  
**4 uova**  
**pepe**  
**600 g di pesce d'acqua**  
**dolce, ad es. filetti**  
**di persico**

**1.** Lessate il riso in acqua salata per ca. 18 minuti. Scolatelo e fatelo sgocciolare. Tagliate i pomodori a dadini. Tritate finemente le erbe e mettetene da parte un po' per guarnire. Tritate la cipolla e soffriggetela nella metà del burro. Sbattete le uova e versa-

tele sulla cipolla. Condite con sale e pepe e fatele rapprendere, mescolando di tanto in tanto. Unite il riso e rosolatelo assieme al resto. Aggiungete i pomodori a dadini, mescolate e continuate brevemente la cottura. Unite le erbe e insaporite con sale e pepe.

**2.** Condite il pesce con sale e pepe. Rosolatelo nel burro rimasto. Servitelo con il riso e guarnite con il trito di erbe.

**Preparazione**  
ca. 35 minuti

**Per persona ca. 28 g di proteine,**  
**20 g di grassi, 75 g di carboidrati,**  
**2450 kJ/590 kcal**



## Saltimbocca di pesce con salsa al prezzemolo

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**2 limoni**  
**800 g di filetti dorsali di nasello**  
**sale, pepe**  
**4 cucchiaini di farina**  
**1 mazzetto di prezzemolo**  
**12 fette di prosciutto crudo**  
**1 scalogno piccolo**  
**4 cucchiaini d'olio d'oliva**  
**1 dl di vino bianco**  
**180 g di panna semi-grassa per salse**

**1.** Tagliate la metà dei limoni in 12 fette sottili e spremete il resto. Tagliate i filetti di pesce di traverso in pezzi di ca. 5 cm. Salate, pepate e infarinate. Accomodate su ogni pezzo 1 fetta di limone e 1 gambo di prezzemolo.

Avvolgete con 1 fetta di prosciutto crudo.

**2.** Staccate le foglie al prezzemolo rimasto. Tritate lo scalogno. Scaldate l'olio. Rosolate il pesce un po' per volta da entrambi i lati per ca. 5 minuti. Estraiete e tenete in caldo. Fate appassire lo scalogno nel fondo di cottura. Spegnete con succo di limone e vino. Aggiungete la panna e fate ridurre leggermente. Unite il prezzemolo, frullate la salsa, salate e pepate. Servite il pesce con la salsa e della pasta al burro.

**Preparazione**  
ca. 25 minuti

**Per persona ca. 41 g di proteine,**  
**36 g di grassi, 12g di carboidrati,**  
**2250 kJ/540 kcal**



## Cordon bleu estivo alla mozzarella

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**150 g di mozzarella**  
**150 g di verdure miste,**  
**ad es. carote e finocchi**  
**paprica**  
**sale**  
**pepe dal macinapepe**  
**½ cucchiaino**  
**d'origano secco**  
**4 fettine di vitello o**  
**di maiale di ca. 100 g**  
**l'una, tagliate sottili**  
**1 uovo**  
**1 cucchiaio di farina**  
**100 g di pangrattato**  
**olio di colza HOLL**  
**per rosolare**

latele e fissatele con uno stuzzicadenti. Sbattete l'uovo. Condite gli involtini con sale e pepe. Passateli prima nella farina, poi nell'uovo, infine nel pangrattato. Premete la panatura sulla carne. Rosolate i cordon bleu nell'olio a fuoco medio per 5-7 minuti. Servite con un'insalata.

### Preparazione

ca. 30 minuti

Per persona ca. 36 g di proteine,  
24 g di grassi, 22 g di carboidrati,  
1900 kJ/450 kcal

1. Grattugiate la mozzarella e le verdure con la grattugia per röstli. Mescolate il tutto e condite con paprica, sale, pepe e origano.
2. Distribuite la miscela di formaggio e verdure sulle fettine di carne, poi arroto-



## Polpette di manzo con cuscus

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**4,5 dl di brodo di verdura**  
**300 g di cuscus**  
**100 g di carote**  
**100 g di porri**  
**2 cucchiaini di uva sultanina**  
**300 g di carne macinata di manzo**  
**1 tuorlo d'uovo**  
**½ cucchiaino di senape**  
**1 cucchiaio di pangrattato**  
**sale, pepe, paprica**  
**3 cucchiaini d'olio di colza HOLL**  
**2 spicchi d'aglio**  
**1 mazzetto di prezzemolo**  
**1 gambo di menta**

**1.** Portate il brodo a ebollizione, versate a pioggia il cuscus, togliete dal fuoco, coprite e lasciate gonfiare per 5-10 minuti.

**2.** Grattugiate le carote con la grattugia per rösti. Tagliate finemente i porri. Unite uva sultanina, carne, tuorlo, senape e pangrattato. Condite con sale, pepe e paprica. Formate delle polpette, rosolatele nell'olio per ca. 10 minuti a fuoco medio. Togliete dalla padella, coprite e tenete in caldo. Affettate fine l'aglio, rosolatelo nel fondo di cottura. Sgranate il cuscus con una forchetta e saltatelo brevemente in padella con l'aglio. Unite prezzemolo e menta spezzettati, salate. Servite le polpette sul cuscus.

### Preparazione

ca. 30 minuti

**Per persona ca. 28 g di proteine,  
16 g di grassi, 63 g di carboidrati,  
2150 kJ/520 kcal**



## Sminuzzato di vitello alle carote

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**1 cipolla**  
**300 g di carote**  
**100 g di champignon**  
**500 g di sminuzzato di vitello**  
**1 cucchiaino di burro per arrostiture**  
**2 dl di vino bianco**  
**1,5 dl di salsa per arrosto**  
**2 dl di panna**  
**sale**  
**pepe**  
**½ mazzetto d'erba cipollina**

**1.** Tritate finemente la cipolla. Dimezzate le carote per il lungo, poi tagliatele a fettine di ca. 0,5 cm. Dividete gli champignon in quattro parti. Rosolate lo sminuzzato di vitello in poco burro poco per volta e mettetelo da parte.

**2.** Nella stessa padella, soffriggete le carote e gli champignon nel burro rimasto per ca. 5 minuti. Bagnate con il vino e lasciate sobbollire per ca. 5 minuti. Unite la salsa per arrosto e la panna e fate ridurre un po'. Aggiungete la carne e fatela scaldare. Condite con sale e pepe. Tagliuzzate finemente l'erba cipollina e distribuitela sulla carne.

### Preparazione

ca. 35 minuti

**Per persona ca. 30 g di proteine, 6 g di grassi, 9 g di carboidrati, 1000 kJ/240 kcal**



## Bastoncini di pesce fatti in casa con maionese alla limetta

ANTIPASTO PER 4 PERSONE

**3 limette**  
**1 dl d'olio di girasole**  
**1 tuorlo fresco**  
**½ cucchiaino di senape**  
**sale, pepe**  
**400 g di filetti dorsali di merluzzo congelati, leggermente scongelati**  
**100 g di corn flakes**  
**2 uova**  
**50 g di farina**  
**olio di colza HOLL**

**1.** Spremete 1 limetta. Con il frullatore a immersione, sbattete 2 cucchiaini di succo, l'olio, il tuorlo, la senape, sale e pepe, finché la maionese è cremosa. Condite con succo, sale e pepe. Tenete in frigo.

**2.** Tagliate il pesce a bastoncini di ca. 1,5 × 10 cm. Condite con sale e pepe.

Sbriciolate i corn flakes in un sacchetto per surgelati. Rompete le uova in un piatto fondo. Mettete corn flakes e farina in due piatti. Passate i bastoncini di pesce nella farina, poi nell'uovo e infine nei corn flakes. Premete bene la panatura. Rosolate i bastoncini nell'olio di colza a fuoco medio per ca. 4 minuti. Fate sgocciolare su carta da cucina. Tagliate a spicchi le limette rimaste, servite con il pesce e la maionese. Accompagnate con dell'insalata verde.

### Preparazione

ca. 25 minuti

Per persona ca. 27 g di proteine,  
41 g di grassi, 30 g di carboidrati,  
2500 kJ/600 kcal



## Patate rosolate con ravanelli e salsicette

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**800 g di patate resistenti alla cottura**  
**2 cucchiaini di burro per arrostire**  
**4 salsicette di maiale di ca. 40 g l'una**  
**2 mazzetti di ravanelli**  
**½ limone**  
**sale, pepe**

Tagliate le patate a cubetti. Versatele in padella con il burro, coprite e cuocetele al dente a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Togliete il coperchio e rosolatele a fuoco forte, finché diventano croccanti. Nel frattempo, arrostite le salsicette sul grill o in una bistecchiera. Tagliate i ravanelli in quattro. Riducete a striscioline un po' di foglia di ravanello. Grattu-

giate finemente la scorza di limone sulle patate, spremete il succo e versatelo sulle patate. Condite con sale e pepe. Mescolate i ravanelli con le patate. Guarnite con le striscioline di foglia di ravanello e servite con le salsicette.

**Preparazione**  
ca. 25 minuti

**Per persona ca. 11 g di proteine, 14 g di grassi, 33 g di carboidrati, 1200 kJ/290 kcal**



## Wrap di pollo

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**2 petti di pollo di ca. 160 g l'uno**  
**sale, pepe**  
**4 cucchiari d'olio di colza HOLL**  
**4 cucchiari di tahina (pasta di sesamo)**  
**180 g di yogurt al naturale**  
**2 avocado**  
**4 tortilla di frumento grandi**  
**200 g di ortaggi grattugiati**  
**4 rametti di menta**

**1.** Condite la carne con sale e pepe. Rosolatela nell'olio a fuoco medio per ca. 15 minuti.

**2.** Nel frattempo mescolate la tahina con lo yogurt e condite con sale e pepe. Dimezzate gli avocado e privateli del nocciolo. Con

un cucchiaino, staccate la polpa dalla buccia. Tagliate gli avocado e il pollo a fette. A piacimento, spalmate la crema di tahina e yogurt sulle tortilla. Distribuite ortaggi grattugiati, fette di avocado e di pollo sulle tortilla, lasciando libero in basso un bordo di 5 cm. Spargete le foglie di menta sul ripieno. Piegate un terzo della tortilla sul ripieno e arrotolatela.

### Preparazione

ca. 25 minuti

**Per persona ca. 26 g di proteine, 36 g di grassi, 31 g di carboidrati, 2300 kJ/550 kcal**



## Ali di pollo in salsa agrodolce

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**800 g di ali di pollo**  
**50 g di salsa agrodolce**  
**4 cucchiaini d'olio di girasole**  
**1 cucchiaino di curcuma**  
**1 cucchiaino di miele**  
**di fiori**  
**½ cucchiaino di sale**

**1.** Sciacquate le ali di pollo e asciugatele con carta da cucina. Mescolate la salsa agrodolce con l'olio, la curcuma, il miele e il sale. Ungete le ali di pollo con la salsa e lasciate marinare per ca. 30 minuti.

