

Santo & Gusto

Ricette Mediterranee Iocaloriche

di Barbara Zanninoni



“Giusto&Gusto”

di *Barbara Fanninoni*

Barbaricette & Barbatrucchi
mediterranei in cucina

Introduzione

La *cucina mediterranea* è una delle più gustose e complete al mondo come apporto nutrizionale.

La maggior parte, però, delle ricette che più deliziano il palato sono fondamentalmente altamente caloriche.

Alcuni magici accorgimenti basati su un dosaggio diverso degli ingredienti, la sostituzione di alcuni prodotti, il maggiore utilizzo dei giusti aromi e cotture diversificate, possono rendere alcune delle ricette più stuzzicanti e caloriche in piatti altrettanto saporiti e da poter utilizzare in regime di alimentazione ipocalorica.

Il presente libro proporrà delle ricette di semplice esecuzione e con prodotti facilmente reperibili in ogni supermercato.

Per eseguire qualsiasi dieta è necessario prima di tutto soddisfare il senso di appagamento psicofisico che impedisca, in maniera naturale e non forzata, il buttarsi continuamente sul cibo.

E' necessario, pertanto, un apporto nutrizionale che associ il senso di sazietà ad un contestuale appagamento del gusto ed all' assunzione di tutte le sostanze necessarie ad un sano e salutare sostentamento fisico (vitamine, carboidrati, grassi e

proteine).

Mangiare ogni giorno un po' di tutto è l'atteggiamento alimentare più giusto e naturale, anche nei metodi di cottura.

Non eliminate mai nulla definitivamente dalla vostra dieta come fritture o dolci più elaborati ecc..., altrimenti disabituerete il vostro organismo a tollerarli e digerirli in regime, poi, di una alimentazione più ordinaria.

Evitate assolutamente le diete "fai date", ma rivolgetevi sempre ad un dietologo.

Questo libro può essere un utile ricettario da utilizzare nelle diete prescritte e poter rientrare nelle tabelle caloriche giornaliere indicate dal vostro medico e comunque, quando vorrete mangiare più leggero con gusto.

Le quantità indicate nelle ricette di questo libro sono di base e voi potrete duplicarle o dimezzarle a seconda le vostre esigenze.

E' consigliabile associare una più intensa attività fisica, attiva e passiva (massaggi), nonché l'uso di creme specifiche per l'elasticità della pelle in concomitanza di un regime alimentare ridotto se non si vuole che i tessuti si rilassino e si riduca il tono muscolare.

L'importante è sempre che tutti i cambiamenti avvengano con gradualità e senza mai intaccare in

nessun modo la salute ed il relax psicologico.

Ma più di ogni cosa, è importante nutrire di “altro” la vostra “persona”.

VIVETEVI nelle emozioni, nello spirituale e mentale, ed in qualsiasi progetto, anche piccolo, possa in qualche modo farvi sentire realizzati.

Sostituite l'appagatezza che vi fornisce in genere il cibo con altro che sia sano e vario.

Se siete fortunati...INNAMORATEVI.

MARMIATA DI CASTAGNE

Kg. 1 di castagne, lessate e stacciate
" 1 " zucchero
" 1 " acqua

Miscelare il tutto e far bollire fino a che si asciugano.
Prima di ledare dal fuoco mettarvi una carretta di vainiglia ed una presa di xmas.

AMARETTE CON MANDORLE

Mandorle Kg. 1,200
Zucchero " 1,^m
Bianchi d'uovo n° 6
Mastine di vainiglia n° 2

Stucciare le mandorle nell'asciugarle e pestarle - unirele con chi d'uovo montati a neve e formare non molto grandi, infarinarle nella sulla latt'a leggermente unta del forno deve essere come per il...

Porta
latta con quantità ed anche nuovo - farina
mezza libbra - zucchero 45 nuovi - zucchero
quasi 200 - Caramelle - per 15 bicarbonato, 5-
lavorazione - si miscela tutto e si lavora
lungamente, si aggiunge in ultimo il tutto
caramelle e bicarbonato e si lavora
in un mortaio di legno e si spingono le mani
alla superficie in dipingono le mani
la lingua di un'ora di cottura -
Prima di
Mora 12 latte mezzo litro zucchero un chilo
soda, mandorle tostate, mandorle
due cucchiaini di vaniglia, 30 di bicarbonato

ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

"Giusto & Gusto"

Libro – rivista, aggiornabile, multimediale, di succulenze mediterranee con magie e trucchi ipocalorici a salvaguardia del gusto.

Raccolta di tipiche ricette mediterranee personalizzate da "trucchetti salva-gusto" nei dosaggi, aromatizzazione, uso di particolari alimenti sostitutivi ed utensili culinari specifici:

Alimenti sostitutivi.

Dosaggi differenziati.

Attrezzature ed utensili particolari.

Cotture alternative.

Psicologie integrative.

Le ricette raccolte e personalizzate in trenta anni da "cucinera" casareccia e di tradizione familiare sono rese in versione ipocalorica ed accompagnate da consigli strategici a salvaguardia del "gusto" per bisogno o semplice desiderio di leggerezza nei pasti, in linguaggio semplice e sintetico, nonché con un tocco di ironia.

Non mancheranno delle "dritte" per un contesto psicologico "ad hoc" da accompagnare al regime alimentare light.

Lo scopo del libro è quello di salvaguardare la salute ed il peso forma senza dover rinunciare al gusto ed alla sazietà.

E', in buona sostanza, una raccolta di ricette classiche mediterranee che non sono troppo elaborate e che non necessitano di troppo tempo, da poter utilizzare in percorsi "ipocalorici" al posto delle solite paste insapori al pomodoro, secondi grigliati scipiti e verdure insipide.

Un approccio al gusto ed alla leggerezza alla portata proprio di tutti.

Tutte le ricette con gli accorgimenti personalizzati suddetti sono state sperimentate dalla sottoscritta e dalla medesima cucinate, impiattate e fotografate per il libro.

DRINK

ph Barbara Zannaroni



PASTA

Ingredienti:

carote, olio di oliva, sedano, cipollotto fresco, sale, latte scremato, pomodori pelati, carne macinata magra, eliche o tagliatelle

"Bolognese delicata di carotine"

In un tegame di terracotta, su piastra - diffusore di calore in ghisa, soffriggere in un cucchiaino piccolo di olio di oliva, un trito di sedano, un cipollotto fresco e tre grandi carote. Allungare con latte scremato q.b. ed aggiungere un pugno di carne macinata. Far insaporire ed aggiungere 300 gr. di pomodori pelati passati e qualche bella foglia di basilico.

Amalgamare bene il tutto. Salare quanto basta.

Cuocere a fiamma bassissima fino a cottura.

Condire le eliche o le classiche tagliatelle.

Utilizzabile per condire due o tre porzioni di pasta.

Piatto unico.





ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

PASTA

Ingredienti:

margarina Vallè light, farina, latte scremato, sale, noce moscata, pepe nero, spinaci, pennette, parmigiano

"Timballino di pennette spinacine"

Preparare una besciamella light con 25 gr. di margarina Vallè light, un cucchiaio di farina, 400 ml di latte scremato, sale, noce moscata ed un pizzico di pepe in un tegame di terracotta, su diffusore di calore in ghisa.

Aggiungere un frullato di spinaci precedentemente lessati e strizzati.

Condire le pennette lisce e coprire con un velo di parmigiano. In forno fino a crosticina in superficie.

Dosi per due o tre timballini.





ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

PASTA

Ingredienti:

cipolla, olio di oliva, pomodori pelati, sale, basilico, olive verdi, tonno al naturale, spaghetti

“Spaghetti al sughetto di tonno ed olive”

Preparare una salsa con 400 gr. di pelati a tocchetti, un pizzico abbondante di sale, un cucchiaino di olio di oliva, cipolla tritata, basilico, quattro olive verdi snocciolate fatte a piccoli pezzetti ed una scatoletta di tonno al naturale ben sgocciolata.

Cuocere a fuoco lento in un tegame di terracotta.

Cucinare gli spaghetti ben al dente, unirli alla salsa ed accorparli per un minuto sempre a fuoco lento.

Dose per due - tre porzioni di pasta.



PASTA

Ingredienti:

aglio, olio di oliva, pomodori pelati, sale, olive nere, capperetti verdi, spaghetti

“Spaghetti alla puttanesca, ma non troppo ”

Preparare un sughetto in una padella antiaderente facendo soffriggere, in un cucchiaino d' olio di oliva, un paio di spicchi d'aglio tritati per pochi secondi ed aggiungendo 400 gr. di pelati schiacciati con la forchetta, quattro olive nere snocciolate a pezzetti, sei capperetti verdi ed una presa di sale.

Cuocere gli spaghetti al dente e finire di insaporire mantecando in padella.



PASTA

Ingredienti:

bucatini, aglio, burro, pomodori pelati, sale, peperoncino

“Bucatini mantecati ”

Preparare una salsa facendo appena soffriggere in un tegame di terracotta due o tre spicchi d'aglio a pezzetti in 6 gr. di burro.

Aggiungere 400 gr. di pelati passati ed una presa di sale.

A fine cottura aggiungere una punta di peperoncino in polvere.

Cuocere i bucatini al dente e mantecarli nella padella con la salsa per un paio di minuti.

Dose per due – tre porzioni di pasta.



PASTA

Ingredienti:

ricotta, farina, sale, sughetto light

“Gnocchi di ricotta”

Impastare su una spianatoia 200 gr. di ricotta fresca e tanta farina quanta ne assorbe per ottenere un impasto morbido e compatto.

Fare dei bastoncini dello spessore di un dito e tagliarli a tocchetti di 2 cm. circa ciascuno.

Arricciarli su una forchetta e porli su dei piatti spolverati di farina.

Cuocerli in acqua bollente salata.

Scolarli e condirli con un sughetto light, preparato come da ricetta “bocconcini di melanzana al basilicuccio”.

Dose per due porzioni.

Piatto unico.



PASTA

Ingredienti:

basilico, pinoli, aglio, sale, parmigiano, pecorino, olio di oliva

“Pesto al basilico grosso modo”

Ricetta Bimbi modificata.

Vel 8 per qualche secondo, 10 gr. di pinoli, 20 gr. di pecorino, 15 gr. di parmigiano, 1 spicchio di aglio.

Vel 12, 120 gr. di foglie di basilico fresco, lavato e centrifugato, 30 ml. di olio di oliva, sale q.b., spatolando fino a che non si è ottenuta una crema.

Dose per 4-6 dosi di condimento di pasta o carne bianca arrostita.



"Giusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni



PASTA

Ingredienti:

spaghetti, aglio, pomodori pachini, basilico, origano

“Spaghetti al sughillo fresco”

Preparare un sughetto in padella antiaderente con un paio di spicchi d'aglio tritati in un cucchiaino piccolo di olio di oliva.

Appena insaporiti, aggiungere una decina di pomodorini pachini a pezzetti, sale, basilico ed un pò di origano.

Cucinare gli spaghetti molto al dente e finirli di cuocere mantecando nella padella con la salsa.

Se necessario, aggiungere un po' d'acqua di cottura della pasta.

Dose per due o tre porzioni di pasta.



PASTA

Ingredienti:

ricotta, farina, sale, pepe, parmigiano, uova piccole, sughetto light o burro e tartufo

“Ravioli di ricotta”

Impastare due uova piccole e farina q.b. per ottenere un impasto morbido e compatto.

Lavorarlo molto con il mattarello o con la macchina a rulli per la pasta.

Stendere una sfoglia sottile e ritagliare dei cerchi da ripiegare a mezzaluna e sigillare con la pressione delle dita e con la punta di una forchetta, ripieni di un composto di 300 gr. di ricotta, un pizzico di sale, un po' di pepe ed un cucchiaino di parmigiano.

Far cuocere bene in acqua bollente salata.

Scolare e condire con un sughetto light, preparato come da ricetta “bocconcini di parmigiana al basilicuccio” o pochissimo burro sciolto ed una grattugiata di tartufo.

Dose per 10 - 12 ravioli.



PASTA

Ingredienti:

besciamella light, pennette, pisellini primavera, cipolla, prezzemolo, sale

“Besciamellina al forno”

Preparare una besciamella light con 400 dl. di latte scremato, come nella ricetta del “timballino di pennette spinacine” e condire delle pennette lisce, unendo un paio di cucchiari di pisellini, cotti in acqua con un po' di cipollina, prezzemolo e sale.

Sopra un velo di parmigiano.

In forno a 200° per 20-30 minuti.

Dose per tre porzioni.



PASTA

Ingredienti:

penne, aglio, olio di oliva, sale, zucca, pomodori pelati

“Penne alla zucca ”

In un tegame di terracotta fare insaporire un paio di spicchi di aglio in un cucchiaino di olio di oliva, aggiungere una fetta di zucca gialla a pezzettini, sale e quattro pomodori pelati schiacciati.

Cuocere a fiamma bassa.

Aggiungere pochissima acqua, se necessario.

Condire delle penne lisce ben al dente.



PASTA

Ingredienti:

farfalle, aglio, olio di oliva, zucchine, sale, vino bianco

“Farfalle alle zucchine sbronze ”

In una padellina antiaderente, mettere un paio di spicchi d'aglio tritati in un cucchiaino piccolo e scarso di olio di oliva e farli appena insaporire.

Unire tre zucchine medie tagliate a tocchetti sottili, salare e sfumare con un po' di vino bianco.

Aggiungere pochissima acqua se necessario.

Far stufare quanto basta, utilizzando un coperchio di vetro con il foro per lo sfiato.

Cuocere ben al dente le farfalle e condire nella padellina, mantecando per qualche secondo.



PASTA

Ingredienti:

farfalline, burro, sale, prezzemolo, parmigiano, uova

“Farfalline alla stracciatella ”

Cuocere in un pentolino d'acqua 70 gr. di farfalline con un pizzico di sale, 5 gr. di burro, sale e prezzemolino tritato.

Aggiungere un cucchiaino di parmigiano ed un uovo piccolo sbattuto a fine cottura.

Mescolare bene il tutto per fare accorpare.

Piatto unico.



PASTA

Ingredienti:

patate, farina, uova, sale, pomodori pelati, scalogno, olio di oliva, basilico, parmigiano

“Gnocchetti al sughetto fresco”

Bollire quattro patate gialle farinose medie.

Sbuciarle e passarle nello schiacciapatate appena tiepide.

Aggiungere un uovo piccolo ed incominciare ad impastare con la farina fino ad ottenere un impasto morbido. Formare bastoncini di un dito, tagliare a tocchetti ed arricciare sulla forchetta.

Cuocere in acqua salata fino a che salgono a galla.

Condire con un sughetto leggero preparato con un cucchiaino di olio di oliva, scalogno, sale e tanto basilico.

Sopra un velo di parmigiano.

Dose per 4-6 porzioni.





Ph Barbara Zanoni

"Giusto & Giusto"

PASTA

Ingredienti:

melanzane rosa tonde, pomodori pelati, sale, olio di oliva, scalogno, basilico, pennette, parmigiano, scamorza light

“Doppietta di melanzane e pennette”

Arrostire delle fette doppie di melanzane del tipo rosa tonde. Preparare una salsina in tegame di terracotta con pelati frullati, sale, un cucchiaino di olio di oliva, un piccolo scalogno e tanto basilico.

Porre in una teglia di ceramica una base di salsina ed un primo strato di melanzane e sopra delle pennette cotte al dente e condite con altra salsa, un po' di melanzane arrostate e scamorza light a tocchetti.

Coprire con un ultimo strato di melanzane, salsa ed un velo di parmigiano ed in forno a 200° per 20-30 minuti fino a crosticina.





ph Barbara Zanninonj

"Gusto & Gusto!"

PASTA

Ingredienti:

farfalle, scalogno, sale, burro, pomodori pelati, pepe nero, prezzemolo, gamberetti, vodka, panna salmonata

“Farfalle salmonate alla Vodka”

In una padella antiaderente far imbiondire un piccolo scalogno tritato in 5 gr. di burro.

Aggiungere un paio di pelati schiacciati con la forchetta, un pizzico di sale, pochissimo pepe nero, prezzemolo tritato e gamberetti sgucciati e far cuocere a fiamma bassissima sfumando con un cucchiaino di vodka.

Quando il tutto si è ben accorpato aggiungere 2-3 cucchiari di panna salmonata.

Condire con questa salsa delle farfalle al dente e farle insaporire insieme per un minuto nel tegame.

Sughetto per 2 – 3 porzioni di pasta.





"Giusto & Giusto"

ph Barb
Zaninoni

PASTA

Ingredienti:

conchiglioni grandi, gamberetti, sale, pepe, parmigiano, mozzarella light, besciamella light

“Conchiglioni zucchinati ai gamberetti ”

Preparare dei conchiglioni grandi, tipo pasta di Gragnano, scottati a metà cottura.

Farcirli con zucchine a pezzetti, gamberetti, sale, pepe, un cucchiaino di parmigiano e qualche tocchetto di mozzarella light.

In forno coperti di besciamella light, preparata come nella ricetta “timballino di penne spinacine”, a 200° per 30 minuti circa.

Piatto unico.



PASTA

Ingredienti:

fusilli casarecci, aglio, pomodori pelati, olio di oliva, peperoni rossi, sale, basilico, parmigiano o scamorza affumicata

“Fusilli peperonari ”

Preparare un sughetto, in una teglia di terracotta, facendo imbiondire un paio di spicchi di aglio in un cucchiaio scarso di olio di oliva.

Aggiungere dei pezzetti piccolissimi e fini di un peperone rosso grande e far insaporire qualche minuto.

Aggiungere 400 gr. di pelati passati, sale e basilico.
Far cuocere a fuoco lento.

Condire i fusilli, possibilmente casarecci con una punta di parmigiano od una piccola grattugiata di scamorza affumicata.

Dose per 3 – 4 porzioni di pasta.



PASTA

Ingredienti:

spaghetti grossi, pecorino grattugiato, sale, pepe, olio di oliva

“Spaghettone cacio e pepe”

Cuocere al dente gli spaghetti, scolarli e rimetterli nella pentola sul fuoco girandoli per un paio di minuti con qualche spruzzo di olio di oliva, pecorino grattugiato e pepe nero.



“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zaminoni



PASTA

Ingredienti:

cannelloni di grano duro, carne macinata magra, burro, sale, rosmarino, pomodori pelati, olio di oliva, basilico, cipolla,, parmigiano

“Cannelloni di carne”

Riempire 10 cannelloni crudi di grano duro con un preparato di 400 gr. di carne macinata magra insaporita in padella con 5 gr. di burro, un pizzico di sale ed un pizzico di rosmarino.

Porre alla base di una teglia di ceramica un filo di una salsina preparata con 400 gr. di pelati passati, un cucchiaino di olio di oliva, cipolla, sale e tanto basilico.

Mettervi in fila i cannelloni ripieni e ricoprirli con la restante salsa ed un velo di parmigiano.

In forno a 200° per 30-40 minuti fino alla crosticina in superficie..

Dose per due o tre porzioni.

Piatto unico.



PASTA

Ingredienti:

lasagne di grano duro, pomodori pelati, scalogno, sale, olio di oliva, basilico, ricotta, spinaci, pepe

“Lasagna ricotta e spinaci”

Preparare, in un tegame di terracotta, una salsina con un cucchiaino di olio di oliva, un piccolo scalogno tritato, 400 gr. di pomodori pelati passati, un pizzico di sale e basilico.

Porre un filo di salsa allungata con qualche cucchiaio di acqua in una teglia quadrata antiaderente e posarvi sopra 4-5 sfoglie di lasagna di grano duro.

Ricoprire con un impasto di spinaci bolliti, ben strizzati e sminuzzati, uniti a 200 gr. di ricotta, un pizzico di sale e pepe.

Porre un altro strato di sfoglia lasagna e ricoprire con la restante salsa ed un filo di parmigiano.

In forno a 200° per circa 30 minuti fino ad ammorbidimento e cottura della pasta.

Piatto unico per 2-3 porzioni.



PASTA

Ingredienti:

taglierini all'uovo, pomodoro concentrato, carota, sedano, brodo granulare Sohn, sale, parmigiano

“Taglierini in brodo”

Preparare un brodo con acqua, pomodoro concentrato, sedano, una carotina, un cucchiaino di brodo granulare Sohn e sale q.b.

Filtrare e cuocervi 80 gr. di taglierini all'uovo.

A piacere un pizzico di parmigiano.



PASTA

Ingredienti:

pasta piccola, pomodorini pachini, tonno all'olio di oliva, mais, basilico

“Insalata di pasta estate”

Cuocere delle pennette piccole al dente.

Quando fredde, aggiungere pomodorini pachini a tocchetti, una scatoletta di tonno all'olio di oliva ben sgocciolato, un cucchiaino di mais e tanto basilico.

In frigo per una mezz'oretta.



PASTA

Ingredienti:

spaghetti, carne macinata magra, pomodori pelati, sale, pepe, uova, pane casareccio, olio di oliva, cipolla, basilico, parmigiano

“Piatto unico “Lilly ed il Vagabondo” “

Fare delle polpettine con 250 gr. di carne macinata magra, sale, pepe, un uovo piccolo, un cucchiaio di parmigiano, gr. 80 di pane casareccio ammollato in acqua e strizzato.

Porle su carta forno su piastra da forno spruzzata di olio vaporizzato. Vaporizzarle anche sopra le polpette.

In forno per circa 20-30 minuti a 200*, con gli ultimi 5 minuti a grill.

Preparare una salsa con un cucchiaio di olio di oliva, 250 gr. di pelati passati, sale, cipolla e basilico. Farci insaporire dentro le polpettine, anche per tutta una notte.

Cuocere uno spaghetti grosso al dente e condirlo con questo sugo e qualche polpettina.





“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zanninoni

RISO

Ingredienti:

riso da insalata, tonno all'olio di oliva, basilico, olive verdi, mais, pomodori da insalata, uova

“Sformatino di riso estivo”

Cuocere il riso da insalata al dente e salato. Aggiungere pezzetti di pomodoro, una scatola di tonno all'olio di oliva ben sgocciolata, basilico tritato, tre olive denocciolate a pezzetti, un cucchiaino di mais.

Riempire uno stampino a cupola e porre in frigo per alcune ore, così che tutti i sapori e gli aromi si intensifichino e si accorpino.

Estrarre dal contenitore delicatamente per non rovinare la forma ed affiancare un uovo sodo per creare un piatto unico.





pb Barbara Zaminoni

"Giusto & Gusto"

FARINACEI

Ingredienti:

farina, lievito di birra, sale, olio di oliva, pomodori pachini, basilico, scamorza light

“Calzoncini ai pachini e basilico”

Preparare una pasta da pizza con 250 gr di farina, metà bustina di lievito di birra, un cucchiaino piccolo d'olio d'oliva, sale ed acqua tiepida.

Far lievitare e formare con il mattarello dei tondi da farcire con: pachini a pezzettini, qualche spruzzo d'olio di oliva, sale, basilico fresco tritato e qualche pezzettino di scamorza light. Chiudere a mezzaluna e sigillare con la pressione delle dita a cordoncino.

In forno su carta forno a 200° fino a cottura. Dose per 5-6 calzoncini





„Giusto & Gusto“
ph Barbara Zanninoni

FARINACEI

Ingredienti:

uova, farina, sale, latte scremato, olio di oliva, stracchino, rucola

“ Crepes fresca rucola”

Fare una pastella con un albume d'uovo sbattuto, 1 dl di latte scremato, un pizzico di sale e farina quanto basta per un impasto denso al punto giusto.

Cuocere le crepes in una padellina antiaderente appena unta di olio utilizzando una carta scottex imbevuta in poco olio di oliva.

Riempire con stracchino e rucola e chiudere utilizzando degli stecchini.





“Giusto & Gusto”

FARINACEI

Ingredienti:

farnia, olio di oliva, sale, lievito di birra, aglio, olive verdi, capperi, scarole,

“Rustico scarolino”

Preparare una pasta da pizza con 500 gr. di farina, un cucchiaio di olio di oliva, acqua, sale e lievito di birra.

Quando ben lievitata, stenderla in due dischi non troppo alti.

Farcirla, in una teglia foderata con carta-forno, con della scarola, bollita, strizzata e stufata in padella con coperchio a valvola di sfiato con un cucchiaio piccolo di olio di oliva, aglio, acqua q.b., qualche oliva verde a pezzetti e qualche capperetto verde.

Unire i bordi dei due dischi contenti il ripieno con una leggera pressione delle dita e bucherellare in superficie con la punta di una forchetta.

In forno a 200° per circa 30 minuti.

Per 6-8 porzioni.



