TEKTIME

RICETTARIO DI CUCINA MEDITERRANEA PER PRINCIPIANTI

150 RICETTE APPETITOSE DI CUI NON POTRAI FARE A MENO



BRITNEY MONROE

Britney Monroe

Ricettario Di Cucina Mediterranea Per Principianti

Аннотация

SCOPRI 150 RICETTE DI CUCINA MEDITERRANEA DI CUI NON PUOI FARE A MENO! E' tutto nello stile di vita. Lo stile di vita mediterraneo, il cibo e tutto il resto sono incredibilmente salutari per te. Gli studi hanno dimostrato che le persone che vivono nei paesi mediterranei come la Grecia e l'Italia hanno un rischio molto inferiore di morte per malattia coronarica. Il loro segreto è nella dieta. È stato dimostrato che la loro dieta riduce il rischio di malattie cardiovascolari, il che significa che è incredibilmente salutare, benefica e qualcosa di cui la stragrande maggioranza delle persone nel mondo potrebbe sicuramente beneficiare. La dieta mediterranea è consigliata dai medici e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come non solo salutare ma anche sostenibile, il che significa che è qualcosa di altamente raccomandato, anche dagli esperti.Se sei alle prese con la perdita di peso, malattie cardiache, gestione della pressione sanguigna o qualcosa di simile, allora la dieta mediterranea è per te. Quando seguirai questa dieta, sarai in grado di riportare la salute nella tua vita e goderti i cibi mentre lo fai. È perfetto se vuoi goderti la tua dieta senza doverti preoccupare degli impatti che avrà su di te. In questo libro troverai fantastiche ricette come:

Mac e formaggio feta mediterranei
Stufato di ceci
Muffin salati per la colazione mediterranea
Girandole di pasticceria mediterranea
Parfait allo yogurt greco
Avena durante la notte
Yogurt montato alla mela
Salmone arrosto all'aglio e cavolini di Bruxelles
Salmone in crosta con rosmarino
Sformato colazione mediterranea
Agnello brasato e finocchio
Merluzzo mediterraneo
Feta al forno con tapenade di olive E TANTO ALTRO! Prendi subito la tua copia del libro facendo clic sul pulsante ACQUISTA ORA nella parte superiore di questa pagina!

Translator: Monja Areniello

Содержание

Sommario 7
PARTE I 11
Capitolo 1: Identificare la dieta mediterranea 12
Definire lo stile di vita mediterraneo 14
Le regole della dieta mediterranea 16
Capitolo 2: Piatti mediterranei salati 19
Maccheroni feta e formaggio 20
Stufato di ceci 21
Muffin salati mediterranei 22
Sformato mediterraneo 24
Girandole di pasta sfoglia mediterranea 26
Capitolo 3: Dolci della dieta mediterranea 28
Parfait allo yogurt greco 29
Prelibatezza all'avena 31
Yogurt spumoso di mele 33
Capitolo 4: Pasti gourmet della dieta mediterranea 35
Salmone arrosto all'aglio e cavoletti di Bruxelles 36
Salmone in crosta di noci con rosmarino 38
Spaghetti e vongole 40
Agnello brasato e finocchio 42
Merluzzo mediterraneo 44
Feta al forno con tapenade di olive 46

Capitolo 5: Pasti da 30 minuti o meno 48
Insalata di pasta mediterranea vegetariana 49
Aglio e olio vegetariano e broccoli 51
Salmone al forno con coriandolo e aglio 52
Pasta Harissa 54
Конец ознакомительного фрагмента. 55

Sommario

Ricettario di cucina mediterranea per principianti
PARTE I
Capitolo 1: Identificare la dieta mediterranea
Capitolo 2: Piatti mediterranei salati
Capitolo 3: Dolci della dieta mediterranea
Capitolo 4: Pasti gourmet della dieta mediterranea
Capitolo 5: Pasti da 30 minuti o meno
Capitolo 6: Pasti da un'ora o meno
Capitolo 7: Pasti a cottura lenta
Capitolo 8: Pasti vegetariani e vegani
PARTE II
Capitolo 1: Il potere della pentola a cottura lenta e i suoi benefici
Capitolo 2: Ricette per una colazione salutare
Capitolo 3: Specialità del pranzo per risparmiare tempo
Capitolo 4: Cena in un lampo
Capitolo 5: Dessert, snack e dolcetti da divorare
PARTE III
Capitolo 1: Introduzione alla dieta sana per il cuore
Capitolo 2: Pasti salati
Capitolo 3: Dolci
Capitolo 4: Pasti gourmet
Capitolo 5: Pasti facili e veloci