**2.** Scaldate il forno ad aria calda a 200 °C. Distribuite le ali di pollo su una teglia foderata con carta da forno. Cuocetele al centro del forno per ca. 20 minuti. Girate le ali e continuate la cottura per altri 20 minuti.

Sfornate, servite e gustatele calde.

### Preparazione

ca. 10 minuti + marinatura  
ca. 30 minuti + cottura in forno ca. 40 minuti

Per persona ca. 26 g di proteine,  
14 g di grassi, 7 g di carboidrati,  
1050 kJ/250 kcal



## Piccata di tacchino con dadolata di pomodori

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

- 2 pomodori**
- ½ cipolla**
- 1 mazzetto di cerfoglio**
- 3 cucchiaini d'aceto balsamico bianco**
- sale, pepe**
- 2 uova**
- 4 scaloppine di tacchino di ca. 120 g l'una**
- 2 cucchiaini di farina**
- 3 cucchiaini di burro per arrostire**
- ½ limone**

**1.** Tagliate i pomodori in quattro, privateli dei semi e riduceteli a dadini. Tritate finemente la cipolla e il cerfoglio. Mescolate i pomodori con la cipolla, la metà del cerfoglio e l'aceto. Condite con sale e pepe.

**2.** Dividete i tuorli dagli albumi. Mescolate il cerfo-

glio rimasto con i tuorli. Montate a neve gli albumi e incorporateli ai tuorli. Insaporite con sale e pepe. Condite le scaloppine con sale e pepe. Passatele prima nella farina poi nell'uovo. Rosolate la carne nel burro per arrostire a fuoco medio per ca. 10 minuti. Tagliate il limone a spicchi. Servite la piccata con la dadolata di pomodori e gli spicchi di limone.

### **Preparazione**

ca. 30 minuti

**Per persona ca. 34 g di proteine, 12 g di grassi, 8 g di carboidrati, 1200 kJ/280 kcal**

famigros.  
*Di più per la famiglia.*



## Fagiolini con vinaigrette all'uovo

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

**800 g di fagiolini verdi  
sale**

**1 cipollotto**

**1 mazzetto d'erba  
cipollina**

**2 uova sode**

**3 cucchiaini d'olio  
di girasole**

**2 cucchiaini d'aceto  
balsamico bianco**

**2 cucchiaini d'acqua,  
calda  
pepe**

**1.** Mondate i fagiolini e tagliateli a metà. Lessateli in acqua salata per ca. 20 minuti. Nel frattempo tritate il cipollotto e l'erba cipollina per la salsa. Tritate grossolanamente le uova sode. Mescolate l'olio con il balsamico, l'erba cipollina, il cipollotto e l'acqua calda. Salateli e pepate. Unite l'uovo.

**2.** Scolate i fagiolini, passateli sotto l'acqua fredda e fateli sgocciolare bene. Metteteli in un piatto da portata e conditeli con la vinaigrette.

### **Preparazione**

ca. 25 minuti

Per persona ca. 9 g di proteine,  
11 g di grassi, 8g di carboidrati,  
700 kJ/170 kcal



## Insalata di spinaci e ravanelli con salsa al limone

ANTIPASTO PER 4 PERSONE

**2 avocado**

**1 mazzetto di ravanelli**

**2 cipollotti**

**200 g di spinaci per insalata**

**½ limone**

**1 cucchiaio d'aceto balsamico bianco**

**4 cucchiari d'olio d'oliva  
sale, pepe  
zucchero**

mico, l'olio e la cipolla tritata. Condite con sale, pepe e zucchero. Irrorate l'insalata con la salsa e servite.

### **Preparazione**

ca. 20 minuti

Per persona ca. 5 g di proteine,  
39 g di grassi, 3g di carboidrati,  
1600 kJ/380 kcal

Dimezzate gli avocado e snocciolateli. Staccate la polpa dalla buccia. Tagliate gli avocado e i ravanelli a fettine, i gambi verdi dei cipollotti a pezzettini di 1 cm. Tritate le cipolle. Mescolate gli spinaci con i ravanelli, gli avocado e il verde dei cipollotti. Spremete il limone. Mescolate il succo con l'aceto balsa-



## Zuppa dell'alpe

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**300 g di carote**  
**300 g di patate**  
**resistenti alla cottura**  
**1 cipolla**  
**2 cucchiaini d'olio**  
**di colza**  
**1,5 l di brodo di verdura**  
**100 g di cornetti fini**  
**50 g di spinaci**  
**sale, pepe**

Incorporate gli spinaci e condite con sale e pepe.

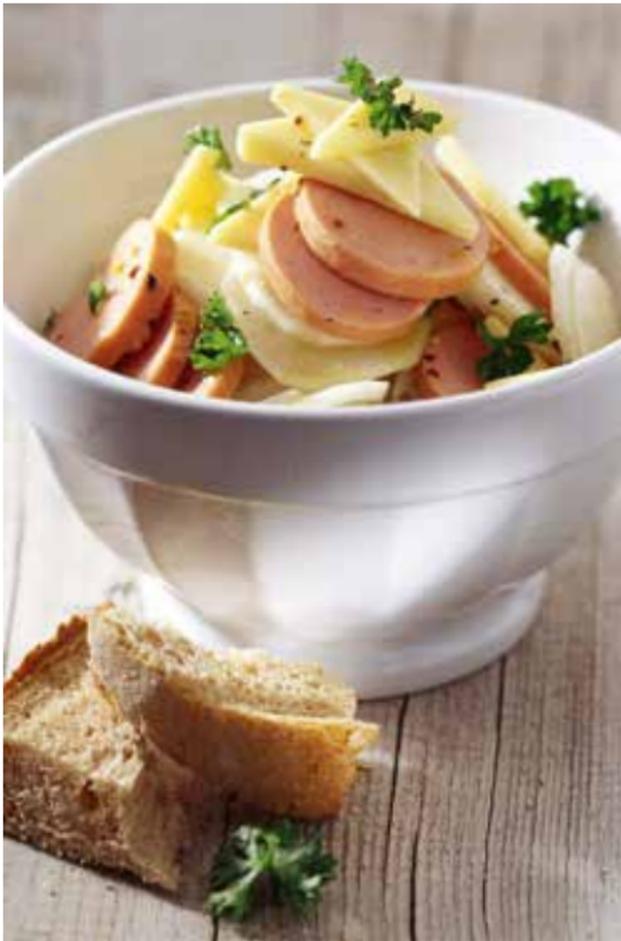
### **Preparazione**

ca. 15 minuti  
+ cottura ca. 20 minuti

Per persona ca. 8g di proteine,  
8 g di grassi, 35 g di carboidrati,  
1000 kJ/240 kcal

Dimezzate le carote per il lungo e tagliatele a fette leggermente oblique.

Tagliate le patate a dadi di 1 cm di spessore. Tritate la cipolla. In una padella alta scaldate l'olio. Fatevi soffriggere le patate, le carote e la cipolla per ca. 5 minuti. Unite il brodo. Mettete il coperchio e lasciate sobbollire per ca. 15 minuti. Aggiungete i cornetti e continuate la cottura per altri 5 minuti.



## Insalata di cervelat e formaggio

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

**350 g di rafano**  
**4 cervelat di 100 g l'uno**  
**200 g di Gruyère**  
**surchoix**  
**¼ di mazzetto di**  
**prezzemolo**

Salsa

**3 cucchiai d'aceto di**  
**vino rosso**  
**1 cucchiaino di senape**  
**sale, pepe**  
**6 cucchiai d'olio**  
**di girasole**

**1.** Per la salsa, mescolate tutti gli ingredienti.

**2.** Per l'insalata, pelate il rafano e tagliatelo a fette sottili. Mescolatelo con la salsa. Private i cervelat della pelle e tagliateli a fettine. Tagliate il formaggio dapprima a fettine di quasi 0,5 cm poi a triangolini. Mescolate il tutto con la

salsa al rafano. Unite le foglioline di prezzemolo. Mescolate bene e prima di servire lasciate riposare per almeno 15 minuti.

### **Preparazione**

ca. 15 minuti

+ riposo 15 minuti

Per persona ca. 27 g di proteine,  
53 g di grassi, 2g di carboidrati,  
2450 kJ/590 kcal



## Insalata invernale con mele e fagioli rossi

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

**1 scatola di mais da 340 g (285 g peso sgocciolato)**

**1 scatola di fagioli rossi da 435 g (310 g peso sgocciolato)**

**5 cucchiaini d'olio di colza**

**4 cucchiaini d'aceto di mele**

**1 cucchiaino di miele liquido**

**sale, pepe**

**2 mele acidule, ad es. Braeburn**

**1 cipolla rossa**

**250 g di cavolo cinese**

Versate il mais e i fagioli in un colino. Sciacquate sotto l'acqua fredda e lasciate sgocciolare bene. Mescolate l'olio con l'aceto e il miele in una scodella

capiente. Condite con sale e pepe. Lavate le mele e, senza pelarle, grattugiatele nella salsa con la grattugia per rösti. Sbucciate la cipolla e tritatela. Dimezzate il cavolo cinese per il lungo, eliminate il torsolo e tagliatelo a strisciole. Unite il cavolo cinese, il mais, i fagioli e la cipolla alla salsa. Mescolate il tutto e servite. Accompnate con del pane.

### Preparazione

ca. 20 minuti

Per persona ca. 8 g di proteine, 12 g di grassi, 34 g di carboidrati, 1200 kJ/290 kcal



## Vellutata di carote con olio pepato e pancetta

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

- 400 g di carote**
- 1 cipolla piccola**
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva**
- 6 dl di brodo di verdura**
- 1 dl di succo multi-vitaminico**
- 2 cucchiaini di formaggio fresco al naturale**
- sale**
- 1 cucchiaino di pepe ai fiori**
- 4 fettine di pancetta**

Affettate le carote e tritate la cipolla. Fate appassire entrambe in metà dell'olio per ca. 2 minuti. Unite il brodo e il succo, mettete il coperchio e cuocete per ca. 25 minuti. Incorporate il formaggio fresco e frullate il tutto. Salate. Mescolate l'olio rimasto con il pepe ai fiori. Rosolate la pancetta,

finché non diventa croccante e servitela con la vellutata. Irrorate con l'olio aromatizzato.

### **Suggerimento**

Ai bambini, servite la vellutata senza l'olio al pepe.

### **Preparazione**

ca. 30 minuti

Per persona ca. 6 g di proteine, 14 g di grassi, 10 g di carboidrati, 800 kJ/190 kcal



## Insalata di barbabietole con salsa al miele

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

**600 g di barbabietole  
cotte**

**1 cucchiaino di senape  
granulosa**

**1½ cucchiaini di miele  
di fiori liquido**

**4 cucchiaini d'aceto  
di mele**

**7 cucchiaini d'olio  
di colza**

**¼ di cucchiaino di sale  
pepe**

**50 g di gherigli di noce**

**150 g di feta**

**30 g di crescione**

**1.** Sfregate la buccia delle barbabietole sotto l'acqua fredda per eliminarla, affettatele finemente. Versate in un recipiente alto la senape, il miele, l'aceto, l'olio, il sale e una presa di pepe. Frullate con il frullatore a

immersione fino a ottenere una salsa cremosa.