“Giusto&Gusto”

ph Barbara Zaninoni



FARINACEI

Ingredienti:

farina, patate, lievito di birra liofilizzato, zucchero, sale, latte scremato, polpa di pomodoro, origano, olio di oliva, parmigiano o scamorza

“Pizza napoletana patanella”

Preparare una pasta da pizza con 250 gr. di farina, sale, metà bustina di lievito di birra liofilizzato con un pizzico di zucchero, una patata medio-grossa bollita e schiacciata nel passapatate e latte scremato q.b.

Una volta stesa, su una teglia foderata con carta-forno, con mezzo centimetro di spessore, condirla con pelati in polpa, sale, origano, qualche spruzzo di olio di oliva ed un velo di parmigiano.

In forno a 200° per 30 minuti circa.

Dose per 6 porzioni.

Si può anche aggiungere qualche pezzetto di scamorza light e del basilico al posto dell'origano e del parmigiano.





"Giusto&Gusto"

ph Barbara Zanninoni

FARINACEI

Ingredienti:

pan carre', pomodorini, scamorza, olio di oliva, sale, basilico

“Pizzette sciuè sciuè”

Porre in un piatto per microonde quattro fette di pan carrè con sopra qualche pezzettino di pomodoro da insalata, qualche tocchetto di scamorza, anche light, qualche spruzzo di olio, sale e basilico.

Due minuti a calore medio.



FARINACEI

Ingredienti:

hamburger di pollo e tacchino, aromi per arrosto, lattuga, ketchup, cipolla, pomodori da insalata

“Hamburger rosso e verde“

Arrostire un hamburger di pollo e tacchino in una griglia a chiusura ed aromatizzarlo con il preparato per arrosti.

In un panino tipo rosetta, tagliato a meta', porre la carne, qualche foglia di lattuga, due fette di pomodoro da insalata, qualche fettina di cipolla ed una spruzzatina di ketchup su entrambi gli interni del panino.



FARINACEI

Ingredienti:

farina, patate, uova, sale, scamorza, prosciutto crudo, burro, pepe, zucchero, lievito di birra in polvere, latte scremato

“Briosce soffice soffice”

Unire in una ciotola grande 200 gr. di farina, 1 cucchiaino di sale raso, due o tre spruzzatine di pepe nero, un pizzico di zucchero e metà bustina di lievito di birra in polvere e mescolare bene. Aggiungere 150 gr. di patate bollite gialle farinose schiacciate con il passapatate, un uovo piccolo, 30 gr. di burro e qualche cucchiaio di latte scremato.

Impastare bene utilizzando altri 50 gr. di farina fino ad ottenere un impasto corposo ma morbido. Aggiungere all'impasto gr. 80 di scamorza a pezzetti ed un paio di fette di prosciutto crudo sfilettato.

Adagiare il composto in una teglia a ciambella media, spruzzata preventivamente con antiaderente da cucina spray. Far lievitare per circa due ore nel forno spento fino a quando non è più che raddoppiato il suo volume.

Accendere il forno a 200° per 30 minuti circa. Controllare la cottura interna infilando uno stecchino lungo. Sforare e far raffreddare.





"Gusto & Gusto"
ph Barbara Zaninoni

FARINACEI

Ingredienti:

pane cotto a legna, aglio, pomodorini pachini, olio di oliva, sale, origano o basilico

“Bruschette al pomodorino”

Tostare delle fette non troppo doppie di pane, possibilmente cotto nel forno a legna e strofinarle con un aglietto.

Porre sopra, ancora calde, pomodori pachini a pezzetti, qualche spruzzo d'olio, sale ed origano o/e basilico.



FARINACEI

Ingredienti:

fresella, tonno all'olio di oliva, pomodorini, sale, origano o basilico o capperetti verdi

“Fresella tonnata”

Ammollare in acqua una fresella, senza che si ammorbida troppo e porvi sopra tonno all'olio d'oliva ben sgocciolato, qualche pomodoro pachino a pezzetti, sale, origano o basilico.

In alternativa, tonno in olio di oliva ben sgocciolato e qualche capperetto verde.

Piatto unico.



FARINACEI

Ingredienti:

pasta sfoglia light, zucchine, uova, sale, parmigiano

“Rustica alle zucchine”

Farcire una pasta sfoglia light con un composto di tre zucchine tagliate a tocchetti sottili, due uova intere piccole, sale, pepe ed un cucchiaino di parmigiano. Chiudere i bordi su se stessi, con una leggera pressione delle dita, per creare un cordoncino laterale di pasta, preventivamente posta in una teglia antiaderente sulla sua carta forno.

In forno a 180° per 30 – 40 minuti.

Dose per 6 – 8 porzioni.

VARIANTE: ripieno di spinaci bolliti, strizzati e salati e poca ricotta. Aggiungere uova intere crude, che rassoderanno in cottura con il rustico, per avere un piatto unico.



*"Giusto & Gusto"
di Barbara Zaminoni*



FARINACEI

Ingredienti:

saltimbocca, scamorza, pomodoro da insalata, lattuga, basilico o (prosciutto cotto)

“Saltimbocca al forno“

Farcire il saltimbocca con fettine di scamorza ed una fettina di prosciutto cotto .

Nel forno a 180° per 10 - 15 minuti circa,

Oppure farcirlo solo con scamorza ed aggiungere dopo la cottura, fette di pomodoro da insalata, foglie di lattuga e qualche fogliolina di basilico.



FARINACEI

Ingredienti:

piadina, scamorza, pomodori pachini, rucola

“Piadine saporose“

Piegare la piadina a metà farcita di fettine di scamorza e porla in una teglia antiaderente.

Metterla in forno a 200° per 10 -15 minuti.

Aggiungere rucola a pezzetti e pachini a tocchetti.



FARINACEI

Ingredienti:

pane casareccio, rucola, pomodorini pachini, olio di oliva, sale

“Crostino alla rucola”

Tostare nel tostapane una fetta di pane casareccio di doppiezza media e ricoprirlo di rucola sminuzzata, tre pomodorini pachini a pezzetti, un po' di basilico, qualche spruzzo di olio di oliva ed un pizzico di sale.

Aggiungere qualche scaglietta di parmigiano, se gradita.



FARINACEI

Ingredienti:

pane casareccio, scamorza, pomodorini pachini, olio di oliva, sale, basilico, salsicce di pollo, broccoli, aglio

“Bruschette Napoli”

Nel forno porre delle fette di pane casareccio adagiate su una teglia bassa antiaderente e condite con:

- pezzetti di pomodori pachini, tocchetti di scamorza, qualche spruzzo di olio di oliva, sale e basilico.
- broccoli bolliti, strizzati, salati e fatti insaporire in una padella con qualche spruzzo di olio, aglio e sale e pezzetti di salsicce di pollo, bollite in acqua ed un pezzettino di dado e poi sfumate con poco vino.

A 200°, per 15 minuti circa, fino a doratura.

Gli ultimi minuti con il grill sono preferibili per una maggior croccantezza.



“Giusto&Gusto”

ph. Barbara Zanninoni



“Giusto&Gusto”



ph Barbara Fanninoni

FARINACEI

Ingredienti:

pane casareccio, scamorza, sale, funghi champignon, ananas

“Crostino 'monte ed esotico' “

Tostare bene una fetta di pane casareccio fino a doratura.

Grigliare due fettine di scamorza fino ad ottenere una croccantissima crosticina.

Porre la scamorza appena cotta sul pane con un pizzico di sale ed aggiungere qualche funghetto champignon e pezzettini di ananas.





ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

FARINACEI

Ingredienti:

pane a fette morbido per tramezzini, maionese light, pomodori pachini, lattuga, uova, olive verdi

"Tramezzini ovettati"

Spalmare due o tre fette di pane morbido per tramezzini su un lato con un velo di maionese light.

Farcirle con lattuga sminuzzata, pomodorini pachini a tocchetti ed uovo sodo a fettine.

Tagliarli a quadrati, triangoli o con delle formine per tramezzini.

Infilzare con uno stuzzicadenti ogni porzione su un pezzetto di oliva verde.





"Giusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni

FARINACEI

Ingredienti:

pan carrè, maionese light, pomodori da insalata, lattuga, petto di pollo, aromi per arrosto, basilico

"Tramezzini arrostiti"

Pan carrè più leggero del pane e maionese light.

Carni bianche arrostate, doppie fette di pomodori freschi e croccanti foglie di insalata.

Aromatizzare con basilico fresco ed aromi per arrosti.





ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

FARINACEI

Ingredienti:

riso, uova, piselli, simmenthal, parmigiano, sale, pepe, olio di oliva, patate, scamorza, impanatura di mais, petto di pollo, pan carrè, latte scremato, prezzemolo, burro

"Il "cuoppo" napoletano al forno"

Crocchè di patate:

Unire ad un paio di grosse patate, bollite e schiacciate, sale, pepe, un tuorlo, parmigiano, prezzemolo, poca scamorza. Formare dei crocchè schiacciati e passarli nel bianco d'uovo ed impanatura di mais.

In forno, su teglia e carta forno, con qualche spruzzo di olio di oliva, a 200° fino a doratura.

Arancini:

Cuocere il riso, 450 gr., in una pentola a fondo doppio con poca acqua salata, 1 litro e 200 ml., che deve essere tutta assorbita dal riso quando cotto ed aggiungendone altra se necessario.

Appena il riso è tiepido, unire due tuorli, una noce di burro, pepe e due cucchiaini di parmigiano grattugiato.

Far raffreddare il composto e poi formare delle palle

schiacciate, farcite con carne simmenthal, scamorza a dadini e piselli bolliti in acqua, cipolla e sale.

Passarle nell' uovo sbattuto o solo nell'albume dei tuorli dell'impasto ed impanatura di mais.

In forno, su teglia e carta forno, con qualche spruzzo di olio di oliva, a 200° fino a doratura.

Pane in carrozza:

Bagnare nel latte due fette di pan carre', farcire con una fetta sottile di scamorza e passare in impanatura di mais.

In forno, su teglia e carta forno, con qualche spruzzo di olio di oliva, a 200° fino a doratura.

Scamorza impanata:

Tagliare una fetta di scamorza ed passarla in impanatura di mais, dopo averla bagnata in latte scremato.

In forno, su teglia e carta forno, con qualche spruzzo di olio di oliva, a 200° fino a doratura.

Pollo impanato:

Passare un petto di pollo in impanatura di mais, dopo averlo bagnato in latte scremato.

In forno, su teglia e carta forno. con qualche spruzzo di olio di oliva a 200° fino a doratura.



“Giusto&Gusto”

ph. Barbara Zaminoni



A top-down view of two round, golden-brown breaded patties, likely croquettes or fritters, resting on a white oval plate. The patties are covered in a fine, textured breadcrumb coating and have small green flecks visible on their surface. The background is dark, making the white plate stand out.

"Giusto&Gusto"

ph Barbara Zaminoni

FARINACEI

Ingredienti:

pasta cresciuta molle, pomodorini pachini, scamorza, sale, basilico, parmigiano, pecorino, origano,

"CUOPPO fiorito"

Le mitiche "zeppulelle" napoletane di pasta cresciuta da gustare nel cuoppo di carta, ma cotte al forno in mini tegline a forma di fiore, perchè questo tipo di impasto è molle.

- zeppulella "Regina Margherita": pasta cresciuta, pezzettini di pomodorini pachini e di scamorza, parmigiano e basilico sminuzzato.
- zeppulella "Pecorella" : pasta cresciuta, origano e pecorino grattugiato.





"Giusto&Gusto"

ph Barbara Zaminoni

FARINACEI

Ingredienti:

farina, uova, sale, latte scremato, olio di semi, scamorza, pepe, parmigiano, lievito istantaneo per torte salate, carote, patate, zucchine, peperoni

"Muffin di verdure"

Bollire 200 gr. delle verdure al dente e farle a pezzetini.

In una ciotola unire 1 uovo piccolo, 50 ml. di olio di semi e 120 ml di latte scremato. In un'altra ciotola mescolare 150 gr. di farina, 30 gr. di parmigiano, una bustina di lievito istantaneo per torte salate, il sale ed il pepe.

Unire i due composti e mescolare con un cucchiaino di legno.

Aggiungere all'impasto le verdure e 100 gr. di scamorza tagliata a tocchetti,

Riempire per 2/3 le formine precedentemente spruzzate di antiaderente per cucina e cuocere in forno a 180° per 20 minuti circa, fino a quando ben cotte dentro controllando con lo stecchino.



“Giusto&Gusto”

ph Barbara Zanninoni



FARINACEI

Ingredienti:

farina, uova, sale, olio di oliva, zucchero, scamorza, salsicce pollo o tacchino, funghetti champignon o porcini, patate, lievito per rustico istantaneo "Pizzaiolo"

"Focaccia patacicia"

Unire a 250 gr.di farina il lievito setacciato ed un pizzico di zucchero. A parte sbattere un uovo, un cucchiaino di sale, un cucchiaio di olio di oliva e 250 gr. di patate bollite, passate ed intiepidite.

Amalgamare l'impasto con la miscela di farina ed impastare bene sulla spianatoia.

Formare con un mattarello due sfoglie di un centimetro circa di altezza e porle l'una sull'altra in un teglia, appena unta di olio di oliva, farcite con fettine sottili di scamorza, pezzetti di salsicce di tacchino, precedentemente bollite e qualche funghetto.

In forno a 200° per 20-25 minuti.



“Giusto & Gusto”
ph Barbara Zanvionni



FARINACEI

Ingredienti:

farina, farina manitoba, sale, olio di semi, zucchero, lievito di birra secco, pomodorini pachini, origano, scamorza, latte scremato

"Focaccia pachina"

Unire a 300 gr.di farina, di cui 100 gr. di farina manitoba, mezza bustina di lievito secco setacciato, mezzo cucchiaino raso di zucchero ed uno di sale e mescolare bene.

Aggiungere un cucchiaio di olio di semi e latte scremato (o acqua tiepida) quanto basta per ottenere un impasto compatto ed elastico.

Far lievitare fino a che è piu' che raddoppiato il volume in forno spento. Porre l'impasto steso alto con un mattarello su una teglia appena unta di olio e ficcarci dentro pezzetti di pachini conditi con origano e sale (anche pezzetti scamorza).

Lasciare a rilievitare un' oretta. In forno 20-30 minuti a 200°.



“Giusto&Gusto”

ph Barbara Fanninoni



FARINACEI

Ingredienti:

farina, sale, olio di semi, lievito istantaneo pizzaiolo, pomodori pelati, scamorza, basilico, latte scremato

"Pizza istantanea al latte"

Unire a 250 gr.di farina, mezza bustina di lievito, un cucchiaino di sale, un cucchiaio di olio di semi, latte scremato quanto basta per ottenere un impasto compatto e morbido.

Stendere con mattarello e porre su una teglia tonda nebulizzata di olio di oliva e condire con 250 gr. di pelati a pezzetti, sale, basilico, qualche spruzzo di olio di oliva, basilico e qualche pezzetto di scamorza.

In forno a 200° per circa 20 minuti.

Dosare a spicchi.



“Giusto&Gusto”



ph Barbara Zanninoni

FARINACEI

Ingredienti:

farina, farina manitoba, sale, olio di oliva, olio di semi, zucchero, patate, rosmarino, lievito secco di birra, sale nero, parmigiano, pepe, scamorza

"Pizza patate e rosmarino"

Unire a 250 gr.di farina (anche sostituendone metà con farina manitoba) mezza bustina di lievito secco setacciato, mezzo cucchiaino di zucchero ed uno di sale e mescolare bene.

Aggiungere un cucchiaio di olio di semi ed una patata bollita e schiacciata (oppure acqua tiepida quanto basta) per ottenere un impasto compatto ed elastico.

Far lievitare fino a che è piu' che raddoppiato il volume in forno spento. Porre l'impasto steso con un mattarello in una teglia appena unta di olio e porvi sopra fettine sottilissime di una patata media cruda (oppure fettine più doppie di patata bollita). Condire con spruzzi di olio di oliva . Aggiungere un velo di parmigiano, rosmarino, una macinata di sale nero e pepe . In forno a 200° per 20-30 minuti circa. Ultimi minuti con il grill.

Variante: Anche qualche pezzetto di scamorza sotto le patate bollite.



“Giusto&Gusto”
ph Barbara Fanninoni



FARINACEI

Ingredienti:

farina 00, farina manitoba, burro, latte scremato, lievito birra secco, sale, zucchero, miele, acqua

"Brioscine sole o accompagnate"

Unire 250 gr. di farina 00 con 250 di farina manitoba, una bustina di lievito di birra secco, 50 gr. di zucchero, 9 gr. di sale. Miscelare bene.

Ammorbidire 50 gr. di burro ed unirlo ad un cucchiaino scarso di miele.

Aggiungere il composto alle farine e lentamente anche 130 gr. di acqua uniti a 150 gr. di latte scremato.

Impastare bene in un composto elastico e morbido.

Far lievitare per circa 3 ore in luogo tiepido.

Poi abbassare la pasta con le mani e formare dei piccoli panetti, anche a forma di cornetti con dei triangoli avvolti su se stessi.

Far rilievitare per un ora su carta forno e spennellare con latte scemato la superficie.

In forno a 180° per circa 20-30 minuti. Mangiarli così o farciti.



“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zanninoni



FARINACEI

Ingredienti:

pane casareccio, uova, sale, pepe, parmigiano, scamorza, provolone, pecorino, origano, basilico, sugo ligh

"Polpette di pane al sugo"

Ammollare del pane casareccio in acqua e poi strizzarlo bene. Aggiungere sale, pepe, parmigiano, pecorino, un uovo piccolo, pezzetti di scamorza e provolone, origano e basilico.

Formare delle polpette e cuocere in una salsina light , abbastanza liquida, a fuoco lento e fiamma bassissima, in una teglia di terracotta.



FARINACEI

Ingredienti:

pane casareccio, uova, sale, pepe, parmigiano, scamorza, olio di oliva

"Polpette di pane al forno"

Ammollare due o tre belle fette di pane casareccio in acqua e strizzarlo bene. Aggiungere un uovo, sale , pepe, parmigiano grattugiato e pezzettini di scamorza.

Formare delle polpettine di grandezza media e porle sulla teglia piana del forno, foderata con carta forno e spruzzata di olio vaporizzato.

Vaporizzare l'olio anche sulle polpette.

In forno a 200° per 20-30 minuti circa, fino a doratura. Gli ultimi minuti con il grill.



FARINACEI

Ingredienti:

latte scremato, caffè od orzo, fruttosio, crostini

“Zuppetta risolutrice”

Preparare un latte scremato riscaldato con caffè od orzo. Zuccherare con poco fruttosio.

Accompagnare con crostini granetti a pezzetti.

Ottima risoluzione mattutina o serale, degna sostitutrice dello zuppone.



LEGUMI

Ingredienti:

lenticchie, sedano, aglio, pomodori pelati, sale, olio di oliva

“Lenticchie al cocchio”

Porre in un tegame di terracotta 400 gr. di lenticchie coperte da acqua fredda.

Aggiungere del sedano, un paio di spicchi d'aglio, un cucchiaino piccolo di olio, un paio di pomodori pelati e far cuocere a fiamma bassa, mescolando ed aggiungendo altra acqua appena necessario fino a cottura.

Degustare con i granetti.

Dose per quattro porzioni.

Piatto unico.



CONTORNI

ph Barbara Zannironi



VERDURE

Ingredienti:

melanzane, scamorza, pomodori pelati, olio di oliva, scalogno, sale, basilico, parmigiano

"Bocconcini di parmigiana al basilicuccio"

Fette di melanzane grigliate e ripiene ciascuna con bocconcino di scamorza, anche light, infilate con uno stecchino e poste su teglia di ceramica.

Sotto e sopra lo strato di una salsina preparata con 400 gr. di pelati passati, un cucchiaino d' olio di oliva ed un cuor di scalogno appena soffritto in tegame rigorosamente di terracotta, salata al punto giusto ed arricchita di foglie freschissime di basilico.

Un velo di parmigiano e nel forno a 200° gradi fino a crosticina in superficie.





ph Barbara Zanninoni

Giusto & Gusto

VERDURE

Ingredienti:

patate, carote, zucchine, melanzane, olio di oliva, sale, origano, cipolla, dado per soffritto

“Cianfotta delicata”

Porre in una padella antiaderente con coperchio di vetro e valvola di sfiato, una grossa patata, due carote, due zucchine ed una melanzana, pulite ed a tocchetti.

Aggiungere due dl. di acqua e condire con una ventina di spruzzi di olio di oliva, sale, origano ed una punta sminuzzata di dado per soffritto al sedano e cipolla.

Far cuocere a fiamma bassissima, girando spesso ed aggiungendo poca acqua se necessario.

Ultimare qualche minuto di cottura senza il coperchio per accorpare il tutto.



VERDURE

Ingredienti:

patate, zucchine, melanzane, peperoni, olio di oliva, sale, origano, cipolla, basilico

“Cianfotta infornata”

In una teglia media antiaderente porre della carta forno.

Inserirvi una zuccina grande, una melanzana grande, un peperone rosso grande ed una patata grossa a piccoli tocchetti.

Condire con un filo di olio di oliva, sale, origano, basilico tritato ed una cipollina a pezzettini.

In forno a 200° per 30 minuti circa.

Girare a metà cottura.

Infilzare i vari pezzetti alternati con ciliegine di mozzarella su degli spiedini di legno.

Si puo' anche degustare così fatto come contorno.





"Gusto & Gusto"
ph Barbara Zaninoni



*Gusto
Gusto
Gusto*

ph Barbara Zanninoni

VERDURE

Ingredienti:

pomodori da insalata maturi tondi, pane, sale, parmigiano, provolone, basilico, olio di oliva

“Pomodori imbottiti”

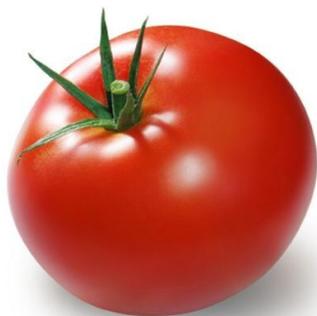
Dividere a metà quattro pomodori tondi da insalata maturi e svuotarli dalla polpa.

In una zuppierina unire l'interno dei pomodori a 100 gr. di pane ammollato e strizzato, sale, un cucchiaino di parmigiano, qualche dadino di provolone sminuzzato e basilico tritato.

Farcire i pomodori e metterli nel forno in una teglia foderata di carta-forno e condirli in superficie con qualche spruzzo di olio di oliva.

A 200° per 20 minuti circa.

Piatto unico per due porzioni.



VERDURE

Ingredienti:

purè liofilizzato, latte scremato, scamorza light, parmigiano, sale, uova, sale, pepe, noce moscata, pangrattato, olio di semi

“Gateau di patate”

Preparare un purè con la sua busta liofilizzata e latte scremato ed aggiungere 100 gr. di scamorza light a pezzetti, un cucchiaino di parmigiano, un uovo di formato piccolo, sale, pepe e noce moscata. Spolverizzare con pan grattato ed un filo di olio di semi.

In forno a 200° per 30 – 45 minuti fino a che non si forma la crosticina in superficie.

Piatto unico e dose per quattro porzioni.



VERDURE

Ingredienti:

fagiolini verdi, olio di oliva, sale, aceto o sugo light

“Fagiolini rossi o bianchi”

Lessare la quantità di fagiolini desiderata e condirla con qualche spruzzo di olio, aceto e sale od insaporirla in un sughetto di salsa di pomodoro light.



VERDURE

Ingredienti:

cavolfiore, besciamella light, pangrattato

“Cavolfiore alla besciamella”

Pulire e lessare un grande cavolfiore.

Schiacciarlo con la forchetta ed unirlo ad una besciamella light, preparata come nella ricetta della “pasta besciamellina”.

Porlo in una teglia media antiaderente, spolverato con un filo di pan grattato e metterlo in forno a 200° per 20-30 minuti fino a che non si forma una crosticina croccante in superficie.



VERDURE

Ingredienti:

patate, olio di oliva, aromatizzatore per patate

“Patate al forno”

Sbucciare due grosse patate e tagliarle a tocchetti non troppo grossi.

Porle in una teglia media foderata di carta-forno, condite con una trentina di spruzzi di olio ed aromatizzatore per patate (sale, rosmarino, ecc...).

In forno a 200° per 30 minuti circa e gli ultimi 5 minuti con il grill.

Se necessario, inumidire con qualche spruzzo di acqua.

Girarle delicatamente a metà cottura.