Capitolo 6: Pasti vegetariani e vegani
PARTE IV
Capitolo 1: Cosa significa dieta a base vegetale? In cosa differisce dal veganismo? Quali sono i benefici per la salute, mangiando alimenti a base vegetale?
Capitolo 2: Studi clinici: prove supportate dalla scienza
Capitolo 3: Piano alimentare di quattro settimane
PARTE V
Capitolo 1: Comprendere l'insulino-resistenza
Capitolo 2: Dieta per insulino-resistenti
Capitolo 3: Gestione a lungo termine
Capitolo 4: Programma dietetico
Capitolo 5: Ricette
RICETTARIO DI CUCINA MEDITERRANEA
-

PER PRINCIPIANTI
150 deliziose ricette senza le quali non potrai più vivere
BRITNEY MONROE
Traduzione di Monja Areniello
Copyright © 2020 Britney Monroe
Tutti i diritti riservati
Il seguente libro viene prodotto con l'obiettivo di fornire informazioni il più possibile accurate e affidabili. Indipendentemente da ciò, l'acquisto di questo ebook può

essere visto come un consenso al fatto che sia l'editore che l'autore di questo libro non sono in alcun modo esperti sugli argomenti discussi all'interno e che eventuali raccomandazioni o suggerimenti qui forniti sono solo a scopo di intrattenimento. I professionisti dovrebbero essere consultati secondo necessità prima di intraprendere qualsiasi azione approvata nel presente documento.

Questa dichiarazione è ritenuta equa e valida sia dall'American Bar Association che dal Committee of Publishers Association ed è legalmente vincolante in tutti gli Stati Uniti.

Inoltre, la trasmissione, la duplicazione o la riproduzione di una qualsiasi delle seguenti opere, incluse informazioni specifiche, sarà considerata un atto illegale, indipendentemente dal fatto che venga eseguita elettronicamente o in stampa. Ciò si estende alla creazione di una copia secondaria o terziaria dell'opera o di una copia registrata ed è consentita solo con espresso consenso scritto dall'editore. Tutti i diritti aggiuntivi riservati.

Le informazioni nelle pagine seguenti sono ampiamente considerate come un resoconto veritiero e accurato dei fatti e come tale qualsiasi disattenzione o uso improprio delle informazioni in questione da parte del lettore renderà qualsiasi azione risultante esclusivamente sotto la loro competenza. Non ci sono scenari in cui l'editore o l'autore originale di quest'opera possano essere in alcun modo ritenuti responsabili per eventuali difficoltà o danni che potrebbero verificarsi dopo aver preso le

informazioni qui descritte.

Inoltre, le informazioni presenti nelle pagine seguenti sono intese solo a scopo informativo e dovrebbero quindi essere considerate universali. Come si addice alla sua natura, viene presentato senza garanzie circa la sua validità prolungata o la sua qualità provvisoria. I marchi citati sono realizzati senza il consenso scritto e non possono in alcun modo essere considerati un'approvazione da parte del titolare del marchio.

PARTE I

Capitolo 1: Identificare la dieta mediterranea

Sappiamo che alcune diete sono associate ad una salute migliore: questo è un semplice fatto della vita. Abbiamo visto che interi gruppi di persone vivono più a lungo in base a dove vivono e, in una certa misura, gran parte di tutto ciò deve provenire da qualche parte, deve provenire da qualcosa come la dieta o l'ambiente. In questo caso, la dieta delle persone che vivono nel Mediterraneo si è rivelata incredibilmente salutare per loro: è stato dimostrato che le persone che hanno adottato questa dieta, che possono mangiare cibo fresco in riva al mare e godersi i suoi benefici, sono molto più sani di quelli che non lo fanno. È fantastico per loro, ma qual è il loro segreto?