Condite con sale e pepe.

**2.** Tritate grossolanamente le noci. Tostatele in una padella antiaderente senza aggiungere grassi. Estraele. Distribuite le barbabietole nei piatti. Cospargete di noci. Sbriciolate la feta e distribuitela sulle barbabietole. Irrorate il tutto con la salsa. Decorate con il crescione.

### Preparazione

ca. 20 minuti

**Per persona ca. 10 g di proteine,  
31 g di grassi, 21 g di carboidrati,  
1700 kJ/410 kcal**



## Vellutata di sedano rapa e succo di mele al cerfoglio

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

**1 cipolla**  
**400 g di sedano rapa**  
**2 cucchiaini d'olio d'oliva**  
**4 dl di succo di mele naturale torbido**  
**5 dl di brodo di verdure**  
**1,5 dl di panna semigrassa**  
**sale, pepe**  
**½ mazzetto di cerfoglio**

### Preparazione

ca. 20 minuti + cottura  
ca. 30 minuti

Per persona ca. 4 g di proteine,  
16 g di grassi, 16 g di carboidrati,  
950 kJ/230 kcal

Tagliate grossolanamente a dadi la cipolla e il sedano rapa. Soffriggete entrambi nell'olio. Spegnete con il succo di mele. Unite il brodo, mettete il coperchio e fate sobbollire per 30 minuti. Frullate la minestra con il frullatore a immersione e unite panna, sale e pepe. Tritate il cerfoglio e distribuitelo sulla vellutata.



## Zuppa di broccoli e noci di acagiù

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**500 g di broccoli**  
**½ limone**  
**1 cipolla piccola**  
**60 g di datteri,**  
**snocciolati**  
**3 cucchiari d'olio d'oliva**  
**300 g di noci di acagiù**  
**1 l di brodo**  
**2 dl di panna**  
**sale, pepe**

**1.** Dividete i broccoli in rosette e metteteli da parte. Spremete il limone e tritate la cipolla. Tagliate grossolanamente i datteri.

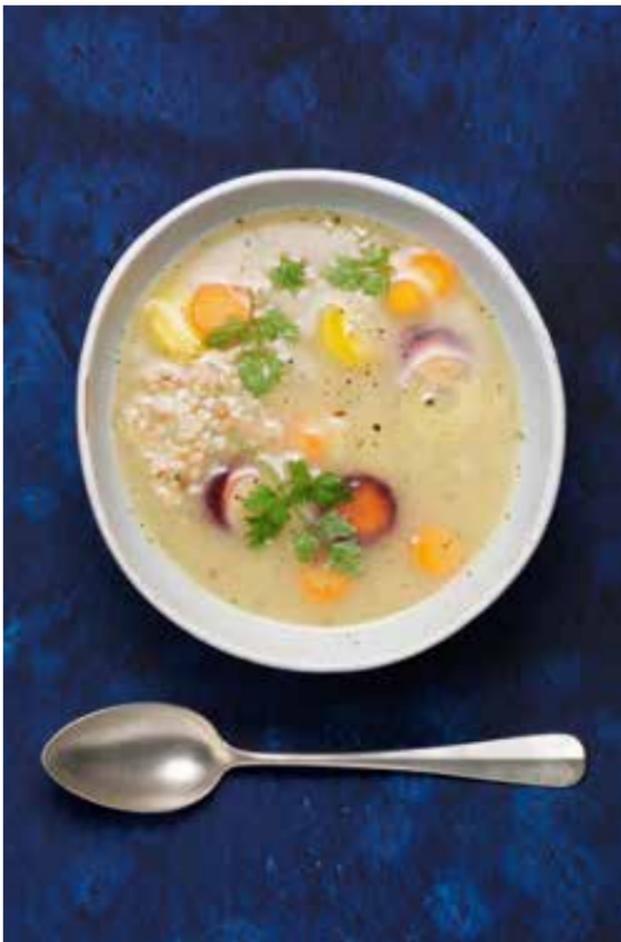
**2.** Scaldare l'olio in una pentola. Unite la cipolla, i datteri e le noci di acagiù. Soffriggete per ca. 2 minuti a fuoco medio, finché le noci diventano leggermente marroni. Aggiungete il succo di limone e il brodo, coprite e lasciate sobbollire

per ca. 15 minuti. Incorporate la panna e frullate la zuppa. Unite i broccoli alla zuppa e continuate la cottura per ca. 5 minuti. Salate, pepate e servite.

### **Preparazione**

ca. 30 minuti  
+ cottura ca. 20 minuti

Per persona ca. 20 g di proteine,  
62 g di grassi, 34 g di carboidrati,  
3250 kJ/780 kcal



## Minestra d'avena con carote variopinte

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**1 cipolla piccola**  
**200 g di carote di vari colori**  
**1 cucchiaio d'olio d'oliva**  
**1 cucchiaio di burro**  
**80 g di fiocchi d'avena**  
**1 l di brodo di pollo o di verdura**  
**pepe, sale**  
**qualche gambo di cerfoglio**

**1.** Tritate finemente la cipolla. Tagliate le carote a fette di ca. 3 mm. Scaldate l'olio e il burro e fatevi soffriggere i fiocchi d'avena e la cipolla, finché si diffonde un profumo di nocciola. Spegnete con il brodo. Pepate e lasciate sobbollire la minestra a fuoco basso per ca. 15 minuti.

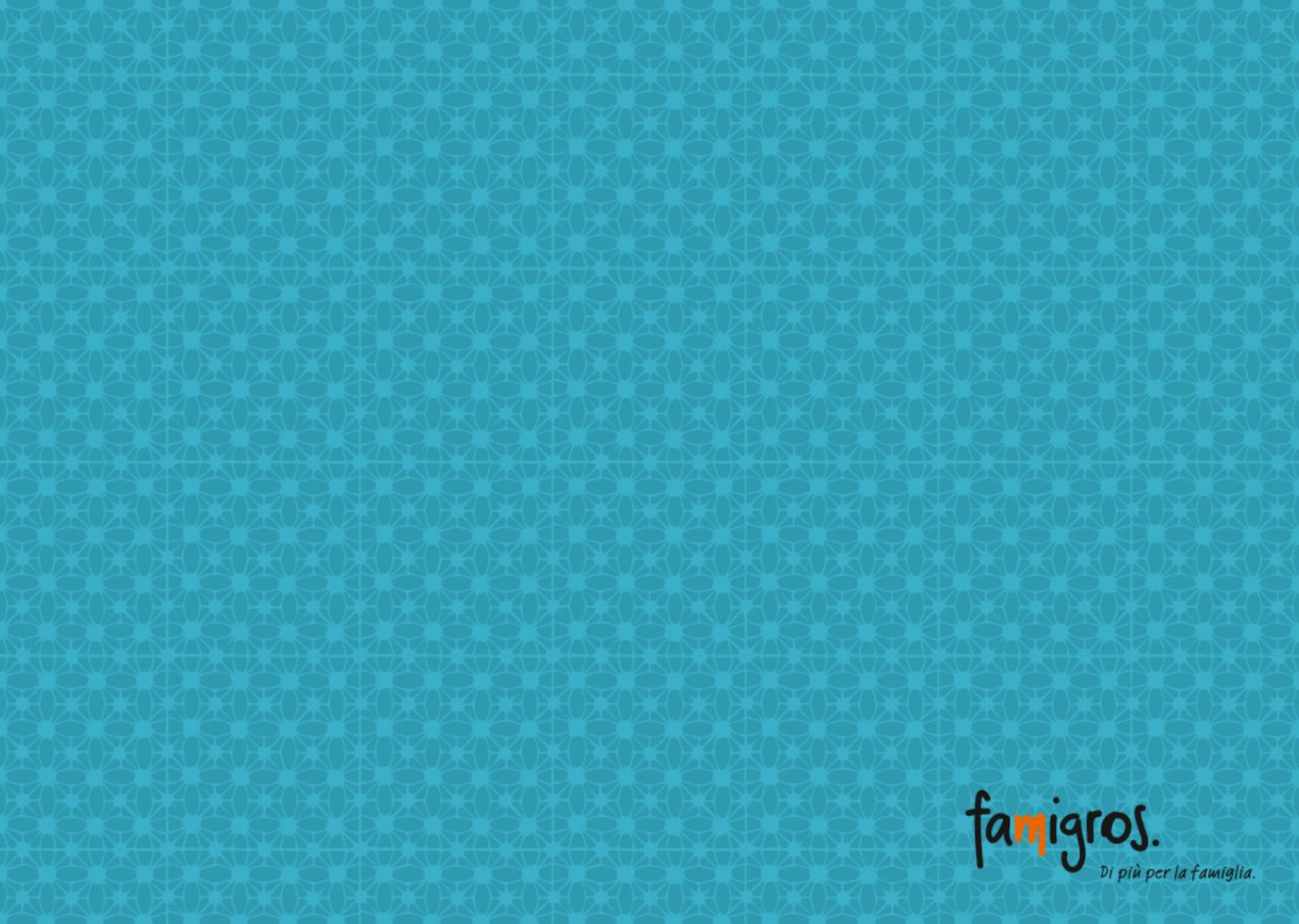
**2.** Condite la minestra con sale e pepe. Distribuitela nei piatti e guarnitela con le foglie di cerfoglio.

### Preparazione

ca. 10 minuti

+ cottura ca. 15 minuti

Per persona ca. 6 g di proteine,  
8 g di grassi, 22 g di carboidrati,  
750 kJ/180 kcal



famigros.  
Di più per la famiglia.



## Torta di fragole e rabarbaro

PER 4 PERSONE, PER 1 TORTIERA DI 28 CM Ø

**1 pasta per crostate  
rotonda, già spianata  
da 270 g**  
**3 cucchiaini di mandorle  
macinate o di noce  
di cocco grattugiata**  
**300 g di fragole**  
**250 g di rabarbaro,  
pesato mondato**  
**2 dl di latte**  
**2 cucchiaini di budino  
alla vaniglia in polvere,  
da cuocere, ca. 30 g**  
**40 g di zucchero**  
**1 uovo**

Scaldate il forno a 200 °C. Sistemate la pasta con la carta da forno nella tortiera. Distribuite le mandorle sul fondo e mettete la pasta in frigo. Tagliate  $\frac{2}{3}$  delle fragole a spicchi, mettete il resto da parte. Tagliate il rabarbaro a pezzetti. Mescolate il latte

con il budino in polvere, lo zucchero e l'uovo. Distribuite la frutta tagliata sul fondo della torta e versate la crema sulla frutta. Infornate la torta nella scanalatura più bassa del forno e cuocetela per ca. 10 minuti, azionando solo il calore inferiore. Continuate per altri 25 minuti circa, azionando il calore superiore e inferiore. Sfornate la torta. Guarnitela con le fragole messe da parte dimezzate. Servitela calda o fredda con panna montata alla vaniglia a piacimento.

