



Corso di meal prep e batch cooking

RICETTARIO

A cura di Jessica Lupelli – Una Chef per Amica

www.unacheperamica.com

wapp 392.3204355

Lupelli.jessica@gmail.com

Facebook: Una chef per amica

Instagram: unacheperamica

Tiktok: jessunacheperamica

Primi piatti

Zuppa di piselli e verdure

Obiettivo: usare gli scarti delle verdure



200 g piselli cotti e la loro acqua
il gambo di un broccolo
200 g bietola
1 gambo di sedano
il fondo del cavolfiore
1 pezzo di cavolo cappuccio

Questa ricetta nasce dal pensiero di recuperare quelle parti di verdure che spesso vengono scaratate

Tutto tagliato a pezzettini e cotto per circa 20 minuti. Se necessità acqua aggiungerla e aggiustare di sale. Si può aggiungere un cereale cotto a piacere

Vellutata di cavolfiore



Cuocere il cavolfiore a pezzetti senza scartare il cuore legnoso che donerà cremosità alla vellutata. Quando è cotto va frullato col minipimer con poca acqua e olio evo. Quindi se c'è molta acqua tenetela da parte e valutate se aggiungerne in un secondo tempo. Questa crema è ottima da sola o la si può accompagnare ad un salmone alla piastra. In alternativa si può aggiungere all'interno della crema del salmone a cubetti, cuocere per 5-10 minuti e farlo diventare un sugo per la pasta.

Verza stufata al curry con ceci



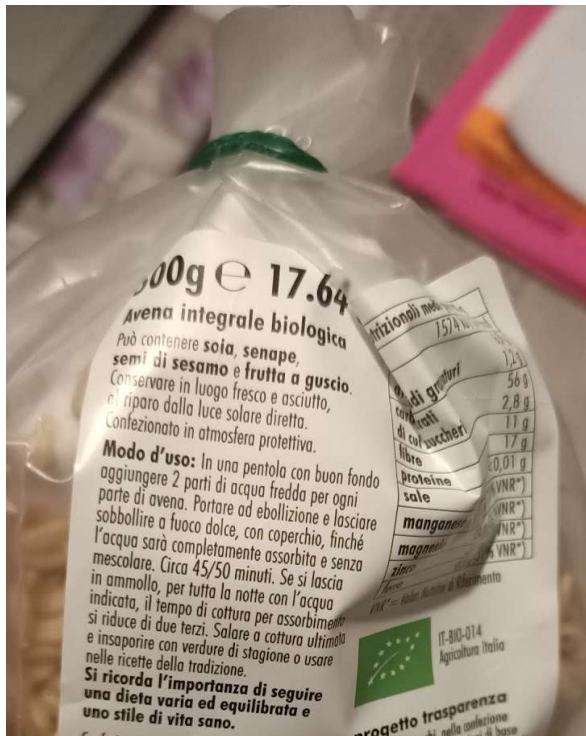
1 verza piccola tagliata a striscioline
1 cipolla piccola tritata
1 pezzettino di sedano a cubetti
2 carote a cubetti
1 cucchiaino di curry
200 g di ceci con la loro acqua di cottura
sale

Rosolare la cipolla, la carota in olio. Aggiungere la verza e far stufare per qualche minuto.

Unire i ceci con la loro acqua e il curry, lasciar cuocere per circa 30 minuti con coperchio e mescolando di tanto in tanto.

L'ho servita accanto al farro.

Cottura dell'avena integrale



Ogni cereale ha la sua descrizione in etichetta e cambia da marca a marca, dal tipo di cereale, se è integrale, decorticato ecc.

Questo metodo scritto in etichetta è chiamato "per assorbimento", cioè il cereale assorbe tutto il liquido di cottura senza bisogno di scolarlo e trattenendo tutti i nutrienti.