E' tutto nello stile di vita. Lo stile di vita mediterraneo, il cibo e tutto il resto sono incredibilmente salutari per te. Gli studi hanno dimostrato che le persone che vivono nei paesi mediterranei come la Grecia e l'Italia hanno un rischio molto basso di morire per malattie cardiache. Il loro segreto è nella dieta. È stato dimostrato che la loro dieta riduce il rischio di malattie cardiovascolari, il che significa che è incredibilmente salutare, benefica e qualcosa di cui la stragrande maggioranza delle persone nel mondo potrebbe sicuramente beneficiare.

La dieta mediterranea è consigliata dai medici e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come non solo salutare ma anche sostenibile, il che significa che è altamente raccomandata, anche dagli esperti. Se hai continuamente lottato con la perdita di peso, le malattie cardiache, la gestione della pressione sanguigna o qualcosa di simile, allora la dieta mediterranea fa per te. Quando segui questa dieta, sei in grado di riportare la salute nella tua vita e goderti buoni pasti mentre lo fai. È perfetto se vuoi goderti la dieta senza doversi preoccupare degli impatti che avrà su di te.

Definire lo stile di vita mediterraneo

La dieta mediterranea è abbastanza semplice. Si tratta di mangiare cibi tradizionali locali. Nel Mediterraneo, questa è una dieta ricca di verdure, frutta, cereali integrali, fagioli e l'olio d'oliva è il grasso preferito. In genere, coinvolge anche altri elementi oltre al semplice mangiare. Mentre è importante avere cibo sano, è altrettanto importante riconoscere che la dieta comprende anche un determinato stile di vita. In particolare, possono entrare in gioco anche altre regole.

In particolare, la dieta mediterranea è unica nel senso che incoraggia ogni tanto un bicchiere di vino rosso. La dieta, infatti, è associata a un consumo moderato, gustando il vino rosso più volte alla settimana, sempre in modo responsabile e in contesti che siano vantaggiosi per il bevitore. Se vuoi goderti la dieta mediterranea e sei incinta o astemia, puoi farlo anche tu, perché di norma, il vino rosso è incluso e persino incoraggiato con moderazione grazie agli antiossidanti presenti al suo interno.

Inoltre, nella dieta mediterranea, è comune condividere i pasti con amici e familiari. Questo è essenziale: mangiare non è solo riempire il corpo, ma anche nutrire la mente e le relazioni. Questo ha anche l'ulteriore vantaggio di rallentare l'atto del mangiare: quando mangi i cibi di questa dieta, scoprirai che alla fine mangi di meno quando sei impegnato ad avere una conversazione interessante con qualcuno. Il fatto che tu mangi

con calma significa che ti sazierai prima e realizzerai che non dovevi davvero mangiare il cibo che hai mangiato. Ciò significa che mangerai di meno e, di conseguenza, gestirai meglio le tue porzioni.

Infine, la dieta mediterranea punta sull'attività fisica. Tradizionalmente, avresti dovuto uscire per prendere i cibi che avresti mangiato ogni giorno e ciò significava che avevi bisogno di alzarti, pescare, fare l'orto, coltivare o preparare in altro modo il tuo cibo. Mangiare localmente è ancora una componente importante di questa dieta, così come alzarsi ed essere attivi. Hai bisogno di almeno 30 minuti di attività, moderata o lieve, al giorno. Anche solo camminare per mezz'ora è meglio di niente!

Le regole della dieta mediterranea

Per mangiare in modo mediterraneo, ci sono alcuni fattori chiave che possono guidarti. Se sai cosa stai facendo, puoi mangiare bene senza dover sacrificare il sapore e questo conta immensamente. Quando ti approcci alla dieta mediterranea, vedrai che ci sono diversi suggerimenti che ti aiuteranno a riconoscere cosa devi fare per attenersi alla tua dieta.

Mangiare frutta e verdura

Innanzitutto, assicurati che la maggior parte delle calorie provenga da frutta e verdura. Dovresti mangiare tra le 7 e le 10 porzioni di frutta e verdura fresca ogni giorno, il che significa che la maggior parte delle tue calorie proverrà da lì. Cerca di attenerti a cibi coltivati localmente che sono freschi e di stagione: avranno il più alto valore nutritivo.