### Preparazione

ca. 15 minuti + cottura in forno ca. 35 minuti

**Per persona ca. 10 g di proteine,  
25 g di grassi, 53 g di carboidrati,  
2100 kJ/500 kcal**



## Sgonfiotti alle verdure e ai lamponi

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE,  
PER 2 SGONFIOTTI SALATI E 1 DOLCE A TESTA

**300 g di ratatouille  
surgelata**  
**4 mezza albicocche  
surgelate**  
**150 g di mozzarella**  
**1 pasta per crostate XL,  
rettangolare, già  
spianata di ca. 520 g**  
**4 cucchiaini di  
confettura di lamponi**  
**0,5 dl di panna o latte**  
**1 cucchiaio di miscela  
di semi**  
**1 cucchiaino di  
zucchero a granelli**

Scaldate il forno a 200 °C. Scongelate la ratatouille e le albicocche. Tagliate la mozzarella in 8 pezzetti. Srotolate la pasta, tagliatela in 12 rettangoli di ca. 9 x 11 cm. Distribuite la ratatouille e 1 pezzetto di mozzarella su 8 rettangoli,

lasciando un bordo di ca. 1 cm. Spennellate di confettura i rettangoli rimasti, lasciando un bordo di ca. 1 cm, farcite ciascuno con 1 mezza albicocca. Con un pennello, bagnate i bordi d'acqua e sigillate gli sgonfiotti piegandoli in due. Spennellateli di latte. Cospargete quelli salati con la miscela di semi, quelli dolci con la granella di zucchero. Adagiateli su una teglia foderata con carta da forno e cuoceteli al centro del forno per ca. 30 minuti.

### **Preparazione**

ca. 20 minuti + cottura  
in forno ca. 30 minuti

**Per persona ca. 18 g di proteine,  
43 g di grassi, 68 g di carboidrati,  
3050 kJ/700 kcal**



## Crostini grigionesi al formaggio

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

**200 g formaggio,  
ad es. formaggio dei  
Grigioni alla panna**  
**50 g di carne secca  
di montagna**  
**8 fette pane, ad es.  
pane Passione Rustico,  
ca. 15 g l'una**  
**½ mazzetto di erbe,  
ad es. erba cipollina**  
**pepe**

Guarnite i crostini con la carne secca messa da parte e l'erba cipollina sminuzzata. Condite con una spolverata di pepe.

**Preparazione**  
ca. 20 minuti

Per persona ca. 22 g di proteine,  
17 g di grassi, 12 g di carboidrati,  
1200 kJ/290 kcal

Scaldate il forno a 220 °C. Tagliate il formaggio a fette, la carne secca a striscioline e mettetene da parte un po' per guarnire. Accomodate le fette di pane in una teglia foderata con carta da forno. Coperspargetele con le striscioline di carne secca. Coprite con il formaggio. Gratinare al centro del forno per ca. 5 minuti. Sminuzzate l'erba cipollina.



## Focaccia alsaziana con pollo e ananas

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**500 g di pasta per focaccia alsaziana**  
**farina per la lavorazione**  
**400 g di petto di pollo**  
**sale**  
**curry Madras**  
**1 cucchiaio d'olio**  
**1 ananas baby**  
**200 g di crème fraîche**  
**1 cucchiaio di curry dolce**  
**1 spicchio d'aglio**  
**1 mazzetto d'erba cipollina**

**1.** Scaldate il forno ad aria calda a 220 °C. Dividete la pasta in due e spianatela in sfoglie di 2-3 mm di spessore. Accomodate le sfoglie su due teglie foderate con carta da forno.

**2.** Condite i petti di pollo con sale e curry Madras. Scaldate l'olio e rosolatevi

il pollo per ca. 6 minuti. Tagliate l'ananas a fette spesse 2 mm. Eliminate il cuore legnoso incidendolo con una formina rotonda. Mescolate la crème fraîche con il curry dolce. Unite l'aglio schiacciato. Condite con sale e curry Madras. Spalmate sulla pasta e distribuite sopra le fette d'ananas. Tagliate il pollo a fettine larghe ca. 5 mm e distribuitele sulle focacce. Cuocete in forno per 10-12 minuti. Sfornate. Tagliuzzate l'erba cipollina e distribuitela sulle focacce.

### Preparazione

ca. 15 minuti + cottura in forno 10-12 minuti

Per persona ca. 32 g di proteine,  
21 g di grassi, 68 g di carboidrati,  
2500 kJ/600 kcal



## Pasta al forno

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**400 g di pasta,**  
ad es. **maccheroni**  
**dell'alpignano**  
**sale**  
**200 g di formaggio,**  
ad es. **Appenzeller**  
**surchoix e Tilsiter**  
**alla panna**  
**30 g di cracker salati**  
**3 gambi di prezzemolo**  
**1½ cucchiari di cipolle**  
**arrostiti**  
**180 g di panna**  
**semigrassa per salse**  
**2 uova**  
**pepe dal macinapepe**

Scaldare il forno a 200 °C. Lessate la pasta al dente in abbondante acqua salata. Grattugiate a scaglie grosse il formaggio. Sbriciolate i cracker. Tritate il prezzemolo e mescolatelo con i cracker e le cipolle. Scolate la pasta, lasciatela

sgocciolare e rimettetela in pentola. Mescolate le uova con la panna e condite con sale e pepe. Versate la miscela sulla pasta, distribuite il formaggio e un po' di cracker sbriciolati. Mescolate bene e trasferite in una pirofila. Cospargete con il resto dei cracker e gratinate nella parte superiore del forno per 10-15 minuti. Servite con un'insalata.

### Preparazione

ca. 15 minuti + cottura  
in forno 10-15 minuti

**Per persona ca. 31 g di proteine,**  
**34 g di grassi, 77 g di carboidrati,**  
**3100 kJ/740 kcal**



## Cervelat ai peperoni in crosta

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**4 cervelat giganti**  
**1 peperone rosso o giallo**  
**1 pasta sfoglia rettangolare, già spianata di 320 g**  
**1 cucchiaio di senape granulosa**  
**½ mazzetto di prezzemolo**  
**1 uovo**

Scaldate il forno a 200 °C. Spellate i cervelat e incideteli a libro per il lungo senza dividerli completamente a metà. Dimezzate il peperone, privatelo dei semi e tagliatelo a striscioline. Dividete la pasta sfoglia in quattro parti e spennellatele con la senape. Spezzettate il prezzemolo sulla senape. Farcite i cervelat con le striscioline di peperone

e avvolgete ogni cervelat in un pezzo di pasta. Premete bene insieme le estremità di pasta. A piacere, guarnite con gli avanzi di pasta. Accomodate in una teglia foderata con carta da forno. Sbattete l'uovo e usatelo per spennellare la pasta. Cuocete i cervelat in crosta al centro del forno per 20-25 minuti. Servite con un'insalata.

### Preparazione

ca. 15 minuti + cottura in forno 20-25 minuti

**Per persona ca. 26 g di proteine, 58 g di grassi, 31 g di carboidrati, 3000 kJ/740 kcal**



## Gratin di porri e prosciutto

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**4 pirofile basse da 3 dl  
500 g di porri  
400 g di patate  
resistenti alla cottura  
200 g di prosciutto  
magro a fette  
100 g di formaggio  
dei Grigioni  
sale  
3 dl di panna  
semigrassa  
pepe  
noce moscata**

**1.** Tagliate i porri a rondelle spesse 5 mm. Dimezzate le patate per il lungo, poi tagliatele a fettine di 2 mm. Tagliate il prosciutto a quadratini di 1 cm. Grattugiate il formaggio in una scodella. Scaldate il forno a 200 °C.

**2.** Lessate le patate in acqua salata per ca. 5 mi-

nuti. Aggiungete i porri e continuate la cottura per ancora 1 minuto. Scolate e mischiate con il prosciutto e la metà del formaggio. Distribuite nelle pirofile. Condite la panna con sale, pepe e noce moscata e versatela sui porri. Cospargete con il formaggio rimasto. Gratinare al centro del forno per ca. 15 minuti.

### **Preparazione**

ca. 20 minuti  
+ gratinatura ca. 15 minuti

**Per persona ca. 22 g di proteine,  
29 g di grassi, 22 g di carboidrati,  
1840 kJ/440 kcal**



## Girelle al Risoletto

PER 6 PORZIONI

**400 g di farina bianca**  
**½ cucchiaino di sale**  
**50 g di zucchero**  
**60 g di burro**  
**1,3 dl di latte tiepido**  
**25 g di lievito fresco**  
**1 uovo**  
**4 Risoletto di 42 g l'uno**  
**100 g di formaggio fresco, ad es. Philadelphia**  
**60 g di zucchero a velo**  
**2 cucchiai di succo di limone**

**1.** Mescolate farina, sale e zucchero. Formate un incavo al centro. Fate fondere il burro a fuoco basso e unite il latte. Sciogliete il lievito nella miscela tiepida. Versate nell'incavo assieme all'uovo e impastate, fino a ottenere una massa omogenea. Coprite con un canovaccio umido e fate lievitare in un luogo

caldo per ca. 1 ora, finché il volume raddoppia.

**2.** Scaldate il forno a 180°C. Imburrate lo stampo. Tritate grossolanamente i Risoletto e mescolateli con il formaggio. Spianate la pasta in un rettangolo di ca. 1 cm di spessore. Spalmate la crema, lasciando libero il bordo. Arrotondate e tagliate fette di ca. 3 cm. Cuocete al centro del forno per ca. 20 minuti. Meschiate lo zucchero a velo con il succo di limone e spennellatelo sulle girelle ancora calde.

### Preparazione

ca. 20 minuti + lievitazione  
ca. 1 ora + cottura in forno  
ca. 20 minuti

**Per porzione ca. 14 g di proteine,  
24 g di grassi, 85 g di carboidrati,  
2600 kJ/620 kcal**



## Pizzette a pois

PER CA. 15 PEZZI

**1 pasta per pizza rettangolare, già spianata, di 580 g farina per la lavorazione 2 dl di salsa per pizza o di pomodoro, ad es. salsa al basilico per pizza Longobardi 150 g di perle di mozzarella sale, pepe 1 cucchiaino di origano secco basilico per guarnire**

**1.** Ritagliate delle rondelle di pasta di ca. 10 cm Ø. Impastate la pasta avanzata, spianatela su un po' di farina e ricavatene altre rondelle. Disponetele su due teglie foderate con carta da forno e bucherellate con una forchetta.