Le prime volte che lo fate, se avete paura di sbagliare, potete aggiungere un pò più di acqua (questo lo consiglio soprattutto se il coperchio che usate ha il foro per fare uscire il vapore) oppure ancora meglio è mettere la quantità di acqua giusta, ma puntare un timer con meno minuti, così da poter controllare la cottura e decidere se scolare il cereale o proseguire, o se addirittura c'è la necessità di aggiungere acqua.

Per velocizzare/dimezzare i tempi consiglio di utilizzare la pentola a pressione. Ad esempio nel caso dell'avena cotta al corso il tempo da 45/50 minuti come in descrizione si è ridotto a 25 minuti senza ammollo.

Sugo di ceci con olive e capperi



un trito di sedano, carote e cipolle
200 g ceci cotti
180 g olive taggiasche denocciolate
50 g capperi sott'aceto lavati
500 g polpa di pomodoro

Rosolare con un filo d'olio il trito di sedano, carote e cipolle, aggiungere tutti gli altri ingredienti e far cuocere per 20 minuti. aggiustare di sale
A fine cottura tritarlo leggermente con il minipimer.

Per chi ha il bimby:

Rosolare con un filo d'olio il trito per 10 minuti a 120° a velocità 0,5
Aggiungere tutti gli altri ingredienti e cuocere a 120° per 20 minuti a velocità 2. A fine cottura frullare per 3-4 secondi a velocità 5 e controllare se la consistenza è quella desiderata. aggiustare di sale.

Ho condito il farro, ma questo sugo è ottimo con tutti i formati di pasta.
Si può congelare.

Ragù di lenticchie



1 cipolla
3 carote
150 g lenticchie secche
700 ml pomodoro
2 rametti di rosmarino
1 foglia di alloro
sale

far bollire in acqua bollente insipida le lenticchie secche, aggiungendo una foglia di alloro per migliorare la digeribilità.

a metà cottura scolarle buttando via l'acqua.

a parte rosolare in olio la cipolla e le carote tritate, aggiungere il pomodoro, le lenticchie, acqua e il rosmarino fresco. lasciar cuocere fino a cottura delle lenticchie, aggiungendo altra acqua se lo necessita. Se si usano lenticchie già cotte cuocere 30 minuti.

aggiungere il sale, togliere i rami di rosmarino e col minipimer frullare leggermente ad intermittenza dandogli l'aspetto del ragù

Secondi piatti vegetali e vegetariani

burger piselli, broccoli e pecorino



200 g piselli decorticati cotti (i piselli decorticati si possono sostituire con i piselli congelati e cotti)

400 g circa broccolo al vapore

1 uovo

1 cucchiaio di farina (può essere sostituita con quella di legumi o senza glutine)

30 g pecorino grattugiato (facoltativo e sostituibile con grattugiato vegan)

q.b. pane grattugiato (va bene quello senza glutine)

sale e pepe

Frullare i broccoli coi piselli e l'uovo, aggiungere il formaggio, la farina e il pane.

Dare la forma che desiderate e cuocere in forno a 180° ventilato per 20 minuti, girate le polpette e proseguite per altri 5/10 minuti (fino a doratura)

Si possono congelare.

Burger di fagioli e pomodori secchi



420 g fagioli rossi
240 g fagioli borlotti
1 vaso pomodori secchi sott'olio
2 cucchiaini di farina
q. b pane grattugiato
1 cipolla piccola
N.B. NON AGGIUNGERE SALE

Frullare la cipolla fine, aggiungere i fagioli (possono essere tutti borlotti o tutti fagioli rossi) e i pomodori secchi e frullare fino ad ottenere una consistenza grossolana.

Aggiungere la farina e il pane grattugiato.

Dare una forma piatta ai burger e cuocere a 180° per 20 minuti, girare i burger e proseguire la cottura per altri 10 minuti.

