

spuntini & antipasti

Spuntini e antipasti sono spesso visti come dei piaceri proibiti che ci concediamo ogni tanto, trattandosi spesso di cibo non esattamente salutare. Queste ricette invece vi offriranno delle alternative sane e gustose.



hummus di barbabietola & noci

vedere varianti a pag. 62

La barbabietola e le noci conferiscono un sapore speciale all'hummus, aggiungendo l'apporto di ulteriori nutrienti e antiossidanti. Servite con una scelta di verdure crude o del pane pitta caldo.

50 g di noci a pezzetti, più qualche altra come contorno
400 g di ceci secchi, fatti rinvenire
3-4 barbabietole cotte, tagliate a pezzi

1 spicchio d'aglio pestato
Il succo di 2 limoni
1 cucchiaino di tahine
Sale marino e pepe a piacere

Scaldare una padella spessa fino a farla diventare rovente, aggiungere le noci, fatele saltare per 2-3 minuti finché non rilasceranno il loro aroma e inizieranno a scurirsi a chiazze. Trasferitele in un frullatore.

Aggiungete gli ingredienti rimasti lasciando qualche noce per guarnire e tritate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete del succo di limone nel caso il composto risulti troppo denso.

Guarnite con qualche noce intera, se lo desiderate.

Dosi per 4-6

felafel di barbabietola con salsa tahine

vedere varianti a pag. 63

La barbabietola è ottima contro la pressione bassa. Questa ricetta vi procurerà un pranzo sano e gustoso in grado di conservarsi bene in frigorifero per alcuni giorni.

1 cucchiaino di semi di coriandolo
1 cucchiaino di semi di cumino
400 g di ceci secchi fatti rinvenire
1 barbabietola cruda, sbucciata e tagliata a pezzi
Il succo di 1 limone
1 peperoncino fresco senza semi e tritato
1 spicchio d'aglio tagliato a pezzetti
1 cucchiaino di coriandolo fresco a pezzi
2-3 cucchiaini di briciole di pane integrale
Sale marino e pepe appena macinato

Per la salsa tahine:
1 cucchiaino di pasta tahine
Il succo di 1 limone
2-3 cucchiaini d'acqua

Una volta in tavola:
Yogurt intero
4 sfoglie di pane pitta integrale
Foglie di insalata

Sistemate i semi di coriandolo e di cumino in una padella e fateli saltare per un paio di minuti continuando a smuoverli, finché le spezie sprigioneranno il loro aroma. Fate attenzione a non bruciare i semi. Metteteli in un mortaio e pestateli grossolanamente prima di trasferire le spezie in un frullatore.

Aggiungete tutti gli altri ingredienti eccetto le briciole di pane e frullate leggermente, avendo cura di non ridurre il tutto a una purea informe. Aggiungete briciole a sufficienza per conferire all'impasto una consistenza solida, quindi dategli la forma di palline della dimensione di una noce. Riponete il tutto in frigorifero per 1 ora.



Preriscaldare il forno a 180°. Trasferite le palline su una teglia unta e cuocete in forno per 10-15 minuti finché non saranno ben bruniti e completamente cotti.

Per realizzare la salsa tahine, mescolate tutti gli ingredienti aggiungendo acqua sufficiente a dare al composto una certa consistenza.

Scaldare il pane pitta, tagliarlo in due e farcilo con foglie di insalata, i felafel e uno schizzo di yogurt e tahine a piacere. Mangiatelo caldo.

Dosi per 4



cheewra

vedere varianti a pag. 73

Semi e frutta secca con un tocco di India, ottimi come spuntino.

Olio di semi di girasole per la frittura

75 g di anacardi

75 g di arachidi non salate

3 cucchiaini di uva sultanina

3 cucchiaini di ceci croccanti (vedi pag. 48)

1 cucchiaio di semi di senape nera

1 cucchiaio di semi di sesamo

½ cucchiaino di curcuma tritata

½ cucchiaino di pepe nero macinato

Una presa d'aglio tritato

½ cucchiaino di cannella tritata

1 cucchiaino di sale marino

1 ½ cucchiaino di zucchero extrafino

Scaldate l'olio in un wok o in una padella alta (almeno 5 cm). Controllate che l'olio sia ben caldo gettandovi dentro un anacardo: dovrebbe iniziare a soffriggere immediatamente.

Friggete prima gli anacardi, mescolateli e raccoglieteli con una schiumarola quando saranno ben dorati. Asciugateli con abbondante carta assorbente. Ripetete l'operazione con le arachidi e poi con l'uva sultanina. Una volta terminato, eliminate la maggior parte dell'olio, trasferite il tutto in una ciotola e aggiungete i ceci croccanti.

Scaldate 1 cucchiaio d'olio in una padella piccola, aggiungete i semi di senape e di sesamo. Quando inizieranno a scoppiare aggiungete la curcuma e mescolate rapidamente per amalgamare, quindi togliete dal fuoco e uniteli alla frutta secca.

Aggiungete il resto delle spezie, il sale, lo zucchero e mescolate per bene, quindi lasciate raffreddare prima di portare in tavola.