**2.** Scaldate il forno ad aria calda a 230 °C. Distribuite su ogni rondella ca. 1 cucchiaino di salsa di pomodoro, lasciando libero un piccolo bordo. Distribuite le perle di mozzarella sulle rondelle. Condite con un po' di sale, pepe e origano. Cuocete in forno per ca. 12 minuti. Guarnite con del basilico.

### **Preparazione**

ca. 25 minuti + cottura in forno ca. 12 minuti

**Per pezzo ca. 5 g di proteine, 5 g di grassi, 18 g di carboidrati, 600 kJ/140 kcal**



## Crumble di zucchine

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

**1 kg di zucchine verdi e gialle**

**2 spicchi d'aglio**

**½ mazzetto di timo**

**60 g di burro, freddo**

**60 g di farina**

**60 g di pangrattato**

**20 g di parmigiano**

**sale, pepe**

**1 dl di brodo**

**300 g di pomodori cherry a grappolo**

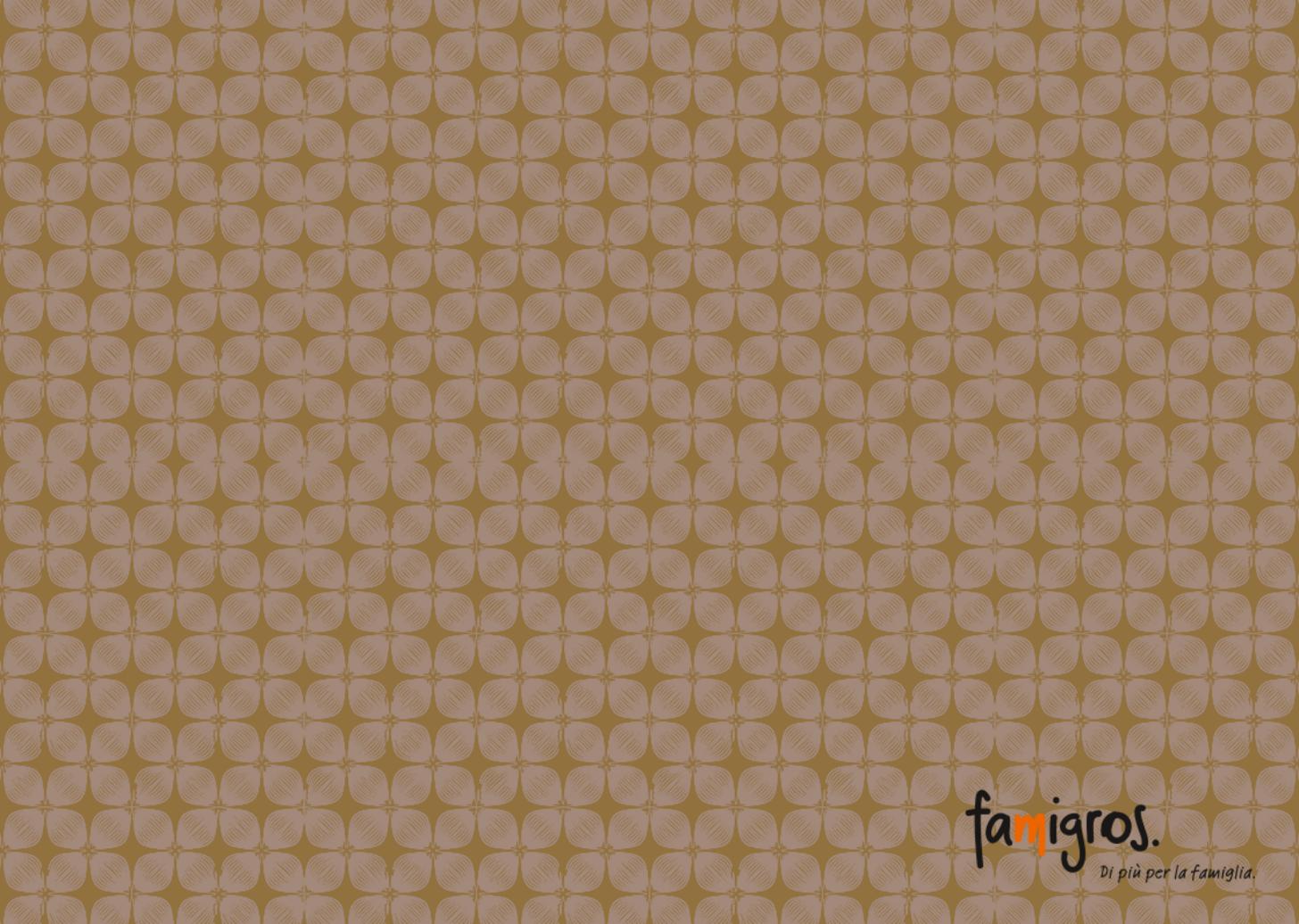
Scaldate il forno a 220 °C. Tagliate le zucchine a fette di 1 cm, l'aglio a fettine sottili. Staccate le foglioline di timo dai rametti. Tagliate il burro a dadi e aggiungete la metà delle foglie di timo, la farina, il pangrattato e il parmigiano. Lavorate il tutto fino a ottenere un composto formato da tante briciole. Condite le zucchine con

sale e pepe. Mescolatele con il timo rimasto. Trasferite le zucchine in una pirofila. Unite il brodo. Accomodate i pomodori con gli steli sulle zucchine. Distribuite il crumble sulle verdure e cuocete al centro del forno per ca. 25 minuti. Servite caldo. Ottimo con un'insalata.

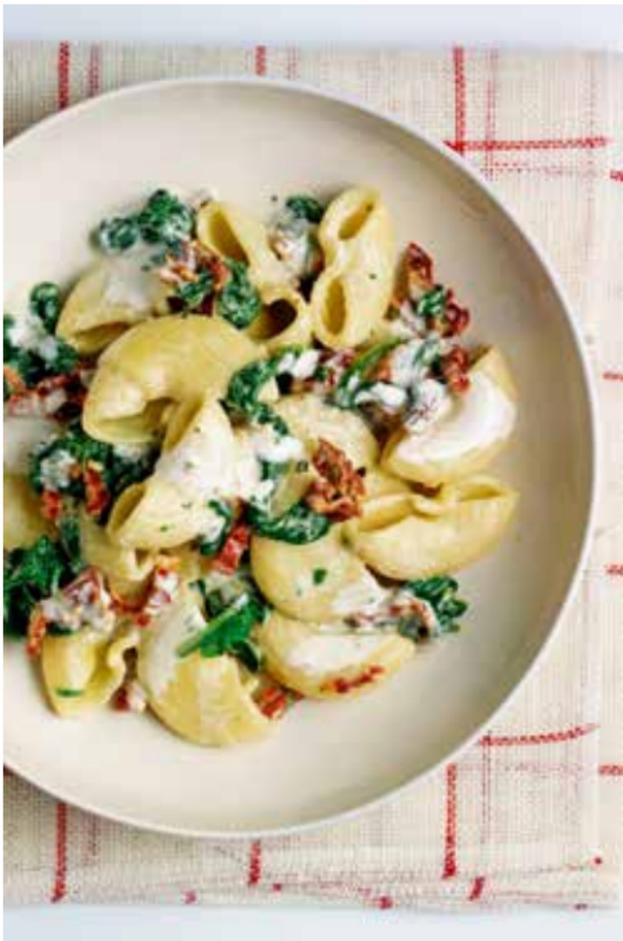
### Preparazione

ca. 20 minuti + cottura in forno ca. 25 minuti

**Per persona ca. 11 g di proteine, 15 g di grassi, 29 g di carboidrati, 1250 kJ/300 kcal**



**famigros.**  
*Di più per la famiglia.*



## Pasta con spinaci e formaggio

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**300 g di pasta,  
ad es. chifferotti  
sale  
100 g di pomodori  
secchi sott'olio  
150 g di spinaci  
200 g di formaggio  
fresco alle erbe  
pepe**

Lessate la pasta al dente in abbondante acqua salata. Sgocciate i pomodori e tagliateli a striscioline. Scolate la pasta, trasferitela di nuovo in pentola e mescolatela subito con gli spinaci. Incorporate le striscioline di pomodori secchi e il formaggio fresco. Mescolate bene, condite con sale e pepe. Servite subito. Accompagnate con dell'insalata.

### **Suggerimento**

Preparate una quantità doppia di pasta. Il giorno seguente, utilizzatela per un gratin, preparato mescolando la pasta con poca panna e qualche strisciolina di pollo. Cospargete di formaggio e gratinate in forno.

### **Preparazione**

ca. 20 minuti

**Per persona ca. 18 g di proteine,  
17 g di grassi, 33 g di carboidrati,  
2350 kJ/560 kcal**



## Polpette di quinoa con insalata

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**100 g di quinoa**  
**2 dl di brodo di verdure**  
**200 g di carote**  
**1 cipollotto**  
**2 uova**  
**4 cucchiaini di pangrattato**  
**1 cucchiaino di sale**  
**pepe**  
**3 cucchiaini d'olio di colza HOLL**  
**1 mazzetto di ravanelli**  
**4 cucchiaini d'olio di girasole**  
**3 cucchiaini d'aceto balsamico bianco**  
**1 cucchiaio di senape dolce**  
**150 g d'insalata**

**1.** Versate quinoa e brodo in pentola. Fate sobbollire a fuoco medio con il coperchio per ca. 10 minuti. Levate dal fuoco e lasciate gonfiare per ca. 5 minuti,

finché il liquido è assorbito. Pelate le carote e grattugiatele finemente nella pentola. Tagliate finemente il cipollotto. Mescolate quinoa, carote, cipollotto, uova e pangrattato. Salate, pepate. Formate delle polpette con le mani bagnate. Rosolatele nell'olio di colza da entrambi i lati per ca. 8 minuti a fuoco medio.

**2.** Dimezzate i ravanelli. Emulsionate olio di girasole, aceto balsamico e senape. Salate, pepate. Lavate l'insalata, guarnite con i ravanelli e condite con la salsa. Servite con le polpette di quinoa.

### Preparazione

ca. 35 minuti

**Per persona ca. 11 g di proteine, 17 g di grassi, 29 g di carboidrati, 1300kJ/310 kcal**



## Risi e bisi

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**2 scalogni**  
**1 cucchiaio d'olio d'oliva**  
**1 cucchiaino di burro**  
**1 l di brodo di verdura**  
**300 g di riso per risotto, ad es. Arborio**  
**300 g di piselli surgelati**  
**½ mazzetto di prezzemolo**  
**8 cucchiaini di parmigiano grattugiato**  
**sale**

Tritate gli scalogni. Scaldate l'olio e il burro, fatevi appassire gli scalogni. Spegnete con buona parte del brodo, portate a ebollizione. Aggiungete il riso. Incoperchiate, fate sobbollire per ca. 10 minuti. Unite i piselli, fate sobbollire per altri 10 minuti, finché il riso è quasi cotto. Se necessario, aggiungete il brodo

rimasto. Il riso deve rimanere leggermente brodoso. Tritate il prezzemolo, mescolatelo con il riso e il parmigiano. Regolate di sale.