VERDURE

Ingredienti:

melanzane, sugo light, scamorza, parmigiano

“Parmigiana naturale”

Tagliare tre melanzane lunghe, in fette medie, non troppo doppie.

Preparare una salsina al pomodoro light, preparata come da ricetta “bocconcini di malanzana al basilicuccio” e porne un primo strato in una teglia media antiaderente.

Aggiungere qualche pezzetto di scamorza, anche light ed un altro strato di melanzane sopra.

Ricoprire con la restante salsa e spolverizzare con un velo di parmigiano.

In forno a 200° per 30-40 minuti.

Dose per tre – quattro porzioni



VERDURE

Ingredienti:

zucchine, sugo light, scamorza light, parmigiano

“Parmigiana di zucchine”

Arrostire in una griglia a chiusura tre zucchine tagliate a fette non troppo sottili.

Porle in una teglia antiaderente su un primo strato di un sughetto light, preparato come nella ricetta “bocconcini di parmigiana al basilicuccio”.

Aggiungere sopra qualche pezzetto di scamorza, anche light e ricoprire con un altro strato di zucchine arrostate.

Ricoprire con la restante salsa e spolverizzare con un velo di parmigiano. Nel forno a 200° per circa 30 minuti.

Dose per tre – quattro porzioni.



VERDURE

Ingredienti:

zucchine, olio di oliva, aceto balsamico, sale, menta

“Zucchine arrosto”

Affettare la quantità desiderata di zucchine ed arrostarle, in fette sottili, in una griglia a chiusura.

Quando sono raffreddate condirle con qualche spruzzo di olio di oliva, sale, aceto balsamico e menta.



VERDURE

Ingredienti:

peperoni rossi, olio di oliva, sale, pepe, pan carre' o pane casareccio, basilico, prezzemolo, origano, aglio, parmigiano, capperi, olive verdi , (uova)

“Peperone abbottonato buona sorte”

Svuotare un peperone grande lungo e farcirlo con un impasto fatto con 80 gr. di pan carrè o di pane casareccio, ammollato nell'acqua e strizzato, sale, pepe, origano, basilico e prezzemolo tritato, poco aglio sminuzzato, qualche capperetto, un paio di olive verdi sminuzzate ed un cucchiaino di parmigiano.

Porre in una teglia foderata di carta forno con qualche spruzzo di olio di oliva sopra.

A cuocere a 200° per 20-30 minuti circa fino a cottura ultimata. Servirlo anche a fette, spellato.

Si puo' anche aggiungere un ovetto piccolo nell'impasto e renderlo piatto unico.





"Giusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni

VERDURE

Ingredienti:

peperoni rossi, olio, sale

“Peperoni al forno”

Porre in forno, su una teglia foderata con carta-forno, i peperoni rossi nella quantità desiderata, lavati, tagliati a metà e puliti internamente.

A temperatura 200° per circa 20-30 minuti.

Girare delicatamente a metà cottura.

Ancora tiepidi, privarli della pellicina e sfilettarli.

Condirli con qualche spruzzo di olio e sale.

Tenere in frigo.



VERDURE

Ingredienti:

melanzane, aglio, sale, olio di oliva, pomodorini pachini, origano o (basilico e scamorza)

“Barchette di melanzane”

Tagliare a metà delle melanzane non troppo grosse. Inciderle internamente in senso verticale ed orizzontale e coprirle con spicchi d'aglio, pomodorini pachini a pezzetti o polpa di pelati a tocchetti, sale ed origano.

In forno a 200° per 20 minuti circa, poste su una teglia foderata di carta-forno e spruzzate con poco olio di oliva.

Si possono anche utilizzare, alternativamente, scamorza, basilico ed un velo di parmigiano sui pomodori o sui pelati salati.



“Giusto&Gusto”

ph Barbara Fanninoni





“Giusto&Gusto”

ph Barbara Fanninoni

VERDURE

Ingredienti:

patate, melanzane, peperoni, zucchine, olio di oliva, sale, basilico, origano

“Verdure piastrate saltate”

Tagliare a tocchetti una patata grossa bollita e raffreddata, una melanzana grossa, una zuccina ed un peperone rosso grigliati.

Saltare il tutto in una teglia antiaderente con qualche spruzzo di olio di oliva, sale, basilico ed origano.



VERDURE

Ingredienti:

zucchine, carne macinata magra, uova, pancarrè, sale, pepe, parmigiano, olio di oliva, sugo light

“Zucchine ripiene”

Tagliare tre zucchine lunghe a metà e svuotarle della parte interna.

In una terrina tritare, tutto od in parte, il contenuto delle zucchine ed aggiungere 200 gr. di carne macinata magra, quattro fette di pancarrè, ammollate e strizzate, un uovo piccolo, sale, pepe ed un cucchiaino di parmigiano.

Imbottire le zucchine, porle in forno in una teglia foderata di carta-forno e spruzzarle con poco olio di oliva.

Variante anche utilizzando un sughetto light, preparato come nella ricetta dei “bocconcini di parmigiana al basilicuccio”, da porre sotto e sopra gli zucchini nel forno.

Piatto unico.

Dose per due – tre porzioni.



VERDURE

Ingredienti:

lattuga, olio di oliva, aceto, semi di finocchietto

“Insalatina al finocchietto”

Lavare ed asciugare bene un cespo di lattuga.
Spezzettarla e condirla con pochi spruzzi di olio di oliva, aceto, sale ed un pizzico di semi di finocchietto.



VERDURE

Ingredienti:

spinaci, burro, sale, parmigiano

“Spinacino al burro”

Pulire, bollire e strizzare bene 300 gr. di spinaci e saltarli in padella con 5 gr. di burro e sale.

Aggiungere un velo di parmigiano a fine cottura.



VERDURE

Ingredienti:

spinacini freschi, olio di oliva, sale, limone, parmigiano

“Spinacino al limone”

Lavare, asciugare bene e spezzettare 200 gr. di spinacino fresco.

Condirlo crudo con qualche spruzzo di olio, sale, succo di limone e qualche scaglietta di parmigiano.



VERDURE

Ingredienti:

spinaci, uova, sale, pepe, parmigiano, scamorza

“Timballino spinacino al forno”

Pulire e strizzare bene 200 gr. di spinaci bolliti.

Sminuzzarli ed aggiungere due tuorli di uova piccole sbattute, sale, pepe, un cucchiaino di parmigiano ed una grattugiata di scamorza.

Montare a neve i due albumi ed aggiungerli delicatamente al composto.

Porre il tutto in una teglia piccola di pirex e metterlo in forno a 180° per circa 20 minuti, fino a quando non è ben cotto e dorato.



VERDURE

Ingredienti:

bietole, patate, olio di oliva, aglio, sale

“Bietole e patate”

Bollire una grossa patata e tagliarla a tocchetti.

Pulire e bollire 300 gr. di bietola.

Strizzarla e porla in una padella antiaderente, condita con una ventina di spruzzi di olio di oliva, due spicchi di aglio e sale ed unirvi le patate.

Saltare e far insaporire il tutto per qualche minuto.



VERDURE

Ingredienti:

bietole, olio di oliva, sale, limone

“Bietole al limone”

Pulire e bollire 300 gr. di bietole.

Farle raffreddare e sminuzzarle non troppo piccole.

Condire con qualche spruzzo di olio, sale e poco succo di limone.

Tenere in frigo.



VERDURE

Ingredienti:

fagioli spagna, olio di oliva, sale, aceto balsamico, aglio

“Fagioli spagna ad insalatina”

Condire i fagioli spagna, ben scolati dal barattolo con qualche spruzzo di olio di oliva, sale, aceto ed uno spicchetto d'aglio tritato.



VERDURE

Ingredienti:

pisellini primavera, sale, prezzemolo, cipolla, burro

“Pisellini al prezzemolino”

Mettere 200 gr. di pisellini surgelati primavera in un tegame ricoperti di acqua.

Aggiungere sale, prezzemolo, cipolla e 5 gr. di burro.

Far cuocere a fiamma bassa.



VERDURE

Ingredienti:

minestrone surgelato, olio di oliva, sale, crostini, origano

“Minestrone e crostini”

Cuocere un minestrone surgelato di circa gr. 250 .
Passarlo e condirlo con qualche spruzzo di olio e sale.

Degustarlo ancora tiepido con crostini di pane casareccio spolverati con un pò di origano.



VERDURE

Ingredienti:

zucchine, olio di oliva, sale, parmigiano, crostini

“Passato di zucchine”

Bollire a tocchetti tre zucchine.

Scolarle lasciando un poco di liquido e passarle.

Condire con pochi spruzzi di olio di oliva, sale ed un cucchiaino di parmigiano.

Accompagnare con crostini aromatizzati.



VERDURE

Ingredienti:

patate, carote, pisellini primavera, uova, sale, pepe, parmigiano, origano, basilico

“Timballo di patate e verdure”

Bollire una patata media, sbucciarla e tagliarla a tocchetti.

Bollire due carote medie e 100 gr. di piselli primavera in acqua con un pizzico di sale e farle a pezzettini.

Unire alle verdure quattro uova piccole sbattute, sale, pepe, un cucchiaino di parmigiano, origano e basilico tritato.

Porre il composto in una teglia a ciambella media spruzzata con spray antiaderente da cucina e mettere in forno a 180° per 20-30 minuti fino a cottura e doratura.

Dose per 4 – 6 porzioni.





"Giusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni

VERDURE

Ingredienti:

cuori di carciofi, burro, sale, latte scremato, parmigiano

“Cuori carciofini”

Cuocere n.8 - 10 piccoli cuori teneri di carciofi spezzettati, dopo scongelati, in un tegame di terracotta con 5 gr. di burro e sale.

Se necessario aggiungere un po' di latte scremato.

A fine cottura un velo di parmigiano, se gradito.



VERDURE

Ingredienti:

patate, carote, piselli, fagiolini, maionese light, aceto, sale

“Insalata russa light”

Bollire una patata media e succiarla.

Bollire una una carota media, 75 gr. di fagiolini e 100 gr. di piselli.

Tagliarli a tocchetti, sale q.b. e condirli raffreddati con due cucchiari di maionese light, un goccio di aceto e sale.

Impiattarlo e tenerlo in frigo.



VERDURE

Ingredienti:

melanzane, pan carrè, uova, sale, pepe, parmigiano, sugo light

“Polpette di melanzane”

Bollire due grosse melanzane sbucciate.

Schiacciarle bene con una forchetta, privandole di tutto il liquido ed unirvi 4 - 6 fette di pan carre' o 100 gr.di pane, ammollati e in acqua e ben strizzati, un uovo piccolo, sale, pepe ed un cucchiaino di parmigiano.

Se l'impasto risultasse ancora troppo liquido, aggiungere un altro poco di pane o pan carrè.

Farne delle polpette medie e cuocerle a fuoco bassissimo in un tegame di terraglia con un sugo light, preparato come nella ricetta dei “bocconcini di parmigiana al basilicuccio”.



VERDURE

Ingredienti:

finocchi, pangrattato, olio di oliva, sale,

“Finocchio al forno”

Pulire bene e sfilettare il finocchio nella parte bianca più tenera.

Porlo in forno in una teglia antiaderente salato e spolverizzato con un velo di pan grattato e qualche spruzzo di olio di oliva.

A 200° per circa 30 minuti, fino a quando non si è ammorbidito e ben cotto.



VERDURE

Ingredienti:

zucchine, aglio, cipolla, olio di oliva, origano, crostini

“Zuppetta di zucchine”

Mettere in un tegamino due dl. di acqua, una zuccina grande a tocchetti, uno spicchetto di aglio, poca cipolla, qualche spruzzo di olio di oliva, sale ed un po' di origano.

Degustare con crostini all'origano.



VERDURE

Ingredienti:

pomodori da insalata, olio di oliva, sale, origano, funghetti sottolio, olive verdi

“Insalata pomodorini”

Pulire e tagliare a tocchetti dei pomodorini da insalata e condirli con pochi spruzzi di olio di oliva, sale, origano, basilico, un paio di funghetti sottolio ben scolati ed un paio di olive verdi sminuzzate.



VERDURE

Ingredienti:

olio di oliva, sale, zucchine, pomodori da insalata, scamorza affumicata, basilico, sale, pangrattato

"Prendimi e sbattimi nel forno"

Tagliare a fette lunghe e di medio spessore delle zucchine e farne una base in una teglia rigorosamente di ceramica, oliata con una decina di spruzzi del dosatore. Sopra mettere fette di pomodori da insalata, pezzetti di scamorza affumicata, basilico e salare.

Porre un ultimo strato di fette di zucchine con una spolverata di pane grattugiato ed una decina di spruzzi di olio.

In forno a 200 gradi fino a cottura ottimale per le zucchine e la crosticina superiore.





ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

VERDURE

Ingredienti:

olio di oliva, sale, zucchine, pomodorini pachini, scamorza, basilico, parmigiano

"Parmigiana caprese di zucchine"

Tagliare a fette le zucchine e porle in un ruoto nebulizzato di olio di oliva. Aggiungere dei pomodorini a pezzetti, tocchetti di scamorza, basilico, qualche spruzzo di olio di oliva ed un pizzico di sale. Creare un altro strato di fette di zucchine. Aggiungere un velo di parmigiano e qualche spruzzo di olio di oliva.

In forno a 200° per circa 30 minuti.



“Giusto&Gusto”



ph Barbara Zanninoni

VERDURE

Ingredienti:

olio di oliva, sale, rosmarino, patate, peperoni rossi, origano

"Patate e peperoni al forno"

Tagliare a piccoli tocchetti le patate ed i peperoni e condirli con una decina di spruzzi di olio di oliva, sale, origano e rosmarino.

In forno su carta da forno in una teglia a 200° per circa 30 minuti. Girare a metà cottura. Ultimi minuti con il grill fino a quando le verdure sono dorate e croccanti.



VERDURE

Ingredienti:

patate grandezza medio-piccole, sale, paprika

"Patata snella paprikella"

Affettare con l'apposita lama le patatine e metterle un po' in acqua e sale in una ciotola.

Scolare ed asciugarle bene con dello scottex.

Porre nel cuoci-patatine da microonde per 9 minuti circa a 500 di temperatura.

Appena fatte, insaporirle con un velo di paprika e altro sale se necessario.



“Giusto&Gusto”

ph. Barbara Fanninori



“Giusto&Gusto”
ph Barbara Fanninori



VERDURE

Ingredienti:

purè liofilizzato, latte scremato, uova, sale, pepe, parmigiano, pecorino, zucchine, pane grattugiato

"Polpette di zucchine e patate"

Grattugiare una grossa zuccina a julienne.

Idratare una busta di purè liofilizzato con 250 ml. di latte scremato, dopo averlo portato quasi a bollore e far raffreddare.

Unire al composto di patate la zuccina grattugiata, 1 uovo, sale, pepe, pecorino e parmigiano grattugiati.

Creare delle polpette e passarle nel pane grattugiato fino.

Porle sulla leccarda del forno, foderata di carta forno e vaporizzata di olio.

Vaporizzare d'olio anche la superficie delle polpette.

In forno a 200° per 30-40 minuti, fino a quando sono dorate. Girare delicatamente le polpette a metà cottura.





CONDAS

ph Barbara Zanninoni

CARNI

Ingredienti:

petti di tacchino, pomodori da insalata, pepe, sale, rosmarino, olio di oliva, pangrattato, prezzemolo, aglio, lattuga

"Tacchino e Pomodoro soffusi d'aromi su letto di lattughina"

Fese di tacchino marinate in pochi spruzzi d'olio, sale, pepe e rosmarino tritato.

Fette spesse di pomodoro da insalata, salate e passate nel pangrattato insaporito con trito di prezzemolino, aglietto e pochi spruzzi d'olio.

Arrostite singolarmente su griglia antiaderente a chiusura e pressione.

Porre il tutto su letto di lattuga con qualche spruzzo di olio extravergine di oliva e sale.





ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

CARNI

Ingredienti:

purè liofilizzato, latte scremato, noce moscata, pepe, sale, prezzemolo, margarina Vallè Omega Light, salsicce di tacchino, dado classico, funghi porcini secchi, vino rosso o bianco

“Nido di purè prezzemolino e bocconcini di tacchino aromatizzati ai porcini”

Preparare un purè liofilizzato con latte scremato, noce moscata, pepe, sale, un trito di prezzemolo ed una noce di margarina Vallè Omega 3 Light e porlo a nido nel piatto di portata.

Al centro porre salsicce di tacchino tagliate a tocchetti, preventivamente bollite in acqua con un quarto di dado di brodo e qualche fungo porcino secco e poi scolate e svaporate in un tegame con un goccio di vino bianco o rosso fino a quando sono appena abbrustolite.

Piatto unico.





ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

CARNI

Ingredienti:

pollo, tacchino, salvia, pancetta, aromi per arrosto

“Spiedini alla salvia”

Creare degli spiedini con bocconcini di pollo e tacchino, due pezzettini di pancetta e foglie di salvia.

Arrostire con piastra a chiusura ed aromatizzare con il preparato di aromi per arrosti.



CARNI

Ingredienti:

carne macinata magra, pane, uova, parmigiano, sale, pepe, sugo light

“Polpette al sugo”

Preparare un impasto con 300 gr. di carne macinata magrissima, 100 gr. di pane ammollato nell'acqua e ben strizzato, un uovo di formato piccolo, un cucchiaino di parmigiano, sale e pepe.

Formare delle polpette di media grandezza e cuocerle in un sugo light, preparato come nella ricetta dei “bocconcini di parmigiana al basilicuccio”.

Dose per tre porzioni.



CARNI

Ingredienti:

carne macinata magra, uova, sale, pepe, parmigiano, pan carrè, dado liofilizzato Sohn, sedano, carota, pomodoro concentrato

“Polpettine in brodo”

Preparare un impasto di carne come nella ricetta delle polpette al sugo e creare delle polpettine da cuocere in un brodo preparato con un cucchiaino di dado liofilizzato Sohn, una carotina, sedano e due spruzzi di pomodoro concentrato.

Dose per due o tre porzioni.



CARNI

Ingredienti:

carne macinata magra, uova, sale, pepe, parmigiano, pan carrè, olive verdi, pangrattato

“Hamburger alle olive”

Preparare un impasto di carne come nella ricetta delle polpette al sugo, aggiungendo dei pezzettini di 10 olive verdi sminuzzate.

Preparare gli hamburger e passarli in un velo di pangrattato.

Cuocere in griglia a chiusura senza condimento.



CARNI

Ingredienti:

fettine di pollo, curry, olio di oliva, carota, scalogno o cipolla, latte scremato, farina

“Straccetti di pollo al curry”

Porre in un piatto quattro fettine piccole di pollo tagliate a straccetti con mezzo cucchiaino di curry e far insaporire.

In una padella antiaderente a fondo doppio porre un cucchiaino piccolo di olio di oliva, una carota media tagliata a julienne ed uno scalogno sminuzzato.

A fiamma bassissima aggiungere il pollo, salare e far insaporire per un paio di minuti.

Aggiungere mezzo bicchiere di latte scremato ed un cucchiaino piccolo raso di farina.

Far finire di cuocere, girando ogni tanto.

Un ultimo tocco di curry se gradito ed impiattare.

Dose per due porzioni.





"Giusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni

CARNI

Ingredienti:

coscie di pollo, lattuga, dado vegetale, maionese light, sale, sedano triturato

“Insalata di pollo lattugata”

Bollire in un po' di acqua e mezzo dado vegetale un paio di grandi coscie di pollo.

Togliere la carne a filetti e farla raffreddare.

Aggiungere un cucchiaino di maionese light e lattuga verde croccante sminuzzata, sedano triturato e sale.

Porre in frigo.

Dose per due porzioni.



CARNI

Ingredienti:

meloncino giallo "cantalupo", prosciutto

"Spiedini prosciutto e melone"

Su uno spiedino lungo di legno infilzare pezzettini di meloncino e di prosciutto crudo magro.

Dosare a piacimento.



CARNI

Ingredienti:

fagiolini verdi, margarina light, sale, prosciutto cotto

“Fagottini di prosciutto cotto”

Lessare 200 gr. di fagiolini verdi sottili ed insaporire in padella con un cucchiaino di margarina light e sale.

In ciascuna di quattro grosse fette di prosciutto cotto, non troppo sottili, porre i fagiolini e chiudere a fagottino, ripiegando i lati ed infilzando con un paio di stecchini.

In forno a 200° con cottura superiore fino alla doratura, in una teglia foderata da carta forno.

Dose per due porzioni.



CARNI

Ingredienti:

carne rossa magra sottile o petto di tacchino, prosciutto crudo o sottiletta light, basilico, rucola, salsa light

“Involtini gustosi”

In due fette di carne rossa magra per scaloppine o di petto di tacchino sottile, avvolgere una fetta di prosciutto crudo od una sottiletta light ed aromatizzare con basilico o rucola tritata.

Chiudere con un filo da cucina o degli stuzzicadenti. Cuocere a fuoco lento in una teglia di terracotta con una salsa light, preparata come nella ricetta dei “bocconcini di parmigiana al basilicuccio”



CARNI

Ingredienti:

olio di oliva, aglio, pomodori pelati, sale, origano, carne magra per pizzaiola

“Carne alla pizzaiola”

In una padella antiaderente porre un paio di spicchi d'aglio in un cucchiaino di olio di oliva.

Far appena insaporire ed aggiungere 400 gr. di pelati schiacciati con la forchetta, sale ed origano.

Dopo qualche minuto aggiungere due fette di carne magra per pizzaiola e cuocere a fuoco lento fino a cottura.

Dose per due porzioni.



CARNI

Ingredienti:

wurstel di pollo, senape

“Wurstel di pollo saporiti”

Grigliare dei grossi wurstel di pollo o tacchino fino a che non siano ben arrostiti e poi aggiungere un filo di senape.



CARNI

Ingredienti:

rucola, bresaola, olio di oliva, sale, parmigiano

“Rucola canterina”

Porre in un piatto un letto di rucola sminuzzata e quattro fette di bresaola.

Qualche spruzzo di olio di oliva, sale q.b. e qualche scaglia di parmigiano.



CARNI

Ingredienti:

petto di pollo o di tacchino, farina, sale, limone, margarina light

“Scaloppina al limone”

Infarinare una fetta di petto di pollo o di tacchino e porla in una padella antiaderente con 5 gr. di margarina light.

Appena cotta, aggiungere sulla carne una spremuta di limone e far svaporare fino a che non è dorata.



CARNI

Ingredienti:

coscie di pollo, dado classico, colla di pesce, carote, patate, sale, sedano, cipolla

“Pollo in gelatina”

Bollire la carne di due coscie di pollo in acqua con un pezzettino di dado classico e sfilettarla eliminando la pelle.

Bollire due carote ed una patata sbucciata in acqua con sedano e cipolla.

Tagliare il tutto a tocchetti, unire alla carne e salare.

Preparare una gelatina con il brodo vegetale caldo delle verdure filtrato utilizzando della colla di pesce in fogli, da dosare in base alla quantità di liquido (8 gr. x 400 ml. circa).

Unire il pollo e le verdure alla gelatina calda e versare in un contenitore a stella o fiore per aspic.

Quando intiepidito, porre in frigo per un paio di ore a consolidarsi.





"Giusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni

CARNI

Ingredienti:

carne macinata magra, pan carrè, uova, parmigiano, sale, pepe, olio di oliva,

“Polpettone al forno”

Preparare un impasto con 300 gr. di carne macinata rossa magrissima, 9 fette di pan carrè ammollato e strizzato, un uovo piccolo, un cucchiaino di parmigiano, sale e pepe.

Con le mani dargli la forma di un polpettone non troppo spesso, farcirlo con due piccole uova sode intere e porlo in un foglio di carta di alluminio, appena unto con qualche spruzzo di olio di oliva.

Chiuderlo bene dentro, completamente sigillato.

Metterlo in forno a 200° per circa 30- 40 minuti, fino a completa cottura.

Dose per 3 – 4 porzioni.

Piatto unico.



CARNI

Ingredienti:

pollo disossato, aromi per arrosto

"Pollo disossato aromatico"

Arrostire il pollo disossato, preferibilmente tutta la coscia e sovra-coscia, in una piastra a chiusura.

Quando ben cotto con la pelle ben croccante, estrarre e condire con l'insaporitore di aromi vari per arrosto.

E' preferibile evitare di mangiare la pelle.



CARNI

Ingredienti:

petto di pollo doppio, prociutto crudo, scamorza, uovo, impanatura di mais, sale

"Cordon bleu al forno"

Aprire il petto di pollo e facirlo con una fetta sottile di scamorza ed una di prociutto magro.

Passare nell'uovo battuto, appena salato e poi nella impanatura di mais.

