

RICETTARIO

Elenco alcuni piatti di facile preparazione, integranti la dieta consigliata; le dosi si intendono per una sola persona. L'olio per le preparazioni è una parte della quantità prevista nella giornata alimentare.

➤ I piatti **barrati** sono per Lei da evitare.

Minestre - Pasta - Riso

➤ I piatti in **corsivo** sono esempi per i cosiddetti “piatti seguiti da sola verdura“ (vedi P.D.1.3).

[] Minestrone di pasta o riso

(carote, zucchine g 30; patate g 30; erbe, pelati g 60)

Confezione: tagliare a spicchi carote e zucchine, in piccoli pezzi le patate e le erbe; mettere il tutto a cottura in brodo vegetale, insieme ai pelati. Quando le patate sono morbide aggiungere la razione di riso o pasta.

[] Passato di verdura

(patate g 150; carote, erbe, zucchine g 60; crostini di pane g 35)

Confezione: cuocere in poca acqua le verdure tagliate a pezzi; quando sono ben cotte, tritarle e far bollire il tutto per qualche min.; aggiungere, prima di servire, i crostini tostiti. (le patate sostituiscono la pasta od il riso)

[] Minestrina di riso

(zucchine, carote, spinaci...g 40; brodo vegetale)

Confezione: cuocere per 15 min. circa le verdure tritate in poca acqua; aggiungervi il riso e portare a cottura con brodo vegetale

[] Minestra bianca e verde

(zucchine g 150, cipolla, prezzemolo, brodo vegetale)

Confezione: tagliare le zucchine a dadini e farle stufare ¹ insieme alla cipolla tritata; aggiungere il brodo vegetale caldo, sale ed il riso già cotto. Dopo qualche min. togliere dal fuoco, aggiungere il prezzemolo e servire.

[] *Crema di piselli e lattuga*

(piselli, 1 carota, foglie di lattuga, prezzemolo, latte scremato 1 bicchiere, brodo vegetale, pane tostato)

Confezione: frullare piselli, carota, lattuga ed il prezzemolo; cuocere in brodo vegetale, per 20 min; in ultimo aggiungere il latte, servire la crema sui crostini di pane.

[] *Insalata d'orzo*

(orzo g 60, carota, sedano g 20, zuccina g 60, cipollotto, limone)

¹ *per stufare le verdure occorre metterle in pentola di coccio, insieme all'olio previsto, lasciandole cuocere a fuoco dolce, sinché siano appassite; se tendono ad attaccare, aggiungere brodo vegetale caldo.*

Confezione: lessare l'orzo per 30 min in acqua salata, raffreddare. Intanto ridurre a dadini le verdure, lessarle e riporle in una pirofila, mescolarle con l'orzo, condire con limone, sale ed eventuale olio.

[] *Minestra asciutta di orzo e legumi*

(orzo g 55, piselli, fagioli freschi g 35, cipolla g 40, carota, aromi vegetali, prezzemolo, basilico tritati)

Confezione: dopo aver ammolito l'orzo, cuocerlo in acqua; stufare (1) carota e cipolla tagliata a pezzi con l'aglio e la salvia. Allo stufato aggiungere brodo vegetale caldo e cuocere per 10 min.; aggiungervi orzo, piselli, fagioli già lessati e cuocere come un risotto; servire con trito di prezzemolo e basilico.

[] *Zuppa di ceci*

(cipolla, aglio, sedano, prezzemolo, g 150 di pomodori pelati, un cespo di scarola, olio e pane tostato previsto)

Confezione: ammolare i ceci; stufare (1) con l'olio previsto la cipolla, aglio e prezzemolo tritati. Aggiungere i ceci scolati, acqua, pomodori e scarola tagliati a pezzi; cuocere a fuoco dolce per 3 ore con coperchio. Servire su crostoni di pane tostato.

[] *Gustosa ai fagioli*

(fagioli, cipolla, carota, sedano, verza, lattuga, passata di pomodoro, aglio, prezzemolo, brodo ed aromi vegetali)

Confezione: ricostituire in acqua i fagioli secchi, poi cuocerli insieme a rametti di rosmarino. Tritare e rosolare un poco di cipolla ed uno spicchio d'aglio in pentola sporca di olio; tagliare a piccole liste 2 foglie di verza, 1 di lattuga, a cubetti le carote, ed in fettine il sedano. Metterle nel soffritto, quindi versare i fagioli e cuocere per 10 min., aggiungendo poco brodo vegetale; unirvi poi il pomodoro, prezzemolo, aromi a piacere, e cuocere per altri 10 min. Aggiungere abbondante brodo vegetale, cuocere per circa 1 ora; versarvi le tagliatelle 5-7 min. prima della cottura e poi servire.

