

Mondate 6 carciofi, tagliateli e torniteli con un coltellino affilato lasciando 1 cm di foglie attaccate al fondo (fate questo se non avete trovato i fondi dal fruttivendolo) e poi passateli in acqua acidulata con il succo di mezzo limone. Mondate e tritate 1 spicchio d'aglio con 1 manciata di prezzemolo.

Mettete i carciofi in una casseruola, cospargeteli con il trito di aglio e prezzemolo, unite 1 bicchierino di brodo vegetale (vedi Basi) e fate cuocere con il coperchio a fiamma bassa. Regolate di sale e di pepe. Prima di servire, condite con 1 cucchiaio di olio.

Potete usare anche i fondi di carciofo surgelati. In questo caso metteteli direttamente nella casseruola senza scongelare.



Mondate e lavate 2 cespi di radicchio rosso di Treviso e poi fateli scolare. Tagliateli in quattro parti per il lungo.

Cuoceteli alla griglia, oppure in una casseruola antiaderente, girando da entrambi i lati. Regolate di sale e di pepe e, a fine cottura, irrorate con 1 cucchiaio di olio.

Potete cuocere il radicchio anche in forno. Cuocetelo su teglia ricoperta di carta oleata pennellata di olio a 160° per 20 minuti, coperto con della carta di alluminio. A metà cottura scoprite il radicchio e cospargetelo con 1 cucchiaio di grana grattugiato.

Fondi di carciofo alla veneta



RICCA DI FIBRA



SENZA COLESTEROLO

Radicchio alla trevisana



RICCA DI FIBRA



SENZA COLESTEROLO

insaporire, poi versate nella minestra di ceci, aggiungete 2 piccole porzioni di linguine spezzettate e portate a cottura. Regolate di sale e di pepe.

Servite con 1 cucchiaio di olio.

Al posto delle linguine potete unire dei ditalini o della pasta risone, cioè pasta a forma di chicchi di riso.



Le dosi di questa ricetta sono in linea di massima per 2 persone, ma fate riferimento alla dieta personalizzata prescritta dal vostro specialista per definire l'entità della porzione da consumare.

Sgranate 120 g (peso netto) di fagioli bianchi. Mondate e tritate 2 coste di sedano. Sbollentate, pelate, private dei semi e tritate 1 pomodoro da sugo maturo.

Mettete i fagioli in una pentola colma di acqua fredda senza sale, portate a bollire e lasciate cuocere per almeno 2 ore.

In una casseruola antiaderente fate appassire il sedano con 2 cucchiaini di soffritto di cipolle (vedi Basi). Aggiungete il pomodoro, i fagioli scolati e lasciate cuocere per 15 minuti, diluendo con il brodo vegetale (vedi Basi) necessario per farne una minestra.

Unite 2 porzioni di fettuccine e portate a cottura. Regolate di sale e di pepe.

Servite con 1 cucchiaio di olio.

Al posto delle fettuccine, potete aggiungere dei ditalini o della pasta risone, cioè pasta a forma di chicchi di riso.

Minestra di pasta e fagioli



RICCA DI FIBRA



SENZA COLESTEROLO

Dolce ai tre frutti

Sbollentate 100 g di mandorle per 1', sgocciolatele, sbucciatele e tagliatele a metà. Mettete a mollo 1 cucchiaino di uvetta nel tè per 20' poi strizzatela.

In una ciotola lavorate 2 uova con 60 g di zucchero, versando poco per volta 1 bicchiere di latte scremato. Unite la scorza di 1 limone grattugiata.

Sbucciate 500 g di mele e tagliatele a fette, passandole in acqua acidulata con succo di limone perché non anneriscano.

Affettate 10 piccoli panini integrali. Ungete con olio uno stampo per torte e sistematevi uno strato di fettine di pane, coprite con parte del composto di uova e con parte delle mele, dell'uvetta e delle mandorle. Procedete strato a strato fino a esaurimento degli ingredienti, terminando con uno strato di composto.

Irrorate con poco olio e cuocete in forno a 180° per 40 minuti.

È una versione alleggerita del famoso scheiterhaufen germanico.



Strudel di mele

Su una spianatoia versate 200 g di farina bianca a fontana, dopo averla setacciata. Aggiungete 1 uovo leggermente sbattuto, 1 cucchiaino di olio e 1 bicchiere d'acqua tiepida. Lavorate per 10 minuti con le mani. Quando la consistenza dell'impasto sarà piuttosto elastica, avvolgetelo in uno strofinaccio inumidito. Scaldate sul fuoco una casseruola e coprite con questa, rovesciata, l'impasto. La temperatura e l'umidità dell'ambiente dove riposa la pasta saranno perfetti. Lasciate riposare sotto questa casseruola per 20 minuti.

Tirate la pasta col matterello leggermente infarinato su di una spianatoia infarinata, poi infilate le mani sotto la pasta e tiratela col

dorso delle mani, in tutte le direzioni, fino a che sarà sottilissima e in forma rettangolare ma senza mai romperla. Mettete la sfoglia su uno strofinaccio infarinato e continuate a tirare con le mani, anche loro infarinate. Tagliate i bordi della pasta per darle una forma regolare e dividetela in 3 rettangoli uguali.

Sbucciate e tagliate a fette sottili 1,5 kg di mele renette. Tostate 60 g di pangrattato integrale in un padellino antiaderente.

Sempre spennellando la superficie con olio mettete i 3 rettangoli di pasta uno sopra l'altro. Disponete in maniera uniforme su 2 terzi della pasta, lasciando liberi i 2 cm esterni della sfoglia, prima il pangrattato, poi le mele, 30 g di noci tritate e poca cannella. Spolverizzate con 40 g di zucchero. Sollevate la sfoglia e incominciate ad arrotolarla su se stessa, a vortice, in modo che la farcia resti ben imprigionata. Sigillate bene alle due estremità per evitare che durante la cottura possa fuoriuscire il ripieno.

Mettete su una teglia della carta da forno e spennellatela con olio. Metteteci sopra lo strudel. Spennellate con olio e cuocete in forno a 200° per 40 minuti, spennellando durante la cottura ancora con poco olio. Tiratelo fuori dal forno e, quando è tiepido, spolverizzatelo con poco zucchero a velo. Servitelo tiepido o freddo.

Questa è la ricetta dello strudel di mele, un dono dell'Austria al mondo. Al posto delle mele, si possono usare ciliegie denocciolate e cotte, ricotta con cannella e tanti altri ripieni, dolci o salati.