



## Torrette di zucchini alla maggiorana

### Ingredienti per 4 persone

- 2 mazzetti di maggiorana ■
- 6 zucchine rotonde ■
- 400 g di mozzarella ■
- 60 g di pecorino grattugiato ■
- 1 gambo di sedano ■
- 3 spicchi d'aglio ■
- 20 g di pinoli ■
- 500 g di pomodori maturi ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

### Preparazione facile

Tempo 50 minuti

Costo medio

### Preparazione

Tritare l'aglio e il sedano e farli appassire con l'olio, quindi aggiungere i pinoli spezzettati e farli rosolare. Unire i pomodori spellati privati dei semi e tagliati a dadini e fare cuocere per 10 minuti. Unire a fuoco spento il pecorino grattugiato e la maggiorana, quindi aggiustare di sale e pepe. Tagliare le zucchine a fette e grigliarle, escludendo la calotta e tagliare a fette anche la mozzarella. Mettere le fette di zucchine in una pirofila, spalmarle con la salsa, disporre sopra una fetta di mozzarella e proseguire a strati terminando con la calottina. Irrorare con olio e infornare per 15 minuti a 180°.

*La maggiorana ha foglie verdi piccole e sapore dolce e speziato. Usata in infuso facilita la digestione, allevia il raffreddore e il mal di testa. Si usa su verdure, formaggi, carni e per fare liquori.*

### La dietista

#### 464 Kcal a porzione

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

La mozzarella e il pecorino arricchiscono di proteine e grassi questa sfiziosa ricetta, un piatto unico da accompagnare, a pranzo o a cena, con una porzione di pane e un frutto di stagione.



### Abbinamento

Da provare in abbinamento con questo piatto una **Malvasia Doc Colli della Toscana Centrale**.

Per ogni ricetta il contenuto in nutrienti (profilo nutrizionale) è classificato come scarso (♦), adeguato (♦♦) o eccessivo (♦♦♦). L'equilibrio dell'alimentazione va inteso tuttavia come complessivo (giornaliero e/o settimanale) e va raggiunto applicando il principio della varietà nelle scelte.



## Zuppa di pollo all'aneto

### Ingredienti per 4 persone

- 2 mazzetti di aneto ■
- 600 g di petto di pollo ■
- 500 g di pomodori maturi ■
- 1 patata a pasta bianca ■
- 3 cipolle ■
- 1 carota ■
- 1 gambo di sedano ■
- 1 peperoncino piccante ■
- fette di pane casalingo ■
- arrostito e agliato ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale ■

### Preparazione facile

Tempo 1 ora

Costo medio

### Preparazione

Lessare in 1 litro e mezzo di acqua 1 cipolla, la carota, la patata sbucciata e il sedano per 30 minuti. Rosolare le cipolle tagliate a velo. Tagliare la polpa del pollo a cubetti di circa 2 cm di lato e rosolarla per 10 minuti nelle cipolle, quindi levarla, salarla e tenerla al caldo. Spellare i pomodori, privarli dei semi, tagliarli a dadini, aggiungerli al soffritto e dopo 2 minuti versare il brodo scolato dalle verdure, unire il peperoncino e l'aneto tritato. Fare cuocere per 20 minuti, poi frullare con il mixer, salare, aggiungere il pollo e continuare la cottura per altri 10 minuti. Servire caldo con il pane arrostito.

*Erba aromatica che somiglia al finocchietto selvatico, ma con un sapore molto più delicato. I semi sono ricchi di sali minerali e utili nelle diete povere di sale, le foglie sono adatte a preparazioni a base di pollame, verdure e pesce.*

### La dietista

**487 Kcal a porzione**

Proteine ♦♦♦ Carboidrati ♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦

Sapevate che i semi di aneto, quando sono freschi, hanno un odore davvero sgradevole? Quando essiccati, invece, emanano un piacevole e caratteristico aroma, dovuto soprattutto alla presenza di carvone e limonene.