[] *Riso al pomodoro*

(pomodori pelati g 70; cipolla ed aromi vegetali; latte magro 3 cucchiari)

Confezione: cuocere per 10 min. il pomodoro, la cipolla tritata e gli aromi; aggiungervi il latte ed a salsa ottenuta versare la razione di riso.

[] *Riso alla milanese*

(una punta di coltello di zafferano; cipolla; brodo vegetale; vino bianco)

Confezione: dorare la cipolla tritata con poco brodo vegetale, aggiungere la razione di riso e farlo tostare, per ultimo mezzo bicchiere di vino sino a evaporazione; portare il riso a cottura con l'aggiunta di brodo vegetale caldo; a cotto versare lo zafferano e servire.

[] *Riso con funghi*

(funghi secchi g 5 o freschi g 50; cipolla; brodo vegetale)

Confezione: lasciare ammorbidire i funghi in acqua calda, strizzarli e porli in pentola ove sia stata rosolata la cipolla in tegame sporco di olio; soffriggere il tutto per pochi min., indi aggiungervi la razione di riso, farlo rosolare e portarlo a cottura con brodo vegetale caldo.

[] *Riso all'ortolana*

(zucchine g 150; prezzemolo, sedano, cipolla, carota)

Confezione: cuocere le verdure, unire la razione di riso e portarlo a cottura con l'aggiunta di brodo vegetale.

[] *Riso alla marinara*

a (polipo g 180; brodo vegetale; vino bianco; aglio e prezzemolo)

Confezione: dorare la cipolla tritata con il brodo vegetale; aggiungere il riso e farlo tostare e quindi mezzo bicchiere di vino sino a evaporazione; portare il riso a cottura con acqua calda; a meta' cottura aggiungervi il polipo preventivamente lessato e tagliato in pezzi ed un trito di aglio e prezzemolo.

b (mitili o vongole sgusciate g 40; pomodori pelati g 70; sedano, prezzemolo, aglio)

Confezione: cuocere i molluschi; nel liquido di cottura aggiungere i pelati ed il sedano e far bollire per pochi min.; unire la razione di riso e portarlo a cottura con aggiunta di acqua calda; poco prima di servire aggiungere i molluschi ed il trito di prezzemolo ed aglio.

[] Riso ai porri

(porri g 100, cipolla g 25, aromi vegetali)

Confezione: stufare (1) in tegame le cipolle ed i porri affettati, aggiungere il riso, gli aromi e cuocere con coperchio per circa 1 ora .

[] Riso e carciofi

(carciofi g 40; prezzemolo, brodo vegetale)

Confezione: tagliati i carciofi in spicchi sottili, iniziare la loro cottura in acqua; dopo 10 min. circa unire la razione di riso e portare a cottura con brodo vegetale.

[] *Riso e piselli*

(piselli; cipolla; latte magro 3 cucchiaini)

Confezione: cuocere per circa 20 min. i piselli con la cipolla tritata in poca acqua; aggiungere il riso e portare a cottura con brodo vegetale; a cottura quasi ultimata versare il latte e lasciare amalgamare per qualche minuto.

[] *Riso e lenticchie*

(lenti secche g 55, aglio, cipolla, sedano, passata di pomodoro)

Confezione: stufare (1) il trito di cipolla, aglio e prezzemolo; aggiungere poi la polpa di pomodoro, mescolare e cuocere per 10 min.; unire le lenticchie con la loro acqua, il riso e portare a cottura .

[] Crocchette di riso

(carota grattugiata, cipolla tritata, farina bianca 3 cucchiaini)

Confezione: a riso cotto, impastare tutti gli ingredienti e formare le crocchette; cuocere in forno per circa 30 min.

[] *Risotto alla piemontese*

(carne magra tritata g 35; cipolla g 15; latte magro; brodo vegetale)

Confezione: dorare la cipolla tritata in poco latte, aggiungere la razione di riso e farlo tostare; cuocere a fuoco dolce, aggiungendo a piccole dosi il brodo vegetale caldo; unire il sugo di carne preparato con l'olio ed aromi vegetali .