Utilizzare cereali integrali

Sì, la pasta è una parte importante della dieta mediterranea e non devi rinunciarci completamente, ma assicurati che tutti i cereali che stai gustando siano integrali. Ciò ti consente di gustare cibi ricchi di fibre e di essere digeriti in modo diverso rispetto a quando usi carboidrati raffinati. Mentre i carboidrati raffinati possono darti energia istantanea, non sono neanche lontanamente buoni come il grano integrale.

Usare grassi sani

Quando si tratta di aromatizzare o cucinare i tuoi cibi, devi

prima raggiungere i grassi sani. Ciò significa scegliere cibi cucinati con olio d'oliva invece del burro o immergere il cibo nell'olio d'oliva invece del burro. L'olio d'oliva, nonostante sia un grasso, non porta ad un aumento di peso se usato con moderazione. È un sostituto incredibilmente salutare del burro ed è ricco di molti antiossidanti benefici e salutari per il cuore che aiuteranno il tuo sistema cardiovascolare.

Mangiare frutti di mare

Quando si parla di proteine, il pesce, in particolare il pesce fresco, è la scelta migliore. Il pesce dovrebbe essere consumato almeno due volte a settimana e dovrebbe essere fresco e non congelato quando possibile. In particolare, si consiglia comunemente di prendere salmone, trota o altri pesci grassi perché gli acidi grassi omega-3 al loro interno sono incredibilmente salutari per te. Ancora meglio, se grigliate il vostro pesce, avrete poco da pulire.

Ridurre la carne rossa

Oltre ad aggiungere più frutti di mare alla tua dieta, devi eliminare la carne rossa. Le carni rosse nella tua dieta non sono buone per te: sono collegate ad infiammazioni che possono rendere più difficile il tuo sistema cardiovascolare.

Godersi i latticini con moderazione

Quando sei a dieta, i latticini non sono del tutto fuori dai giochi. Mentre dovresti evitare il burro, per la maggior parte, è una buona idea gustare dello yogurt greco magro di tanto in tanto e aggiungere del formaggio alla tua dieta. È una buona cosa per

te goderti questi cibi per assicurarti di avere un sacco di calcio per mantenere il tuo corpo forte.

Spezie, non sale

Forse una delle differenze più profonde tra la maggior parte delle altre diete e quella mediterranea è la mancanza di sale. La dieta mediterranea usa erbe e spezie al posto del sale, il che significa che ne consumerai sempre meno. Ancora meglio, imparerai ad amare i tuoi nuovi cibi senza bisogno di sale.

Capitolo 2: Piatti mediterranei salati

Maccheroni feta e formaggio

INGREDIENTI:

1 uovo (sbattuto)
9 once di formaggio feta (sbriciolato)
½ libbra di maccheroni (integrali)
3 cucchiai di olio d'oliva
sale e pepe a piacere
8 once di panna acida

PROCEDIMENTO:

1 Cuocere la pasta al dente. Scolare e mettere la pasta nella teglia. Unire la feta e l'olio e mescolare bene.

2 Unire l'uovo e la panna acida con sale e pepe. Quindi mescolare bene e saltare sui maccheroni.

3 Unire e cuocere a 350°F per 30 minuti.

———

Stufato di ceci

INGREDIENTI:

1 foglia di alloro
1 tazza di ceci secchi (ammollati per una notte e pelati)
1 spicchio d'aglio (tagliato a metà)
limone per guarnire
¼ di tazza di olio d'oliva
1 cipolla (a dadini)
sale e pepe a piacere

PROCEDIMENTO:

1 Coprire i ceci in pentola con acqua quanto basta per coprirli e aspettare che arrivino a bollore. Quindi sciacquare e mettere in una pentola pulita. Aggiungere tutti gli altri ingredienti tranne il limone con l'acqua sufficiente a coprire quasi un pollice sopra i fagioli. Far sobbollire per 2-3 ore e servire con i limoni.