### **Suggerimento**

Da giugno a luglio, quando i piselli sono di stagione, potete utilizzare 800 g di piselli freschi nel baccello. Sgusciateli e fateli appassire assieme agli scalogni.

### **Preparazione**

ca. 40 minuti

**Per persona ca. 18 g di proteine, 15 g di grassi, 66 g di carboidrati, 2000 kJ/480 kcal**



## Tortilla arrotolate con verdure

SPUNTINO PER 4 PERSONE

**1 peperone rosso**  
**1 peperone giallo**  
**1 melanzana piccola**  
**1 zucchini piccola**  
**sale marino grosso**  
**1 limone bio**  
**olio d'oliva**  
**4 soft tortilla (morbide)**  
**di farina di frumento**  
**4 cucchiaini di salsa**  
**di pomodoro**  
**2-3 rametti d'origano**

**1.** Scaldare il forno a 200 °C. Dividete i peperoni in otto parti. Tagliate la melanzana e la zucchini a fettine sottili. Adagiate le verdure su una teglia foderata con carta da forno. Cospargete di sale e scorza di limone grattugiata finemente. Irrorate d'olio il tutto. Infornate e cuocete al centro del forno per 15 minuti. Adagiate le

tortilla sulle verdure e proseguite la cottura per ca. 3 minuti. Sfornate.

**2.** Spalmate le tortilla con la salsa di pomodoro e farcitele con le verdure. Cospargete con le foglie di origano. Irrorate con il succo del limone e arrotolate.

### **Preparazione**

ca. 10 minuti + cottura in forno ca. 18 minuti

**Per persona ca. 7 g di proteine, 12 g di grassi, 34 g di carboidrati, 1150 kJ/270 kcal**



## Spätzli di spinaci gratinati

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**300 g di spinaci**  
**300 g di farina per spätzli**  
**sale**

**1,5 dl d'acqua**

**4 uova**

**80 g di formaggi misti**

**2 cucchiai di pangrattato**

**1.** Lavate gli spinaci e metteteli in padella grondanti. Coprite, fate appassire e raffreddate in acqua gelata. Sgocciolate e strizzate bene. Tritate finemente.

**2.** Per gli spätzli, mischiate la farina con 1 cucchiaino di sale. Emulsionate acqua e uova, unite alla farina. Lavorate l'impasto, finché si formano delle bolle. Incorporate gli spinaci. Fate riposare per ca. 20 minuti. Portate a ebollizione

abbondante acqua, salate. Mettete piccole porzioni d'impasto su un tagliere e con un coltello fate scivolare in acqua striscioline di pasta. O usate l'utensile per spätzli. Quando gli spätzli vengono a galla, estraeteli con la schiumarola. Sgocciolate e trasferite in una pirofila.

**3.** Scaldate il forno a 180 °C. Grattugiate il formaggio con la grattugia per rösti e distribuitelo sugli spätzli. Cospargete di pangrattato. Gratinare al centro del forno per ca. 20 minuti.

### **Preparazione**

ca. 25 minuti

+ riposo ca. 20 minuti

+ gratinatura ca. 20 minuti

**Per persona ca. 31 g di proteine,  
19 g di grassi, 59 g di carboidrati,  
2250 kJ/540 kcal**



## Rösti al basilico con mozzarella

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**1,2 kg di patate lesse  
sale alle erbe  
3 cucchiaini di burro  
per arrostire  
200 g di mozzarella  
1 cucchiaino di pesto  
in vasetto  
50 g di olive nere  
snocciolate  
1 mazzetto di erbe  
miste, ad es. prezzemolo, maggiorana,  
e basilico**

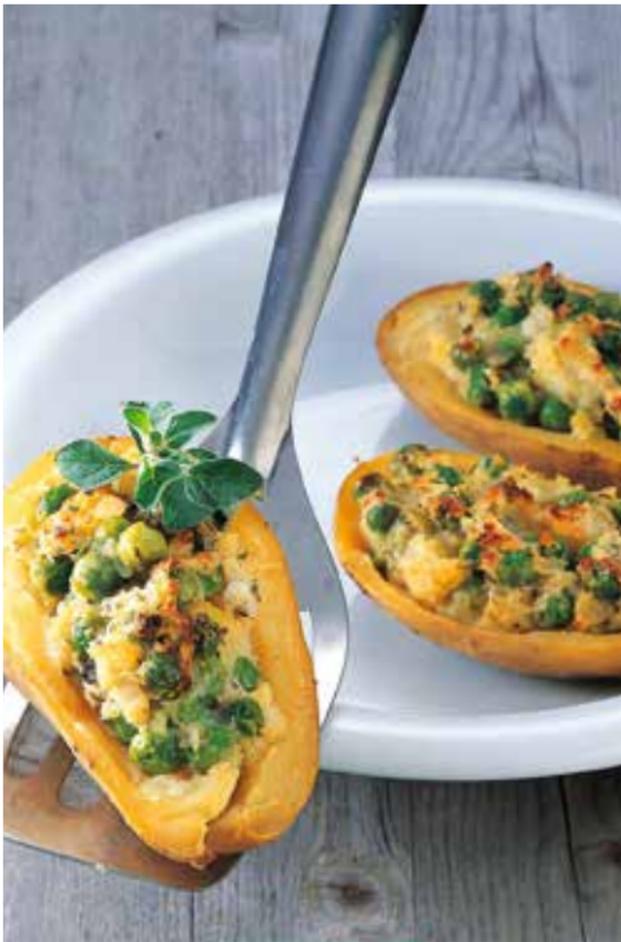
Grattugiate le patate con la grattugia per rösti. Conditole con sale. Scaldate il burro in una padella antiaderente ampia. Aggiungete le patate grattugiate e rosolatele a fuoco medio-alto per ca. 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Formate un tortino con una paletta. Continuate la cottura per 10 minuti, finché si

forma una bella crosta dorata. Girate il rösti e dorate l'altro lato. Affettate la mozzarella. Distribuite il pesto sul rösti, poi la mozzarella. Coprite con un coperchio e lasciate fondere il formaggio per alcuni minuti. Dimezzate le olive e distribuitele sul rösti assieme alle erbe spezzettate. Servite subito.

### Preparazione

ca. 25 minuti

**Per persona ca. 16 g di proteine,  
29 g di grassi, 44 g di carboidrati,  
2150 kJ/510 kcal**



## Patate ripiene

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**6 patate grosse**  
**2 rametti di maggiorana**  
**200 g di piselli dell'orto,**  
**scongelati**  
**100 g di cottage cheese**  
**sale**  
**pepe dal macinapepe**

**1.** Fate bollire le patate con la buccia finché risultano morbide e lasciatele raffreddare.

**2.** Scaldate il forno a 200 °C. Dimezzate le patate per il lungo e con un cucchiaino scavatele al centro. Con una forchetta, schiacciate la polpa estratta. Tritate la maggiorana e mescolatela con i piselli e il formaggio. Incorporate il tutto alla polpa di patate schiacciata. Salate e pepate.

**3.** Farcite le patate scavate con l'impasto di piselli e cuocetele al centro del forno per 20-25 minuti.

### Preparazione

ca. 15 minuti + cottura  
ca. 30 minuti + cottura in  
forno 20-25 minuti

**Per persona ca. 10 g di proteine,**  
**2 g di grassi, 39 g di carboidrati,**  
**900 kJ/220 kcal**



## Pasta con ragù di verdure

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

**1 cipolla**  
**2 spicchi d'aglio**  
**400 g di verdure,**  
**ad es. sedano, porri,**  
**carote, zucca,**  
**radici di prezzemolo**  
**600 g di pomodori**  
**2 cucchiaini d'olio d'oliva**  
**2 dl di brodo di verdura**  
**sale, pepe**  
**450 g di pasta,**  
**ad es. penne o cornetti**  
**di spelta originale**  
**2 gambi di basilico o**  
**rametti d'origano**

**1.** Tritate la cipolla e l'aglio. Tagliate le verdure a dadini piccolissimi di 2 mm e i pomodori a dadi grossi .

**2.** Soffriggete nell'olio per alcuni minuti la cipolla, l'aglio e i dadini di verdure. Unite il brodo, salate e pepate. Fate sobbollire per

ca. 20 minuti, finché le verdure risultano morbide. Condite il ragù di verdure con sale e pepe.

**3.** Nel frattempo, cuocete la pasta al dente in acqua salata. Scolatela e conditela con il ragù. Staccate le foglioline delle erbe aromatiche dai gambi e distribuitele sulla pasta.

### Preparazione

ca. 30 minuti  
+ cottura ca. 20 minuti

**Per persona ca. 17 g di proteine,**  
**8 g di grassi, 86 g di carboidrati,**  
**2050 kJ/490 kcal**



## Polenta gratinata

CONTORNO PER 4 PERSONE, PER 1 TEGLIA DI 20 x 28 CM

**olio per la teglia**  
**50 g di semolino grosso di mais**  
**3 dl di brodo**  
**3 dl di latte**  
**150 g di semolino fine di mais**  
**2 cucchiaini di burro sale, pepe**  
**noce moscata**  
**1 uovo**  
**80 g di gruyère grattugiato**

**1.** Ungete la teglia d'olio. Portate a ebollizione il semolino grosso di mais con il brodo e il latte. Incorporate quello fine. Fate cuocere a fuoco medio rimestando di continuo, finché la massa si addensa. Aggiungete la metà del burro. Condite con sale, pepe e noce moscata. Incorporate l'uovo

e versate subito la polenta nella teglia. Livellate e coprite la polenta con la pellicola trasparente. Mettete in frigo per ca. 1 ora.

**2.** Accendete il forno a 180 °C. Ritagliate dischi di polenta di 8 cm Ø, poi dimezzateli. Accomodateli in una teglia foderata con carta da forno. Distribuite il burro rimasto sulle mezzelune di polenta e cospargetele con il formaggio. Gratinare al centro del forno per ca. 15 minuti.