[] *Riso in insalata*

a (peperone , zucchine, pomodori g 70; fagioli g 40; 1 cetriolo sottaceto)

Confezione: lessare le zucchine e spezzettarle; scottare il peperone dolce alla piastra per eliminare la pelle e tagliarlo a filetti; affettare il pomodoro scottato alla piastra; unire la razione di riso lessata alle verdure, insieme al cetriolo spezzettato e servire.

b (tonno al naturale g 70; olive nere g 25; 1 uovo intero o 4 albumi)

Confezione: l'uovo sodo a spicchi, le olive snocciolate e la porzione di tonno vanno mescolate con il riso lessato.

[] *Pasta e fagioli*

(fagioli; pomodori pelati g 70; carote g 25; sedano g 20; cipolla, prezzemolo; brodo vegetale)

Confezione: cuocere le verdure tritate in poco brodo vegetale; dopo qualche minuto aggiungere il pomodoro ed i fagioli sgocciolati e portare a cottura; passare il tutto e versare nel recipiente ove cuocere la razione di pasta.

[] Pasta con cime di rapa

(cime di rapa g 90; aglio; latte magro 3 cucchiaini)

Confezione: lessare le cime e soffriggerle con il latte e l'aglio; a cottura della pasta, versare il tutto

[] Pasta al pomodoro

(pomodori pelati g 70; cipolla ed aromi vegetali; latte magro 3 cucchiaini)

Confezione: cuocere per 10 min. il pomodoro, la cipolla tritata e gli aromi; aggiungervi il latte ed a salsa ottenuta versare la razione di pasta .

[] *Spaghetti con ricotta*

(pasta, ricotta g 70, 1 filetto acciuga, aromi vegetali)

Confezione: imbiondire l'aglio e prezzemolo tritato in un tegamino sporco d'olio; aggiungervi capperi ed il filetto d'acciuga sminuzzato. Scolata la pasta, sbriciolarvi sopra la ricotta; versare il condimento e servire .

[] *Pasta ai frutti di mare*

(mitili o vongole sgusciate g 40; pomodori pelati g 70; prezzemolo, aglio)

Confezione: cuocere i molluschi; aggiungere acqua al loro liquido di cottura e cuocervi la pasta; versare i molluschi sulla pasta una volta preparati in sugo con i pomodori pelati il prezzemolo e l'aglio.

[] *Pasta al ragù di verdura*

(pomodori pelati g 70; sedano, carota, cipolla; latte magro 3 cucchiaini)

Confezione: dorare nel latte la cipolla, la carota ed il sedano, aggiungere i pomodori e lasciar cuocere a fuoco dolce; a cottura della pasta, versare il tutto.

[] *Penne alla siciliana*

(pomodori pelati g 70; melanzane, aromi e brodo vegetali)

Confezione: in un tegame unire ad aglio schiacciato, il pomodoro ed aromi, condire, salare e cuocere con brodo vegetale. Tagliare a fette le melanzane, tenerle sulla griglia sinché appassiscano; tagliarle a pezzi. Unire le melanzane al sugo e versare il tutto sulle penne appena scolate.

[] *Maccheroni saltati*

(carota, cipolla oppure sedano, funghi, prezzemolo)

Confezione: cuocere i maccheroni e passarli in acqua fredda. Sporcare di olio una padella, dorare un poco di carota tagliata a fiammifero e la cipolla tritata; unirvi i maccheroni cotti e continuare la cottura, sinché i maccheroni non si siano scaldati. Possono essere serviti anche freddi

[] *Pasta al forno*

(verdure cotte preferite senza patate, latte magro 3 cucchiaini, farina bianca 1 cucchiaino)

Confezione: dopo aver bollito la pasta, mescolarla con le verdure cotte e disporla in una teglia unta di poco olio. Sopra la pasta stendere uno strato di besciamella ² preparata col latte e la farina; gratinare in forno per 20 min.

[] *Gnocchi alla boscaiola*

(gnocchi di patate, funghi, passata di pomodoro g 70, piselli scatola g 35, prosciutto cotto 1 fetta, aromi)

Confezione: dorare l'aglio in padella sporca di olio, versarvi i funghi, preventivamente puliti e lavati; una volta saltati, aggiunervi il pomodoro e cuocere per 20 min. Unire i piselli ed il prosciutto, tagliato a dadini, e portare a cottura con aromi. A cottura degli gnocchi, versare il tutto.