———

Muffin salati mediterranei

INGREDIENTI:

Ingredienti secchi:

1 cucchiaino e ½ di lievito per dolci
½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
2 tazze di farina
½ cucchiaino di sale

Ingredienti umidi

1 uovo grande
1 spicchio d'aglio (tritato)
1 tazza di latte
¼ di tazza di panna acida
¼ di tazza di olio vegetale

Ripieno

2 tazze di formaggio cheddar (sminuzzato)
2,5 once di feta (sbriciolata)
½ tazza di olive verdi (a dadini)
½ tazza di cipolle verdi (tritate)
½ tazza di peperoni rossi arrostiti (tritati)
½ tazza di pomodori secchi (a dadini)

PROCEDIMENTO:

1 Unire gli ingredienti secchi in una ciotola. Mescolare gli ingredienti umidi in una ciotola separata. Unire le due ciotole e mescolare.

2 Condire il ripieno con il minor numero di giri possibile.

3 Mettere in una teglia da muffin imburrata o foderata, dividendo l'impasto nei 12 incavi.

4 Cuocere per 25 minuti fino a doratura e croccante a 350°F.

5 Raffreddare per 10 minuti e servire caldi.

Sformato mediterraneo

INGREDIENTI:

1 barattolo da 14 once di cuori di carciofo (scolati)
6 fette di pane integrale (tritate)
8 uova
½ tazza di formaggio feta
1 libbra di salsiccia italiana (tacchino o pollo, senza budello)
1 tazza di latte
2 cucchiai di olio d'oliva
1 cipolla (tritata)
5 once di spinaci
1 tazza di pomodori secchi (tritati)

PROCEDIMENTO:

1 Scaldare 1 cucchiaio. di olio d'oliva a fuoco moderatamente alto. Cuocere la salsiccia per 8 minuti fino a quando non si sarà rosolata, spezzettandola durante la cottura. Mettere in un piatto quando è pronto.

2 Condire con altro olio, quindi cuocere la cipolla finché non diventa morbida, circa 5 minuti. Unire gli spinaci fino a quando non appassiscono (1 minuto).

3 Unire le uova e unire il latte, il pane, i pomodori, il formaggio, i carciofi, la salsiccia e infine il mix di spinaci.

4 Mettere tutto in una teglia da 2,5 litri. Lasciar riposare per un'ora in frigo o lasciare tutta la notte.

5 Lasciare riposare la casseruola per 30 minuti dopo averla tolta dal frigo. Quindi, infornare per 45 minuti a 350°F fino a doratura. Lasciare riposare 10 minuti, quindi servire.

Girandole di pasta sfoglia mediterranea



INGREDIENTI:

1 confezione di pasta sfoglia
1 confezione da 8 once di crema di formaggio (ammorbidita)
¼ di tazza di pesto
¾ di tazza di provolone
½ tazza di pomodori secchi (tritati)
½ tazza di olive mature (tritate)

PROCEDIMENTO:

1 Srotolare la pasta e tagliarla fino a creare un quadrato di 10 pollici.

2 Mescolare la crema di formaggio e il pesto fino a quando non saranno ben amalgamati. Quindi, mescolare gli altri ingredienti fino a quando non saranno ben combinati.

Mettere il composto in uno strato uniforme sulla pasta, fino a 0,5 pollici dal bordo. Arrotolare e congelare per 30 minuti.

3 Tagliare il rotolo intero in 16 pezzi e cuocere a 400°F fino a doratura, circa 15 minuti.

Capitolo 3: Dolci della dieta mediterranea

Parfait allo yogurt greco



INGREDIENTI:

2 cucchiai di burro di mandorle
1 cucchiaio di frutta fresca
1 tazza di yogurt greco

PROCEDIMENTO:

1 Mescolare lo yogurt e 1 cucchiaio di burro di mandorle e mettere in una ciotola. Completare con la frutta.

2 Riscaldare il burro rimanente nel microonde per 10 minuti, quindi spruzzare sopra lo yogurt. Si possono anche

aggiungere diversi condimenti per cambiare il sapore.

Prelibatezza all'avena



INGREDIENTI:

1 cucchiaio di semi di chia
¼ di tazza di yogurt greco
1 cucchiaio di miele
½ tazza di latte a scelta
½ tazza di avena integrale
¼ di cucchiaino di estratto di vaniglia

PROCEDIMENTO:

1 Mescolare tutti gli ingredienti in un contenitore di vetro e lasciare in frigo per almeno 2 ore ma preferibilmente tutta la notte. Servire con frutti di bosco a scelta o altri condimenti desiderati.