### **Preparazione**

ca. 30 minuti  
+ riposo in frigo ca. 1 ora  
+ gratinatura ca. 15 minuti

**Per persona ca. 14 g di proteine,  
16 g di grassi, 40 g di carboidrati,  
1500 kJ/360 kcal**



## Frittelle di carote e formaggio fresco

PICCOLO PASTO PER 4 PERSONE

**250 g di carote**  
**2 spicchi d'aglio**  
**100 g di fiocchi d'avena fini**  
**3 uova**  
**0,7 dl di latte**  
**50 g di farina**  
**sale, pepe**  
**2 cucchiaini d'olio d'arachidi**  
**100 g di formaggio fresco**

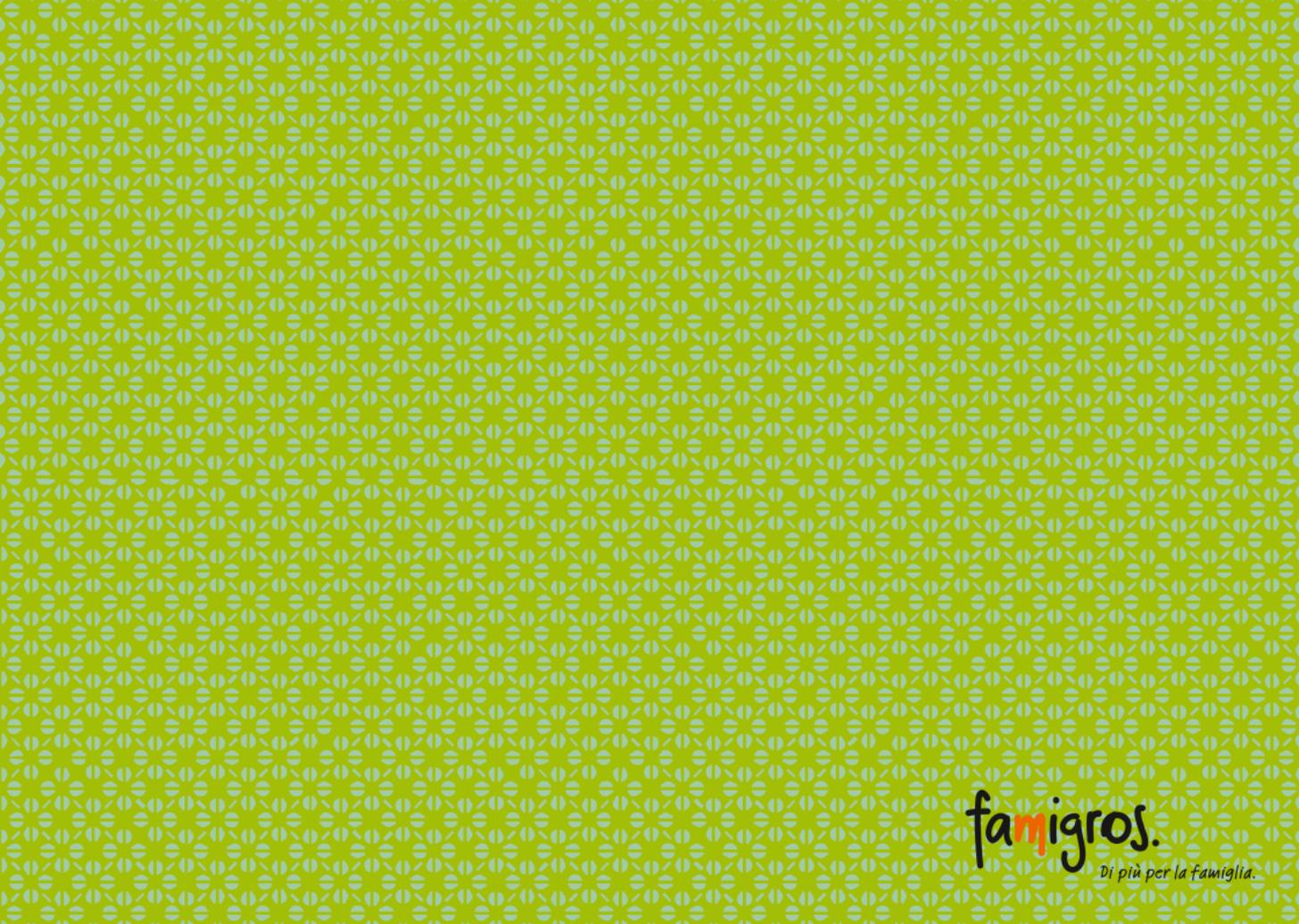
Grattugiate le carote con la grattugia per bircher. Aggiungete l'aglio schiacciato. Mescolate con i fiocchi d'avena. Sbattete le uova e unitele al composto con il latte. Incorporate la farina. Condite con sale e pepe, mescolate e fate riposare l'impasto per ca. 30 minuti.

Rosolate una noce d'impasto in poco olio e assaggiate. Aggiustate di sale e pepe. Scaldare l'olio rimanente in padella. Per ogni frittella versate ca. 2 cucchiaini d'impasto in padella. Accomodate sull'impasto 1 cucchiaino di formaggio fresco e coprite con 1 cucchiaino d'impasto. Rosolate le frittelle a fuoco medio-basso per ca. 8 minuti. Giratele con cautela e cuocetele per altri 6-8 minuti. Servite con un'insalata.

### Preparazione

ca. 45 minuti  
+ riposo ca. 30 minuti

**Per persona ca. 14 g di proteine,**  
**20 g di grassi, 32 g di carboidrati,**  
**1550 kJ/370 kcal**



famigros.  
Di più per la famiglia.



## Crema al succo di mele

DESSERT PER 4 PERSONE

**1 limone bio**  
**6 dl di succo di mele torbido**  
**40 g di zucchero**  
**40 g d'amido di mais**  
**3 uova**  
**100 g di quark magro**

**1.** Grattugiate la scorza di limone e mettetela da parte. Spremete il limone. Mescolate il succo di limone con quello di mele, lo zucchero, l'amido e le uova. Portate a ebollizione a fuoco medio, mescolando continuamente. Togliete la pentola dal fuoco e mescolate ancora un po'. Filtrate la crema in una scodella. Coprite con una pellicola trasparente, adagiandola direttamente sulla crema, in modo che non si formi una pellicina. Fate raffreddare in frigo.

**2.** Sbattete il quark con la frusta. Servite la crema al succo di mele con il quark. Guarnite con la scorza di limone messa da parte.

### Preparazione

ca. 15 minuti  
+ raffreddamento

Per persona ca. 7 g di proteine,  
14 g di grassi, 42 g di carboidrati,  
1400 kJ/330 kcal



## Crêpe con salsa al cioccolato

DESSERT PER 4 PERSONE

**1 cucchiaino di burro**  
**40 g di farina**  
**1 cucchiaino di zucchero**  
**1 dl di latte**  
**2 uova**  
**65 g di cioccolato fondente**  
**1,25 dl di panna semigrassa**  
**burro per arrostire**  
**zucchero a velo per spolverare**

**1.** Fate fondere il burro. Versate farina e zucchero in una scodella. Aggiungete il latte e mescolate fino a ottenere una pastella omogenea. Unite uova e burro fuso. Lasciate riposare per ca. 30 minuti.

**2.** Nel frattempo, spezzettate il cioccolato. Scaldate la panna, togliete la padella dal fuoco e fatevi sciogliere

il cioccolato. Mettete da parte.

**3.** Fate fondere poco burro in un tegame. Versatevi una parte della pastella e, inclinando il tegame, distribuite uniformemente la pastella sul fondo del tegame. Dorate la crêpe a fuoco medio da ambo i lati e tenete in caldo. Preparate allo stesso modo le altre crêpe. Al momento di servire, piegate le crêpe a metà, mettetele nei piatti e irrorate con la salsa al cioccolato. Spolverizzate di zucchero a velo.

### **Preparazione**

ca. 15 minuti

+ riposo ca. 30 minuti

**Per persona ca. 7 g di proteine,  
22 g di grassi, 25 g di carboidrati,  
1400 kJ/330 kcal**



## Pan perduto con composta di pere e cranberry

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

---

**6 pere**  
**50 g di cranberry secchi**  
**1 dl d'acqua**  
**150 g di zucchero**  
**4 uova**  
**2 dl di latte**  
**1 presa di sale**  
**1 cucchiaino di cannella**  
**600 g di pane del giorno prima, ad es. sembianco o treccia**  
**burro per arrostire**

Dividete le pere in quattro e privatele del torsolo. Preparate la composta cuocendo le pere e i cranberry nell'acqua con un terzo dello zucchero. Mettete da parte. In un piatto fondo, sbattete le uova con il latte e il sale. In un altro piatto, mescolate la cannella e lo zucchero restante. Tagliate

il pane a fette spesse ca. 1 cm. Passatele una dopo l'altra nella miscela di uova e latte. Scaldate il burro in una padella. Dorate le fette di pane ca. 2 minuti per lato. Passate il pan perduto nello zucchero alla cannella e servite con la composta di frutta.

### Preparazione

ca. 30 minuti

**Per persona ca. 25 g di proteine, 10 g di grassi, 150 g di carboidrati, 3350 kJ/800 kcal**



## Gelato allo yogurt

PER 6 PEZZI

**60 g d'albicocche**  
**1 dl di panna intera**  
**1 vasetto di yogurt ai mirtilli da 180 g**  
**1 vasetto di yogurt ai lamponi da 180 g**  
**1 vasetto di yogurt alle albicocche da 180 g**  
**30 g di mirtilli**  
**30 g di lamponi**

### Preparazione

ca. 20 minuti  
+ congelamento  
almeno 2 ore

Per pezzo ca. 3 g di proteine,  
9 g di grassi, 6 g di carboidrati,  
500 kJ/120 kcal

Dimezzate le albicocche. Snocciolatele e tagliatele a pezzettini. Montate la panna ben ferma, dividetela in tre porzioni e mescolate ognuna con una varietà di yogurt. Aggiungete la frutta corrispondente al gusto dello yogurt. Versate nelle formine o nei vasetti appositi e infilate un bastoncino in ogni gelato. Mettete in congelatore per almeno 2 ore.



## Muffin alle carote

PER 12 PEZZI

**12 pirottini di carta**

**170 g di carote**

**100 g di cioccolato**

**fondente**

**50 g di burro, morbido,**

**oppure di margarina**

**120 g di zucchero**

**greggio**

**4 uova**

**2 cucchiaini di lievito**

**in polvere**

**200 g di farina**

**1 presa di sale**

**1.** Riscaldare il forno a 180 °C. Distribuire i pirottini di carta nella teglia da muffin. Grattugiate le carote con la grattugia per bircher muesli, tritate grossolanamente il cioccolato. Con lo sbattitore elettrico, lavorate a spuma il burro e lo zucchero. Unite un uovo alla volta. Mescolate la farina con il lievito e il sale

e incorporate al composto. Aggiungete le carote e il cioccolato.

**2.** Distribuite l'impasto nei pirottini e cuocete i muffin al centro del forno per 25-30 minuti. Lasciateli raffreddare.

### **Preparazione**

ca. 30 minuti + cottura in forno 25-30 minuti

Per pezzo ca. 5 g di proteine,  
9 g di grassi, 27 g di carboidrati,  
900 kJ/210 kcal



## Rondelle di banana a pois

PER CA. 12 PEZZI

**1 sacchetto di glassa chiara per dolci da 125 g**  
**2 banane**  
**4 cucchiaini di perline di zucchero colorate**  
**1 dl di panna intera**  
**lamponi a piacimento**

**1.** Mettete il sacchetto di glassa in acqua bollente e lasciate sciogliere la glassa. Versatela in una scodella e lasciatela raffreddare un poco. Sbucciate le banane e dividete ognuna in ca. 6 pezzi. Infilzate i pezzi di banana su degli stuzzicadenti e intingeteli nella glassa, aiutandovi con una forchetta. Fate sgocciolare un po'. Prima che il cioccolato diventi solido, tenete le banane sopra un'altra scodella e cospargetele con le perline di zucchero colo-

rate. Poggiatele su carta da forno e lasciate solidificare completamente il cioccolato. Staccate con cautela le banane al cioccolato dalla carta da forno e disponetele su un vassoio o un'alzata per dolci.