Si possono congelare separati con la carta da forno

Polpette di ricotta e spinaci/cicoria/bietola



500 g verdure a foglia lessate oppure cotte in padella o in microonde

500 g ricotta

100 g parmigiano grattugiato

1 cucchiaio farina

q.b. pane grattugiato

tritare a coltello la verdura cotta (nel frullatore si possono fare, ma rilasceranno molta più acqua richiamando poi molto più pan grattato)

unirle alla ricotta, la farina e al pangrattato. mescolare bene e aggiustare di sale e pepe.

la quantità di pane varierà sia dalla quantità di acqua delle verdure sia da quella della ricotta.

ungere un foglio di carta da forno adagiato su di una teglia e posizionarvi sopra le polpette.

cuocere per circa 30 minuti a 180° ventilato.

Burger di lenticchie (N 9)



150 g lenticchie secche (quindi circa 450 g cotte)

300 g fagioli rossi o borlotti cotti

½ cipolla

1 spicchio aglio

200 g carote lessate

sale profumato

150 g anacardi o mandorle

frullate tutto insieme e travasare in una ciotola.

Aggiungere

3 cucchiaini di farina

200 g di pangrattato o quanto basta ad addensare l'impasto

dare la forma ai burger e cuocere in forno ventilato per circa 30 minuti a 180° a metà cottura girarli

Burger di cavolfiore o broccolo



500 g di cavolfiore cotto
70 g mandorle
30 g farina
30 g fiocchi d'avena
60 g di pan grattato (o a consistenza giusta)
8 g sale
pepe macinato
1 cucchiaio di olio evo

in un frullatore frullare le mandorle fini, poi aggiungere i fiocchi d'avena per ridurli ad un trito non troppo fine.

Aggiungere il cavolfiore e frullare pochi secondi per impastarlo, ma non deve diventare una purea troppo liscia e fine, altrimenti richiederà molto più pane.

Trasferire in una ciotola e aggiungere la farina, il sale, il pepe e il pane.

si possono aromatizzare con curry o parmigiano.

lasciare riposare l'impasto per dare il tempo al pane di rassodarlo, ma attenzione non deve essere troppo asciutto.

dare la forma ai burgherini e a scelta passarli nel pangrattato precedentemente addizionato di poca curcuma (per dare il colore dorato) e un cucchiaio d'olio, oppure appoggiarli direttamente in teglia rivestita da carta da forno unta.

180° forno ventilato per circa 30 minuti. a metà cottura girarli

Polpette e/o polpettone di ceci e cavolo cappuccio



600 g cavolo cappuccio crudo

600 g ceci cotti

1 uovo

3 cucchiaini di farina

200 g pan grattato

12 g sale

1 cucchiaio di olio

pepe

1 cipolla

1 spicchio aglio

brasare in un tegame il cavolo cappuccio, la cipolla e l'aglio.

frullare il cavolo con i ceci e l'uovo, aggiungere il sale, il pepe, la farina e il pane. attendere che tutto sia freddo e ben sodo. Si può preparare l'impasto il giorno prima.

la forma a proprio piacimento:

polpettine piatte

polpettine tonde fatte con le mani

polpettine fatte con lo spallatore del gelato

polpettone (avvolto in carta da forno unta e a sua volta nella stagnola)

cuocere a 180° per almeno 30 minuti, ma il tempo varia dalla dimensione che gli date

Muffin di verdure e scamorza



250 g verdure (zucchine e carote in prevalenza, ma possono variare, l'importante è che ci siano poche verdure a foglia rispetto alle altre)

2 uova

250 g scamorza affumicata

2 uova

50 g olio evo

160 g farina

120 g latte

16 g lievito istantaneo

sale e pepe

In un frullatore frulla a granella il formaggio a pasta morbida, poi spostalo in una ciotola capiente.

Fai la stessa cosa con le verdure, infine frulla tutti gli altri ingredienti per creare una colla e versala sulle verdure e il formaggio.