Yogurt spumoso di mele

INGREDIENTI:

1 tazza di yogurt greco
½ tazza di panna
1 cucchiaio di miele
2 cucchiai di burro non salato
2 mele (private del torsolo e tagliate a pezzetti)
2 cucchiai di zucchero
1/8 di cucchiaino di cannella
¼ di tazza di mezze noci (tritate)

PROCEDIMENTO:

1 Usando un mixer manuale, mescolare yogurt, miele e miele fino a creare dei picchi.

2 Scaldare il burro in una padella a temperatura moderata. Cuocere le mele e 1 cucchiaio di zucchero in una padella. Mescolare e cuocere per 6-8 minuti fino a quando saranno morbide. Quindi, guarnire con il resto dello zucchero e della cannella, mescolando e facendo cuocere altri 3 minuti. Togliere dal fuoco e lasciare riposare per 5 minuti.

3 Servire lo yogurt in una ciotola con sopra la mela, quindi spolverare con le noci.

Capitolo 4: Pasti gourmet della dieta mediterranea

Salmone arrosto all'aglio e cavoletti di Bruxelles



INGREDIENTI:

6 tazze di cavoletti di Bruxelles (mondati e tagliati a metà)
¾ di tazza di Chardonnay
14 spicchi d'aglio (grandi)
¼ di tazza di olio d'oliva
2 cucchiai di origano (fresco)
¾ di cucchiaino di pepe

2 libbre di filetto di salmone (senza pelle, tagliato in 6 pezzi)

1 cucchiaino di sale

Spicchi di limone per guarnire

PROCEDIMENTO:

1 Prendere due spicchi d'aglio e tritarli, unirli con l'olio, 1 cucchiaio di origano, metà del sale e 1/3 del pepe. Tagliare a metà gli spicchi d'aglio rimanenti e condirli con i cavoletti. Prendere 3 cucchiai dell'olio all'aglio e saltarlo con i cavoletti in padella. Arrostire per 15 minuti a 450°F.

2 Aggiungere il vino al resto della miscela di olio. Quindi, rimuoverlo dalla padella, mescolare le verdure e posizionare il salmone sopra il contorno. Versarvi sopra il vino e condire con l'origano rimasto, sale e pepe. Cuocere 5-10 minuti fino a quando il salmone è pronto. Servire insieme al limone a spicchi.

———

Salmone in crosta di noci con rosmarino

INGREDIENTI:

2 cucchiaini di senape di Digione
1 spicchio d'aglio (tritato)
½ cucchiaino di miele
½ cucchiaino di sale kosher
1 cucchiaino di succo di limone
¼ di cucchiaino di scorza di limone
1 cucchiaino di olio d'oliva
olio d'oliva spray
3 cucchiai di panko
¼ di cucchiaino di peperone rosso
1 cucchiaino di rosmarino (tritato)
1 libbra di salmone (senza pelle)
3 cucchiai di noci (tritate finemente)
per guarnire: prezzemolo e limone

PROCEDIMENTO:

1 Mescolare la senape, la scorza e il succo di limone, il miele, il sale e il peperoncino e il rosmarino. In un piatto a parte, unire il panko con l'olio e le noci.

2 Spalmare la senape sul salmone e guarnire con il composto di panko. Spruzzare i filetti con lo spray da cucina.

3 Cuocere a 425°F fino a quando il pesce inizia a sfaldarsi, circa 8-10 minuti. Servire con limone e

prezzemolo.

Spaghetti e vongole

INGREDIENTI:

6 libbre e ½ di vongole
6 cucchiai di olio d'oliva
½ tazza di vino bianco
3 spicchi di aglio (affettato)
3 peperoncini (piccoli e sbriciolati)
1 libbra di spaghetti
3 cucchiai di prezzemolo (tritato)
sale e pepe a piacere

PROCEDIMENTO:

1 Preparare le vongole, immergendole in acqua pulita e spazzolandole per eliminare tutta la sabbia.

2 Scaldare 2 cucchiai di olio in una pentola capiente. Quindi, versare, in ¼ di tazza di vino, 1 spicchio d'aglio e 1 peperoncino. Cuocere metà delle vongole a fuoco vivace agitando regolarmente fino a quando non si saranno aperte. Rimuovere le vongole aperte e il loro sugo in una ciotola più grande. Ripetere il procedimento con la seconda metà delle vongole. Scartare quelle che non si aprono.