**2.** Per la decorazione, montate la panna ben ferma e trasferitela in una tasca da pasticciere con beccuccio a stella. Guarnite le banane al cioccolato con un ciuffetto di panna e, a piacimento, con perline colorate o lamponi.

### **Preparazione**

ca. 30 minuti  
+ solidificazione  
ca. 10 minuti

**Per pezzo ca. 1 g di proteine,  
7 g di grassi, 14 g di carboidrati,  
550 kJ/120 kcal**



## Crema di bacche con croccante

DESSERT PER 4 PERSONE

**50 g di burro**  
**½ baccello di vaniglia**  
**80 g di zucchero**  
**greggio**  
**½ tuorlo**  
**50 g di farina**  
**1 g di lievito in polvere**  
**1 presa di fleur de sel**  
**180 g di yogurt**  
**200 g di latte acidulo**  
**M-Dessert**  
**250 g di lamponi**

**1.** Riscaldare il forno a 180 °C. Fate fondere il burro. Incidete il baccello di vaniglia per il lungo e estraete i semini raschiando. Impastate i semini con il burro fuso,  $\frac{3}{4}$  dello zucchero, il tuorlo, la farina, il lievito e il sale. Con le mani, stendete finemente l'impasto su una teglia foderata con carta da forno. Cuocete al centro

del forno per ca. 15 minuti. Sfornate, fate raffreddare e sbriciolate la massa.

**2.** Mescolate lo yogurt con il latte acidulo e lo zucchero rimasto. Mettete da parte qualche lampone. Aggiungete il resto dei lamponi alla crema e schiacciateli con la frusta. Servite la crema con il croccante e guarnite con i lamponi messi da parte.

### Preparazione

ca. 35 minuti  
+ raffreddamento

**Per persona ca. 6 g di proteine,  
19 g di grassi, 37 g di carboidrati,  
1450 kJ/350 kcal**



## Cake al cioccolato e alle mele

PER CA. 22 FETTE, PER 1 STAMPO PER CAKE DI 25 CM

**2 mele, ad es. Gala**  
**150 g di burro, morbido**  
**1 cucchiaino di cannella**  
**120 g di zucchero**  
**greggio**  
**80 g di farina di**  
**spelta chiara**  
**80 g d'amido di mais**  
**½ bustina di lievito**  
**3 uova**  
**60 g di cioccolato**  
**fondente**

**1.** Foderate lo stampo con carta da forno. Pelate le mele, dimezzatele, privatele del torsolo e tagliatele a dadini. Fate appassire in 1 cucchiaino di burro per 2-3 minuti. Condite con la cannella. Fate raffreddare.

**2.** Lavorate a spuma il burro rimasto con lo zucchero. Mescolate farina, amido e lievito e incorpo-

rate al burro. Unite le uova uno dopo l'altro. Tritate il cioccolato non troppo fine e aggiungetelo all'impasto assieme ai dadini di mela. Versate nello stampo. Infornate nel forno freddo, accendete a 200 °C e cuocete per ca. 50 minuti. Fate la prova di cottura, infilando uno spiedino di legno nel cake. Se non rimangono resti di pasta sullo spiedino, il cake è cotto. Prima di estrarlo dallo stampo, lasciatelo riposare per 10 minuti. Capovolgetelo su una griglia per dolci.

### Preparazione

ca. 25 minuti  
+ cottura ca. 50 minuti

**Per fetta ca. 2 g di proteine,**  
**7 g di grassi, 14 g di carboidrati,**  
**500 kJ/120 kcal**



## Torta lievitata alle prugne

PER 12 FETTE, 1 TEGLIA DI 30×40 CM O PER 2 TEGLIE  
ROTONDE DI 24 CM Ø

**1 kg di prugne**  
**100 g di fiocchi ai**  
**5 cereali**  
**50 g di zucchero greggio**

Pasta lievitata

**350 g di farina bianca**  
**½ cucchiaino di sale**  
**2 cucchiai di zucchero**  
**2,4 dl di latte**  
**20 g di lievito fresco**  
**30 g di burro o di**  
**margarina**  
**farina la lavorazione**

**1.** Per la pasta, mescolate farina, sale e zucchero. Intiepidite il latte, scioglietevi il lievito e unite la miscela alla farina. Sciogliete il burro e aggiungetelo. Impastate fino a ottenere una massa liscia e morbida. Coprite e lasciate lievitare la pasta per circa

45 minuti finché raddoppia di volume.

**2.** Dimezzate le prugne e snocciolatele. Mescolate fiocchi e zucchero.

**3.** Riscaldete il forno a 190 °C. Spianate la pasta su poca farina e accomodate la nella teglia rivestita di carta da forno. Bucherellate il fondo. Distribuitevi la frutta e cospargete con la miscela di fiocchi e zucchero. Cuocete al centro del forno per circa 40 minuti.

### Preparazione

ca. 25 minuti + lievitazione  
ca. 45 minuti + cottura in  
forno ca. 40 minuti

**Per fetta ca. 6 g di proteine,**  
**3 g di grassi, 42 g di carboidrati,**  
**950 kJ/230 kcal**



## Whities (brownies bianchi)

PER CA. 24 PEZZI, PER 1 STAMPO A CERNIERA DI 24 × 24 CM

**burro e farina**  
**240 g di cioccolato bianco, ad es. Mahony**  
**120 g di burro**  
**100 g di zucchero**  
**½ cucchiaino di pasta di vaniglia**  
**3 uova**  
**2 cucchiai di crème fraîche**  
**170 g di farina**  
**½ cucchiaino di lievito in polvere**  
**1 presa di sale**  
**80 g di noci di macadamia**  
**zucchero a velo**

**1.** Riscaldare il forno a 180 °C. Foderare il fondo dello stampo con carta da forno. Imbrattare il bordo e infarinatelo. Tritare il cioccolato e scioglierne  $\frac{2}{3}$  a bagnomaria insieme con il burro.

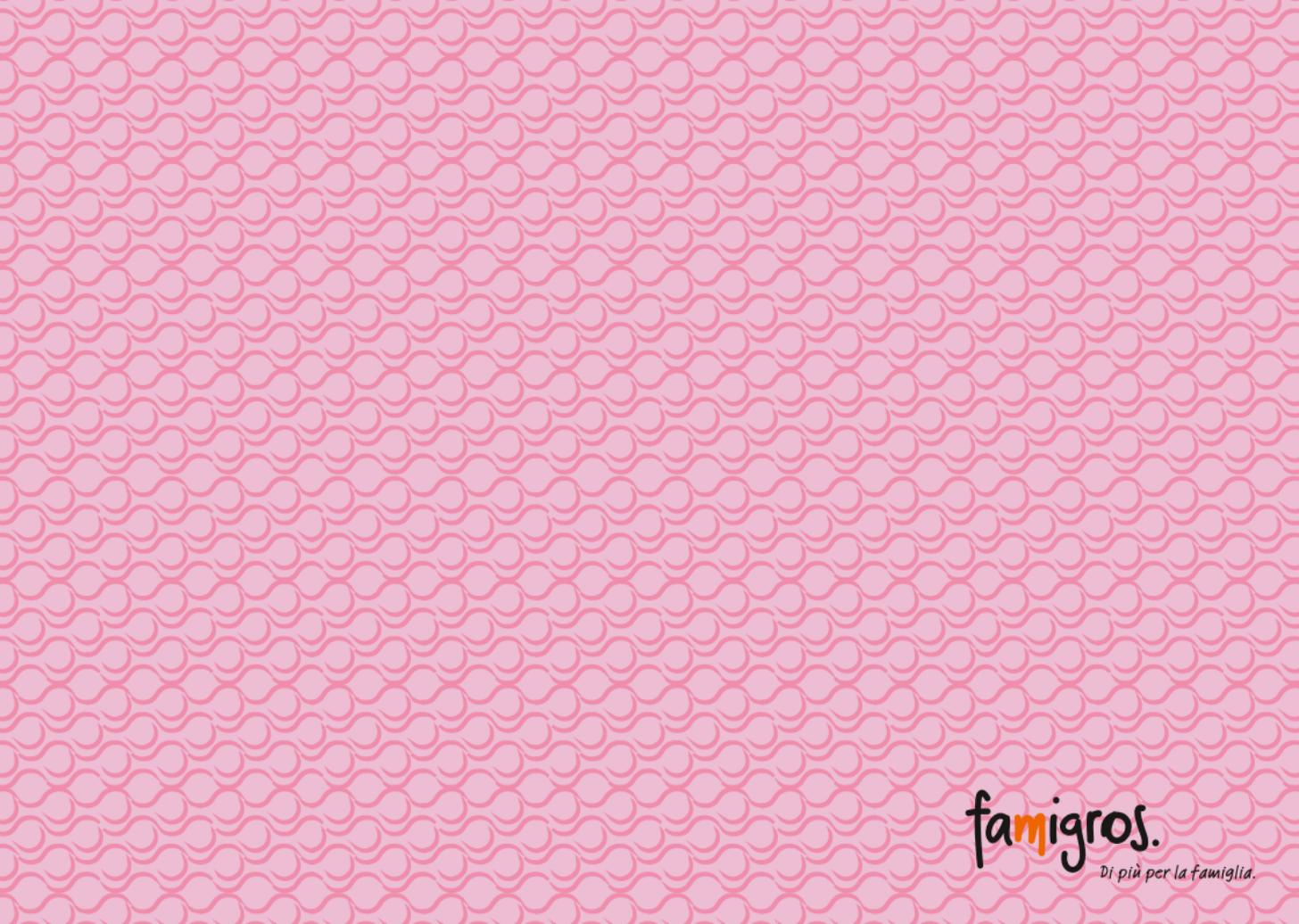
**2.** Con lo sbattitore elettrico, lavorare a spuma zucchero, pasta di vaniglia e uova per ca. 5 minuti. Incorporare cioccolato fuso e crème fraîche, poi farina, lievito in polvere e sale. Unire le noci tritate grossolanamente e il cioccolato rimasto. Versare nello stampo, cuocere al centro del forno per ca. 25 minuti. A metà tempo, coprire con carta alu.

**3.** Sfnare, fate intiepidire, staccate il bordo. Tagliate fette di 4 × 6 cm e spolverizzatele di zucchero a velo.

### Preparazione

ca. 30 minuti + cottura in forno ca. 25 minuti + raffreddamento

**Per pezzo ca. 3 g di proteine, 13 g di grassi, 14 g di carboidrati, 750 kJ/180 kcal**



famigros.  
Di più per la famiglia.