



## Cannelloni di tofu e spinaci

### Ingredienti per 4 persone

- 1 confezione di cannelloni precotti ■
- 500 g di tofu ■
- 500 g di spinaci ■
- 1 porro tritato ■
- 300 g di besciamella ■
- noce moscata ■
- olio extravergine d'oliva ■
- 2 dl di vino bianco ■
- parmigiano grattugiato ■
- 1 tazza di sugo di pomodoro ■
- 1 bustina di pinoli ■
- burro ■
- sale e pepe ■

### Preparazione

Lessare gli spinaci, strizzarli bene e tritarli. Far rosolare il tofu tritato nel porro saltato nell'olio e cuocere fino a una consistenza morbida, aggiungendo al bisogno del vino bianco. Aromatizzare con una grattata di noce moscata, salare, pepare e ammorbidire il ripieno con qualche cucchiaino di besciamella. Riempire i cannelloni con l'impasto di tofu e adagiarli sul fondo di una pirofila imburrata e spalmata di besciamella. Coprire con la besciamella rimasta, abbondante parmigiano, fiocchetti di burro, qualche cucchiaino di sugo di pomodoro e i pinoli tostati.

### Preparazione



### Costo



50 minuti



### Abbinamento

Nonostante la presenza del pomodoro, si suggerisce un bianco strutturato, da scegliere tra i tanti **Vermentini** di **Bolgheri**.



### La dietista

**1.013 Kcal a porzione**

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆ Colesterolo ◆◆

Il formaggio di soia, o tofu, contiene proteine di alto valore biologico, pochissimi grassi saturi ed è privo di colesterolo. Unico neo, ha un contenuto di calcio molto basso.

**Preparazione**

facilissimo   
 facile   
 medio   
 difficile 

**Costo**

economico   
 medio   
 alto 

**Nutrienti**

**quantità/bilancio**  
 scarso   
 adeguato   
 eccessivo 



## Melanzane ripiene di seitan

**Ingredienti per 4 persone**

- 5 melanzane di media grandezza ■
- 300 g di seitan ■
- 100 g di pecorino grattugiato ■
- 6 uova ■
- 1 spicchi d'aglio ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 3 pomodori maturi ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

**Preparazione**

Tagliare le melanzane nel senso della lunghezza, svuotarle, spezzettare la polpa, salarla e metterla a scolare in un colapasta. Rosolare i gusci delle melanzane in una padella antiaderente, quindi disporli in una pirofila unta. Nello stesso olio ponete il seitan tritato grossolanamente, la polpa sciacquata delle melanzane, 2/3 del pecorino, i pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a dadini, il prezzemolo e l'aglio tritato. Salare e pepare e far cuocere finché il tutto sarà divenuto tenero. Sbattere le uova, versarle nel tegame, farle rapprendere e con il composto ottenuto riempire le melanzane nella pirofila. Spolverizzare con il pecorino rimasto e passare nel forno già caldo a 180° fino a che i gusci delle melanzane saranno teneri.

**Preparazione Costo**



**La dietista**

**536 Kcal a porzione**

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

Di aspetto simile alla carne, non lo è per la qualità delle sue proteine, sebbene ne sia ricco. Il seitan va dunque accompagnato con legumi, uova o latticini, per ottenere una qualità proteica adeguata.



**Abbinamento**

Provare un **Rosso delle colline lucchesi** o un **Chianti delle colline pisane**.

Sempre più diffusa, più che una moda, quella di mangiare vegetariano è spesso una scelta etica. E, se ben equilibrata, è anche una scelta di salute, perché associata a numerosi benefici per l'uomo e per l'ambiente.



## Crostata di zucca

### Ingredienti per 4 persone

- 400 g di pastafrolla ■
- 800 g di zucca ■
- 200 g di mandorle macinate ■
- 200 g di amaretti ■
- 150 g di zucchero ■
- 50 g di canditi misti ■
- 150 g di burro ■
- 1 pizzico di sale ■
- 1 cucchiaio di cannella in polvere ■
- 2 uova ■
- 1 cucchiaio di fecola di patate ■
- 1 manciata di mandorle a scaglie ■
- zucchero a velo ■

### Preparazione

Tagliare la zucca a pezzi e cuocerla per 15 minuti in poca acqua bollente, quindi sbucciarla, privarla dei filamenti e farla freddare. Far fondere il burro, tritare i canditi, sbriciolare gli amaretti, unire la zucca sminuzzata e ben strizzata, lo zucchero, un pizzico di sale, 1 cucchiaio di cannella e le uova sbattute. Mischiare il tutto e aggiungere la fecola di patate. Foderare uno stampo per crostate con la pastafrolla e riempire con il composto ottenuto. Cospargere con le mandorle a scaglie, un po' di zucchero a velo e infornare a 180 gradi per almeno 40 minuti controllando la cottura prima di togliere dal forno.