Carni - Pesci

[] *Carne alla pizzaiola*

(passata di pomodoro g 50; cipolla ed aromi e brodo vegetali)

Confezione: dorare la cipolla con poco brodo vegetale, versare il pomodoro e cuocere per 2 min.; aggiungere la razione di carne, gli aromi vegetali e lasciar cuocere a fuoco dolce.

[] *Scaloppine al pomodoro*

(passata di pomodoro g 50; 2 cucchiaini di vino bianco; prezzemolo tritato e succo di limone)

Confezione: infarinare la carne e disporla in pentola unta di olio; ad iniziata cottura versare il vino e lasciar evaporare; aggiungere il pomodoro ed aromi vegetali; prima di servire cospargere di prezzemolo e di limone.

[] *Scaloppine al latte*

² *Besciamella: stemperare al fuoco mezzo cucchiaino di farina nel latte 40ml, a salsa addensata condire con sale, parmigiano ed un po' di noce moscata*

(latte magro 3 cucchiaini; prezzemolo)
Confezione: scaldare il latte, aggiungervi la carne prevista e cuocere a fuoco dolce; servire con prezzemolo tritato.

[] Arrosto di vitello al latte
(latte magro 3 cucchiaini; succo di limone)
Confezione: rosolare la carne in pentola unta di olio, versare il latte e cuocere; servire con succo di limone.

[] Brasato di bue al barolo
(barolo ml 250; cipolle, carote, sedano g 50; pomodori pelati g 100; aromi e brodo vegetali)
Confezione: unire alla carne in fetta, carota, cipolla, sedano (tutto a pezzettoni) ed il vino; lasciare a marinare per almeno 4-6 ore. Dorare la carne in pentola sporca d'olio; aggiungere la marinata di verdure (una volta passate), i pelati e gli aromi vegetali. Cuocere a fuoco dolce per circa 3 ore, aggiungendo brodo vegetale, se necessario.

[] Stracotto alla modenese
(manzo; vino rosso ml 25; sedano, carote g 50; passata di pomodoro g 50; aromi e brodo vegetali)
Confezione: disporre in tegame la carne, insieme al vino, sedano e carote tritate, la passata e gli aromi; ricoprire con brodo vegetale, cuocere a fuoco dolce e servire assalsato.

[] Costata di manzo alla valtellinese
(funghi g 50; pomodori pelati g 150; cipolline dolci g 100; brodo vegetale)
Confezione: disporre in tegame la costata disossata e senza le parti grasse, i funghi in fetta ed i pelati; versarvi il brodo e cuocere a fuoco dolce; a metà cottura aggiungere le cipolline.

[] Pollo alla ferrarese
(vino bianco ml 200; cipolla g 80; aromi vegetali)
Confezione: marinare il pollo nel vino per qualche ora, insieme con aromi e spezie; dorare la cipolla in pentola unto di olio ed unire il pollo; aggiungere la marinata filtrata, a piccole dosi e portare a cottura.

[] Pollo alla cacciatora
(pomodori pelati g 70; 1 filetto di acciuga sotto sale; succo di limone ed aromi vegetali)
Confezione: cospargere i pezzi di pollo con un trito di aromi vegetali e sale; disporlo in tegame unto di olio, i pomodori, l'acciuga in piccoli pezzi, il succo di limone e portarlo a cottura; servirlo assalsato.

[] Pollo alla diavola
(brodo vegetale; salvia)
Confezione: porre in padella il pollo e salvia e cuocere a fuoco dolce aggiungendo brodo vegetale caldo.

[] Bistecca all'aceto
(aceto bianco, origano, sale, pepe)
Confezione: lasciare per 1 ora la carne in una marinata di aceto, origano, sale e pepe; sgocciolare la carne e cuocere su griglia ben calda.

[] Bistecca marinata
(vino bianco secco, cipolla, aromi)
Confezione: versare in una teglia un bicchiere colmo di vino, insieme ad una cipolla piccola tritata, 1 foglia di alloro, 1 spicchio di aglio tagliato in tre pezzi. La bistecca di manzo deve restare nella marinata tutta una notte. Cuocere poi la carne a fuoco vivo su griglia ben calda, bagnandola con la marinata; tritare fine la marinata e ricoprire la carne con un velo di questa, prima di servire.