Sigillare con un paio di stuzzicadenti.

In forno, su una pirofila bassa foderata di carta forno, con qualche spruzzo di olio di oliva, a 200* per circa 15 minuti o comunque fino a doratura.





“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zaminoni

CARNI

Ingredienti:

patate, olio di oliva, aglio, prezzemolo, misto aromatico per patate, petto di pollo, pan grattato, pepe, sale, parmigiano, limone

"Cotoletta arrosto e patatine aromatiche saltate"

Bollire un paio di patate gialle e farinose, sbucciarle e porle fredde a tocchetti in una padella antiaderente appena unta con uno scottex imbevuto in pochissimo olio di oliva.

Far saltare ed abbrustolire aggiungendo un trito di aglietto e prezzemolo fresco ed un misto aromatico apposito per le patate, facilmente reperibile nei grandi supermercati.

Preparare una impanatura per il petto di pollo con pan grattato, sale, pepe e poco parmigiano grattugiato.

Arrostire su una griglia di ghisa coperta da carta da forno fino a che la carne non è ben dorata. Uno spruzzo di limone ed è perfetta!





ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

CARNI

Ingredienti:

aglio, cosce di pollo, olio di oliva, pomodori pelati, sale, pepe nero, olive verdi, capperi

"Pollo sughetto e pepe"

Porre in una padella antiaderente un piccolo cucchiaino di olio di oliva, un trito d'aglio e due cosce di pollo. Scottare a fiamma bassa fino a leggera doratura.

Aggiungere qualche pomodoro pelato schiacciato con la forchetta, un pizzico di sale e pepe nero.

Volendo aggiungere anche un paio di olivette snocciolate e qualche capperi. Proseguire la cottura fino a quando il pollo è ben cotto ed il sughetto si è rappreso ed insaporito.

Evitare di mangiare la pelle è sicuramente più sano e leggero.

Si puo' anche effettuare la cottura direttamente con pelati, olio, aglio, sale e pepe, eliminando anche la pelle prima.



"Gusto & Gusto"



ph Barbara Zanninoni

CARNI

Ingredienti:

petto di pollo, latte scremato, impanatura di mais, olio di oliva, limone

"Cotoletta al forno"

Bagnare nel latte scremato due fette un po' doppie di pollo.

Passarle nella impanatura di mais.

Porle in una teglia foderata di carta-forno con qualche spruzzo di olio di oliva.

In forno a 200° per 20 minuti circa.

Girare a metà cottura.

Salare e gustare con qualche goccio di limone.



CARNI

Ingredienti:

petto di pollo, pesto light

"Pollo al pesto"

Piastrare bene una fetta di petto di pollo e condirla con un velo di pesto fatto come da ricetta "pesto al basilico grosso modo"



CARNI

Ingredienti:

salsiccia di pollo o tacchino, patate, rosmarino, sale, olio di oliva

"Pollo e patate a tocchetti croccanti"

Tagliare le patate a tocchetti e condirle, insieme alla salsiccia, con cinque spruzzi di olio di oliva, sale, rosmarino.

Mettere il tutto nella pirofila in silicone e cuocere per 20 minuti con il coperchio a 200°.

Cuocere altri 20 minuti circa senza coperchio fino a doratura.



“Giusto&Gusto”
ph Barbara Fanninoni



CARNI

Ingredienti:

petti di pollo, farina, margarina (Vallè burro-olio), pepe nero, sale nero, sale rosa, spumante o champagne, panna dolce (Hoplà)

"Straccetti in sciccheria rosa e nera "

Bocconcini di petto di pollo leggermente infarinati, saltati in padella antiaderente con poco burro-olio in margarina Vallè, poco sale nero e pepe nero e, poi, sfumati con poco spumante o champagne.

Appena dorati aggiungere un po' di panna per dolci (hoplà) e saltare in padella ancora qualche secondo.

Impiattare e finire la salatura con una spolverata di sale rosa macinato.

Perfetto con un contorno di verdure per un piatto unico.



“Giusto & Gusto”
by Barbara Sammartini



PESCE

Ingredienti:

pangasio, pomodori pachini, olive verdi, prezzemolo, basilico, sale, pepe bianco, vino bianco, olio di oliva

"Pangasio in guazzetto di pomodorini ed aromi"

In padella antiaderente porre in un pò d'acqua il pangasio.

A due terzi di cottura, scolare l'eccesso di liquido ed aggiungere qualche pomodoro pachino e due olive tagliate a tocchetti, un trito di prezzemolo e basilico, sale ed un pò di pepe bianco.

Sfumare con pochissimo vino bianco e sei spruzzi di olio di oliva.





ph Barbara Zanninoni
"Giusto & Gusto"

PESCE

Ingredienti:

polipo, olio di oliva, sale, limone, sedano, rucola, prezzemolo, aglio

“Insalata di purpo”

Scottare bene un polipo già pulito e farlo raffreddare.

Tagliarlo a pezzetti e condirlo con qualche spruzzo di olio di oliva, succo di limone, sale, sedano, rucola, prezzemolo ed un paio di spicchietti di aglio tritati.

In frigo per qualche ora.



PESCE

Ingredienti:

patate, tonno all'olio di oliva, sale, origano, basilico, pomodori da insalata

“Insalata pomodori e tonno”

Porre in una zuppierina due o tre pomodori da insalata a pezzetti, una patata grossa bollita a tocchetti, una scatoletta di tonno all'olio di oliva ben sgocciolata, sale, origano e basilico.

In frigo per una mezz'oretta.

Piatto unico.



PESCE

Ingredienti:

orata, olio di oliva, sale, limone, prezzemolo, aglio

“Orata al cartoccio”

Porre in una teglia antiaderente una orata media, pulita ed aperta, avvolta in carta di alluminio e ripiena di un paio di fette di limone private delle bucce bianca e gialla, prezzemolo tritato ed un paio di aglietti.

Condire il pesce con una ventina di spruzzi di olio e chiudere il cartoccio.

In forno a 200° fino a cottura ottimale.



PESCE

Ingredienti:

filetto di merluzzo od alici, olio di oliva, sale, pangrattato, aglio, prezzemolo

“Alici gratinate”

Porre in una teglia antiaderente, appena unta con qualche spruzzo di olio di oliva, 200 gr. di alici pulite, aperte e senza testa.

Coprire il pesce con un velo di pan grattato, sale q.b., aglio tritato e prezzemolo tritato.

Qualche spruzzo di olio di oliva in superficie e nel forno per 20 minuti fino a cottura e crosticina in superficie.



PESCE

Ingredienti:

bastoncini di pesce croccanti, olio di oliva, insaporitore di aromi per il pesce, limone

“Bastoncini di pesce al forno”

Porre in forno i bastoncini di pesce con impanatura croccante sopra un foglio di carta-forno e condirli con qualche spruzzo di olio di oliva.

Far cuocere a 200° per 20 minuti e per 10 minuti di grill superiore circa.

Sfornare ed aromatizzare con insaporitore di aromi per il pesce o con sale e qualche goccia di limone.



PESCE

Ingredienti:

gamberetti, anelli di calamari, semola, sale, olio di oliva, limone

“Frittura di pesce al forno”

Infarinare degli anelli di calamari e dei gamberetti grandi sgusciati con della semola di grano duro.

Porre nel forno sulla teglia con carta da forno, conditi con qualche spruzzo di olio di oliva e far cuocere a 180 ° per circa 20 – 30 minuti, fino a quando non sono cotti e croccanti.

Girarli a metà cottura.

Impiattare, salare e gustare con succo di limone.



PESCE

Ingredienti:

gamberetti, lattuga, sale, maionese light, ketchup

“Delizia di gamberetti”

Lessare 200 gr. di gamberetti.

Scolare ed aggiungere a 100 gr. di lattuga verde sminuzzata, sale q.b. ed un cucchiaino di maionese light miscelata ad un cucchiaino di ketchup.

In due coppette di vetro in frigo per un'oretta.



PESCE

Ingredienti:

patate, tonno sottolio, sale, capperi verdi

“Finto pesce di patate”

Bollire tre patate grosse.

Sbucciarle e schiacciarle nel passapatate.

Aggiungere un paio di scatolette di tonno ben strizzate e sgocciolate dall'olio.

Impastare bene e salare q.b.

Plasmare a forma di pesce e guarnire con capperetti verdi.

Dose per tre – quattro porzioni.



PESCE

Ingredienti:

Ketchup, maionese light, cuore di merluzzo

“Merluzzo in rosa”

Bollire o cuocere a vapore un trancio di cuore di merluzzo. Condire con un cucchiaino di maionese e uno di Ketchup, miscelati in una salsa rosa.



“Giusto&Gusto”
ph Barbara Fanninoni



UOVA

Ingredienti:

uova, sale, origano, basilico, pomodorini pachini

“ Fruttatina aromatica ”

Montare a neve con un pizzico di sale una chiara d'uovo.

Unire il tuorlo con un'ultima battuta di frusta.

Aggiungere origano e basilico e qualche pomodorino pachino a tocchetti.

In una piccola teglia di pirex in forno a 180° fino a crosticina superiore e che l'uovo sia ben cotto.



ph Barbara Zanninoni



"Giusto & Giusto"

UOVA

Ingredienti:

uova, tonno al naturale, sale, capperi verdi

“Uova tonnate”

Preparare due uova sode.

Tagliarle a metà.

Svuotarle dai tuorli e miscelarli con una scatoletta di tonno al naturale ben strizzata e salare q.b.

Riempire con l'impasto i mezzi bianchi e porvi sopra qualche capperone verde.



UOVA

Ingredienti:

uova, salsa light, sale, pane casaccio

“Uova incappucciate rosse”

Preparare mezza dose della salsa di pomodoro light, preparata come da ricetta “bocconcini di melanzane al basilicuccio” e metterla in una padellina antiaderente.

Porre su fuoco basso ed aggiungere un uovo fresco.

Far cuocere spatolando con un cucchiaino di legno l'albume senza far rompere il tuorlo.

Salare a fine cottura.

Da mangiare inzuppando con buon pane casareccio.



UOVA

Ingredienti:

uova, sale, pane casareccio

“Uova della nonna”

Preparare un uovo alla coque, facendolo bollire solo pochi minuti.

Nel suo classico supporto, degustare con un pizzico di sale e con strisce di pane casareccio.



UOVA

Ingredienti:

uova, sale, pepe, spinaci, parmigiano grattugiato

“Frittatina spinacina”

Sbattere un uovo con sale, pepe, parmigiano ed un pugno di spinaci bolliti e ben strizzati.

Versare il composto in una teglia di pirex unta di spray antiaderente da cucina e mettere in forno per circa 20 minuti a 200°.



UOVA

Ingredienti:

uova, sale, pepe, patate, parmigiano grattugiato, funghetti

“Uova patanella ”

Sbattere un uovo con sale, pepe, parmigiano grattugiato, qualche funghetto porcino o champignon e piccoli pezzetti due patate medie bollite.

Versare il composto in una teglia bassa di pirex, spruzzata con antiaderente da cucina e porla in forno a 200° per circa 20 minuti, fino a cottura e doratura. Ultimi minuti con il grill.



“Giusto&Gusto”

ph Barbara Fanninoni



UOVA

Ingredienti:

uova, sale, parmigiano, prezzemolo

“Fornatina”

Sbattere un uovo con sale, parmigiano grattugiato, prezzemolo e porre il composto in una teglia di pirex unta con antiaderente da cucina spray.

In forno a 200° fino a cottura e doratura.





"Giusto&Gusto"

ph Barbara Fanninoni

UOVA

Ingredienti:

uova, sale, parmigiano, origano, pomodorini, scamorza, pepe, latte scremato, spinaci, zucchine, acqua

“Omlette verdure fantasia”

Sbattere un uovo con sale, un pò di parmigiano grattugiato, pepe, 20 ml. di latte scremato ed aggiungere due pugnetti di spinaci o un paio di zucchine bolliti e a tocchetti, oppure pomodorini pachini a pezzetti, origano, basilico e qualche pezzetto di scamorza.

In formina da omlette nel microonde per 2 minuti a 800 di temperatura e 30 secondi ancora, dopo averla girata.

Si puo' variare con altre verdure come peperoni, patate, ecc. .





“Giusto&Gusto”

ph Barbara Faminoni

UOVA

Ingredienti:

uova, sale, parmigiano, origano, pomodorini, latte scremato

“Omlette verdure fantasia”

Sbattere un uovo con sale, un pò di latte scremato, origano, pezzetti di pomodorini pachini, parmigiano. Cuocere in una teglia di pirex, unta con olio vaporizzato, in forno a 200° per 20 minuti circa fino a doratura.





“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zanninoni

FORMAGGI

Ingredienti:

scamorza, funghi secchi porcini, sale

“Scamorza arrosto ai porcini”

Tagliare a fette doppie una scamorza.

Grigliarle nella tostiera a chiusura, ponendovi sopra qualche fungo porcino secco, ammorbidito precedentemente nell'acqua.

Arrostire fin quando con si forma una crosticina croccante in superficie.

Salare e gustare ancora calda.



FORMAGGI

Ingredienti:

formaggio asiago, scamorza, mozzarella, verdure grigliate, olio di oliva, basilico, sale

“Spiedini bianchi”

Sbizzarrirsi a creare su un lungo spiedino di legno pezzetti vari dei formaggi piu' leggeri: asiago, scamorza e mozzarella.

Si possono intervallare con pomodorini pachini e verdure grigliate, quali zucchine, melanzane ecc..., appena condite con qualche spruzzo di olio di oliva, basilico e sale.



FORMAGGI

Ingredienti:

Crostini, philadelphia light, erba cipollina

“Crostini spezzafame”

Crostini ed un velo di Philadelphia Light.

Anche aromatizzati con un pizzico di erba cipollina.



FORMAGGI

Ingredienti:

focchi di latte, stracchino, ricottina, pane casareccio, aglio, origano

“Giro morbido”

Un cucchiaino di focchi di latte, uno di stracchino ed uno di ricottina fresca.

Mangiare il tutto accompagnato da crostini morbidi di pane casareccio aromatizzati all'aglio ed origano.



FORMAGGI

Ingredienti:

scamorza, latte scremato, impanatura di mais, olio di oliva

“Scamorza al forno”

Tagliare due doppie fette di scamorza e bagnarle nel latte scremato.

Passarle bene in una impanatura di mais e uovo liofilizzato già pronta o di solo mais.

Ripetere le stesse operazioni anche una seconda volta per una copertura ancora piu' croccante.

Porre le fette, con sopra 4 – 5 spruzzi di olio di oliva ciascuna, in una piccola pirofila foderata di carta – forno e porla nel forno a 200° per 20 minuti circa, di cui gli ultimi cinque minuti con il grill.



FORMAGGI

Ingredienti:

mozzarella, pomodori da insalata, olio di oliva, sale, origano o basilico

“Caprese”

Tagliare una mozzarella di 100 gr. a fette ed alternarla con fette di pomodoro da insalata.

Condire con qualche spruzzo d'olio di oliva, sale ed origano e/o basilico.





DOLCE

ph Barbara Zanninoni

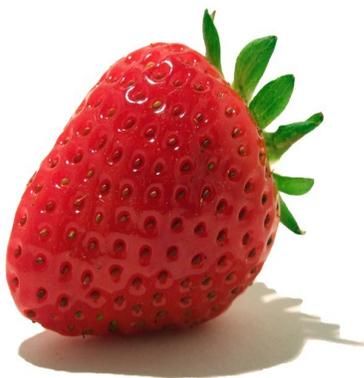
FRUTTA

Ingredienti:

pesche sciroppate, uova, fruttosio, farina, latte scremato, bacca di vaniglia, amarena

“Cuori di pesca addolorati d'amarena”

Farcire delle mezze pesche sciroppate con una crema fatta con 2 albumi di uova medie, 3 cucchiaini di fruttosio, due cucchiaini di farina e 400 ml di latte scremato, messa, poi, a raffreddare con una bacca di vaniglia. Aggiungere una amarena con un filo del suo succo e voilà.





ph Barbara Zanninoni

Giusto & Gusto

FRUTTA

Ingredienti:

mele, fruttosio, prugne secche snocciolate

“Mele e prugnette”

In una pentolina piccola di acqua mettere due mele a tocchetti ed un paio di prugne secche snocciolate a pezzetti.

Far bollire e zuccherare con un cucchiaino di fruttosio a cottura ultimata.

Ottimo anche come lassativo naturale.



FRUTTA

Ingredienti:

frutta, crema "Top" alla fragolina di bosco

"Affettato e fragolina"

Affettare la frutta preferita a tocchetti e versarci sopra un filo di crema "Top" alle fragoline od ai frutti di bosco della Fabbri.



FRUTTA

Ingredienti:

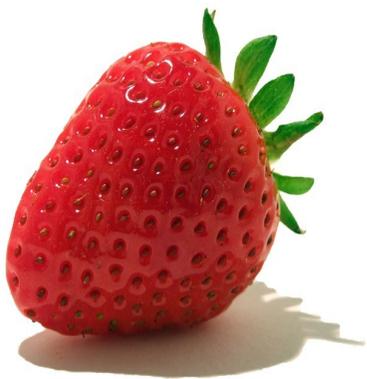
mele, fruttosio, cannella

“Mele al forno alla cannella”

Lavare, sbucciare e levare il torsolo a due grandi mele.

Tagliare ciascuna in quattro parti e porre tutte le fette su una placca da forno foderata di carta-forno spolverizzate con un velo di fruttosio e qualche pizzico di cannella.

In forno a 180° per 20 minuti circa fino a cottura.



FRUTTA

Ingredienti:

frutta, fruttosio, latte scremato

“Frullati light”

Frullare una mela in 200 dl. di latte scremato ed un cucchiaino di fruttosio.

Si possono utilizzare anche altri frutti, come banane, pere, fragole ecc...



FRUTTA

Ingredienti:

frutta varia, limone, fruttosio

“Fresca Macedonia”

Pezzetti di frutta mista, un poco di fruttosio e succo di limone.

In frigo ad accorparsi.

Ottima anche per risolvere la rimanenza di frutta quando troppo matura.



FRUTTA

Ingredienti:

pere lunghe, limone, fruttosio, cioccolato fondente, arancia

“Pere sciropate al cioccolato”

In un tegamino di acqua porre quattro mezze pere lunghe lavate, sbucciate e tolti i torsoli.

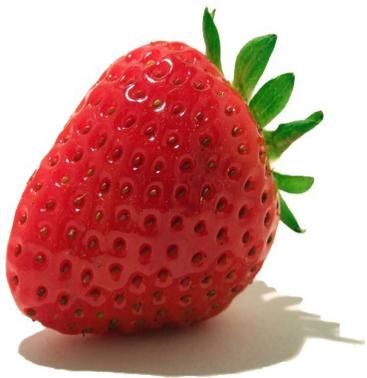
Aggiungere il succo di mezzo limone ed un cucchiaino di fruttosio.

Appena cotte toglierle dall'acqua e porle su un piatto di portata.

Sciogliere a bagnomaria 40 gr. di cioccolato fondente, con qualche goccia di latte scremato, se necessario e versarlo a filo sulle pere senza ricoprirle tutte.

Aggiungere una grattugiata di buccia di arancia, evitando la parte bianca.

In frigo per qualche ora.



FRUTTA

Ingredienti:

ananas, panna montata

“Ananas e panna”

Tagliare a tocchetti delle fette di ananas e porle a corona in un piatto attorno ad un piccolo centro di panna montata.

Degustare i pezzetti di frutta intingendoli con delle forchettine lunghe in un po' di panna.



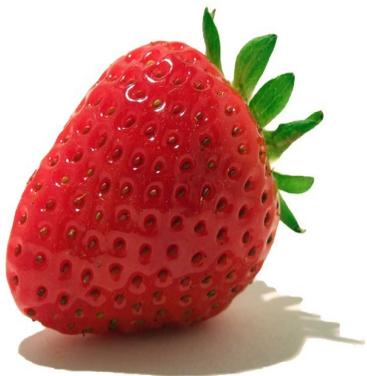
FRUTTA

Ingredienti:

yogurt magro, frutta

“Yogurt e frutta”

Accompagnare lo yogurt magro con pezzetti di frutta varia è un'ottima soluzione per assumere fermenti lattici e vitamine a bassissimo contenuto calorico senza perdere il gusto.



FRUTTA

Ingredienti:

pesche mature, vino rosso

“Pesche ubriache”

Sbucciare e tagliare a pezzetti delle pesche molto mature e succose.

Aggiungere pochissimo vino rosso e tenere in frigo per una oretta in coppette o bicchieri.



FRUTTA

Ingredienti:

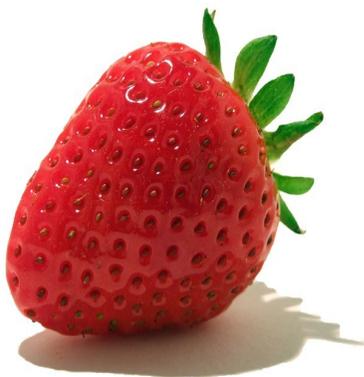
frutta, cioccolato nero, cioccolato bianco

“Frutta cioccolatosa”

Infilzare dei tocchetti di frutta varia su degli stuzzicadenti lunghi.

Intingerne la metà in cioccolato bianco o nero sciolto a bagnomaria, con qualche goccia di latte scremato, se necessario.

In frigo per solidificare.



FRUTTA

Ingredienti:

mele piccole-medie, marmellata, zucchero

“Mele marmellose”

Levare i torsoli alle mele ben lavate, farcirle con marmellata e spolverarle con lo zucchero.

In forno su una piastra liscia antiaderente e far cuocere fino a cottura e fino a che lo zucchero si è caramellato.



FRUTTA

Ingredienti:

meloncino giallo tipo “cantalupe”, maraschino

“Meloncino al maraschino”

Lavare e tagliare in due il meloncino e svuotarlo dai semi e dalla polpa.

Tagliare a tocchetti l'interno ed aromatizzarli con un goccio di maraschino.

Riempire le due metà del melone e tenere in frigo.



FRUTTA

Ingredienti:

limone, fruttosio, acqua

“Sorbetto di limone”

Ricetta Bimbi modificata.

Mettere nel boccale 4 misurini di acqua e due misurini di fruttosio; 2 min. 50° vel. 1.

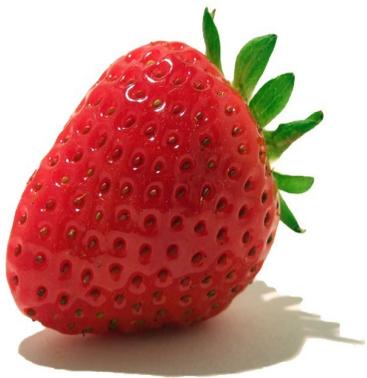
Inserire una scorzetta gialla di limone;

Lasciare raffreddare ed unire 1 misurino e mezzo di succo di limone.

Togliere la scorza di limone e versare tutto in un recipiente largo e basso e porre nel congelatore.

Quando congelato, tagliarlo a tocchetti, porlo nel boccale e lavorarlo 10 sec. vel. 12 e poi altri 20 sec. vel. 4, spatolando.

Servire subito o riporre nel frigo.



FRUTTA

Ingredienti:

arancia, mandarini, limone, fruttosio, colla di pesce

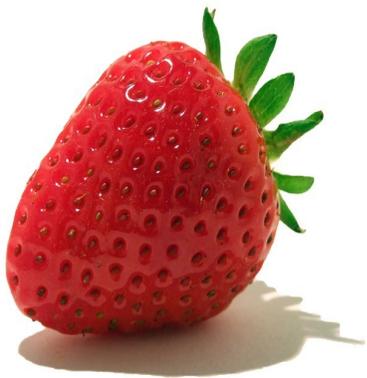
“Gelatina agli agrumi”

Premere due arance medie, due mandarini, mezzo limone piccolo ed un cucchiaio abbondante di fruttosio e mettere i succhi ottenuti a bollire.

Aggiungere due fogli di colla di pesce, ben strizzati e preventivamente ammollati in acqua fredda per 10 minuti.

Filtrare il tutto con un colino nelle metà delle arance spremute, ben svuotate e pulite.

In frigo almeno tre ore.





"Giusto&Gusto"

ph Barbara Zanninoni





FRUTTA

Ingredienti:

Ananas, colla di pesce, fruttosio, uova, succo di limone

“Bavarese all'ananas”

Ricetta Bimbi modificata.

Mettere a bagno in una ciotola con un pò di acqua 2 fogli di colla di pesce.