Mescola bene e versa negli stampini. io ho utilizzato quelli in silicone e ho ottenuto 10 muffin e 6 tortine, ma puoi usare quelli di alluminio unti e otterrai circa 12 muffin più grandi.

cuoci a 170° ventilato. In base alla dimensione il tempo varierà dai 15 ai 35 minuti.

Si possono congelare e scaldare in microonde.

Polpette di ceci e verdura a foglia



2 scatole di ceci (circa 600 g totali peso sgocciolato)

500 g di spinaci o bietole o friarielli ecc cotti

1 uovo

30 g olio evo

100 g farina di ceci

1 mazzetto erbe aromatiche fresche (quello che avete a disposizione: timo, maggiorana, basilico, salvia, menta ecc)

q.b. pangrattato

Trita le erbe aromatiche, se il frullatore è troppo grande meglio farlo a mano.

Aggiungi i ceci, l'uovo, la verdura, l'olio, il sale e frulla il tutto.

Sposta in una ciotola, aggiungi la farina e il pane.

Fai riposare almeno 15 minuti per far rassodare l'impasto e verificare la consistenza.

Puoi prepararlo anche il giorno prima e cuocerlo a l momento.

Puoi dare la forma burger, a polpetta, oppure con lo spallatore del gelato.

Infine se preferisci puoi passarle nei corn-flakes non zuccherati o in cereali soffiati come l'amaranto o il miglio.

Cuoci in forno a 180° ventilato per circa 30 minuti.

Si possono congelare dividendo gli strati con carta da forno per poter scongelare solo quello che ti è comodo.

Rigenerare in forno, in microonde o in friggitrice ad aria

Tempeh e tofu alla mediterranea



Rosolare aglio e cipolla tritati in un filo d'olio, aggiungere il Tempeh e/o il tofu a cubetti grandi come un dado. Una volta rosolati aggiungere polpa di pomodoro, olive, capperi e origano oppure basilico fresco.

Lasciar cuocere per circa 20 minuti.

Si può servire con qualsiasi cereale a chicco o pane

Carne e pesce

Burger di pesce_N° 8 da circa 10 cm di diametro



500 g cuore di merluzzo
200 g carote
200 g zucchine
4 foglie basilico
1 cucchiaio di farina (io ho usato tipo 1)
300 g circa pangrattato
1 cucchiaio di olio
1 punta di cucchiaino di curcuma
aglio a piacere

Frullare le carote, il basilico, l'aglio e le zucchine fino ad ottenere un trito abbastanza fine.

Aggiungere il cuore di merluzzo tagliato a pezzi e frullare. NON SALARE perché il merluzzo è molto saporito.

Se si vuole ridurre ulteriormente il sale aggiungere all'impasto 200 g di patate lesse schiacciate.

Spostare il composto in una ciotola, aggiungere la farina e parte del pangrattato, impastare e lasciar riposare 10 minuti affinché si rassodi.

In una ciotola preparare il pan grattato con la curcuma e l'olio, mescolare bene. Dare la forma ai burger o alle polpette, passarle nel pane e disporli su una teglia con carta da forno.

Infornare in forno ventilato a 200° per circa 20 minuti (dipende dalle dimensioni).

Il pangrattato si può aromatizzare con erbe aromatiche miste, con prezzemolo, aglio, con paprika ecc.

Pesce gratinato con cavolo nero



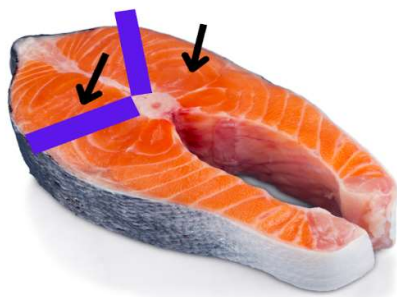
Preparazione pesce

Prendere dei filetti di pesce non troppo sottili (ad esempio la sogliola è troppo bassa)

Andranno benissimo orata, branzino, rombo, spigola, merluzzo, salmone ecc.