[] Filetto di manzo sudato al limone
(succo di limone, aromi)
Confezione: battere leggermente il filetto, cospargerlo di poco pepe e sale; metterlo in tegame con succo di limone, coprirlo e cuocere per 5 min.

[] Tagliata al pepe

(filetto di manzo, aromi tritati, pepe nero e rosa)

Confezione: mettere la carne in un piatto e cospargere i due lati con il trito aromatico di rosmarino, salvia, maggiorana, prezzemolo e pepe nero. Cospargere con un velo di olio, pepe rosa in grani; marinare per 1 ora. Cuocere alla griglia.

[] Tacchino alla senape

(1 cucchiaino di senape)

Confezione: cuocere i petti di tacchino in padella antiaderente; mescolare il sugo rimasto con la senape, versare la salsa ottenuta sul tacchino e servire .

[] Fesa di tacchino arrosto

(2 cucchiari di vino bianco; aromi vegetali)

Confezione: infarinare la carne e rosolarla con aromi vegetali in padella unta di olio; aggiungere il vino e cuocere a fuoco dolce.

[] Coniglio al pomodoro

(1 carota, sedano e cipolla; pomodori pelati g 50; 2 cucchiari di vino bianco)

Confezione: preparare il soffritto di verdure in padella sporca di olio; aggiungere la carne e farla rosolare e quindi il vino sino ad evaporazione; aggiungere i pelati e portare a cottura.

[] Coniglio in padella

(aceto balsamico, vino rosso, aromi vegetali, aglio, ginepro)

Confezione: scaldare in pentolino mezzo cucchiario di aceto, mezzo bicchiere di vino con erbe aromatiche, aglio e ginepro; marinare il coniglio nel preparato per qualche ora; passare la marinata, scolata delle erbe; sgocciolato il coniglio, iniziare la cottura in padella sporca di olio e portare a cottura aggiungendo la marinata

[] Pesce al cartoccio

(trota od orata o branzino...; aromi vegetali)

Confezione: porre il pesce nella carta d'alluminio, precedentemente unta d'olio; cospargere con aromi ed infornare.

[] Filetti di sogliola al limone

(sogliola fresca o surgelata, succo di limone)

Confezione: disporre i filetti in una teglia sporca di olio, cospargere di succo di limone e cuocere in forno

[] Orata in salsa di verdure

(2 pomodori pelati, mezzo peperone, aromi e brodo vegetali)

Confezione: tritare i pomodori, insieme al peperone ed un pizzico di cipolla; versare il tutto in una teglia sporca di olio. Disporre il pesce sul trito, cospargere con origano ed aggiungere 2 cucchiari di brodo vegetale; portare a cottura a fuoco dolce. Servire il pesce, ricoprendolo col sugo di cottura dopo averlo setacciato .

[] Branzino all'acqua pazza

(branzino filetti, porro, cipollotto, pomodorini, aromi vegetali)

Confezione: mettere in una teglia i filetti con rondelle di porro, cipollotto, pomodori aperti a metà, prezzemolo, timo, maggiorana, poco olio ed un dito di acqua; cuocere a fuoco dolce e servire con il brodo di cottura.

[] Trance di pesce gratinato

(nasello, palombo ...,latte magro 1 bicchiere)

Confezione: immergere le trance nel latte salato; sgocciolare e disporre in una teglia unta di olio. Cuocere in forno.

[] Trance di pesce al vapore

(succo di limone, un pizzico di curry)

Confezione: mettere le trance in un piatto fondo, condirle con poco olio e curry. Coprire con un secondo piatto e collocare il tutto in una teglia contenente acqua. Far bollire per 5 min. a fuoco vivo, e 20 min a fuoco dolce; a cottura ultimata, cospargere con succo di limone e servire.

[] Pesce alla marinara

(merluzzo o seppie o calamari...; pomodori pelati g 50; aromi vegetali)

Confezione: cuocere il pomodoro con aromi vegetali e poco olio; unire la razione di pesce e portare a cottura.

Uova - Formaggio (^: i piatti così contrassegnati sono seguiti dalla sola frutta prevista)

[] Uova al piatto con peperonata (^)

(2 uova, peperoni g 50, pomodori maturi g 100)

Confezione: arrostiti i peperoni interi al forno, pelarli e tagliarli in filetti. Versarli in tegame con i pomodori pelati e spezzettati. Cuocere per 10 minuti; sgusciare dentro le uova; fate rapprendere l' albume in forno.

