

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.

Minestre - Pasta - Riso

➤ I piatti in *corsivo* sono esempi per i cosiddetti “piatti seguiti da sola verdura”.

[] 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 tostati. (le patate sostituiscono la pasta od il riso)

[] Crema di fagiolini

(fagiolini g 100, cipolla, aglio, farina, aromi e brodo vegetale, crostini di pane g 25)

Confezione: dorare la cipolla tritata in poco brodo vegetale, aggiungere i fagiolini tagliati a pezzi e lasciar insaporire insieme all'aglio in pezzi; spolverizzare il tutto con la farina, aromi vegetali e cuocere in brodo vegetale; frullare i fagiolini, aggiungere i crostini tostati, prima di servire.

[] 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.

[] *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, pane tostato)

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.

[] *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 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 e piselli*

(piselli; cipolla; latte magro 3 cucchiari)

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 2 cucchiari)

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; brodo vegetale)

Confezione: dorare la cipolla tritata in brodo, 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.

[] *Riso verde freddo*

(grosso mazzo di prezzemolo e basilico, rosmarino, cipolla, limone, pepe)

Confezione: lessato scolato e raffreddato sotto l'acqua il riso, frullare prezzemolo, basilico, cipolla e rosmarino; servire con limone, olio previsto, pepe.

[] *Pasta con pomodori freschi*

(pomodori maturi g 100, formaggio magro cremoso 2 cucchiaini, aglio, basilico, pepe)

Confezione: tagliare a pezzi i pomodori e frullarli con sale, pepe, olio previsto; condire la pasta e guarnirla con foglie di basilico.

[] *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 appena scolata.

[] *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: cuocere in brodo vegetale pomodoro e aromi. Tagliare a fette le melanzane, tenerle sulla griglia sinchè appassiscano; tagliarle a pezzi. Unire le melanzane al sugo e versare il tutto sulle penne appena scolate.

[] *Spaghetti in fiore*

(spaghetti , 3 fiori di zucca, 1 zucchina piccola, aromi e brodo vegetali)

Confezione: lavare e tagliare a strisce i fiori; lavare e tagliare a cubetti la zucchina, portata a cottura in tegame con brodo vegetale. Unire i fiori ed un trito aromatico di basilico, prezzemolo, maggiorana; portare a cottura. Versare il tutto sugli spaghetti appena scolati.

[] *Insalata di pasta*

(ditalini di pasta, falde di peperone, zucchina, carota, sedano, aromi vegetali)

Confezione: marinare per 30 min. la dadolata di verdure, condite con olio previsto dalla dieta, aglio, sale e basilico; cuocere la pasta, ed una volta fredda mescolarla con la marinata.

[] 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

[] Penne estive

(penne rigate; peperone giallo e rosso g 60, 1 filetto di acciuga, basilico)

Confezione: arrostitire i peperoni interi al forno, sinché la pelle si alza, spellarli e tagliarli in filetti sottili. Frullare l'acciuga con poco olio ed il basilico. Cuocere la pasta, farla raffreddare ed alla fine condirla con la salsa ottenuta

[] Panzanella estiva

(panino secco, pomodoro maturo g 300, cipolla g 25, cetriolo g 80, limone, aglio, basilico)

Confezione: bagnare il pane con l'acqua; dopo pochi min. spezzettarlo in una scodella. Affettare sopra la cipolla, il cetriolo, i pomodori pelati. Aggiungere l'aglio spremuto, il basilico a pezzi, condire con succo di limone e l'olio previsto dalla dieta. Lasciar riposare in frigo almeno 1 ora.

[] Pasta estiva

(pasta, pomodori freschi maturi, 3 olive, capperi, basilico)

Confezione: preparare il pomodoro in cubetti e condirlo con poco olio previsto dalla dieta. Cuocere e scolare la pasta e versarla nella ciotola, servire.

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

(latte magro 2 cucchiaini; prezzemolo)

Confezione: scaldare il latte, aggiungerci 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.

[] 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.

[] Insalata di pollo

(petto di pollo, sedano, limone)

Confezione: lessare e tagliare il pollo in strisce; aggiungere il sedano in fettine sottili e servire con limone ed olio.

[] 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 di vino, 1 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. Cuocerla 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: cospargere i due lati della carne 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 cucchiaini 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 in padella

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

Confezione: scaldare in pentolino mezzo cucchiaino 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

[] Coniglio al pomodoro

(1 carota, sedano e cipolla; pomodori pelati g 50; 2 cucchiaini 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.

[] 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 cucchiaini 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, palombolatte 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.

[] Insalata di mare

(calamari, polipo; succo di limone; prezzemolo e aglio)

Confezione: lessare la porzione di pesce e tagliarlo a pezzi; versarvi poco olio, il limone, il prezzemolo e l'aglio.

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 tegamino 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.

Piatti unici (^ : i piatti così contrassegnati sono seguiti dalla sola frutta prevista)

[] Mediterranea con pesce

(sogliola filetti; ½ zucchina, 1 pomodoro, lattuga, spinacio, 1 limone, aromi e brodo vegetali)

Confezione: portare a cottura in padella con poco olio e brodo vegetale la zucchina, lavata e tagliata a rondelle. Cuocere al vapore i filetti di sogliola; tagliarli a bastoncini. Lavare le verdure e tagliare a listarelle lattuga e spinaci, a cubetti il pomodoro. Emulsionare insieme sale, pepe, succo di limone; condire il pesce riunito insieme alle verdure; cospargere di prezzemolo tritato e servire.