Dosi per 4



varianti

hummus di barbabietola & noci

vedere ricetta base a pag. 45

hummus di barbabietola & anacardi

Sostituite le noci con la stessa quantità di anacardi, cucinate seguendo la ricetta.

hummus di peperoni alla griglia & noci

Sostituite la barbabietola con 2 peperoni alla griglia in vaso dopo averli scolati.

hummus di harissa

Aggiungete 1-2 cucchiaini di pasta di harissa (a piacimento).

hummus di cipolle arrosto

Eliminate la barbabietola e le noci. Tagliate a fette sottili una grossa cipolla, fatela saltare in olio d'oliva per 10-15 minuti a fuoco basso, finché non si sarà ammorbidita senza incominciare a brunirsi. Aggiungete 1 cucchiaino di paprika dolce, una presa di pepe di cayenna, 1/2 cucchiaino di cumino in polvere, 1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere e cuocete per 2-3 minuti finché le spezie rilasceranno il loro aroma. Tritate il tutto, lasciando da parte un po' di cipolla per guarnire l'hummus e spolverate con i semi di sesamo.

varianti

felafel di barbabietola con salsa tahine

vedere ricetta base a pag. 46

felafel al coriandolo

Tralasciate la barbabietola e aggiungete 2 cucchiaini di coriandolo fresco a pezzetti.

felafel di spinaci

Tralasciate la barbabietola e aggiungete 50 g di spinaci freschi.

felafel all'harissa

Tralasciate la barbabietola e aggiungete 1 cucchiaino di harissa, la scorza di un lime grattugiata, 1 cucchiaino di coriandolo fresco a pezzetti e un pizzico di pepe della Giamaica.

felafel di fave

Sostituite la barbabietola con 200 g di fave sguosciate che daranno ai felafel un fantastico tocco di verde.



piatti principali

I **superfoods** sono in grado di saziare, soddisfare e allo stesso tempo essere salutari. Questo capitolo vi offrirà una serie di spunti deliziosi per le vostre cene, che sicuramente vi divertirete a preparare e a mangiare ben più di una volta.



quiche di riso integrale

vedere varianti a pag. 166

Se vi piace la sfoglia ma non amate i grassi e un indice glicemico elevato, allora questa quiche fa per voi.

175 g di riso basmati integrale
1 uovo medio
50 g di cheddar grattugiato

50 g di cavolo a pezzetti, stufato
1 spicchio d'aglio tritato finemente
50 g di cheddar grattugiato
6 cipollotti affettati
Sale marino e pepe nero appena macinato

Farcia
5 uova medie
125 ml di latte

Preriscaldare il forno a 200°. Cuocere il riso secondo le istruzioni sulla confezione. Mescolare il riso cotto con le uova e il formaggio. Imburrare una tortiera di 28 cm di diametro con i bordi rialzati; livellate il composto con attenzione, in modo da evitare che fuoriesca dallo stampo. Premete il composto a base di riso sui bordi della tortiera per consolidare la struttura.

Cuocete in forno per 25-35 minuti finché il riso non sarà dorato.

Nel frattempo, preparate la farcia. Sbattete le uova, mescolatevi il latte, il cavolo, l'aglio, il formaggio e condite a piacere. Quando la base sarà cotta, versatevi il composto di latte e uova, spargetevi sopra i cipollotti, abbassate la temperatura a 180° e cuocete per altri 15-20 minuti finché l'uovo si sarà rappreso e il composto non sarà più liquido.

Dosi per 6

spaghetti al pesto di cavoli & pistacchi

vedere varianti a pag. 167

La soluzione perfetta per una cena veloce nelle serate impegnate.

100 g di cavolo riccio senza gambo e tagliato a pezzetti

100 g di pistacchi in guscio

100 g di parmigiano grattugiato

2 spicchi d'aglio a pezzetti

6 cucchiaini di olio extravergine

La scorza e il succo di 1 limone

Spaghetti integrali, di grano saraceno o senza glutine

Pistacchi a pezzetti e foglie di basilico per accompagnare

Sistemate tutti gli ingredienti tranne gli spaghetti in un frullatore e passate a purea. Aggiungete ulteriore olio extravergine se il composto dovesse risultare troppo denso.

Cuocete gli spaghetti secondo le istruzioni sulla confezione. Prima di servire, mescolate il pesto agli spaghetti e irrorate con un goccio di olio extravergine, infine spolverate con un poco di parmigiano extra, qualche pistacchio tritato e foglie di basilico.

Il pesto può essere conservato chiuso in frigorifero fino a 2 settimane.