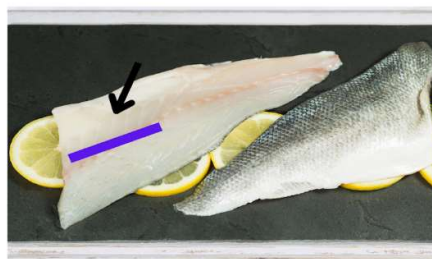
Attenzione che non siano tranci, ma filetti. la differenza è che nel trancio la pelle è ai lati e non sotto, e le lische non sono più solo nella parte iniziale del filetto, ma lungo tutta la polpa.

trancio



lische (nelle due bande viola).
inidispensabile avere le pinze

filetto



lische (solo nella parte viola)
se non si hanno le pinze si può
eliminare la striscia di lische con
il coltello incidendo a V

Per creare la panatura utilizzare pan grattato, la punta di un cucchiaino di curcuma se vogliamo dare un colore più dorato, ma non è indispensabile, circa 1 cucchiaio di olio ogni 200 g di pane e poi a piacere aglio tritato, prezzemolo tritato o altre erbe aromatiche.

Normalmente non è necessario salare il pesce perchè già saporito; cospargerlo di pane e infornare a 200° ventilato per circa 12 minuti. Ovviamente l'altezza del filetto determinerà il tempo definitivo di cottura.

Per essere sicuri della cottura apritene uno nella parte più alta e se è bianco e non più grigio/rosa è cotto. nel caso del salmone invece da arancione diventa rosa.

Il cavolo nero, come tutte le verdure a foglie, è utile scottarle 2 minuti in acqua bollente salata e poi ripassarle in padella con olio. Per insaporirle si può aggiungere aglio, cipolla, pomodorini...

Nel caso delle coste di cicoria e bietola il tempo di cottura in acqua può essere più lungo, fino a 10 minuti.

Nella foto vedete un piatto completo con cereale, proteine e verdure. Se volete però, per gli adulti, riproporre il piatto unico secondo le linee guida degli studi di Harvard, dovete mettere nel piatto un solo filetto di pesce a raddoppiare le verdure.

Per i più piccoli invece le proporzioni saranno quelle di avere un piatto composto per più della metà di cereali, $\frac{1}{4}$ di verdure e il restante di proteina.

Vi ricordo che non ci sono dosi precise e pesi perchè il piatto unico si base sulla vista del piatto e non su grammature.

Pollo tandoori



600 g di bocconcini di pollo
1 cucchiaio di yogurt bianco non zuccherato
½ limone
2 cucchiaini di tandoori masala
1 spicchio aglio
½ cipolla
1 pezzo zenzero fresco
1 cucchiaio olio evo
sale

Trita aglio, cipolla e grattugia lo zenzero. mescola tutto insieme.

Puoi cuocere subito in forno o in padella, oppure prepararlo il giorno prima e lasciare insaporire 12-24 ore.

Questa dose è per 3 persone, ma generalmente si consuma con accanto riso e verdure e in questo modo rende molto di più, fino a 5-6 porzioni.

ottimo anche con il cous cous.

Si può congelare.

Per scaldarlo si può mettere in microonde o padella o forno

Pollo orientale (per 9 persone)



1,7 kg di bocconcini di pollo
70 ml circa salsa di soia
succo di 4 lime
1 cipolla
2 spicchi aglio tritati
1 pezzo zenzero grattugiato
4 carote
2 zucchine
1 peperone
2 gambi di sedano
sale e olio evo
3 cucchiaini di farina o maizena

Taglia tutte le verdure a julienne compresa la cipolla e lascio, disponile in una taglia e condiscile con metà salsa di soia, metà succo di lime, metà farina e metà zenzero, sale e olio.

Cuocile in forno a 180° per circa 15 minuti.