[] Frittata di zucchine (^)

(2 uova, 2 cucchiaini di formaggio grattato, zucchine 150 g, cipolla, brodo vegetale)

Confezione: dorare la cipolla tritata in brodo vegetale; aggiungere le zucchine in rondelle e cuocere per 20 min.; sbattere le uova, insieme al formaggio, coprire le zucchine, infornare per 30 min e servire.

[] Fantasie dell'orto (^)

(valeriana g100, 5 olive, patata g 150, ravanelli, cipollotti, limone, capperi, pasta d'acciughe)

Confezione: lessare la patata, tagliarla a cubetti e lasciarla raffreddare. Unire l'insalata, insieme ai ravanelli e cipollotti tagliati; aggiungervi capperi, le olive a pezzetti, una punta di pasta di acciughe, condire e servire.

[] Gustosa al gorgonzola (^)

(lattuga g 100, mais scatola 2 cucchiaini, carota, cetriolo, pomodoro, cipollotto, pancarrè 1 fetta, zola 5 cubetti, aromi vegetali)

Confezione: preparare l'insalata in una teglia; grattugiare la carota a fili grossi, aggiungervi il cetriolo ed il cipollotto a rondelle, i ravanelli affettati, i pomodori a spicchi ed infine il mais. Tostare il pane e tagliarlo a quadretti; schiacciare il gorgonzola con una forchetta, unitevi pepe e basilico tritato. Spalmare il formaggio sul pane. Condire l'insalata con l'olio previsto, distribuirvi i crostini e servire

[] Spiedini alla robiola

(robiola g 45, latte magro g 30, pomodori ciliegia, zucchina, sedano, cavolfiore, aromi vegetali)

Confezione: con le verdure miste, ridotte a tocchi o a cimette, preparare degli spiedini. Preparare anche una salsa, mescolando la robiola con il latte, sale, poco olio ed un trito aromatico. Condire gli spiedini e servire.

[] Prosciutto e melone

(prosciutto, melone nella quantità indicata dal medico che sostituisce il pane, la verdura e l'olio del pasto)

[] Pomodori gratinati

(pomodori tondi g 400, pangrattato g 80, aromi vegetali)

Confezione: rendere omogeneo il trito di pane con aglio, olio previsto, prezzemolo, origano, sale; tagliare trasversalmente i pomodori, privandoli dei semi e farcirli col composto. Cuocere in forno per circa 20 minuti.

[] Pomodori alle verdure su letto di lattuga

(pomodori tondi sodi, carote g 20, piselli g 20, mais g 20, basilico, maggiorana, prezzemolo, menta)

Confezione: lessare le verdure, lasciandole al dente e farle raffreddare. Tritare le erbe in proporzione al gusto, mischiarle alle verdure; condire il tutto con l'olio previsto, pepe, limone. Tagliare la calotta superiore dei pomodori e svuotarli; riempirli con il composto e servirli freddi su un letto di lattuga.

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

[] 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.

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.

[] Fagiolini al pomodoro

(fagiolini; pomodori pelati g 50, aromi vegetali)

Confezione: tritare uno spicchio d'aglio rosolarlo in pentola unta di olio; aggiungervi poi i pelati e della salvia. Dopo poco versare i fagiolini preventivamente lessati.

[] Pomodori alla semplice

(pomodori tondi, basilico, origano)

Confezione: tagliare orizzontalmente i pomodori, eliminare i semi, cospargerli con un trito di aromi e l'olio previsto.

[] 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.

[] Melanzane alla griglia

(melanzane, sale)

Confezione: spuntare e tagliare a fette le melanzane, senza sbuciarle; cospargerle di sale e lasciarle spurgare per circa 3 ore. Asciugarle, ungerle dell' olio previsto e cuocerle su una piastra ben calda .

[] Melanzane e pomodori al forno

(pomodori, pangrattato 2 cucchiaini, aromi)

Confezione: tagliare le melanzane in cubi, cospargerle di sale e lasciarle spurgare; asciugarle ed accomodarle in una teglia con l' olio previsto, insieme a spicchi di pomodoro. Cospargere il tutto di pangrattato misto ad origano ed aglio tritato. Cuocere in forno moderato per circa 1 ora.

[] 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 50, 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.

[] Insalata di zucchine

(carote, yogurt magro g 30, succo di limone)

Confezione: grattugiare le carote, condirle con olio previsto e limone; versarvi lo yogurt, e servire .

[] Zucchine al tegame

(zucchine, pomodori pelati g 50, 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 g 100, pasta di acciughe, aceto balsamico, pepe)

Confezione: lavare, ed affettare le zucchine; amalgamare un cucchiaino di pasta di acciughe con aceto, pepe ed olio previsto; condire le zucchine e servire.

[] 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 .

[] Patate lessate

(patate, prezzemolo, olio previsto)

Confezione: lavare e cuocere le patate. Pelarle, servirle con prezzemolo tritato e l'olio previsto .

[] 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.

[] Patate gratinate

(patate, formaggio grattato g 15, olio previsto)

Confezione: cuocere le patate, 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, 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, alloro foglie, 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.

Salse - Sughi

[] Ragù classico ²

(manzo magro tritato g 30, cipolla, sedano, salsa di pomodoro 1 cucchiaio, 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 1cucchiaio, 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.

[] Salsa allo yogurt

(yogurt mezzo vasetto, erba cipollina, aglio, limone, pepe)

Confezione: mescolare insieme l'erba cipollina tagliata sottile, l'aglio spremuto, buccia di limone grattata e pepe; (serve per condire le verdure a piacere).

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