[] Frittata alla marinara

(2 uova, passata di pomodoro g 70, 1 filetto di acciuga, aglio, prezzemolo)

Confezione: dorare l' aglio in poco olio, unirvi il filetto di acciuga tritato insieme al prezzemolo, al pomodoro, sale, pepe e cuocere per 10 min. Battere a parte le 2 uova insieme a sale e pepe; mescolarle con la salsa ottenuta. Versare il composto in un tegame antiaderente e portare a cottura

[] Involtini vegetariani (^)

(mozzarella; melanzana g 250, aglio, salsa di pomodoro, aromi vegetali)

Confezione: sbucciare, tagliare a fette le melanzane e salare per far fare acqua. Pennellare su ogni fettina l'aglio, sistemare una fettina di mozzarella, arrotolare e fissare con stecchini. Sistemarli in una teglia unta d'olio, coprirli con la salsa di pomodoro, cospargere con origano e cuocere per 20 minuti in forno. Servire con trito di basilico.

[] Grigliata con scamorza (^)

(scamorza g 50, peperone, cipollotto, melanzana, zucchina)

Confezione: cuocere sulla griglia le falde delle verdure, disporle nel piatto, ed, ancora calde, conditele con fettine sottili di scamorza, poco olio, sale.

Legumi (ogni piatto è accompagnato dal solo pane e frutta previsti)

[] Fagioli all'uccelletto

(f. canellini; pomodori pelati g 70, aromi vegetali)

Confezione: dorare uno spicchio d'aglio in pentola unta di 'olio e salvia; unire i fagioli preventivamente cotti e, dopo qualche min., il pomodoro; portare a cottura a fuoco dolce.

[] Fagioli in insalata

(fagioli, cipolla)

Confezione: tritare un poco di cipolla, versare i fagioli preventivamente lessati e condire con poco olio previsto.

[] Fagioli alla siciliana

(sedano g 70, fagioli)

Confezione: mettere i fagioli, ricostituiti in acqua, in una pentola con 500 ml di acqua ed il sedano tagliato in fettine sottili. Cuocere a fuoco dolce, servire con olio previsto e mangiare con crostini di pane.

[] Piselli agli aromi

(piselli, cipolla, salvia, aromi vegetali)

Confezione: dorare la cipolla tritata in pentola unta di olio e salvia, versarvi i piselli, gli aromi e portare a cottura con brodo vegetale.

[] Lenticchie alla romana

(cipolla, sedano, carota g 25, passata di pomodoro g 100, aromi e brodo vegetali)

Confezione: tritare carota, cipolla, sedano e stufare (* vedi pg. 2) con l'olio previsto. Aggiungete le lenticchie ricostituite e ben scolate; mescolare e cuocere a fuoco dolce per 2 ore, aggiungendo brodo vegetale caldo.

[] Crema di legumi

(piselli o fagioli o lenticchie; sedano, carota g 50; cipolla, aromi e brodo vegetali; pane tostato)

Confezione: cuocere in brodo vegetale i legumi con sedano, carota, cipolla; amalgamare con il passaverdura e servire con olio previsto e pane tostato ed aromi.

Verdure

[] Carote al finocchio

(carote, semi di finocchio, aceto di vino bianco, brodo vegetale)

Confezione: pulire le carote e tagliarle a filetti non molto sottili. Far rosolare le carote in tegame antiaderente aggiungendo sale, semi di finocchio pestati, sale e pepe. Cuocere a fuoco lento aggiungendo brodo vegetale.

[] Broccoletti al limone

(broccoletti, succo di limone)

Confezione: cuocere i broccoletti e scolarli, aggiungere olio previsto e limone.

[] Cime di rapa piccanti

(cime di rapa, aglio, peperoncini, sale)

Confezione: pulire e lessare le cime di rapa lasciandole al dente. Soffriggere l'aglio nell'olio, unire i broccoli ben scolati e portare a cottura.

[] Porri alla brace

(porri, aceto balsamico, aromi vegetali)

Confezione: emulsionare aceto con timo, maggiorana e l'olio previsto; tagliare i porri per la lunghezza e cospargerli con la marinata, dopo 1 ora cuocere i porri sulla griglia bagnandoli con la marinata.