A parte in una ciotola condisci il pollo con i restanti farina, salsa di soia, zenzero, lime, sale e olio.

Versa il pollo sulle verdure che saranno a metà cottura e rimetti in forno per circa 15 minuti. Ovviamente il tempo di cottura lo determinerà la dimensione del pollo.

Ottimo da solo o accanto a riso, cous cous o altri cereali.

Si può congelare e rigenerare in padella o in microonde.

N.B. va bene qualsiasi farina per legare, anche l'integrale, basta sapere le differenze:
integrale asciuga di più quindi ce ne va meno rispetto alla 0 o 00
maizena o fecola rendono il risultato più lucido e brillante

Scaloppine al limone



Le scaloppine le dobbiamo prendere come spunto come tipo di cottura.

si possono usare fette, bocconcini o straccetti, e può essere carne di pollo, vitello, manzo, tacchino, maiale...

scaldare bene la padella con un po' di olio evo. adagiarvi le fettine di carne infarinate.

senza fargli prendere troppo colore girarle per rosolarle da entrambi i lati.

sfumare con vino bianco (passaggio facoltativo) e quando non si sente più odore di alcool versare un bicchiere di acqua, sale e l'ingrediente che darà il sapore alla nostra ricetta (limone, aceto, funghi già cotti, zucchine trifolate, curry, carciofi saltati ecc)

portare a cottura mescolando cosicché si crei la cremina (reazione fra liquido e farina), se necessario aggiungere altra acqua.

si possono congelare

Scaloppine tirolesi



Anche queste scaloppine si possono fare con tutti i tipi di carne, ma consiglio la lonza di maiale perchè le fette saranno tutte uguali.

In questo caso dopo averle rosolate da entrambi i lati vanno tolte dalla padella e posizionate su una teglia con carta da forno.

Su ogni fetta adagiate mezza fetta di emmenthal, un ciuffetto di cipolla a julienne cotta in padella a fuoco lento (facoltativa, ma consigliata), sopra una fetta di speck e mezza fetta di edamer. Quindi tanti strati uno sull'altro. Nella foto n 2 si possono vedere tutti i passaggi.

Al momento di mangiarle infornatele 5/10 minuti finché il formaggio non si sarà sciolto.

potrete sostituire il formaggio purché sia a pasta filante e anche il salume.

la cosa furba di queste scaloppine è che si possono preparare in anticipo e se avanzano si possono congelare.

Spinacine di pollo o tacchino



impasto:

500 g macinato di pollo o tacchino

500 g spinaci cotti tritati a coltello

2 uova

100 g parmigiano

2 cucchiaini di farina

10 g sale

pepe

q.b. pangrattato

per la panatura:

pan grattato

curcuma

olio evo

fare l'impasto con tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.

dare la forma di burger piatti (in cottura gonfieranno)

mescolare il pangrattato con un cucchiaino di olio e una spruzzata di curcuma che servirà per dare colore alla nostra panatura.

passare i nostri burger nel pane e adagiarli su una teglia con carta da forno unta.

infornare per 30 minuti a 180° ventilato.

Contorni

finocchi gratinati



tagliare i finocchi a fette.

far bollire dell'acqua salata e lessarli per 5 minuti.

distribuirli in una teglia senza sovrapporli troppo, condirli con olio (sale nel caso l'acqua fosse insipida) parmigiano grattugiato e infornarli per circa 15 minuti a 190° ventilato o comunque fino a doratura.

il condimento può essere anche parmigiano e pane grattugiato o solo pane grattugiato.

Verdure gratinate



Abbiamo gratinato con il pane avanzato peperoni e cavolfiore, ma si possono fare verdure mix o singole. Le verdure più legnose devono essere un pò più piccole per poter avere una cottura omogenea. Mettere sale, olio e pangrattato direttamente nella teglia con le verdure, mescolare bene e cuocere a 180° ventilato per 20 minuti. Se bruciano senza cuocere passate al forno statico oppure lasciate il ventilato, ma abbassando la temperatura a 170° e allungando il tempo di cottura.

