



Involtoni di prosciutto ripieni di ananas

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di prosciutto crudo ■
- ½ ananas fresco tagliato a dadini ■
- 1 ciuffo di erba cipollina ■
- olio extravergine d'oliva ■
- pepe bianco ■

Preparazione

Condire l'ananas con un filo d'olio e una spruzzatina di pepe bianco, mischiare delicatamente e mettere un cucchiaino del composto nel centro di una fetta di prosciutto. Ripiegare la fetta formando un fagottino e legare con gli steli d'erba cipollina. Proseguire fino all'esaurimento degli ingredienti.

Preparazione facilissimo

Tempo 20 minuti

Costo medio

La dietista

275 Kcal a porzione

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

Le presunte virtù dimagranti dell'ananas sono dovute alla presenza della bromelina, che aiuta la digestione delle proteine. È completamente distrutta dal calore, e quindi assente nell'ananas in scatola e in dolci e crostate.



Abbinamento

Un vino bianco mosso come un **Pignoletto** emiliano.

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.



Conchiglioni pere e noci

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di conchiglioni ■
- 4 pere ■
- 1 uovo ■
- 1 dl di vino bianco ■
- 40 g di burro ■
- 100 g di parmigiano grattugiato ■
- 50 g di ricotta ■
- 100 g di gherigli di noce tritati ■
- 1 mazzetto di basilico ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 1 tazza di besciamella ■
(latte, farina, burro, sale e pepe)
- sale e pepe ■

Preparazione

Scottare i conchiglioni in acqua e sale per 5 minuti, scolarli e capovolgerli su della carta da cucina e farli freddare. Sbucciare le pere, ridurle a piccoli dadini e saltarle nel burro e vino per pochi minuti aggiungendo poco sale e poco pepe. Aggiungere il parmigiano, le noci tritate, la ricotta, aggiustare di sale e pepe e mescolare bene. Riempire con il composto ottenuto i conchiglioni, disporli in una pirofila con la besciamella a cui avrete aggiunto il basilico e il prezzemolo tritati. Gratinare in forno già caldo a 180° per 10-12 minuti e servire.

Preparazione media

Tempo 35 minuti

Costo medio

La dietista

930 Kcal a porzione

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

Ingredienti ricchi per un piatto ricco in termini di equilibrio nutrizionale. Provate a sostituire la besciamella con il latte o, se proprio non volete rinunciare al gusto, a consumarne mezza porzione.



Abbinamento

La scelta potrebbe cadere su una Doc Colline Lucchesi Bianco.



Petto di pollo ripieno di mirtilli

Ingredienti per 4 persone

- 2 petti di pollo aperti a tasca ■
- 300 g di mirtilli ■
- 40 g di pinoli ■
- 30 g di burro ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 1 rametto di salvia ■
- 1 bicchiere di vino ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Saltare i mirtilli nel burro per pochi minuti insieme ai pinoli e, appena freddi, farcire i petti di pollo salati e pepati all'interno e all'esterno, quindi chiudere l'apertura con degli stecchini o con ago e filo. Rosolare l'aglio e la salvia nell'olio d'oliva, quindi togliere gli aromi dall'olio e far rosolare i petti di pollo. Aggiungere, quando risulteranno dorati, il vino, coprire e far cuocere a fuoco lento fin quando i petti risulteranno morbidi. Tagliare a fettine e servire aggiungendo il fondo di cottura.

Preparazione media

Tempo 40 minuti

Costo medio



Abbinamento

Un rosso giovane, di poca struttura, ma buoni profumi come un **Syrah** della zona di Montescudaio.

La dietista

295 Kcal a porzione

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

Sapevate che i frutti di bosco sono una vera e propria riserva naturale di antiossidanti? In particolare, i mirtilli sono ricchi di flavonoidi.

La dietista Chi lo dice che la frutta va mangiata solo dopo i pasti? Le ricette che seguono ci offrono numerosi esempi di come proporla in maniera alternativa, stimolando la curiosità a tavola, perché no?, anche dei più piccoli.



Aspic d'autunno

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di uva nera ■
- 150 g di uva bianca ■
- 2 kiwi ■
- 2 banane ■
- 1 arancia ■
- 200 g di ribes ■
- 1 limone ■
- 5 dl di succo d'arancia ■
- 30 g di gelatina in fogli ■
- 100 g di zucchero ■
- 1 manciata di foglioline di menta ■
- 1 manciata di chicchi di melagrana ■

Preparazione media

Tempo 40 minuti

Costo medio

Preparazione

Lavare gli acini d'uva, dividerli a metà ed eliminare i semi. Sbucciare i kiwi e tagliarli a fettine. Sbucciare le banane, tagliarle a rondelle e irrorarle di succo di limone. Sbucciare l'arancia, pelare gli spicchi e dividerli a pezzetti, lavare e asciugare il ribes e mischiare tutta la frutta delicatamente. Far ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda e far bollire per 10 minuti 5 dl di acqua e zucchero. Togliere dal fuoco, aggiungere i fogli di gelatina strizzati, unire il succo d'arancia e mescolare. Versare sul fondo di uno stampo uno strato sottile di gelatina e farla solidificare leggermente in frigorifero. Mischiare la frutta in una ciotola con la gelatina rimasta e versarla nello stampo. Tenere in frigorifero per almeno due ore e, al momento di servire, capovolgere su un piatto da portata e guarnire con foglioline di menta fresca e chicchi di melagrana.

La dietista

153 Kcal a porzione

Carboidrati ♦♦

Niente grassi e proteine per questa ricetta tutta frutta... di stagione. Proponiamola anche ai bambini, a fine pasto o a merenda.



Abbinamento

Abbinare a questo dessert un **Moscato di Pantelleria**, non troppo impegnativo.