Inserire nel boccale 200 gr. di ananas; 5 sec. vel. 6. Aggiungere 2/3 di un misurino di fruttosio, un cucchiaino piccolo di succo di limone, 2 tuorli di uova piccole; 4 minuti, 60° vel. 2.

Unire la colla di pesce, ben strizzata e lavorare ancora 20 sec. vel 4.

Versare la crema in una ciotola e farla raffreddare.

Montare i bianchi d'uovo a neve ben ferma ed incorporarli delicatamente alla crema.

Versare il composto in una forma unta con uno spray antiaderente da cucina od unto con pochissimo olio di semi.

Lasciare raffreddare in frigo per almeno tre ore e poi capovolgere e servire.





“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zanninoni

FRUTTA

Ingredienti:

colla di pesce in fogli, succo di frutta, zucchero, limone

"Gelatine fruttose"

Ammollare 4 fogli di gelatina nell'acqua fredda.

In un pentolino, a fiamma bassissima, portare a bollore 180 gr. di zucchero, 100 gr. di succo di frutta ed il succo di mezzo limone. Aggiungere la gelatina strizzata. Far intiepidire e versare in stampini, preferibilmente del tipo morbido di gomma, in silicone.

In frigo per 24 ore. Poi togliere dalle formine e passare nello zucchero semolato.



“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zanninoni



FRUTTA

Ingredienti:

uova, fruttosio, fecola, limoni, colla di pesce, panna montata, biscottini light

“Coppette di mousse al limone”

Battere a spuma con la frusta il tuorlo di un uovo piccolo con 50 gr. di fruttosio.

Aggiungere 10 gr. di fecola, il succo caldo di due limoni, non troppo acerbi e la buccia grattugiata di uno di questi. Mettete il composto in una casseruolina a bagnomaria e portatela ad ebollizione continuando a frullare. Unite un foglio di colla di pesce ammorbidito in acqua fredda.

Montate l' albume a neve, incorporatelo alla crema e lasciate intiepidire. Aggiungere un dl. di panna montata, ovvero due grossi cucchiari.

Porre in delle piccole coppette o bicchierini e mettere in frigo per almeno due ore.

Volendo si puo' aggiungere, alla base ed in superficie delle coppette, poco biscotto frollino light sbriciolato.

Dose per 4 coppette o bicchierini.





“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zanninoni

DOLCI

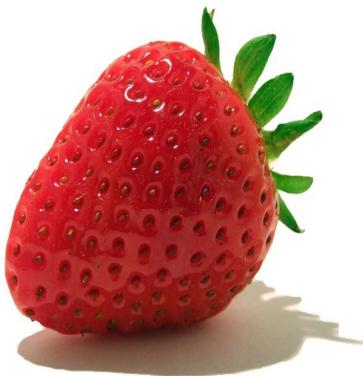
Ingredienti:

bignè, crema light, ciliegie od uva o fragole.

“Bignè alla crema e frutta”

Farcire dei bignè medi, facilmente reperibili in qualsiasi supermercato, con della crema light ancora calda, preparata come nella ricetta “cuori di pesca addolorati d' amarena” e con piccoli pezzetti di frutta succosa come ciliegie, uva o fragole.

In frigo per fare accorpere.



DOLCI

Ingredienti:

panna montata, zucchero, ricotta, pere, limone, biscotti alla nocciola

“Coppa ricotta e pere”

Frullare 300 gr. di ricotta con 100 gr. di zucchero, aggiungere 150 gr. di panna montata. In frigo.

In un pentolino far bollire in acqua tre pere williams sbucciate, tagliate a metà e pulite dal torsolo, con un cucchiaio di zucchero ed il succo di mezzo limone.

Scolarle e farle a tocchetti ed aggiungerle, appena raffreddate, al composto di ricotta.

Nelle coppette porre sul fondo uno strato di biscotti alla nocciola sminuzzati o di frollini misti sminuzzati a nocciole tritate e poi uno strato della crema. Rifinire con un altro strato di biscotto sminuzzato e qualche tocchetto di pera. In frigo per almeno due

ore.



DOLCI

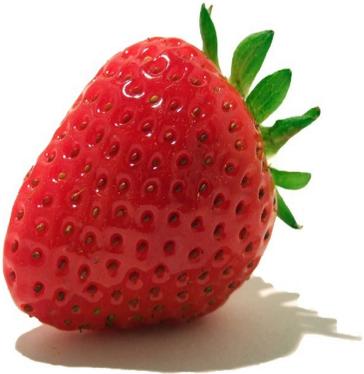
Ingredienti:

uova, farina, zucchero, marmellata

“Savoardi baciati”

Montare a neve fermissima 4 albumi con un pizzico di sale. Montare a spuma i 4 tuorli con 100 gr. di zucchero. Aggiungere al composto un terzo degli albumi e 150 gr. di farina setacciata un poco alla volta. Unire il resto degli albumi lentamente senza smontarli. Versare il composto in una saccapoche e creare dei mucchietti tondi su una piastra rivestita da carta forno. Spolverizzarli con poco zucchero semolato. In forno a 180° per 15-20 minuti.

Una volta raffreddati tagliarli con un coppapasta tondo zigrinato ed unire i biscotti a coppia con un velo di marmellata in mezzo. Poco zucchero a velo sopra spolverizzato.



“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zanninoni



DOLCI

Ingredienti:

uova, fruttosio, burro, farina, lievito per dolci, pesche sciroppate, latte scremato, limone

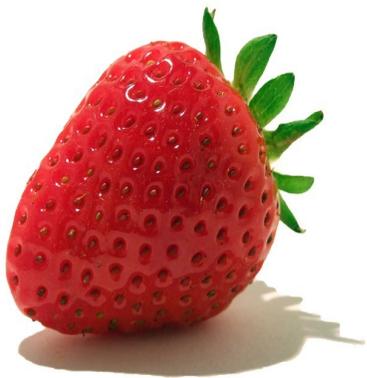
"Schiacciatina delicata alle pesche"

Sbattere con il frullino tre uova di formato piccolo, 100 gr. di fruttosio, 15 gr. di burro ammorbidito, 150 gr. di farina e 10 gr. di lievito per dolci.

Se necessario ammorbidire con un goccio di latte scremato. Versare l'impasto in una teglia unta di burro ed infarinata e porvi tre mezze pesche sciroppate tagliate a tocchetti ed un velo di fruttosio. In forno a 180° per 30 minuti circa fino a cottura.

Per circa sei - otto porzioni.

Si possono anche utilizzare le mele al posto delle pesche, spruzzate con un po' di succo di limone ed un pizzico di fruttosio.





ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

DOLCI

Ingredienti:

barchette, fruttosio, gelatina in polvere, ciliegie nere succose.

"Barchettine di ciliegie"

Farcire delle piccole e sottili barchette di pasta frolla o cialda, facilmente reperibili nei negozi di coloniali, con una gelatina in polvere, diluita con fruttosio ed acqua e pezzettini di ciliegia nera succosa.





by Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

DOLCI

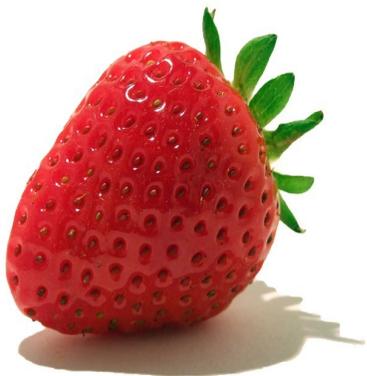
Ingredienti:

babbini, fruttosio, limone di Sorrento, crema "Top" alla fragolina od amarena

"Babbini d'essenza Costiera"

Piccoli babbà, facilmente reperibili nei negozi di coloniali, inzuppati in bagna di acqua e fruttosio bollita e frullata con scorza gialla di limone di Sorrento.

Filo di crema "Top" alla fragolina di bosco od amarena della Fabbri.





ph Barbara Zanninoni
“Giusto & Gusto”

DOLCI

Ingredienti:

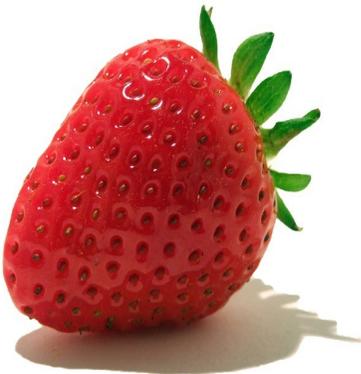
budino alla vaniglia liofilizzato, latte scremato, ciliegie o fragole

“Margherita di vaniglia fruttata”

Preparare un budino con preparato alla vaniglia utilizzando latte scremato.

Versare in uno stampo a forma di fiore ponendo sul fondo ciliegie a pezzetti o altra frutta come fragole o albicocche.

Porre in frigo per qualche ora, rovesciare e guarnire.





ph Barbara Zanninoni

“Giusta & Gusto”

DOLCI

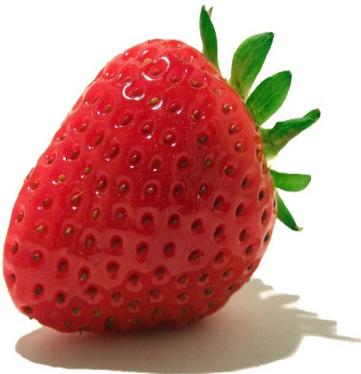
Ingredienti:

zeppoline al forno mignon, latte scremato, farina, uova, fruttosio, limone, amarena

“Zeppoline di San Giuseppe”

Farcire delle zeppoline mignon al forno, reperibili nei negozi coloniali, tagliate a metà, con della crema ancora calda, come da ricetta dei "cuori di pesca addolorati di amarena".

Spolverizzare con poco zucchero a velo e porre metà amarena al centro appena raffreddate.



“Giusto&Gusto”



ph Barbara Zanninoni

DOLCI

Ingredienti:

margarina light, uova, fruttosio, limone, lievito per dolci, mele

“Crostata di mele”

Preparare una pasta frolla con 50 gr. di margarina light, un uovo piccolo, un cucchiaio di fruttosio, un po' di buccia di limone grattugiata, un cucchiaino di lievito in polvere per dolci e farina quante ne assorbe per ottenere un impasto corposo e morbido.

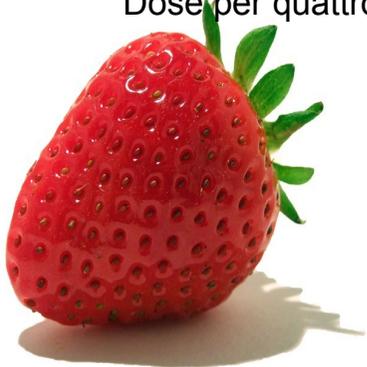
Stendere con un mattarello una sfoglia mediamente sottile e porla su di uno stampo foderato con carta-forno.

Tagliare ai lati gli eccessi di frolla e con la pasta rimanente fare delle striscioline.

Preparare una farcia con due mele a pezzetti, un cucchiaino di fruttosio ed una spruzzatina di limone.

In forno a 200° per 20 - 30 minuti.

Dose per quattro porzioni.



DOLCI

Ingredienti:

mascarpone, uova, fruttosio, caffè, pavesini, cacao amaro

“Tiramisù delicato”

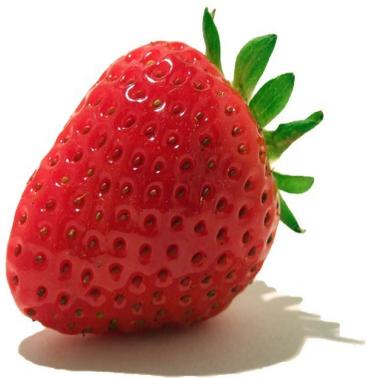
Preparare una crema con un due - tre cucchiaini di mascarpone uniti ad un tuorlo di uovo piccolo ed un cucchiaino di fruttosio montati a spuma e l'albume montato a neve.

Porre in un piatto dei pavesini imbevuti in caffè appena addolcito con poco fruttosio e spalmarci sopra i 2/3 della crema.

Ricoprire con un secondo strato di biscotti imbevuti, la rimanente crema ed un velo di cacao amaro.

Porre in frigo per un paio di ore.

Dose per 6 porzioni.



DOLCI

Ingredienti:

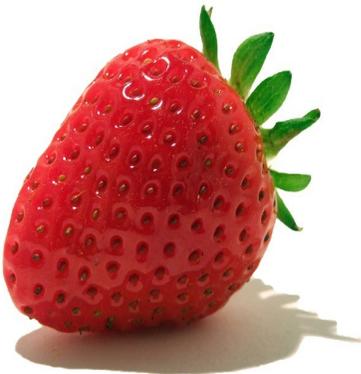
uova, cioccolato fondente

“Mousse al cioccolato”

Sciogliere a bagnomaria 60 gr. di cioccolato fondente con qualche goccia di latte scremato.

Aggiungere, appena intiepidito, 2 chiare montate a neve fermissima.

Mescolare delicatamente, senza smontare i bianchi e porre in bicchierini o in piccole coppette nel frigo.



DOLCI

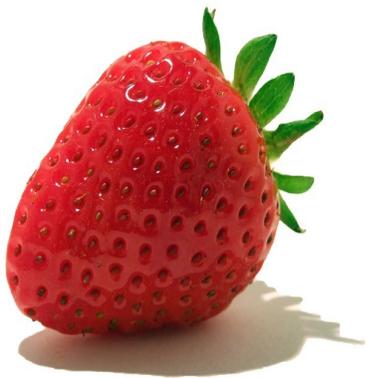
Ingredienti:

tè o tisane, biscottini light

“Tè, tisane e biscottini”

Spezzafame da dolci.

Tanti tipi e gusti di tè e tisane accompagnati da qualche biscottino light.



DOLCI

Ingredienti:

ricotta, miele

“Ricottina mielosa”

In un piattino schiacciare grossolanamente una piccola ricottina fresca ed aggiungervi un cucchiaino di miele a filo.



DOLCI

“Caramelle light”

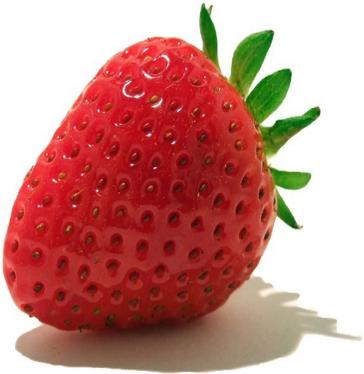
Spezzafame indispensabili.

Nelle farmacie o nei supermercati.

Alla frutta o alla liquirizia.

Sono senza zucchero, ma non si deve esagerare con la dose giornaliera.

Due o tre al giorno un giusto dosaggio.



DOLCI

Ingredienti:

piccole madeleines, fruttosio, succo di limone, diavoletti

“Madeleines glassate”

Porre su un vassoietto delle piccole madeleines, reperibili in supermercato o coloniali e ricoprirne la superficie con una glassa densa e corposa, ottenuta unendo fruttosio polverizzato a velo e succo di limone.

Spolverizzare qualche diavoletto colorato.



DOLCI

Ingredienti:

pasta sfoglia light, pesche sciroppate, fruttosio

“Sfogliatine di pesche”

Tagliare dei rettangoli di 12 per 12 cm. di pasta sfoglia light.

Porre su metà di ciascuno di essi dei pezzetti di pesca sciroppata ben asciugata e chiuderli a libretto sigillando al lato con una leggera pressione delle dita.

Incidere con dei tagli orizzontali la superficie delle sfogliatine, spennellare con acqua fredda e spolverare con un velo di fruttosio.

In forno su teglia foderata di carta forno a 180° per 20 minuti circa.

Si possono anche utilizzare fettine di mele, appena dolcificate con poco fruttosio, al posto delle pesche.





"Giusto&Gusto"

ph Barbara Zanninoni



DOLCI

Ingredienti:

fruttosio, ricotta, farina, cedro candito, marsala, uova, cacao amaro, burro/margarina light

“Cannoli alla siciliana al forno”

Porre in una ciotola 400 gr. di ricotta fresca e due cucchiaini di fruttosio. Frullare bene il tutto e mettere in frigo ad accorparsi per un paio di ore o più.

In un'altra ciotola mettere 150 gr. di farina, un cucchiaino di cacao amaro, un cucchiaio raso di fruttosio, 20 gr di burro/margarina light, 1 uovo piccolo e 50 ml di marsala.

Impastare bene il tutto su una spianatoia, facendo assorbire altri 50 gr. di farina. Porre in frigo il panetto, avvolto in carta trasparente per 20-30 minuti.

Stendere bene una sfoglia sottile e tagliare dei cerchi di circa 10 centimetri di diametro. Avvolgere ciascuno attorno alle formine per cannoli, precedentemente spruzzati da antiaderente spray per cucina. Sigillare i lembi, precedentemente spennellati internamente con poco bianco d'uovo, premendo bene con le dita. Porre in forno su una teglia foderata di carta forno, a 180° per 15-20 minuti. Girare a metà cottura. Sforare e togliere le formine. Far raffreddare. Farcire con la crema di ricotta con una siringa.

Spolverare con poco zucchero a velo. In frigo. Dose per 6-8 cannoli. Si possono anche apporre tocchetti di cedro candito ai lati del cannolo ripieno.





"Giusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni

DOLCI

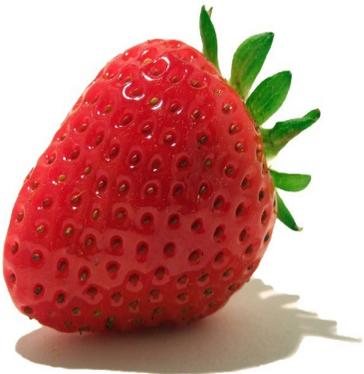
Ingredienti:

cannolini, ricottina, fruttosio

“Cannolini alla ricottina”

Farcire dei piccoli cannoli, facilmente reperibili in qualsiasi supermercato, con della ricottina fresca addolcita con poco fruttosio.

In frigo per accorparsi.



DOLCI

Ingredienti:

piccoli muffin light, marmellata ai frutti di bosco light

“Muffin ai frutti di bosco”

Farcire dei piccoli muffin light, reperibili nei supermercati o coloniali, con un velo di marmellata light ai frutti di bosco.



DOLCI

Ingredienti:

fruttosio, miele, sale, olio di semi, limone, fecola, farina, lievito per biscotti all'ammoniaca, latte scremato, diavoletti

“Biscotti morbidi al latte”

In una ciotola porre 40 gr. di fruttosio, mezzo cucchiaino di miele, un pizzico di sale, 30 cl. di olio di semi, la buccia grattugiata di un limone, 40 gr. di fecola.

Amalgamare bene il tutto con un cucchiaino senza lasciare grumi. Aggiungere 1/3 di bustina di lievito per biscotti all'ammoniaca, sciolto in 35 cl. di latte scremato a temperatura ambiente.

Aggiungere 100 gr. di farina ed impastare bene il tutto su una spianatoia infarinata fino a che non si ottiene un impasto molto morbido ma consistente.

Aggiustare di farina q.b.. Stendere una sfoglia di un centimetro con il mattarello. Fare dei biscotti con delle formine varie apposite. Mettere su una teglia foderata da carta forno a 180° per 8 minuti. Sforare e far raffreddare.

Coprire con poca glassa leggera fatta con zucchero a velo e poche gocce di limone spremuto. Spolverare con qualche diavoletto. Dose per 15 biscotti circa.



"Gusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni



DOLCI

Ingredienti:

olio di oliva, limone, zucchero, zucchero a velo, lievito per dolci, uova, farina, codine colorate

“Ciambelline glassate”

In una ciotola sbattere tre uova piccole, 200 gr. di zucchero, la buccia grattugiata di un limone, 1 dl. di olio d'oliva, la bustina di lievito ben setacciata.

Aggiungere farina quanto basta per un impasto morbido e compatto, circa gr. 500.

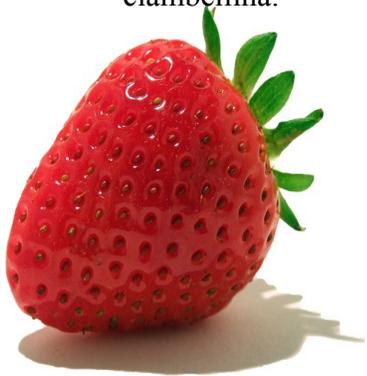
Formare delle piccole ciambelline, spesse un centimetro circa e porle sulla placca del forno unto con spray per cucina.

In forno a 180° per 20 minuti circa.

Quando raffreddate, spennellare le ciambelline con una glassa fatta con un albume d'uovo, zucchero a velo e qualche goccia di limone.

Corpargere di codine colorate.

Le calorie vengono ridotte con il dosaggio nella singola ciambellina.





"Gusto & Gusto"

di Barbara Zaninoni

DOLCI

Ingredienti:

uova, zucchero, liquore Strega, olio di semi, lievito per dolci, farina

“Chiacchiere al forno”

Impastare due uova piccole, due cucchiaini piccoli di zucchero, un tappino scarso di Strega, un cucchiaino piccolo di olio di semi, un cucchiaino di lievito per dolci e farina quanta ne assorbe, fino ad ottenere un impasto morbido ed elastico.

Stendere con il mattarello una sfoglia sottile e creare delle strisce di pasta, anche annodate.

Porre su una teglia foderata di carta forno ed infornare a 160° per 10-20 minuti fino a cottura non troppo dorata.

Girare a metà cottura.

Appena fredde, spolverarle con zucchero a velo.



"Giusto & Gusto"

di Barbara Zanninoni



DOLCI

Ingredienti:

uova, carote, sale, farina, mandorle tritate, zucchero, lievito per dolci, limone, zucchero a velo

“Camilla”

Ricetta Bimbi modificata.

150 gr. di carote lavate e pelate. A tocchetti su lame in movimento vel.4; Vel.12, 5 sec. .

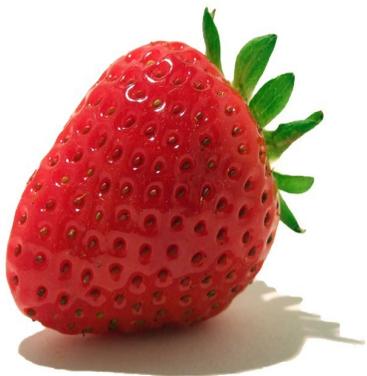
Due tuorli piccoli, un pizzico di sale, 1 misurino di zucchero, 1 scorzetta di limone vel. 3, 10 sec. .

115 gr. di farina, 75 gr. di mandorle tritate, $\frac{1}{4}$ di bustina di lievito per dolci vel.4, 20 sec., spatolando.

Aggiungere a mano le due chiare d'uovo montate a neve. Versare l'impasto in un ruoto piccolo a forma di ciambella, unto con spray antiaderente da cucina.

In un forno a 180° per 20-30 minuti, fino a cottura.

Sopra una glassa fatta con zucchero a velo e gocce di limone, appena raffreddato.





"Giusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni

DOLCI

Ingredienti:

fruttosio, latte scremato, miele, lievito per biscotti all'ammoniaca, cacao, farina, cannella, vanillina, sale, olio di semi, pere.

“Canestrini Ultimo Tango”

Impastare 40 gr. di fruttosio, mezzo cucchiaino piccolo di miele, un pizzico di sale, 30 cl. di olio di semi, una bustina piccola di vanillina, 1/3 di bustina di lievito per biscotti sciolta in 35 cl. di latte scremato a temperatura ambiente, 25 gr. di cacao e 115 gr. di farina. Formare un panetto sulla spianatoia morbido e compatto, aggiustando di farina q.b. e stenderlo con il mattarello in una sfoglia di mezzo cm. circa. Foderare delle formine da crostatina spruzzate con antiaderente da cucina. Farcire con pere tagliate a piccoli tocchetti ed aromatizzate con un filo di cannella e fruttosio in un pentolino antiaderente a fiamma bassissima. Coprire con delle striscette della stessa pasta al cacao. In forno a 160° per 30 - 45 minuti, di cui i primi 15 con cottura dal basso. Sforare, far raffreddare e spolverare con zucchero a velo.



A close-up photograph of a chocolate cake, possibly a roll or a loaf, decorated with a thick layer of powdered sugar. The cake is garnished with two cinnamon sticks and two star anise pods. The background is a light, neutral color, and the lighting is soft, highlighting the textures of the chocolate, sugar, and spices.

"Giusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni

DOLCI

Ingredienti:

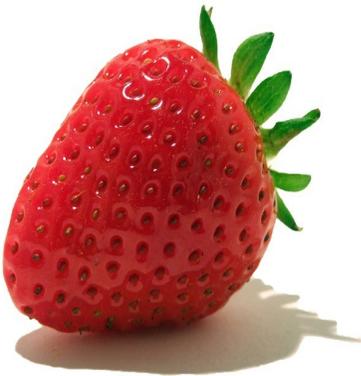
uova, fruttosio, frollini light

“Zabaglione”

Battere il tuorlo di un uovo piccolo con un cucchiaio abbondante di fruttosio.

Montare bene a spuma.

Degustare con qualche piccolo frollino light.



DOLCI

Ingredienti:

uova, fruttosio, marsala, frollini light

“Zabaglione al marsala”

Battere il tuorlo di un uovo piccolo con un cucchiaio abbondante di fruttosio e qualche goccia di marsala.

Montare bene a spuma.

Degustare con qualche piccolo frollino light.



DOLCI

Ingredienti:

uova, fruttosio, limone, colla di pesce, formaggio philadelphia light, sale, biscottini light, marmellata light ai frutti di bosco

“Coppe cheese cake”

In un tegamino a bagnomaria frullare a spuma un tuorlo di un uovo piccolo e 40 gr. di fruttosio.

Aggiungere, mescolando, un pò di buccia di limone grattugiata, un foglio di colla di pesce, precedentemente fatto ammorbidire in acqua fredda, 80 gr. di formaggio fresco philadelphia light ed, infine, la chiara dell'uovo montata a neve fermissima con qualche granello di sale.

Versare il composto in due coppe di media grandezza, ponendo in ciascuna, sul fondo, un paio di biscottini light sminuzzati con le mani.

In frigo per almeno due ore.

Sciogliere a bagnomaria un cucchiaino di marmellata light ai frutti di bosco e spalmarla sulla superficie delle due coppe.

Nuovamente in frigo.





“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zanninoni

DOLCI

Ingredienti:

uova, fruttosio, sale, farina, fecola, vanillina, limone, lievito per dolci

“Tortine paradiso”

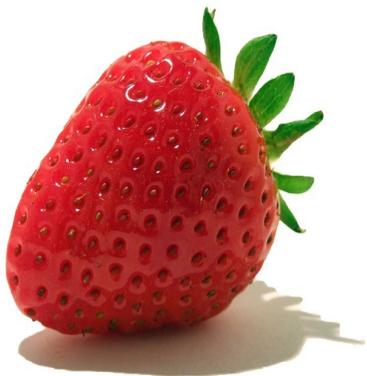
Riempire delle formine piccole di carta-forno, tipo muffin od una unica, di grandezza media, a fiore o stella, spruzzata internamente con un antiaderente commestibile da cucina, con questo composto:

Battere bene con un frullino due tuorli di uova e 70 gr. di fruttosio.

Aggiungere metà dei due albumi, montati a neve con un pizzichino di sale.

Unire 45 gr. di farina e 45 gr. di fecola, una bustina di vanillina, un po' di buccia di limone grattugiata, metà bustina di lievito per dolci e l'altra metà delle chiare d'uovo montate a neve.

Mettere in forno a 150° per 15-20 minuti.



“Giusto&Gusto”

by Barbara Zambrini





“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zanninoni



DOLCI

Ingredienti:

farina, uova, lievito per dolci, fruttosio, sale, vanillina, latte scremato, buccia di limone, ananas in barattolo

"Torta mimosa light"

Preparare un pan di spagna modificato Bimbi.

Nel boccale mettere 1 misurino di fruttosio, 10 sec. vel. da 1 a 12. Aggiungere tre tuorli piccoli, 20 sec. vel. 1.

Inserire nel foro a vel. 2, 125 gr. di farina, 1/2 bustina di vanillina, 1 pizzico di sale, 10 sec. vel. 3, spatolando.

Aggiungere 1/2 bustina di lievito per dolci, vel. 3 sec. 2.

Battere i tre bianchi d'uovo a neve con un frullino ed aggiungere lentamente al composto.

Ungere un ruoto tondo medio-piccolo con dello spray antiaderente da cucina e versarvi l'impasto.

In forno a 160° per 10 minuti e 180° per i restanti fino a cottura, 15 - 20 minuti circa.

Raffreddato, tagliarlo a metà e dopo averlo svuotato poco in superficie, bagnarlo con il succo dell'ananas in scatola, appena zuccherato di fruttosio.

Porre della crema light, preparata come da ricetta dei "cuori di pesche addolorate di amarene", sulla metà del pan di spagna e porvi sopra le fette d'ananas. Ricoprire il tutto con pan di spagna sbriciolato. In frigo.





"Giusto & Gusto"

di Barbara Zanninoni

DOLCI

Ingredienti:

margarina Vallè light, zucchero, farina, lievito per dolci, vanillina, latte scremato, fragole, ciliegie, uva

“Crostata senz uova di crema e frutta”

Preparare una pasta frolla con 25 gr. di margarina Vallè light, 40 ml. di latte scremato, 50 gr. di zucchero, una scorza di limone grattugiata, un cucchiaino di lievito in polvere per dolci ben setacciato e farina quante ne assorbe per ottenere un impasto corposo e morbido, circa 150 grammi.

Stendere con un mattarello una sfoglia mediamente sottile e porla su di uno stampo per crostata piccola, unto con spray antiaderente da cucina.

Preparare una crema light con 200 ml. di latte scremato, 1 cucchiaio colmo di zucchero, 2 cucchiaini rasi di farina, un pizzico di vanillina ed, appena raffreddata, ricoprire la pasta frolla. In forno a 180° per 20 - 30 minuti circa, senza far troppo scurire.

Sfornare ed aggiungere pezzi di fragole o uva e ciliegie. In frigo. Si può anche aggiungere una gelatina trasparente sulla frutta prima di mettere in frigo.



“Giusto & Gusto”

ph. Barbara Zaninoni



DOLCI

Ingredienti:

olio di semi, farina, zucchero, sale, liquore strega, lievito per dolci, uova, miele, diavoletti

“Struffoli al forno”

In una ciotola unire 300 gr. di farina con 10 gr. di lievito per dolci setacciato.

Al centro mettere 2 uova, 100 gr. di zucchero, 20 ml. di olio di semi, 2 tappini di liquore strega ed un pizzico di sale.

Impastare il tutto e farne delle strisce tubolari dello spessore di un dito e tagliarle a tocchetti.

Porli distanziati sulla piastra da forno, ricoperta da carta forno, a 180° per 5-10 minuti. Girare a metà cottura senza farli scurire.

Sciogliere due cucchiaini di miele in una padella antiaderente e versarvi gli struffoli girando per un paio di minuti.

Impiattare e spolverare con diavoletti colorati.



“Giusto&Gusto”

ph Barbara Fanninoni



DOLCI

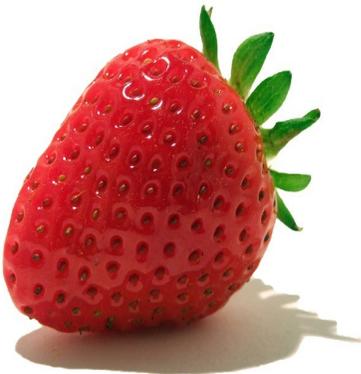
Ingredienti:

zucchero, farina, latte scremato, albume, marmellata, zucchero a velo

“Crepes light alla marmellata”

Preparare una pastella con 1 dl. di latte scremato, un pizzico di zucchero, 1 albume e farina quanto basta per ottenere un composto denso.

Cuocere in padella unta con olio di semi imbevuto in uno scottex. Porre al centro di ognuna un velo di marmellata ligh e richiudere i lembi. Spolverare con poco zucchero a velo da un colino.



“Giusto&Gusto”
ph Barbara Fanninoni



DOLCI

Ingredienti:

zucchero, farina, latte scremato, albume, panna montata, cacao

“Crepes light panna e cacao”

Preparare una pastella con 1 dl. di latte scremato, un pizzico di zucchero, 1 albume e farina quanto basta per ottenere un composto denso.

Cuocere in padella unta con olio di semi imbevuto in uno scottex. Porre al centro di ognuna un velo di panna montata e richiudere i lembi. Spolverare con poco cacao e qualche piccolo ciuffo di panna.



“Giusto&Gusto”

ph Barbara Fanninoni



DOLCI

Ingredienti:

zucchero, farina, albumi, panna montata, cacao, burro, miele

“Quadrotti KINDER fetta al latte”

Frullare 60 gr. di burro ammorbidito con 60 gr. di zucchero. Aggiungere 60 gr. di albume d'uovo (circa due), 4 cucchiaini di cacao amaro, 60 gr. di farina ben setacciati ed amalgamare bene senza grumi.

In forno, preriscaldato a 200°, porre l'impasto livellato a forma rettangolare alta mezzo centimetro con una spatola, su una teglia liscia foderata di carta forno.

Cottura non piu' e non meno di 4 minuti.

Far raffreddare lasciando sulla carta forno fuori dalla teglia. Montare 200 gr. di panna ed aggiungere due cucchiaini di miele e tenere in frigo per una oretta.

Dividere la sfoglia al cacao in due rettangoli e farcirli della panna livellandola con una spatola sopra ed ai lati. In frigo molte ore o in freezer, dopo aver tagliato a quadrotti.



“Giusto&Gusto”

ph Barbara Fanninoni



DOLCI

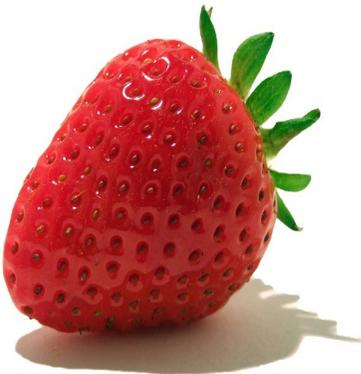
Ingredienti:

margarina Vallè light, zucchero, farina, lievito per dolci, vanillina, latte scremato, marmellata

“Crostata senz uova di marmellata”

Preparare una pasta frolla come da ricetta di “crostata senz uova di crema e frutta” e sostituire la crema con marmellata scelta a proprio gusto.

Fare delle striscioline della stessa pasta da porre sopra la marmellata sulla base di frolla prima di infornare.



DOLCI

Ingredienti:

latte scremato, panna spray, fruttosio, sale, banane

"Coppetta gelata alla banana"

Ricetta "Bimbi" modificata.

Mettere nel boccale 2 e 1/2 misurini di latte scremato, due misurini abbondanti di panna spray leggera, 1 misurino di fruttosio e pochi grani di sale fino, 4 min. - 80° - vel. 1 .

Versare in una ciotola e far raffreddare.

Mettere nel boccale 300 gr. di banane mature, 10 sec. vel. 12.

Inserire la crema di latte, 10 sec. vel. 6.

Versare in un recipiente in freezer per tre ore.

Cacciarlo, dividerlo in tocchi e mantecarlo nel boccale 10 sec. vel. 12. e poi 30 sec. vel. 4., spatolando.

Servire subito o successivamente in coppette.

Varianti anche con FRAGOLE, ANANAS, KIWI o MELONCINO CANTALUPE.





“Giusta & Gusto”
ph Barbara Zanninoni



"Gusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni

DOLCI

Ingredienti:

latte scremato, panna "hoplà", fruttosio, sale, vanillina, top
fabri alla fragolina

"Gelato biancolattevanigliato-rossofragolina"

Ricetta "Bimbi" modificata del Gelato Fiordilatte.
Usare il latte scremato, la panna piu' leggera
"hoplà" e dopo la seconda tritatura con il Bimbi
aggiungere, variegando, qualche spruzzo di Top
alle fragoline di bosco Fabri.





“Giusto&Gusto”

ph Barbara Fanninoni

DOLCI

Ingredienti:

latte scremato, panna hoplà, fruttosio, sale, vanillina, uova, savoiardi, alchermes, marsala, uva passa

"FOOD FINGERS GELATI"

Ricette modificate BIMBI dei gelati alla crema e malaga.

Sostituisci con il latte scremato, una panna piu' leggera ed il fruttosio.

Alla ricetta del gelato alla crema, aggiungi, dopo la seconda tritatura, dei savoiardi inzuppati nell' alchermes e cacao amaro a velo in superficie, per avere un gelato tipo zuppa inglese

Essendo gusti piu' calorici, riduci le dosi:
FINGER FOOD icecream.





"Giusto&Gusto"

"GiustoGusto"

by Barbara Zammini



"Giusto&Gusto"
ph Barbara Zaminoni



DOLCI

Ingredienti:

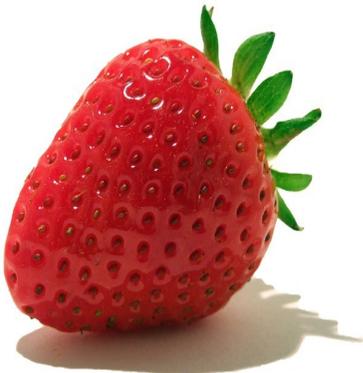
uova, caffè, fruttosio, cacao amaro

"Granita spumosa al caffè"

Montare a neve ben ferma l'albume di un uovo di piccolo formato. A parte sbattere il tuorlo con un cucchiaino di fruttosio fino ad ottenere un composto spumoso. Unire il tutto ad un tazzina di caffè' facendo attenzione a non smontare gli albumi montati. Versare in un bicchiere alto e spolverare con un velo di cacao amaro.

In freezer fino a consolidamento.

Dose per due - tre bicchieri.





ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

DOLCI

Ingredienti:

cioccolato al latte, riso soffiato

"Kinder casalingo"

Fondere del cioccolato al latte a bagnomaria.

Aggiungere del riso soffiato.

Porre l'impasto su della carta di alluminio a forma di tavoletta, richiuderlo e porlo in frigo.





ph Barbara Zaninoni

“Giusto & Gusto”

DOLCI

Ingredienti:

latte scremato, uova piccole, zucchero, olio di semi, farina, lievito per dolci, marmellata o mele e cannella

"Muffin cuor di mela o marmellata"

Battere tre tuorli piccoli con 150 gr. di zucchero a spuma, aggiungere a filo l'olio di semi, circa $\frac{1}{4}$ di un bicchiere piccolo e poi, 175 gr. di farina alternata a latte scremato quanto basta.

Unire mezza bustina di lievito per dolci sciolto in un po' di latte. Aggiungere delicatamente i tre albumi montati a neve all'impasto.

Versare il composto nelle formine per muffin, unte con spray antiaderente da cucina, aggiungendo pezzettini di mela spolverata di cannella o un po' di marmellata dentro. Metterle in forno a 160° per circa mezzora fino a che sono lievitate e cotte. Sfnare e spolverizzare con zucchero a velo. Porre nei pirottini.





“Giusto&Gusto”

by Barbara Zaminoni

DOLCI

Ingredienti:

latte scremato, uova piccole, zucchero, burro, farina, lievito per dolci, cacao

"Mini ciocco - muffin"

Battere due uova piccole, 150 cl. latte scremato, 60 gr. burro fuso. A parte unire 200 gr. di farina, 60 gr. di cacao, 200 gr. zucchero, 2/3 di bustina di lievito per dolci ben setacciato.

Amalgamare con una frusta, senza frullatore, la parte secca ai liquidi.

Versare il composto in piccole vaschette di alluminio per mini muffin o mini budini, precedentemente spruzzate con antiadrente da cucina.

In forno preriscaldato a 180° per 20 minuti circa fino a quando cotti, controllando con uno stuzzicadente. Lasciare raffreddare nel forno spento ed aperto.





*"Giusto&Gusto"
ph Barbara Zaminoni*

DOLCI

Ingredienti:

latte scremato, uova piccole, zucchero, burro, farina, lievito per dolci, amarene o mirtilli, vanillina, scorza di limone

"Muffin amarenati o mirtillati"

In una ciotola mescolare 240 gr. di farina, 130 gr. di zucchero, una bustina di vanillina ed una bustina di lievito per dolci setacciata.

In un'altra ciotola sbattere 2 uova piccole, 100 gr. di burro fuso intiepidito, 150 gr. di latte e la scorza di limone grattugiata.

Unire le due miscele, incorporandole bene con un cucchiaio di legno o una frusta a mano.

Aggiungere 150 gr. di mirtilli o una decina di amarene sminuzzate.

Versare il composto nelle formine per muffin riempiendole a metà, precedentemente spruzzate con antiaderente spray da cucina. In forno a 180° per circa 20 minuti fino a quando ben cotti anche dentro.



“Giusto & Gusto”

ph Barbara Zaninoni



DOLCI

Ingredienti:

latte scremato, uova piccole, zucchero, olio di semi, farina, lievito per dolci

"Tortino solo albumi biancolatte. "

Battere 100 gr. di zucchero con 50 gr. di olio di semi. Aggiungere, alternandoli, 200 gr. di latte scremato e 200 gr. di farina. Unire il lievito stemperato in un po' di latte dei 200 gr..

Montare 4 albumi a neve, aggiungerli all'impasto e versarlo in un ruoto a ciambella, unto con spray antiaderente da cucina.

In forno a 180° per 30 min. circa.

Spolverizzare con zucchero a velo.





"Giusto&Gusto"
pt. Barbara Zaminoni

DOLCI

Ingredienti:

farina 00, farina manitoba, burro, latte scremato, lievito birra secco, sale, zucchero, miele, acqua

"Cornetti soli o accompagnati"

Unire 250 gr. di farina 00 con 250 di farina manitoba, una bustina di lievito di birra secco, 50 gr. di zucchero, 9 gr. di sale. Miscelare bene.

Ammorbidire 50 gr. di burro ed unirlo ad un cucchiaino scarso di miele.

Aggiungere il composto alle farine e lentamente anche 130 gr. di acqua uniti a 150 gr. di latte scremato.

Impastare bene in un composto elastico e morbido.

Far lievitare per circa 3 ore in luogo tiepido.

Poi abbassare la pasta con le mani e formare dei piccoli panetti, anche a forma di cornetti con dei triangoli avvolti su se stessi.

Far rilievitare per un ora su carta forno e spennellare con latte scemato la superficie.

In forno a 180° per circa 20-30 minuti. Mangiarli così o farciti di marmellata.



“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zanninoni



DOLCI

Ingredienti:

farina 00, purè di patate liofilizzato, latte scremato, acqua, lievito birra secco, zucchero, uova, liquore Strega o limone, olio di semi

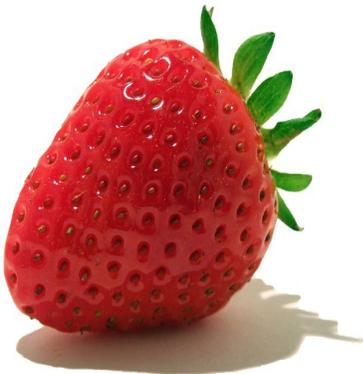
"Zeppole infornate patanelle"

Impastare 300 gr. di farina, unita a mezza bustina di lievito, con un cucchiaio di zucchero, due uova piccole, 1/3 di tazzina da caffè di olio di semi, mezzo tappino di liquore o buccia di un limone grattugiato, metà pure' liofilizzato preparato solo con 150 ml di latte scremato e 150 ml acqua e fatto intiepidire.

Far lievitare per 2 ore. Preparare delle ciambelline poste su carta forno e far rilievitare per 1 ora.

In forno a 180° per 15-20 minuti.

Ancora calde spennellarle con poca acqua e rotolarle nello zucchero.



“Giusto&Gusto”



ph Barbara Zanninoni

DOLCI

Ingredienti:

mini-cornetti, marmellata

"Mini-cornetti marmellosi"

Farcire con poca marmellata, anche usando una siringa, dei minicornetti dolci facilmente reperibili nei coloniali o supermercato.



DOLCI

Ingredienti:

pavesini, granella di zucchero, miele, cioccolato fondente, latte scremato

"Tresorini"

Sciogliere a bagno maria due quadrotti di cioccolato fondente in poco latte scremato.

Spenellare dei pavesini con un velo di miele riscaldato con qualche goccia d acqua.

Porre sopra poca granella di zucchero. Porre a filo anche la cioccolata intiepidita non troppo liquida.

Far raffreddare.



“Giusto & Gusto”



ph Barbara Zanninoni

“Giusto&Gusto”



ph Barbara Zanninoni

DOLCI

Ingredienti:

acqua, zucchero, olio di semi, farina, lievito per dolci, cacao, caffè solubile

"Torta cacao all'acqua "

Unire a 200 gr. di farina una bustina di lievito ben setacciato, 20 gr. di cacao setacciato e 120 gr. di zucchero.

Aggiungere lentamente 50 ml. di olio di semi, 270 ml. di acqua e 6 gr. di caffè solubile sciolto in una parte dell'acqua.

Versare il composto in un ruoto di cm.18-20, precedentemente spruzzato di antiaderente da cucina. In forno a 180° per 30-40 minuti circa.



"Giusto&Gusto"
ph Barbara Zanninoni



GENEVA
AGGI

ph Barbara Zannironi

SICILIA

CINEMA E LIBRI
D'AUTORE

Ricette sicule



alleggerite

alla "Camilleri"



"I cabbasisi alla Pasquano"

Palle di riso al forno, secondo la ricetta dell'arancino di riso, passate nell' uovo battuto ed in impanatura di granoturco, vaporizzate di olio su carta forno, cotte in forno e grill.

Anche di formato piu' piccolo: minicabbasisi.

"A cabbasisi alla Casquano"

Palle di riso al forno



"Giusto&Gusto"

ph Barbara Zaminoni

"Le farfugliate alla Catarella"

Caponatina mista al forno.

Non solo melanzane a tocchetti, ma anche patate, peperoni e zucchine a pezzetti.

La cottura è con pelati freschi a tocchetti, sale, olio extravergine ed aromi (basilico ed origano) in forno su carta forno. Qualche oliva ma non troppe.

"Le farfugliate alla Catarella"

Caponatina al forno



"Giusto&Gusto"

ph Barbara Zaninoni

"I cannolini alla Mimì"

Mini cannoli di ricotta fresca con poco zucchero ma aromatizzati con qualche goccia di fior d'arancio o buccia di limone.

Poca frutta candita posta solo ai lati.

I mini cannoli si trovano nei negozi di coloniali.

Si possono conservare anche in freezer per un sano "tocco di piacere" in leggerezza quando se ne ha voglia.

"I cannolini alla Mimì"

Mini cannoli aromatizzati



"Giusto&Gusto"

ph Barbara Zanninoni

"I cornetti alla Montalbano"

Mini coni di gelato al pistacchio e alla cassata, fatto con la base del gelato Bimbi "fior di latte" e con l'aggiunta, dopo raffreddata, di pasta di pistacchio di Bronte (non usare i pistacchi) o di ricotta freschissima.

L' arancia e cedro canditi sminuzzati vanno uniti solo dopo la mantecatura del gelato alla ricotta.

I mini coni si trovano nei negozi di coloniali.



“Giusto&Gusto”

ph Barbara Zanninoni

“I cornettini alla Montalbano”

Mini coni al gelato pistacchio e cassata

GEMELLAGGIO

PUGLIA-CAMPANIA

Cuori d'amarena

Per la pasta frolla:

125 gr. strutto ammorbidito

150 gr. zucchero

2 uova

250-300 gr. farina

1 cucchiaino scarso di lievito per dolci

buccia grattugiata di un limone

Impastare e tenere in pellicola trasparente per un ora in frigo

Per la crema:

1/2 litro latte

3 tuorli

2 cucchiaini di farina

1 cucchiaino di maizena

100 gr. zucchero

buccia grattugiata di un limone

Spruzzare di spray antiaderente le formine.

Rivestire con la frolla, farcire di crema e ricoprire con altra frolla. 1 amarena sciroppata dentro per ciascun pasticcetto. In forno a 180° per 30-40 minuti ed a meta'cottura accendere il forno sotto. Spolverare con zucchero a velo.



“Giusto&Gusto”

ph Barbara Zanini

“I minipasticciotti Leccesi”

cuor d'amarena irpina ed essenza di limone sorrentino

LA STORIA:

“Nacque il 29 giugno 1475, a Galatina, nella pasticceria Ascalone, da padre Nicola e madre ignota.

Durante il frenetico via vai di devoti e tarantate verso la Basilica di S. Paolo, giunti in paese per le celebrazioni del Santo Patrono, papà Nicola, come Geppetto nella sua bottega, utilizzò quel che aveva, resti di pastafrolla e crema pasticceria, dando alla luce un paffuto pasticcio che battezzò PASTICCIOTTO.

Appresa la buona novella, da tutta la provincia si recarono a conoscerlo, e data la sua bontà e dolcezza da povero Pasticciotto de lu Ascalone venne nominato Pasticciotto Leccese Sovrano Incontrastato del Regno dei Dolci del Salento.”