Verdure orientali



Condire le verdure miste tagliate con salsa di soia, limone o lime, zenzero fresco grattugiato o in polvere, olio, sale. Cuocere a 180° per 25-30 minuti. Se bruciano senza cuocere passate al forno statico oppure lasciate il ventilato, ma abbassando la temperatura a 170° e allungando il tempo di cottura.

Insalata di cavolo cappuccio, carote, cavolfiore crudo, semi di lino macinati conditi con lime e prezzemolo



Abbiamo visto come tenendo le verdure lavate in frigorifero (ved. dispensa teoria per la conservazione) è velocissimo creare contorni diversi.

Aiutandosi con il “taglia julienne” manuale tagliare le carote è velocissimo.

Ho poi condito questa insalata con succo di lime, sale, olio, prezzemolo tritato e una macinata di semi lino

Cavolfiore gratinato



Cavolfiore crudo, diviso a fiorellini. Condito direttamente in teglia con pane, olio e sale. Mescolare per bene e infornare in forno statico a 180° per 30-40 minuti.
si può aggiungere parmigiano grattugiato.
Se si usa un pane addizionato di poca curcuma si otterrà un colore più dorato

Spuntini alternativi o colazione salate

Zaluk Crema di melanzane affumicate



2 melanzane
1 spicchio di aglio
¼ cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaio di polpa di pomodoro
sale e olio evo

In una padella antiaderente calda appoggia le melanzane lavate e asciugate.
Si deve bruciare la pelle, girale di tanto in tanto. Una volta cotte falle raffreddare, pelale buttando la buccia.
Trita la cipolla e l'aglio e falli appassire con un filo d'olio in padella.
Aggiungi la polpa tritata a coltello, 1 cucchiaio di passata di pomodoro o concentrato, sale e pepe. Infine prezzemolo tritato.
Si può mangiare calda o fredda e si può congelare.

Hummus

2 scatole di ceci da circa 300 g l'una
2 spicchi aglio
2 cucchiaini di thain
2 cucchiaini di olio evo
Succo di 1 limone
sale

Scola i ceci, ma tieni l'acqua di una delle lattine.
Frulla tutto insieme comprese l'acqua, ma versane inizialmente solo metà. Devi ottenere una crema liscia, se necessario aggiungi la restante acqua.
La consistenza dell'hummus è personale quindi se ti piace più morbido aggiungi più acqua dei ceci, idem per l'acidità finale, a me piace con molto limone, ma è a discrezione aumentare o diminuire la dose.

Panini senza salumi



Ecco per te alcune idee di farciture di panini senza i salumi

Burger di fagioli rossi, pomodori e rucola

Hummus, cetrioli, e insalata

Frittata, pomodoro e rucola

pesto di olive, cetriolo e formaggio

polpette di ceci e friarielli con insalata

zaluk

pomodori, cetrioli e formaggio

pesto di carote e noci con pecorino e insalata

hummus alla barbabietola e friarielli cotti

avocado e pomodoro

hummus di cannellini al rosmarino con verdure grigliate

pesto di carciofi e pecorino

crema di zucca e burger di broccoli

Dolci

Torta di carote



150 g carote
150 g mandorle senza pelle
140 g zucchero
40 g maizena
20 g farina tipo 1
3 uova
8 g lievito istantaneo
Succo di 1 limone oppure 1 bicchierino di liquore all'amaretto
1 cucchiaino di olio (circa 5 g)

Nel frullatore metti le carote pelate e tagliate a pezzi con lo zucchero, le mandorle e il lievito. Frulla fino ad ottenere una consistenza quasi liscia (a me piace sentire un po' di granella di mandorle).
Aggiungi i tuorli, le farine, il succo del limone e l'olio. Frulla tutto fino ad amalgamare.
Trasferisci il composto in una ciotola capiente.
Monta gli albumi a neve e aggiungili all'impasto mescolando delicatamente.
Versa in uno stampo da circa 28 cm di diametro precedentemente unto o foderato con la carta da forno.
Cuoci a 180° per 30/40 forno statico.