3 Preparare la pasta al dente. Mettere da parte 1 tazza di acqua della pasta.

4 Riscaldare il resto dell'olio (2 cucchiai) in una pentola a fuoco moderato, unendo il resto dell'aglio e del peperoncino. Cuocere fino a quando non saranno fragranti,

quindi mettere tutte le vongole e il loro sugo nella pentola, rigirandole bene. Quindi, gettare la pasta, mescolando bene per unire. Se necessario aggiungere il liquido di cottura. Servire e condire con sale/pepe a piacere con prezzemolo in cima.

Agnello brasato e finocchio



INGREDIENTI:

2 foglie di alloro
3 tazze di brodo di pollo
1 bastoncino di cannella
1 bulbo di finocchio (tritato)
1 testa d'aglio (tagliata a metà)
3 libbre di spalla di agnello (tagliata in 8 pezzi)
2 cucchiai di olio d'oliva
1 cipolla (tritata)
1 arancia (con la buccia, tagliata a spicchi)
1 tazza di vino bianco
1 barattolo da 14 once e ½ di pomodori pelati interi

PROCEDIMENTO:

1 Asciugare l'agnello e condire con sale e pepe a piacere.

Scaldare l'olio in un forno olandese e rosolare l'agnello su tutti i lati, circa 6 minuti per lato. Spostare l'agnello nel piatto.

2 Mettere il finocchio, l'aglio e la cipolla nella pentola e cuocere, fino a doratura, circa 8 minuti. Sfumare con il vino e far bollire sfumando il tegame. Abbassare il fuoco e far sobbollire fino a quando non si sarà ridotto del 50%.

3 Aggiungere l'arancia, le foglie di alloro, i pomodori, il brodo e la cannella, oltre all'agnello. Far sobbollire, quindi coprire la pentola e trasferire in forno a 325°F. Brasare per 1,5-2 ore. Togliere l'agnello e metterlo su un piatto pulito.

4 Filtrare il liquido rimasto nella pentola, quindi rimetterlo nella pentola a bollire finché non si addensa, circa 30 minuti.

5 Rimettere l'agnello nella pentola per scaldarlo.

Merluzzo mediterraneo

INGREDIENTI:

2/3 di tazza di olive nere (affettate)
4 filetti di merluzzo (senza pelle)
1 cucchiaino di semi di finocchio
1 limone (a fette)
1 limone (succo)
6 cucchiai di olio d'oliva
1 cipolla (affettata)
1 cucchiaio di prezzemolo (tritato)
sale e pepe a piacere
2/3 di tazza di pomodori (a dadini)

PROCEDIMENTO:

1 Scaldare l'olio d'oliva a temperatura moderata, soffriggere la cipolla con un pizzico di sale finché non diventa traslucida, circa 10 minuti.

2 Unire il pomodoro e le olive, unendo anche il succo. Lasciar sobbollire dolcemente per circa 5 minuti. Passare nei semi di finocchio e mettere da parte.

3 Scaldare il resto dell'olio in un'altra padella e friggere il merluzzo per 10 minuti, girando a metà fino a cottura ultimata.

4 Far scaldare la salsa di pomodoro sul fuoco, quindi mescolare il prezzemolo e servire sopra il merluzzo con una fetta di limone.

Feta al forno con tapenade di olive

INGREDIENTI:

6 once di formaggio feta
2 spicchi di aglio
1/3 di tazza di olive verdi (affettate)
3 cucchiai di pasta harissa
3 cucchiai di olio d'oliva
3 cucchiai di prezzemolo (fresco tritato)
1 vasetto da 16 once di peperoni rossi arrostiti (scolati)
¾ di cucchiaino di sale
2 cucchiai di passata di pomodoro
½ tazza di noci (dimezzate)
per guarnire: pita al forno o pane croccante

PROCEDIMENTO:

1 In un frullatore, unire i peperoni, ¼ di tazza di noci, la pasta harissa e la passata di pomodoro, l'aglio e ½ cucchiaino di sale fino a quando non si sono addensati. Non deve essere perfetto, ma dovrebbe essere ben amalgamato.