Ricetta originaria

<http://deliciousalento.blogspot.it/2011/07/pasticciotto-leccese.html>

"Giusto&Gusto"



ph Barbara Zanninoni

NAPOLI

PIZZA "SPECIAL"

Come in pizzeria (o quasi),
su teglia o pietra refrattaria:

la SUPER PIZZA

della

VECCHIAZITA.



Saluti da Napoli

Pizza

"Vecchia Lita":



1° lievitazione:

100 gr. di farina

1/2 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di zucchero

1/2 bustina di lievito di birra secco

Acqua tiepida q.b. per un impasto molle.

1/2 ora coperto in forno spento a crescere.

2° lievitazione:

Reimpastare con le dita

1/2 ora coperto in forno spento a crescere.

3° lievitazione:

Impastare il panetto lievitato con 150 - 200 gr. di farina, 1/2 cucchiaino di sale, acqua q.b., 1 cucchiaino di strutto ammorbidito in microonde ed un 1 cucchiaino di uovo sbattuto.

Lavorare un impasto morbido ed elastico.

A lievitare 2-3 ore coperto in forno spento.

Stendere sottile con le dita su una teglia unta di olio. Sopra pelati a pezzetti, sale, basilico, olio a filo, scamorza a pezzettini

In forno a 200° per 30- 40 min circa.

-Cottura in teg

"Giusto



ph Barbara

glia antiaderente-

&Gusto™



Zaninoni

PIZZA PARMIGIANINA

L'impasto “vecchia zita” v` schiacciato solo con le mani a forma di pizzezza.

Porlo sulla base tonda di alluminio sopra una carta forno tagliata a forma.

Aggiungere pelati a pezzetti, sale, spruzzi d'olio, parmigiano grattugiato e basilico.

Far scivolare sulla pietra refrattaria preriscaldata in forno e cuocere per circa 5 minuti a 250°.

"Giusto&Gusto"

ph Barbara Zanninoni



-Cottura su pietra refrattaria-

PIZZA BUFALINA

L'impasto “vecchia zita” v` schiacciato solo con le mani a forma di pizzezza.

Porlo sulla base tonda di alluminio sopra una carta forno tagliata a forma.

Aggiungere pelati a pezzetti, sale, spruzzi d'olio, pezzetti di mozzarella di bufala e basilico.

Far scivolare sulla pietra refrattaria preriscaldata in forno e cuocere per circa 5 minuti a 250°.

“Giusto&Gusto”

-Cottura su pietra refrattaria-



ph Barbara Zanninoni

CALZONE RICOTTINA

L'impasto “vecchia zita” v` schiacciato solo con le mani a forma tonda. Farcire con crema di ricottina di bufala, sale e pepe. Richiudere a calzone.

Porlo sulla base tonda di alluminio sopra una carta forno tagliata a forma.

Far scivolare sulla pietra refrattaria preriscaldata in forno e cuocere per circa 10 minuti a 250°.

“Giusto&Gusto”

ph *Barbara Zanninoni*
-Cottura su pietra refrattaria-



PIETRA REFRAZZARIA

Una pietra refrattaria, che cuoce al meglio in croccantezza e sapore e senza condimenti (basta la carta forno), non troppo grande e che riscalda prima è l'ottimale per pizze piccole e veloci.

PIZZA È NAPOLI

A casa come in pizzeria?

Quasi.

Preimpasto da "riporto",
strutto ed uovo ed una teglia
in pietra refrattaria e la
MAGIA è FATTA!

<http://www.nonnarica.ifoed.it/2014/11/pizze-come-in-pizzeria-con-limpasto-di.html>



AROMI di COSTIERA



TAGLIERINI AL LIMONE DI SORRENTO

Scolare i taglierini all'uovo al dente e metterli in padella ancora sgocciolanti con poca panna, aromatizzata con buccia di limone sorrentino grattugiata, tenuta in frigo tutta la notte precedente.

Aggiungere SALE NERO, PEPE NERO, TIMO E SUCCO DI LIMONE.

Svaporare qualche minuto su fiamma bassa.

ph Barbara Zanini
„Giusto&Gusto“



CAPRESINA

Bocconcino di mozzarella di bufala affettato misto a fettine di pomodoro “cuore di bue” sorrentino.

Condire con olio spruzzato da vaporizzatrice d'olio. Sale ed origano e/o basilico.

“Giusto&Gusto”

ph Barbara Zanninoni







GUSTO

DI CALABRIA



POLPETTINE DI MELANZANE ROSA

Pane casareccio misto ammollato nell'acqua e ben strizzato. Aggiungere un uovo, sale, sale nero, pepe nero, parmigiano, scamorza a pezzettini e melanzane rosa arrostate, sfilettate e spezzettate.

Formare delle polpette schiacciate, passare nel pan grattato e porre su una teglia foderata di carta forno.

Vaporizzare d'olio la base, porre sopra le polpette e rivaporizzare d'olio.

In forno a 200° per 30 minuti circa. Ultimi 5 minuti di grill. Girare a metà cottura.

"Giusto&Gusto"



ph Barbara Zaninoni

CIOCCOLATINI AL PEPERONCINO

LA VIDEORICETTA

SU

<http://www.wobook.com/WBKI0GE8Sw6g/Barbara-Zanninoni/Ricettealpeperoncino.html>



“Giusto&Gusto”

ph Barbara Zanninoni

DALLA

RUSSIA

CON FURORE

INSALATA RUSSA

“10 MINUTI”

INGREDIENTI:

Patate, carote, piselli, maionese light, uova, aceto di mele, sale.

MINUTI:

8

minuti per cuocere le carote ed i piselli a tocchetti nella vaporiera per microonde.

4

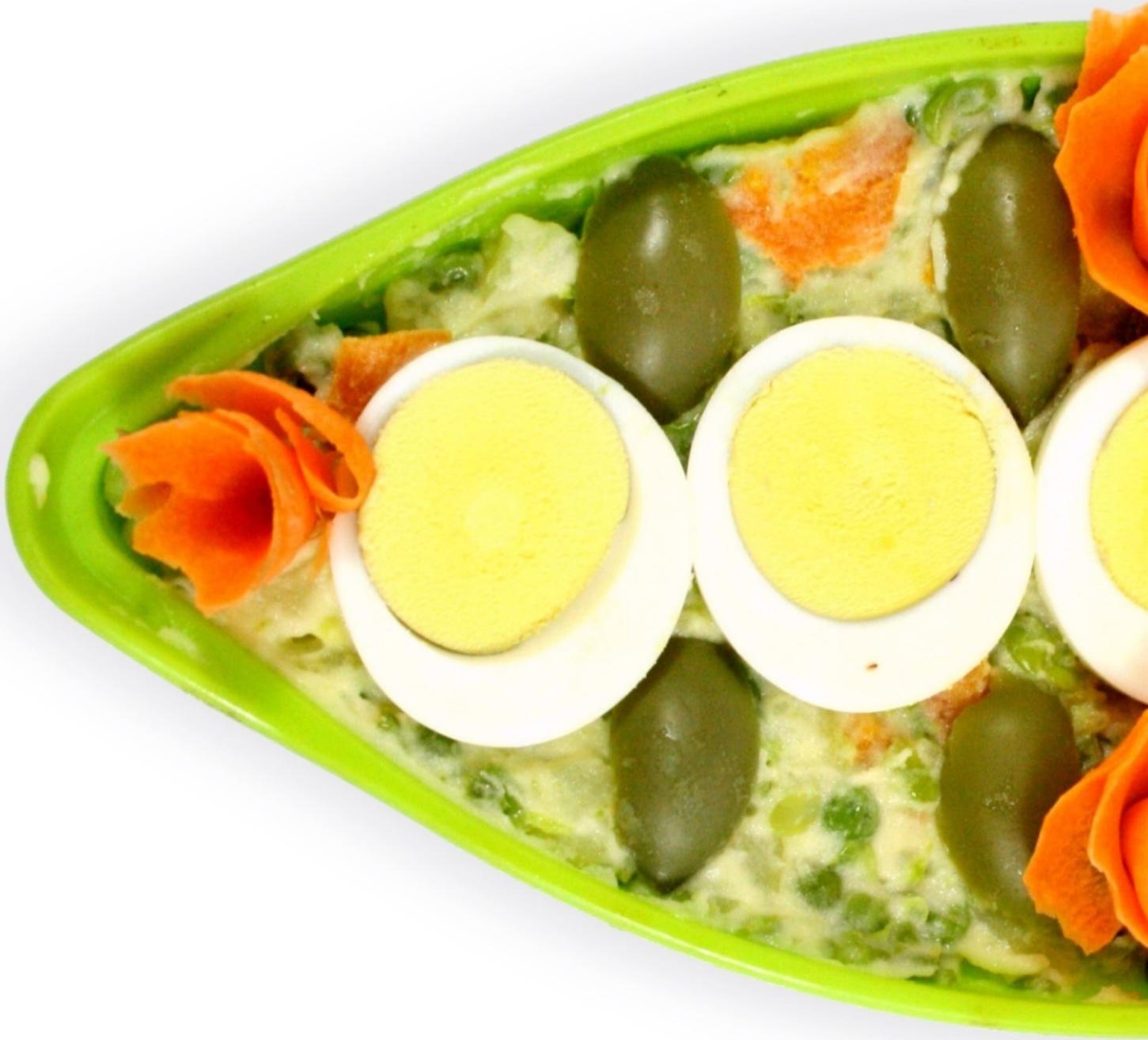
minuti per cuocere le patate nella sacca per microonde.

10

minuti per cuocere le uova sode sul fornello contemporaneamente alle verdure in microonde.

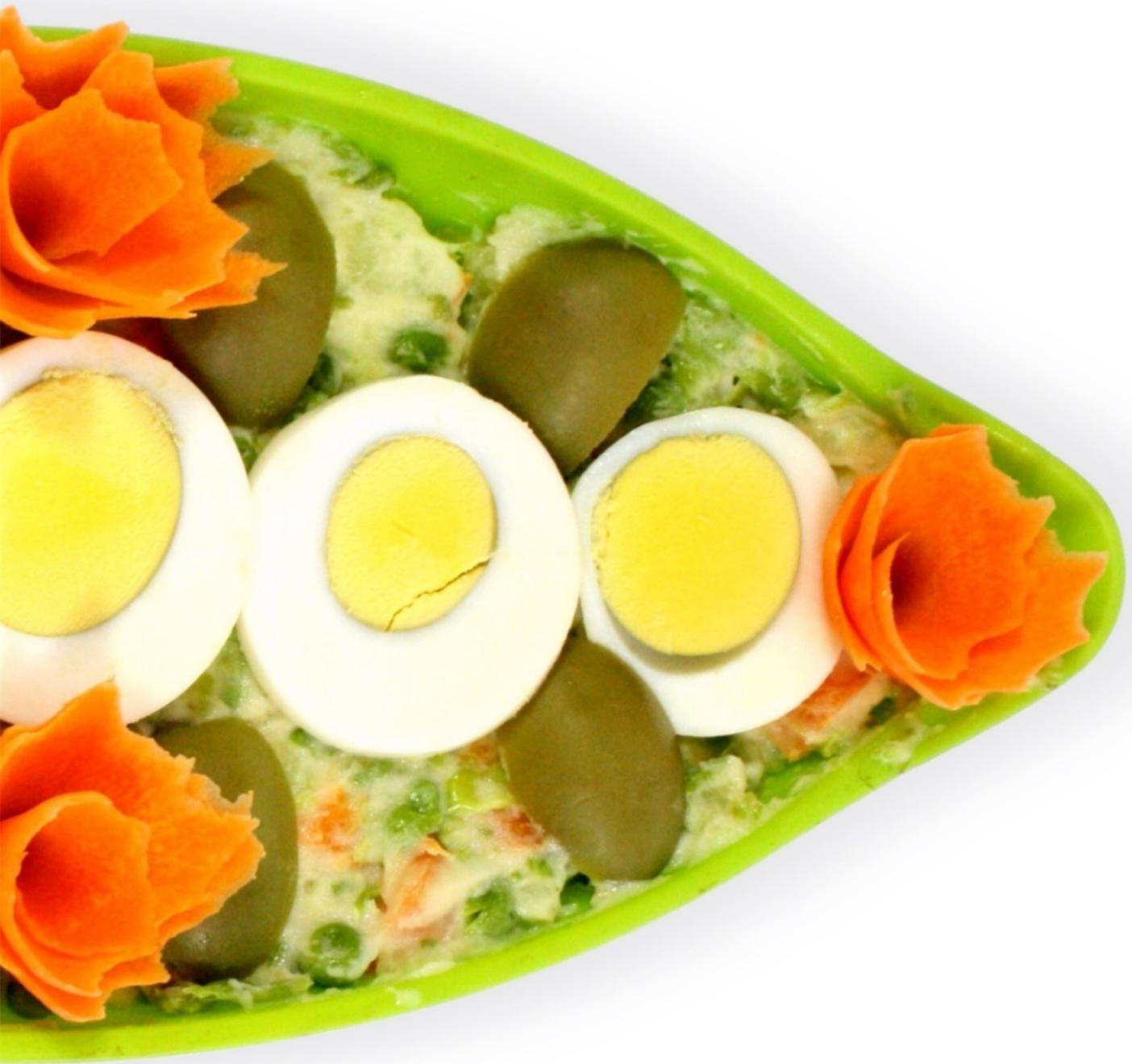


"Giusto



ph Barbara

&Gusto"



Zanninoni

STORIA:

“...Secondo molte fonti, sarebbe stata creata intorno alla seconda metà dell'Ottocento da Lucien Olivier, cuoco belga di origine francese, nelle cucine dell'elegante e prestigioso ristorante Hermitage di Mosca, che rimase aperto per più di cinquant'anni, dal 1864 al 1917, anno della Rivoluzione russa...”

Ricetta originale

<http://www.alimentipedia.it/insalata-russa-per-antipasti-buffet.html>



ECCEZIONI IN
FESTA

ph Barbara Zannironi



Piccole
trasgressioni
irrinunciabili

“Giusto&Gusto”



ph Barbara Zaninoni



ph. Barbara Fanninoni



"Giusto & Gusto"

di Barbara Zaninoni

"Giusto & Gusto"

di Barbara Zanninoni



"Giusto&Gusto"

ph Barbara Zanninoni





"Giusto&Gusto"
ph Barbara Zaminoni

Barbedesign
by Barbara Zamirani





Bakedesign

ph Barbara Zanninoni



ph Barbara Fanninoni

"Giusto&Gusto"
ph Barbara Zaninoni



"Giusto&Gusto"



ph Barbara Zammì

"Giusto Gusto"
McBarbara Zamminoni



“Giusto & Gusto”
ph Barbara Zamjinski





“Giusto & Gusto”

ph Barbara Zanninoni



B CakeDesign
by Barbara Zamirani

“Giusto&Gusto”

ph Barbara Fanninoni



“*B* Cakedesign”
ph Barbara Zannini





"Beakedesign"
di Barbara Zanninoni



"Giusto&Gusto"
ph Barbara Zanninoni

"Gusto&Gusto"
ph Barbara Zanninoni



"Giusto & Gusto"

di Barbara Zanninoni





"Giusto & Gusto"

di Barbara Zanninoni

“Giusto&Gusto”



ph Barbara Zanninoni



ph Barbara Zanninoni



Indispensabili e Dritte

Ph Barbara Zanninoni

Attrezzatura

Utensili

- Dosatore olio di semi a filo sottile
- Dosatore olio di oliva a spruzzo
- Bilancia alimenti digitale
- Lava-verdura a centrifuga
- Sacchetti freezer
- Carta da forno
- Carta d'alluminio
- Coperchio a vapore per tegame
- Vaporiera
- Padelle antiaderenti ed in pietra lavica
- Ruoti e teglie antiaderenti
- Tegliette e ruotini di ceramica e vetro
- Tegami di terracotta
- Griglia elettrica antiaderente, tostapane
- Dosatore liquidi
- Barattoli vetro e plastica per freezer
- Piastra di ghisa piatta



ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”



"Gusto & Gusto"

ph Barbara Zanninoni

“Giusto&Gusto”

ph Barbara Faminoni





ph Barbara Zanninoni
“Giusto & Gusto”

"Giusto&Gusto"
ph Barbara Zanninoni



Attrezzatura particolare

TROVATI "in rete"

- Vaporiera per cottura di pesce, carne, verdura e patate, per forno a microonde.
- Pirofila in silicone per cottura di pesce, carne, verdura e patate al cartoccio, per microonde o forno, con pochi spruzzi di olio di oliva.
- Griglia per microne per preparare patatine a sfoglia senza olio.
- Cuoci omelette in silicone per frittate ed omelette, con farciture varie di aromi, verdure, formaggi e senza olio.
- Cuoci uova alla coque o sode per microonde.
- Grande griglia a doppio lato di cottura o chiusura in ceramica per grigliare verdure, pane e carne senza olio.
- Vaporizzatore olio.
- Antiaderente staccante spray vegetale.
- Cucchiaino bilancia.















Bake Easy!

Non-Stick Spray
Aerosol Antiadherente

Perfect cake release every time!
Great for all baking & cooking.

¡Desmolda perfecto siempre!
Excelente para todos los horneados y cocciones.



FORMULAZION
SOLUBLE PARA SERVIR

CAUTION: Contents under pressure. Read precautions on back panel before use.
PRECAUCION: Contenido bajo presión. Lea las precauciones que se encuentran al
dorso del panel antes de usar.

NET WT/PESO NETO 6 OZ (170 g)

Alimenti

Oli aromatizzati

Margarina light

Aromi secchi

Aromi freschi (di stagione)

Aromi freschi surgelati

Maionese light

Brodo granulare dietetico

Uova formato piccolo

Formaggi light

Biscotti light

Pavesini

Crostini

Cracker - Grissini

Pan Carre'

Freselle

Fette biscottate light

Marmellata light

Fruttosio

Latte scremato



ph Barbara Zannini

Gusto & Gusto



ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”



ph Barbara Zaminoni

“Giusto&Giusto”

Trucchi

- Ampio uso di aromi per controbilanciare la perdita del gusto apportato dalla riduzione dei condimenti.
- Riduzione dei condimenti su soglia minima del gusto.
- Riduzione del sale su soglia minima del saporito.
- Sostituzione di alcuni alimenti con quelli versione light o alternativi.
- Sostituire alla frittura la cottura grigliata o saltata in antiaderente o pietra lavica, al forno o su piastra con carta forno.
- Ridurre il tempo di preparazione utilizzando materie prime già pulite e surgelate o tenute in frigo.
- Ridurre il tempo di preparazione surgelando le pietanze stesse a porzioni.
- Ridurre il tempo per la spesa culinaria

con una buona dispensa ben rifornita.

–Ridurre la quantità delle porzioni.



10 BARBAtrucchi

AgGiusto&Gusto ricette mediterranee

- 1) Aromi sostitutivi del gusto del condimento.
- 2) Dosatore condimento a spruzzo e cucchiaino-bilancia.
- 3) Cottura al forno, piastra, vapore, silicone, terracotta, invece di frittura e cucina in classico pentolame.
- 4) Base cottura con carta forno e spray antiaderente vegetale invece di burro ed olio.
- 5) Impanatura di mais invece di pane grattugiato.
- 6) Albume invece di uova intere.
- 7) Latte scremato invece che intero.
- 8) Fruttosio invece dello zucchero.
- 9) Sostituzione ingredienti con versione light.
- 10) Riduzione dosaggi ingredienti calorici o grandezza porzioni.



I magnifici 4



Fruttosio:

Dolcifica
in minor dose



Latte scremato:

Accorpa
ma con meno
calorie

sostitutivi



Albume

1 uovo piccolo:

Addensa
con
meno calorie



Margarine
olio-burro:

Condisce con
meno calorie

I magnifici 4



Pasta:

Sughi ligth
e condimenti
con verdure.



Riso e legumi:

Ad insalata
o pilaf.
In terracotta ed aromi.



Pan

Cros
con

· **farinacei**



e e bruschette:

stini o framezzini
verdure e pollo o
scamorza.



Pizze e focacce:

Con verdure,
pomodori
o patate.

I magnifici 5



Olio extravergine di oliva:

In dose ridotta compensata da aromi, nutrizione e gusto.

Verdure:

Ipocaloriche e ricche di vitamine e minerali, insaporiscono e saziano.

Ar

Insap
a c
qua

nei primi light



Parmigiano-

riscono
calorie
asi zero.



Pecorino:

In dose ridotta,
gusto e nutrizione,
compensa condimento.



Patate:

Hanno 1/4
di calorie
rispetto ai farinacei.
Sapore e sazietà'.

I magnifici 5 nei seco



Carni bianche o rosse magre:
Meno caloriche e nutrienti



Pesce:
Meno calorico e nutriente



Aromi e verdure:
Sapore e nutrienti a calorie qu

ndi e contorni ligth



verdure:
Riduzione
calorie zero

Impanatura mais

Per fritti in forno,
anche con latte
scremato al posto
delle uova

Formaggi morbidi:

Meno calorici
ma nutrienti

I magnifici 4



Frutta:

Come dessert
o nei dolci
meno calorie
e piu' sapori.



Miele:

Dolcifica e
meno calorico,
piu' nutriente

nei dolci lighth



Cacao amaro:

Meno calorico
del cioccolato,
pari gusto



Gelatine:

Leggerissima
puo' sostituire
la crema

I magnifici 3



Nebulizzatore olio:

Forno o padelle



Staccante v

Forno

antiaderenti



vegetale:

Carta forno

Forno e
piastra ghisa.

I magnifici 5



Vapore:

Pesce
e verdure



**Terracotta
e Pirex:**

Salse,
legumi, pasta



Silicone:

Pesce,
verdure

cuocilight



Piastre:
carne
e uova



Griglia:
Verdure, carne e
pesce



Antiaderente:
Verdure, pasta,
carne, pesce e uova

I magnifici



**Vaporizzatore
olio:**

Condisce
ed antiaderisce
leggerissimamente



Spruzzatore olio:

Dosa a spruzzo,
condisce meglio
a minor dosaggio

4 dosatori



Dosa mentre
si usa,
per liquidi e solidi



Dosano
con precisione
e rapidità

Cucchiaino bilancia: Bilance e dosatori:

I magnifici 4 nei mini d



**Formine
alluminio**

Formine metallo

B

osaggi - FINGERfood



**icchierini e
coppette**



**Mini antiadrenti
o pirex**

IDEE:

IL CAFFUCCIO

alias "Il caffè della Peppina"

Non c'è la "nitroglicerina", ma il CALCIO, una "BOTTA" di salute.

Un modo per assumere piu' calcio con il latte (parzialmente scremato) e bere anche meno caffè, è bere il CAFFE'-CAPPUCCIO.

Molto di piu' di un caffè macchiato e meno di un cappuccino.

C'è piu' latte rispetto al caffè ed è montato a schiuma. La tazzina è piu' grande.

Con qualche spruzzo di cacao o nocciola macinata sostituisce un dessert.

IDEE:

IL CAFFuccio

alias "Il caffè della Peppina"

Il CAFFert.

Oltre il caffè, oltre il cappuccino, il caffè
DESSERT.

TUTTE LE RICETTE su:

<http://www.barbarazanninoni.it/libri/ebook/ilcaffuccio/>

“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zanninoni



il “CAFFUccio”

"Giusto&Gusto"

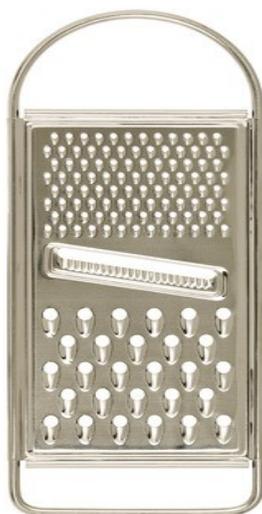


il "CAFFuccio"

IDEE:

**SCAMORZA, L'IRRINUNCIABILE per
il GUSTO e IL CALCIO.**

Per **NON RINUNCIARE** alla scamorza,
nutriente e saporita, basta



GRATTUGIARLA con una grattugia a
lame e fori grandi, così da RIDURNE LE
DOSI, salvando il gusto della ricetta:
PIZZA, CROSTINI, PARMIGIANE,
POLPETTE, PASTE AL FORNO, ecc....

IDEE:

*1 Calcio & Fermenti lattici
"invisibili".*

Tanto **calcio**, utile per le ossa e tanti **fermenti lattici**, utili per il sistema gastroenterico, nelle ricette quotidiane di base di GUSTO, ma GIUSTE.

il "CALCIO

sostitutivo

"Giusto&Gusto"

"D" & "FERMENTI LATTICI"

invisibili

Nei pasti di base quotidiani.