### Abbinamento

**Malvasia** anche su questa zuppa di pollo, sperando che il pomodoro non sia troppo invasivo.





## Rana pescatrice al timo

### Ingredienti per 4 persone

- 2 cucchiaini di foglioline di timo ■
- 1 rana pescatrice priva di testa ■
- 150 g di pancetta affumicata ■
- 300 g di pomodori maturi ■
- 400 g di fagioli freschi sgusciati (o surgelati) ■
- 2 foglie d'alloro ■
- 2 cipolle ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

### Preparazione facile

Tempo 25 minuti

Costo medio

### Preparazione

Aprire il pesce nel senso della lunghezza, estrarre la lisca centrale e richiudere la polpa. Spolverizzare di pepe e spalmare con il timo. Fasciare con la pancetta e fissare con uno spago leggero affinché non si apra. Sistemare in una pirofila con un po' d'olio e fare cuocere in forno per 30 minuti a 180°. Cuocere i fagioli in un trito di cipolla e pomodori con l'alloro e servire con la rana pescatrice.

*Il timo è un piccolo arbusto legnoso, con piccole foglie appuntite molto aromatiche, che in estate si copre di graziosi fiori lilla. Facilita la digestione dei cibi grassi ed è ideale per insaporire pesce, carne e verdure.*

### La dietista

#### 364 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦♦

Il particolare abbinamento tra rana pescatrice, pancetta e fagioli freschi non pregiudica affatto il profilo nutrizionale di questa ricetta, altro esempio di piatto unico dove equilibrio e gusto convergono perfettamente.



### Abbinamento

Ideale un **Vermentino Doc di Bolgheri**, sapido e strutturato.



**Erbe aromatiche** Ricche di sostanze ad azione antiossidante, le erbe aromatiche ci permettono di arricchire gli alimenti con sapori unici e caratteristici, riducendo il sale e i grassi da condimento.



67

## Spiedini di frutta alla melissa con crema di melone alla menta

### Ingredienti per 4 persone

- 3 rametti di melissa ■
- 1 banana ■
- 8 fragole ■
- 2 fette di ananas ■
- 2 kiwi ■
- 2 pesche ■
- 2 prugne ■
- 1 bicchierino di rum ■
- 80 g di burro ■
- zucchero q.b. ■

### Per la crema al melone:

- 1 mazzetto di menta ■
- 1 melone ■
- 200 g di zucchero ■
- 3 tuorli ■
- 300 g di mascarpone ■
- 2 cucchiaini di rum ■
- cannella q.b. ■

### Preparazione facile

Tempo 40 minuti

Costo medio

### Preparazione

Sbucciare la frutta, tagliarla a tocchetti di simile grandezza e metterla in una terrina con il rum e due cucchiaini di zucchero a insaporire. Preparare gli spiedini alternando le varietà di frutta con foglie di melissa. Spolverizzare con lo zucchero e farli cuocere per 5 o 6 minuti su una griglia ben calda. Durante la cottura cospargerli ancora un paio di volte con lo zucchero.

**Crema di melone** Sbucciare il melone, togliere i semi e passarlo al mixer. Sbattere i tuorli con lo zucchero e aggiungere il mascarpone poco alla volta, amalgamando bene. Unire il passato di melone e il rum. Tenere in frigo almeno 1 ora e prima di servire decorare con la menta e spolverizzare di cannella.

*La melissa è una pianta erbacea con un leggero profumo di limone. Ha proprietà sedative, antispasmodiche e digestive. In cucina viene usata nella preparazione di dolci, minestre e frittate oppure per aromatizzare liquori.*

### La dietista

**652 Kcal a porzione**

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦♦

Godiamo della vivacità dei sapori e dei colori della frutta con questi spiedini, da proporre in mini-porzioni anche ai bambini, come dessert o merenda. Ai più restii si può proporre una versione semplificata, senza la crema di melone.