2 Mettere metà del composto in una teglia, spruzzata con lo spray da cucina. Guarnire con metà della feta, quindi versarci sopra il resto della salsa di peperoni rossi.

3 Coprire con l'ultima feta e cuocere fino a quando non bolle, circa 25 minuti. Grigliare per gli ultimi 2 minuti.

4 Mentre cuoce, preparare la tapenade, combinando insieme gli ingredienti rimanenti.

5 Togliere il composto dal forno e ricoprire con la tapenade. Servire subito con crostini di pane o patatine fritte.

Capitolo 5: Pasti da 30 minuti o meno

Insalata di pasta mediterranea vegetariana



INGREDIENTI:

1 vasetto da 12 once di cuori di carciofo (scolati)
2 cucchiai di aceto balsamico
1 barattolo da 12 once di olive Kalamata (scolate e tritate)
2 cucchiai di olio d'oliva
8 once di pasta (integrale)
sale a piacere

1 vasetto da 1 oncia e ½ di pomodori secchi sott'olio (scolati)

PROCEDIMENTO:

1 Preparare la pasta secondo la confezione.

2 Mescolare insieme olive, pomodori e carciofi.

3 Scolare la pasta e versarla in una ciotola con il composto di carciofi. Quindi, condire con aceto e olio d'oliva, mescolare bene e servire calda.

———

Aglio e olio vegetariano e broccoli

INGREDIENTI:

3 cucchiai di olio d'oliva
3 peperoni di Cayenna
3 spicchi di aglio (affettato)
1 testa di broccoli (preparati in cimette)
7 once di spaghetti (integrali)
sale q.b.

PROCEDIMENTO:

1 Far bollire l'acqua e preparare gli spaghetti al dente. Scolare e riservare.

2 In una padella, scaldare 1 cucchiaio di olio d'oliva a temperatura moderata, quindi aggiungere l'aglio e i peperoni, saltandoli finché non saranno fragranti. Togliere l'aglio dal fuoco e mettere da parte.

3 Versare i broccoli in padella e cuocere per 4 minuti. Quindi saltare gli spaghetti, l'aglio e l'olio rimanente. Cuocere per un altro minuto o due, quindi servire.

———

Salmone al forno con coriandolo e aglio



INGREDIENTI:

coriandolo (steli tagliati)
4 spicchi di aglio (tritato)
½ lime (tagliato a rondelle)
1 succo di lime
½ tazza di olio d'oliva

2 libbre di filetto di salmone (senza pelle)
sale q.b.
1 pomodoro (tagliato a rondelle)

PROCEDIMENTO:

1 Lasciare che il salmone raggiunga la temperatura ambiente per 20 minuti mentre il forno si preriscalda a una temperatura di 425°F.

2 Nel frattempo prendere un frullatore e unire aglio, coriandolo, succo di lime e olio d'oliva con un pizzico di sale. Combinare bene.

3 Mettere il filetto in una teglia unta. Completare con una leggera spolverata di sale e pepe. Quindi spalmare la salsa di coriandolo sopra il filetto, ricoprendo il salmone intero. Completare con pomodoro e lime.

4 Cuocere per 6 minuti ogni mezzo pollici di spessore (i filetti da 1 pollice richiedono circa 8-10 minuti). Lasciar riposare 5-10 minuti fuori dal forno.

———

Pasta Harissa

INGREDIENTI:

2 tazze di pasta
1 peperone rosso
1 cipolla rossa
2 cucchiai di pinoli
2 cucchiai di pasta harissa

PROCEDIMENTO:

1 Arrostire cipolle e peperoni con olio d'oliva a 400°F per 20 minuti. Togliere dal forno e tagliare a cubetti.

2 Preparare la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Mentre la pasta cuoce, tostare i pinoli fino a farli dorare in padella.

3 Scolare la pasta lasciando un po' d'acqua. Quindi, aggiungere le verdure arrostite a dadini e l'harissa. Servire guarnendo con pinoli.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.