[] Involtini di verza

(carne trita di manzo, foglie di verza, mollica di pane g 40, pomodori pelati g 70, brodo ed aromi vegetali, 1 bianco d'uovo)

Confezione: in tegame disporre la mollica, già bagnata nel latte e strizzata, la carne, il bianco d'uovo e gli aromi vegetali; rendere il tutto omogeneo e farcire le foglie di verza, arrotolandole a mo' di involtino, disporre in tegame con i pelati, il brodo vegetale e portarle a cottura in forno (piatto seguito dalla sola frutta prevista).

[] Trevisana alla griglia

(insalata trevisana)

Confezione: tagliare per il lungo i cespi in tre o quattro parti, bagnarli con velo d'olio e farli appassire sulla piastra.

[] Pomodori alle erbe fini

(pomodori tondi e maturi, prezzemolo, cipolla, basilico, timo... pangrattato 1 cucchiaino, pepe)

Confezione : tagliare a metà i pomodori eliminando semi ed acqua, cuocerli sinchè siano appassiti in tegame antiaderente. Togliere i pomodori e metterli in piatto di portata; unire al fondo di cottura il pane grattugiato, le erbe fini, sale, pepe e far asciugare; indi distribuire il tutto sui pomodori.

[] Caponata

(melanzana; pomodori pelati, cipolla g 100; sedano g 25; capperi; aceto ml 25; aromi e brodo vegetali)

Confezione: tagliare a cubi le melanzane, cospargerle di sale in modo che perdano acqua; asciugarle ed iniziare la loro cottura in brodo vegetale; toglierle dalla pentola e nella stessa unta d'olio, dorare la cipolla tritata; aggiungervi il sedano a pezzi, i pomodori, i capperi, l'aceto e le melanzane. Portare a cottura a fuoco dolce.

[] Peperonata

(peperoni dolci; pomodori pelati g 70, cipolla, olio previsto)

Confezione: dorare la cipolla tritata nell'olio; versarvi i peperoni e cuocere per circa 10 min.; aggiungervi il pomodoro e portare a cottura a fuoco dolce.

[] *Finocchi al prosciutto*

(finocchi, prosciutto cotto g 35, cipolla, brodo vegetale)

Confezione: dorare la cipolla tritata in pentola sporca d'olio, unire i finocchi a spicchi ed il prosciutto a dadini piccoli. Dopo circa 10 min. bagnare con brodo vegetale caldo e portare a cottura con fuoco dolce.(il piatto è seguito dalla sola frutta prevista)

[] Finocchi agli aromi

(finocchi, mezzo limone, semi di finocchio, timo, lauro, prezzemolo in mazzetto)

Confezione: tagliare a spicchi il finocchio e scottarlo in acqua bollente, salata. Versare un bicchiere colmo di acqua in una teglia, aggiungere il mazzetto di aromi, i semi di finocchio, pepe in grani, olio previsto ed il succo di limone; portare ad ebollizione, unire i finocchi scolati e portarli a cottura.

[] Zucchine al tegame

(zucchine, pomodori pelati g 70, cipolla, prezzemolo, brodo vegetale)

Confezione: dorare la cipolla in pentola unta d'olio, aggiungervi i pelati e cuocere per 10 min.; versarvi le zucchine tagliate a crudo e portare a cottura con brodo vegetale; cospargere di un trito di prezzemolo prima di servire.

[] Zucchine all' origano

(zucchine, aglio, origano, sale, brodo vegetale)

Confezione: lavare, ed affettare le zucchine; rosolare l'aglio in pentola unta di olio ed unirvi poi le zucchine. Salare, pepare e prima di togliere dal fuoco spolverizzare di origano.

[] Zucchine in verde

(zucchine, succo di limone, basilico)

Confezione: tagliare le zucchine a fettine sottilissime, conditele con olio previsto e limone; lasciare riposare 1 ora in frigo e servire con basilico spezzettato .

[] Scarola alla napoletana

(scarola, capperi, 1 acciuga, aglio, peperoncino, vino bianco, brodo vegetale)

Confezione: pulire la scarola scartando le foglie esterne, farla appassire in una padella antiaderente con il vino bianco. Unire poi aglio, peperoncino, capperi e le acciughe tritate. Portare a cottura aggiungendo acqua calda.

[] Barbabietole alle erbe fini

(barbabietole, prezzemolo, basilico, timo, cipolla, sale, brodo vegetale)

Confezione: far soffriggere la cipolla in tegame sporco di olio, allinearvi le barbabietole a fette già cotte. Far insaporire a fuoco dolce con sale ed il brodo vegetale; a cottura completata cospargerle con le erbe fini e servire.