Questa torta si conserva in frigo per 3 giorni oppure si può tagliare a pezzi e congelare.

Barrette ai cereali e miele



le barrette devono essere sempre viste come uno svuota dispensa per finire cose in scadenza o magari la frutta secca in vista dell'estate che col caldo rischia di diventare rancida.

250 g cereali piccoli soffiati tipo quinoa, miglio
30 g frutta secca tritata grossolanamente
25 g frutta essiccata come mirtilli, uvetta, prugne tagliate a pezzettini
180 g miele

portare a bollore il miele poi versare dentro al tegame anche tutti gli altri ingredienti.

Mescolare bene, stenderli in una teglia rivestita da carta da forno e cuocere a 130° per 35 minuti forno ventilato.

se volete tagliare delle barrette dalla forma regolare dovete farlo appena sfornato lo stampo, quindi da caldo oppure inciderle prima di infornarle, perchè una volta fredde saranno super croccanti e al taglio si sbricioleranno un po'.

Le briciole potete usarle per la colazione come muesli.

Barrette al cioccolato



100 g cioccolato fondente
60 g cereale

Sciogliete il cioccolato fondente e versate dentro i cereali. Io ho fatto due versioni:

- con i corn-flakes e quando li ho versati sulla carta da forno ho messo sia sulla base che sopra del cocco rapè.
- con i cereali soffiati grandi tipo farro

Potete aggiungere anche della frutta secca e della frutta essiccata a vostro gusto diminuendo leggermente il cereale così che il cioccolato sia sufficiente ad avvolgere tutti gli ingredienti secchi.

Pancakes senza zucchero



versione 1

2 uova

160 g farina di tipo 1 (se usate la farina 00 usate 170/180 g)

8 g lievito per dolci

200 g latte (si può sostituire con una bevanda vegetale)

versione 2

200 g albumi

200 g farina integrale

8 g lievito per dolci

250/300 g latte o bevanda vegetale (rispetto alla precedente ci va più latte perché la farina integrale rende l'impasto più denso)

Frullare tutto insieme con il minipimer fino a chè non ci saranno più grumi.

Scaldare bene la padella leggermente unta. Versare l'impasto e quando fa la bolle vuol dire che è pronto da girare. Il primo pancake potrebbe non venire bene, dipende dalla temperatura della padella.

Conservare in frigo per 3 giorni oppure congelare con la tecnica della carta da forno per separarli.

Torta di zucchini_Tortiera circa 25 cm diametro



200 g zucchini
200 g mandorle
180 g zucchero
4 uova
80 g farina tipo 1
1 cucchiaio olio di semi
20 g fecola o maizena
10 g lievito per dolci

Frullare le mandorle con lo zucchero, fino ad ottenere una granella o una farina, a vostro gusto personale (io preferisco lasciare un pò di granella).

Aggiungere le zucchini tagliate a pezzi, l'olio, i tuorli, la farina, la maizena e il lievito setacciato. Frullare per pochi istanti per far amalgamare e ridurre le zucchini a pezzettini. Diventerà una crema omogenea, ma non dovete frullare troppo altrimenti le zucchini rilasceranno troppa acqua.

A parte montare gli albumi a neve.

Unire i due composti, versare l'impasto ottenuto nella tortiera precedentemente unta e infornare in forno statico già caldo a 180° per circa 35-40 minuti.

Conservare la torta in frigo per 3 giorni oppure congelare tagliata della dimensione che fa più comodo alla routine familiare.

Variante: Si possono togliere 10 g di farina e sostituire con 10 g di cacao amaro.