- CAFFUCCIO, caffè-cappuccino con latte scremato.
- Condimento di **parmigiano** di una parte del condimento in grassi, per la pasta, pizze e crostini, minestrone, rucola e spinaci, grattato o a scaglie.
- **Yogurt** magri spezzafame con dentro frutta fresca.
- **Ricotta** e zucchero come dolce.
- **Stracchino** o **Philadelphia** ed aromi su crostini per merenda.



IDEE:

NON solo PURE'

Il **purè liofilizzato** puo' essere usato in molte altre ricette come sostitutivo della patata (anche solo con l'acqua), conferendo una leggerezza anche maggiore.



Non solo pure.

**Con META' dose
di acqua e latte
patata pronta per:**

- gnocchi di patate
- pizze e briosce con patata
- zeppole con patata
- gateau di patate
- crochè di patate
- polpette con patata
ecc.

IDEE:

Il "segna-conta CALORIE"

Quante calorie ho ingurgitato oggi?

Semplice, economico ed efficace:

- Una lavagnetta formato A4 , cancellino, pennarello e magneti.
- Una tabella calorica dei cibi della propria alimentazione, per peso, per cucchiaino o per confezione, stampata in piccolo, fissata con un magnete.
- Una minicalcolatrice con due magneti piatti incollati sul retro.
- DURANTE LA GIORNATA O A FINE GIORNATA.

1 cucchiaino di zucchero - 20 calorie
1 cucchiaino di marmellata - 30,6 calorie
1 cucchiaino di miele - 30 calorie

Latte intero - 10 cl 63 calorie
Latte parzialmente scremato - 10 cl 49 calorie
Latte scremato - 10 cl 33 calorie

1 cucchiaino di Maionese - 35 calorie
1 cucchiaino di Olio extravergine di oliva - 45 calorie
- 12 spruzzi di Olio extravergine di oliva - 45 calorie
1 nocce di Burro o Margarina - 70 calorie

Dado Vegetale - 1 porzione 26 calorie

Pane comune - 100 grammi 275 calorie
Le Freselle (Pane biscottato) - 100 grammi 375 calorie
1 Fetta biscottata - 31 calorie
1 pacchetto Cracker - 111 calorie
1 Granetto - 45 calorie

Lenticchie secche cotte 100 grammi - 92 calorie
Pasta all'uovo - 75 gr. 276 calorie
Pasta di semola - 75 gr. 273,75 calorie

1 confezione di Pavolini - 97 calorie

Patate - 100 grammi 83 calorie
Purè di patate - 100 grammi 69 calorie

1 uovo - 80 calorie
1 tuorlo - 62 calorie
1 albume di uovo - 12 calorie

Yogurt intero - 100 grammi 64 calorie
Fiocchi di latte - 100 grammi 119 calorie
Ricotta di mucca - 100 grammi 146 calorie
Ricotta di bufala - 100 grammi 212 calorie
Scamorza - 100 grammi 210 calorie
Philadelphia - 100 grammi 280 calorie
Stracchino - 100 grammi 300 calorie
1 sottiletta - 47 calorie

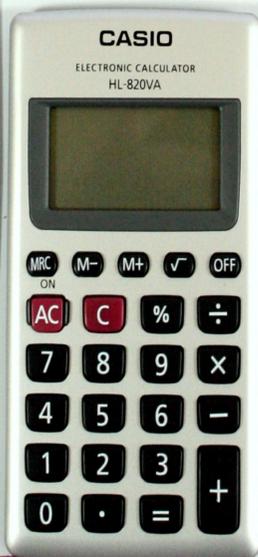
Parmigiano - 100 grammi 374 calorie
- 1 cucchiaino di Parmigiano - 22 calorie

Merluzzo - 100 grammi 83 calorie
1 Bastoncino di pesce - 50 calorie
Orata - 100 grammi 121 calorie
Tonno all'Olio di Oliva - 100 grammi 213 calorie
Tonno al Naturale - 100 grammi 107 calorie

Petto di pollo - 100 grammi 110 calorie
Salsicce con tacchino e pollo - 100 grammi 231 calorie
Carne macinata magra - 100 grammi ha 130 calorie
Prosciutto crudo magro - 100 grammi ha 159 calorie

Minestrone di verdure - 100 grammi 45 calorie
Zucchine - 100 grammi 13 calorie
Peperoni rossi - 100 grammi 22 calorie
Melanzane - 100 grammi 18 calorie

1 Mela o Pera - 86 calorie
Fragole - 100 grammi 30 calorie
Melone catalano - 100 grammi 30 calorie
Ananas - 100 grammi 40 calorie
Albicocche - 100 grammi 28 calorie
Banane - 100 grammi 65 calorie



La PIRAMIDE della dieta mediterranea

1°

FARINACEI, RISO, LEGUMI

2°

FRUTTA E VERDURE

3°

CARNI BIANCHE, PESCE,
FORMAGGI, LATTE

4°

DOLCI

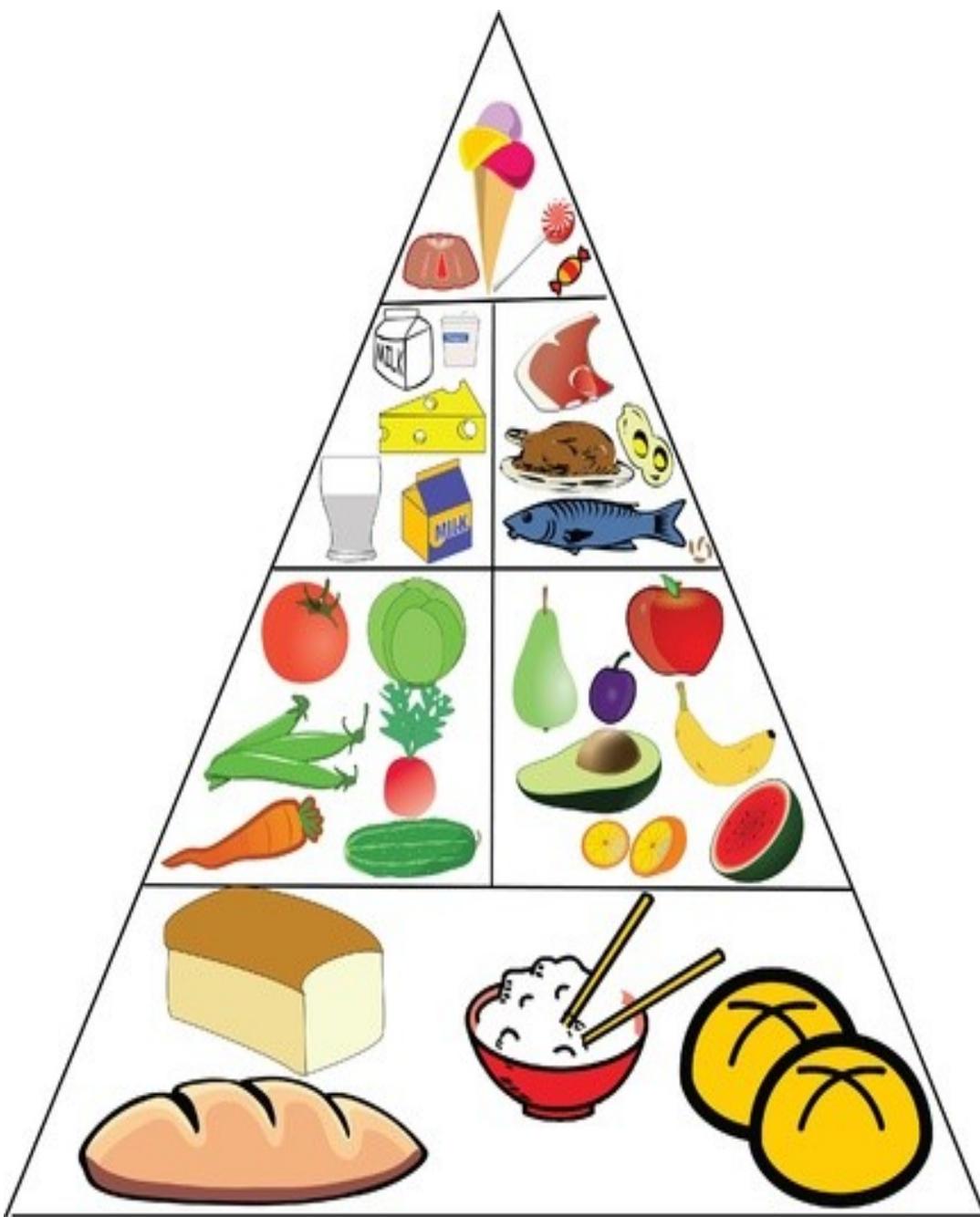


Tabelle caloriche

Link web

<http://www.calorie.it/>

http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizioni_degli_alimenti.html

A close-up photograph of a light blue ceramic plate with a white and blue abstract pattern. The plate is garnished with several slices of avocado, fresh basil leaves, and a drizzle of a light-colored sauce. In the center, a hard-boiled egg is sliced in half and placed on top of a thick slice of lemon. The text 'Magie Strategie' is written in a blue, cursive font across the middle of the image.

Magie Strategie

ph Barbara Zannoni

Riti magici

sulla "Femminilità da ritrovare"

Trascurarsi e poi non sentirsi femminili.

No. E' il contrario.

E' l'inconscio a non "volere" la femminilità e, quindi, a spingere alla trascuratezza.

Femminilità è piacere agli altri, è essere desiderata ed è la strada verso il sentimento.

Chi lo teme o non è pronto, istintivamente lo rifugge e quale miglior modo dell' essere "indesiderabile"?

Mai come oggi moda, trucchi e parruccho, sport e terapie portano l'estetica a livelli ottimali per chiunque.

Rimandare e non fare non è pigrizia, è paura.

L'isolamento dal dialogo totale con il proprio corpo ed un blocco nel vivere pienamente la propria sessualità è, in realtà, il voler allontanare ciò che è un pericolo per un inizio di equilibrio appena ritrovato ed ancora molto fragile dopo un evento doloroso.

Riti magici

sui "Benefici dell'auto-accettazione"

Sei "grassa" non è una offesa, è vero.

Bisogna accettare la frase, ma non il sovrappeso.

Ovviamente si parla di tale appellativo come critica estetica e non ingiuria od offesa pubblica.

La considerazione su qualcosa che si può cambiare ed è chiaramente obiettiva, può solo essere positiva.

E' uno stimolo.

A volte ci devono far vergognare un pò le persone per indurci a dei comportamenti alimentari ottimali.

Bisogna starsi alle frasi perchè comunque gli amici ci vogliono bene così come siamo e chi ci ama davvero se ne frega, in genere, proprio di tutti i difetti.

Anzi, bisogna proprio "auto-dirselo", anche pubblicamente con ironia, perchè è un atto di grande autostima e indica che uno "stato" non è "l'essenza" di una persona, dimostra di non essere complessati.

Non vince cio' che non conta.

Riti magici

di "Disintossicazione dal fumo"

Non intossica solo il cibo pesante e la gente negativa attorno a noi, ma anche il fumo della sigaretta.

Dannoso all'inverosimile alla salute, alla bellezza ed al metabolismo, che è il primo equilibratore per un fisico in forma.

Ci sono molti modi gradualisti, anche innovativi, per smettere, ma il migliore è quello netto di una "decisione volontaria" che la nostra psiche "sceglie" e non "subisce".

La nicotina svanisce abbastanza velocemente nel sangue ma è il catrame nei polmoni il più lento ad eliminarsi.

Basta una radiografia per visualizzare precisamente l'eliminazione dell'assunzione del fumo ed il livello di miglioramento relativo al tempo di astinenza dallo stesso.

Un buon metodo per smettere, forse, è la "paura".

Fatevi l'esame radiografico, guardatelo e fatevelo spiegare, che forse ai fumatori passa la fantasia.

Riti magici

di "Disintossicazione esterna"

L'intossicazione "interna" dell'organismo si elimina con una tipologia di alimentazione particolare, ma ben individuabile.

Quella più insidiosa e temibile, invece, è quella che proviene dall' "esterno" ed è invisibile.

Adoperatevi a riconoscerla, liberatevene completamente e ne vedrete man mano gli effetti benefici:

Una graduale distensione delle rughe di espressione, specie quelle frontali e nasolabiali, perché rimarranno "positivamente" inattive;

La pelle ricomincerà ad essere luminosa e profumata, depurata delle "esotossine" di chi vi ha intossicato;

Il sistema endocrino si riequilibrerà con una riduzione netta del testosterone e conseguente rallentamento della crescita del maledetto bulbo pilifero, mentre il capello riprenderà il suo luminoso splendore perché si richiuderanno le sue squame che vi erano state "spetazzate";

L'intestino, nucleo di tutte le nostre terminazioni nervose, riprenderà magicamente le sue regolari funzioni con un netto sgonfiamento del rigonfiamento di chi aveva causato "vitali

appallamenti" ;

Il metabolismo riprenderà a ridirigere a pieno ritmo l'orchestra nel concerto della sua famosa opera: "La morte del carboidrato" ed il sistema immunitario riprenderà la sua ferrea difesa auto-sanando interamente il vostro organismo perchè un vero generale deve sempre essere a capo del suo esercito, anche se lui preferirebbe vivere sempre in "pace".

Non vi riconoscerete più.

Non vi riconosceranno più.

Liberatevi dalla gente che non vi vuole bene, non vi ama e che non sa amare.

Riti magici

di "Disintossicazione da intolleranze"

Non basta scegliere i cibi più sani, bisogna anche verificare se avete delle intolleranze.

Ciò che fa bene a qualcuno può far male ad un altro. Tutto molto soggettivo.

Ci sono varie analisi di laboratorio da poter facilmente effettuare.

Chi è intollerante all'alcool, per esempio, nonostante un bicchiere di vino al giorno sia sempre concesso, se non proprio consigliato nella dieta mediterranea, non se lo può permettere.

Verificate, quindi, presso il vostro centro analisi più vicino.

Riti magici: sulla "Convivialità"

Mangiare insieme riduce l'accanimento luculliano sul cibo per il saziarsi con l'anima dei partecipanti alla propria tavola.

Brindare insieme corona tutto il percorso benefico.

Fatelo alla salute e non alla faccia.

Perchè il secondo modo indica una esuberanza di tossine rabbiose che non denotano una personalità positiva mentre il primo appartiene alle persone sane.

Riti magici: sulla “Digestione”

"I Salvapanza".

Per i digestivi, consiglio sempre di evitare medicinali ed adottare rimedi naturali.

Se una “magnata” risultasse non solo pesante, ma dovesse portare anche il bruciore di stomaco, cantatevi un canarino!

Antichi rimedi: Acqua bollente in infusione per un minuto con buccia di limone e foglia di alloro.

A tutto c'è rimedio.

Riti magici sulla 'Masticazione'

Importantissimo è l'ingerimento dei cibi.

Non divorate mai!

Piccoli bocconi e masticate lentamente, specialmente le proteine animali.

La carne è uno dei cibi che più possono rimanere "n' copp' a panz'".

In tal caso sempre il solo e buon rimedio "della nonna".

Un po' di bicarbonato, anche effervescente.

A tutto c'è rimedio!

Riti magici

sulla “Psicologia del tempo/ luogo/ voglia”

Più tempo si passa in cucina, tra sapori, odori e visioni prelibate, più viene fame.

Pertanto, questo è un luogo da frequentare meno possibile.

Le ricette "giusto con gusto" devono essere rapide, facili ed alla portata di tutti, cuccinieri o meno ed allo stesso tempo, salvaguardare la gustosità e saziabilità della meravigliosa ed unica tradizionale cucina mediterranea.

Riti magici:

sulla "Cromoterapia ed aromaterapia"

Appagare gli altri sensi è un ottimo modo per distogliere dall'esclusivo "gusto".

La vista e l'olfatto possono essere sedotti a tavola da profumi e creazioni d'arte di fiori e candele.

La positivizzazione ed il relax mentale che ne derivano sono mezzi impagabili per ottimizzare ed equilibrare anche il comportamento a tavola.

Adoperarsi, poi, alla realizzazione di questi "inciarnamenti arredo-tavola" stimola anche la creatività che è sempre fonte di ricchezza e con pochi mezzi appaga chi la offre ed arricchisce chi la riceve .



ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”



ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”

Riti magici

sui "Benefici dell' arredo-tavola"

Il culto dell' arredo-tavola "fai da te" è un ottimo e rilassante diversivo sia nella sua preparazione, sia nella sua visione - utilizzo, nonchè uno strumento migliorativo delle proprie abilità in cucina.

Vi allego in foto degli esempi, che ho creato senza grandi difficoltà:

Decoupage su bottiglia con foglie vere, fiori secchi a rilievo, carta fiorata da decoupage e copri-tappo di fiori di seta e confetti, rimanenze di bomboniere.

Vassoio di legno antico od anticato, con base dipinta a tampone oro-rame e con applicazione di foglie secche, pressato da base di vetro fatto su misura e cordoncino applicato con colla a caldo.

La creatività è quella cosa che ti da la possibilità di avere il meglio in tutto, a costi quasi zero e con dei pezzi "unici"!

In questi tempi di crisi e' la migliore soluzione!

La consiglio vivamente!



ph Barbara Zanninoni

“Giusto & Gusto”



“Giusto&Gusto”

by Barbara Zamminerini

Riti magici

sulla "Creatività e decoro delle pietanze"

Il decoro delle pietanze è una piccola forma d'arte che renderà perfetti i vostri piatti, oltre che essere un ottimo antistress ed antifame.

Il Cake Design, come quello delle altre portate in genere, a qualsiasi livello lo farete, vi darà delle soddisfazioni grandissime, anche con i vostri ospiti.

Bcakedesign



BCake Design
Barbara Zanninoni



Cake Design

Cupcake





B Cake Design







BCake Design
Barbara Zanninoni



BCakedesign

Work in progress



B CakeDesign

ph BarbaraZanninoni



Bakedesign

ph Barbara Zaninoni

Bakedesign
by Barbara Zammitoni





Bakedesign
ph Barbara Zanninoni



Bakedesign
ph Barbara Zanninoni





CakeDesign
pk Barbera Zammit



Bakedesign

di Barbara Zanninoni



"B"
Cake Design
di Barbara Zanninoni



Bakedesign
di Barbara Zanninoni



“Bakedesign”

di Barbara Zanninoni



*"Giusto&Gusto"
p.h. Barbara Zaninoni*

"Giusto&Gusto"

ph Barbara Fanninoni

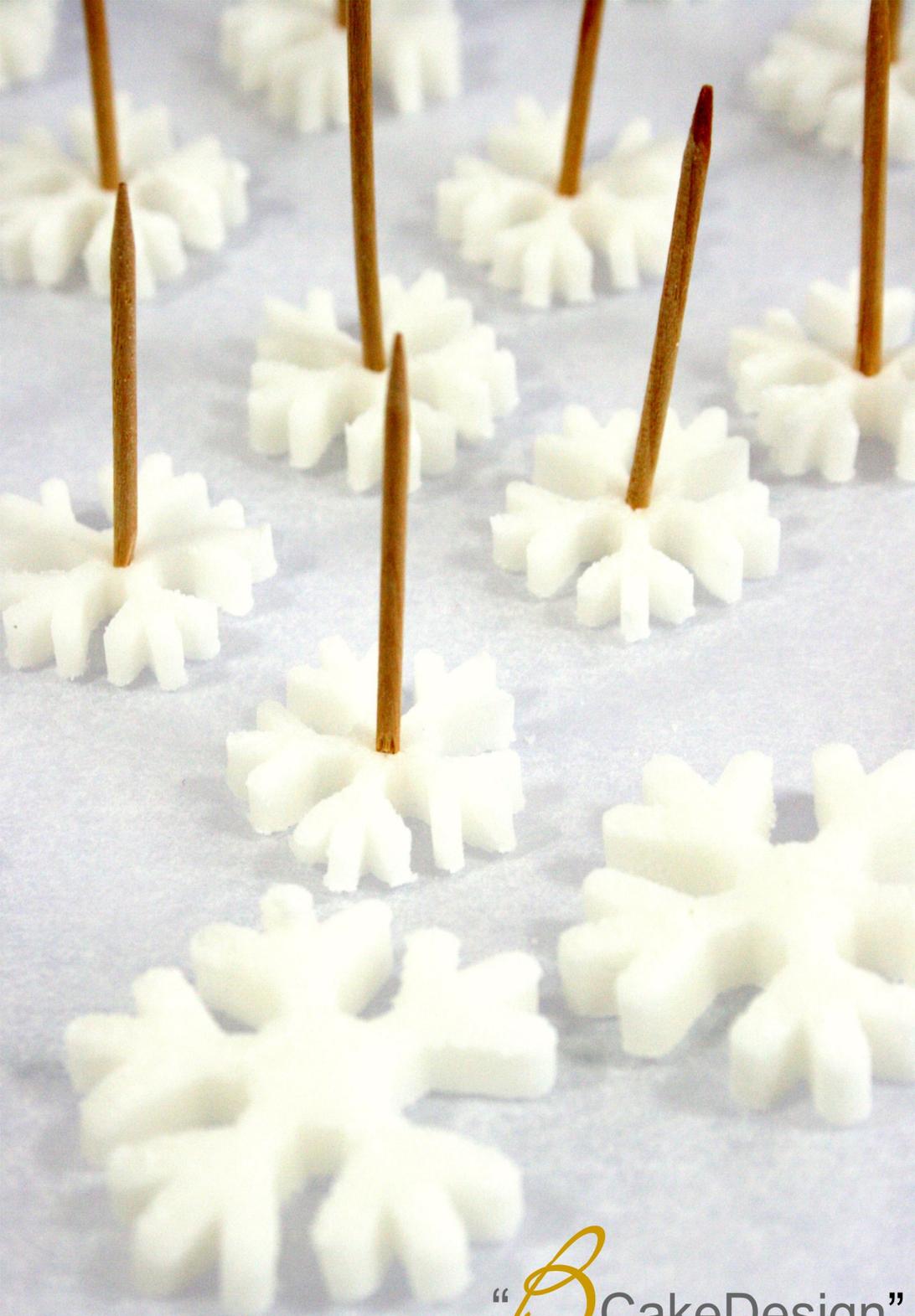


“Giusto&Gusto”
ph Barbara Zaminoni



“Giusto&Gusto”
di Barbara Zamminerò





“B CakeDesign”

ph Barbara Zanninoni

“*B* Cake Design”
by Barbara Zammini



“B CakeDesign”



ph Barbara Zanninoni



” CakeDesign ”

by Barbara Zammari



PSICOLOGIA e CUCINA:

Cooking Therapy

Cucinoterapia:

TATTO impastare sbucciare coltivare -
GUSTO assaggiare mangiare -
OLFATTO odorare in preparazione ed
in degustazione profumo candele -
VISTA decorare pietanze e tavola -
UDITO bollire, figgere, sminuzzare -
CREATIVITA' ricercare, personalizzare,
provare, fotografare - **PAZIENZA**
lievitazione cottura - **ATTENZIONE**
dosaggi - **SALUTE** scegliere, dosare,
conoscere gli alimenti e le cotture -
ANTISTRESS distrae impegna -
SOCIALIZZARE condivisione
pubblicare ospiti - **AUTOSTIMA**
realizzare cose buone - **NATURALE**
sano sopravvivenza - **POSITIVIZZANTE**
costruttivo - **ECCITANTE** piacere
gustativo

PSICOLOGIA e CUCINA: **Cooking Therapy**

da "Cucinoterapia"
della PSICOLOGA *R. Schira*

"CUCINO, quindi SONO".

Cucinare è un atto di generosità.

Il cibo è un linguaggio che genera emozioni.

Cucinare è fare.

Il cibo è il primo dono d'amore.

Tutto ciò che ha a che vedere con il cibo è vita.

Cucinare è un modo per volersi bene.

Cucinare è un antidepressivo.

Cucinare fortifica la dignità personale.

Cucinare accresce la consapevolezza e l'autonomia.

Cucinare fa emergere la nostra parte creativa .

CUCINOTERAPIA

Roberta Schira

Curare, accudire, amare
se stessi e gli altri con il cibo



SALANI  EDITORE

B CakeDesign

phBarbaraZanninoni





"Giusto&Gusto"

Peperone 'Muttonato'
Buona Sorte

A light blue plate with sliced citrus fruits (orange and lime), basil leaves, and a white egg-shaped object. The text is overlaid on the orange slice.

*Barbaricette
e Barbatrucchi
in cucina*

Ph Barbara Zanninoni