[] Barbabietole in insalata

(barbabietole cotte al forno, cipolla al forno, prezzemolo)

Confezione: sbucciare ed affettare le barbabietole, affettare la cipolla e disporre il tutto in una insalatiera; condire con olio previsto, sale, prezzemolo e servire.

[] Carciofi alla romana

(carciofi , aglio, prezzemolo, pangrattato, pepe)

Confezione: pulire i carciofi ed aprirli un poco. Fare un trito di prezzemolo, aglio ed aggiungervi pan grattato, olio previsto, sale e pepe. Distribuire il composto all'interno dei carciofi e disporli in un tegame stretto in modo che stiano in piedi. Coprirli sino a metà di acqua e cuocerli a fuoco dolce ed a recipiente coperto.

[] Patate lessate

(patate, prezzemolo, olio previsto)

Confezione: lavare le patate, cuocerle in pentola con cestello. Pelarle, servirle con prezzemolo tritato ed olio.

[] Patate gratinate

(patate, formaggio grattato g 15, olio previsto)

Confezione: cuocere le patate in pentola con cestello, tagliarle in fettine e riporle in pirofila unta di olio; cospargere di formaggio ed infornare per pochi minuti .

[] Patate in purea

(patate, formaggio grattato g 15, latte magro ml 70)

Confezione: cuocere le patate in pentola con cestello, schiacciarle e porle in pentola con il latte ed il formaggio; amalgamare a fuoco dolce sino a purea ottenuta.

[] Patate in rosso

(patate g 400, passata di pomodoro g 200, cipolla, olio previsto)

Confezione: tagliare a cubetti le patate; affettare la cipolla e farla stufare (* vedi pg. 2) con l'olio previsto e foglie di alloro. Aggiungere allo stufato le patate e mescolare; versare la passata e cuocere a fuoco dolce per 40 min.

Funghi - Salse - Sughi

[] Funghi al funghetto

(funghi porcini o simili g 250, passata di pomodoro g 50, aromi vegetali)

Confezione: dorare l'aglio in pentola unta d'olio, aggiungere l'origano ed il pomodoro; cuocere per qualche minuto e poi unire i funghi tagliati in fettine; portare a cottura, a fuoco dolce.

[] Champignon in teglia

(funghi g 250, pomodori pelati g 50, ½ di cipolla, succo di limone, aromi vegetali)

Confezione: tagliare i funghi a metà; immergerli in acqua acidulata con limone. Dorare il trito di cipolla in pentola unta d'olio, pepe ed alloro; aggiungervi i funghi ben colati e cuocere. Versarvi i pomodori a pezzi ed infornare.

[] Ragù classico ²

(manzo magro tritato g 30, cipolla, sedano, salsa di pomodoro 1 cucchiaino, aromi e brodo vegetali)

Confezione: mettere la carne in un tegame, aggiungere il sedano e la cipolla tritati, olio e far cuocere per circa 10 min. Mescolare spesso ed a carne schiarita, aggiungere la salsa sciolta in poco brodo vegetale. Cuocere per 1 ora a fuoco dolce, salare, condire con pepe e servire .

[] Salsa al tonno ²

(tonno al naturale g 20, salsa di pomodoro 1 cucchiaino, origano, pepe, aglio)

Confezione: imbiondire l'aglio in pentola sporca d'olio; tolto dal tegame, versare il tonno sminuzzato e, poco dopo, la salsa sciolta in poco brodo vegetale. Aggiungere origano e cuocere a fuoco dolce.

[] Salsa dell'ortolano

(pomodori maturi g 250, carota, cipolla, sedano g 25, basilico, aglio, brodo vegetale)

Confezione: pelare e tagliare a pezzi i pomodori, tritare la cipolla , la carota ed il sedano. Mettere il tutto in un tegame con brodo vegetale e salare; cuocere a fuoco dolce sino a sugo abbastanza denso. Aggiungere il basilico a pezzetti, l'aglio e l'olio previsto; passare il tutto.

[] Salsa del carbonaio

(olive nere al forno g 50)

Confezione: snocciolare le olive e frullarle con l'olio previsto sino ad ottenere una crema.

² tali scelte comportano che il primo piatto sia seguito dalla sola verdura, pane ed olio previsto.