### Preparazione



### Costo



40 minuti



### La dietista

**1.595 Kcal a porzione**

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆ Colesterolo ◆◆

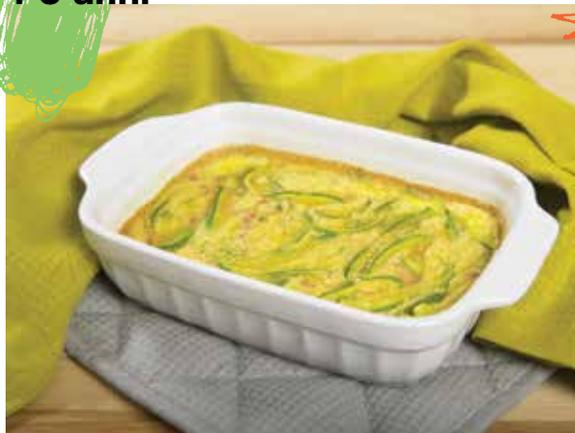
Ecco un esempio di come, anche mangiando vegetariano, si rischia di eccedere in calorie ed equilibrio nutrizionale. Più che rinunciare a un dolce così goloso, consumiamone mezza porzione e cerchiamo soprattutto di evitare il bis.



### Abbinamento

Ideale un vino leggero come un **Moscato del Veneto**, piacevole e adatto a questo tipo di dessert.

1-3 anni



## Frittata di zucchine e prosciutto al forno

*Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini*

- 5 uova ■
- 1 zuccina ■
- 20 g di parmigiano grattugiato ■
- 30 g di prosciutto cotto tagliato a fette ■
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva extravergine ■
- cipolla ■
- basilico fresco ■

### Preparazione

Lavare la zuccina, tagliarla a fettine sottili per la sua lunghezza e ricavare delle striscioline. Tagliare anche il prosciutto a striscioline. Far dorare un po' di cipolla nell'olio e cuocere le zucchine con un pizzico di sale e qualche foglia di basilico per 10 minuti a pentola chiusa. Sbattere le uova con il formaggio grattugiato, aggiungere le zucchine cotte e il prosciutto. Foderare una teglia con la carta da forno e versare il composto. Infornare a 180° finché la frittata non sarà dorata.

### Proprietà nutrizionali e note

La frittata è un secondo veloce ed economico, che piace molto ai bambini. Allora perché non "nasconderci" dentro tanta buona verdura? Ricordatevi, però, di non abbondare con l'olio e di non consumare più di un uovo alla settimana, per il suo alto contenuto in colesterolo.



4-10 anni



## Involtini di platessa profumatissimi

*Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini*

- 4 filetti di platessa (anche surgelati) ■
- 100 g di pesto di basilico senz'aglio ■
- 4 cucchiaini di pangrattato ■
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- succo di limone ■
- sale ■

### Preparazione

In una ciotola amalgamare il pesto di basilico con il pangrattato. Adagiare su un piano i filetti di platessa e spalmate su ognuno un po' della crema al pesto. Arrotolare i filetti e chiuderli con uno stuzzicadenti o un filo di erba cipollina. Fare dorare uno spicchio d'aglio in una padella con 2 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine. Adagiarvi gli involtini, coprire con un coperchio e far cuocere per 10-15 minuti a fiamma bassa. Prima di servire eliminare gli stuzzicadenti e spruzzare sopra agli involtini del succo di limone.

### Proprietà nutrizionali e note

Pesce molto digeribile, la platessa contiene pochi grassi (solo 0,6 grammi ogni 100 grammi) ed è ricca di potassio, fosforo e selenio. Il pesto, di solito amato dai bambini, dà a questo secondo un profumo molto fresco.