Dosi per 8-10

128 piatti principali





korma di patate dolci

vedere varianti a pag. 168

Questo curry non troppo speziato è ricco di benessere e decisamente più salutare di un curry classico, dal momento che contiene latte di cocco invece della panna. Servite con riso integrale o chapatti integrali. Riscaldato il giorno successivo sarà delizioso.

| | | |
|--|--|---|
| 2,5 cm di zenzero fresco a pezzetti | 5 chiodi di garofano | 400 g di latte di cocco in scatola |
| 5 spicchi d'aglio a pezzetti | ½ cucchiaino di grani di pepe nero | 40 g di anacardi, tritati in un frullatore con un poco d'acqua per ottenere una pasta |
| 3 cucchiaini di olio di semi di girasole | 1 stecca di cannella | Coriandolo fresco a pezzetti |
| 1 cipolla grossa a pezzetti | 4 semi di cardamomo | Yogurt naturale per accompagnare |
| 1 cucchiaino di cumino macinato | 1 cucchiaino di sale | |
| 2 cucchiaini di coriandolo macinato | ½ cucchiaino di peperoncino tritato | |
| 1 cucchiaino di curcuma in polvere | 1 kg di patate dolci sbucciate e a cubetti | |
| | Le rosette di un cavolfiore piccolo | |

Frullate lo zenzero e l'aglio con 4 cucchiaini d'acqua per ottenere una pasta omogenea.

Scaldate l'olio in una padella, aggiungete le cipolle e frigate per 5 minuti fino a farle ammorbidire. Unite la pasta di zenzero e aglio, mescolate per 1 minuto fino a sentirne l'aroma. Aggiungete cumino, coriandolo e curcuma macinati, i chiodi di garofano, i grani di pepe, la cannella, il cardamomo, sale e peperoncino; cuocete per 2-3 minuti. Trasferite il tutto in una pentola coperta, aggiungete le patate dolci, il cavolfiore, il latte di cocco e la pasta di anacardi. Cuocete a fuoco lento per 30-35 minuti finché le verdure non si saranno ammorbidite, togliete il tegame dal fuoco e guarnite con il coriandolo fresco e lo yogurt.

chilli di fagioli neri & avocado

vedere varianti a pag. 169

Un classico per tutta la famiglia. I fagioli sono ricchi di proteine, con pochi grassi saturi e molti antiossidanti. I fagioli neri conferiscono un colore e un gusto intensi al chilli tradizionale.

| | |
|---|--|
| 2 cucchiaini di olio d'oliva | 2 cucchiaini di passata di pomodoro |
| 1 cipolla rossa grande, fatta a fettine sottili | 150 ml di brodo vegetale |
| 1 spicchio d'aglio sbucciato e tritato | Sale e pepe nero appena macinato |
| 125 g di carote a pezzetti | 1 tavoletta di cioccolato fondente |
| 2 peperoni rossi a pezzetti | 2 cucchiaini di coriandolo fresco a pezzetti |
| 1 peperoncino senza semi e tritato | |
| 1 cucchiaino di cumino in polvere | Per accompagnare: |
| 1 cucchiaino di coriandolo macinato | 1 avocado maturo a cubetti |
| 400 g di pelati in scatola a cubetti | Spicchi di lime |
| 2x400 g di fagioli neri in scatola | Riso integrale già cotto |

Scaldate l'olio in una padella e friggete cipolla, aglio, carote e peperoni fino a farli ammorbidire.

Trasferite il tutto in una pentola con il coperchio e aggiungete il peperoncino, il cumino e il coriandolo. Mescolate per un paio di minuti fino a che sentirete l'aroma delle spezie. Unite i pelati a pezzi, scolate e sciacquate i fagioli e aggiungeteli insieme alla passata e al brodo. Mescolate e coprite.

Cuocete a fuoco lento per 30-40 minuti finché le verdure saranno cotte e il sugo si sarà addensato. Assaggiare e aggiustate con sale e pepe, se necessario.



Aggiungete il cioccolato e il coriandolo fresco, mescolate fino a sciogliere il cioccolato.

Servite subito insieme all'avocado a fette, gli spicchi di lime e il riso integrale. In alternativa, potete accompagnare il chilli con un guacamole (vedi pag. 56).

Dosi per 4



salmone alla griglia con dukkah di pistacchi & sesamo

vedere varianti a pag. 170

Il salmone è ricco di omega 3, acidi grassi essenziali per le funzioni cognitive. Gli omega 3 aiutano ad abbassare il rischio di problemi cardiaci e di artrite. Usate del salmone selvaggio, se possibile.

4 filetti di salmone selvaggio
Un poco di olio extravergine
d'oliva
Il succo di 1 limone
Sale marino

Dukkah:
½ cucchiaino di cumino macinato
½ cucchiaino di coriandolo
macinato
3 cucchiaini di pistacchi
1 cucchiaio di mandorle

1 pizzico di scotano
1 cucchiaio di semi di sesamo
½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di zucchero
Piselli alla menta (vedi pag. 135)

Per preparare la dukkah mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e tritateli in modo grossolano senza ridurli in polvere.

Scaldate una piastra fino a farla diventare rovente, passate bene con l'olio entrambi i lati dei filetti di salmone, date una spruzzata di succo di limone e cuoceteli 2-3 minuti per lato finché saranno cotti quasi per metà.

Girate i filetti, ungeteli con un altro poco di olio e distribuitevi la dukkah premendo delicatamente sul lato cotto del filetto. Scaldate la griglia e quando il salmone è quasi pronto, trasferite i filetti dalla piastra alla griglia per un paio di minuti per fare in modo che la panatura di dukkah prenda colore. Servite insieme a dei piselli alla menta.

Dosi per 4