

Ricette

Minestra di broccoli (4 persone)

- 300 gr di broccoli
- ½ cavolfiore
- 500 gr di patate
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1,5 l di brodo vegetale
- 1 tuorlo d'uovo
- qualche foglia di menta
- sale e peperoncino in polvere q.b.

Lavare, asciugare e dividere in cimette i broccoli e il cavolfiore, pelare le patate e tagliarle a dadini. Versare l'olio in una casseruola e appassirvi broccoli e cavolfiori, aggiungendo le patate e gradatamente il brodo. Chiudere con il coperchio e lasciare cuocere una ventina di minuti a fuoco moderato. Quindi allontanare dal fornello, unire il tuorlo precedentemente poco sbattuto, insaporire con il sale e il peperoncino, cospargere con un trito di foglie di menta e se gradito parmigiano grattugiato. Servire caldo.

Tempo veloce

Costo basso

Kcal 260 a porzione

Zuppa di cipolle (4 persone)

- 4-5 cipolle
- 3 cucchiaini di farina di frumento integrale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1,2l di brodo vegetale
- 2 spicchi di aglio
- 1 foglia di alloro
- 4 fette di pane integrale
- 100 gr di gruviera
- Sale e pepe q.b.

Dopo aver scaldato un tegame, tostarvi la farina, mescolandola continuamente con un cucchiaino di legno, affinché imbiondisca leggermente. Aggiungere gradualmente il brodo, lasciandolo sobbollire qualche minuto. Nel frattempo sbucciare e affettare sottilmente le cipolle e schiacciare gli spicchi di aglio. In un tegame scaldare l'olio e rosolarvi le cipolle e l'aglio. Versare il brodo, unire l'alloro, condire con sale e pepe. Lasciare bollire lentamente per 10 minuti, poi versare la zuppa in 4 fondine individuali, aggiungere ad ognuna una fetta di pane, cospargere con il formaggio grattugiato passare i recipienti nel forno sotto il grill per far gratinare il formaggio e servire in tavola.

Tempo veloce

Costo basso

Kcal 310 a porzione

Zuppa d'avena e spinaci (4 persone)

- 1 cipolla
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 300 gr di spinaci
- 40 gr di fiocchi di avena
- 1 cucchiaino di farina di avena
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- Sale e peperoncino q.b.

Sbucciare e affettare sottilmente la cipolla, saltarla in tegame con poco olio, facendola appassire. Aggiungere gli spinaci tagliati grossolanamente, i fiocchi d'avena e circa 1 litro di acqua tiepida. Cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Allontanare dal fornello, frullare con il mixer e addensare con la farina di riso, disciolta in poca acqua tiepida. Proseguire la cottura per altri 15 minuti, aggiungere sale e pepe e irrorare con il restante olio, spolverare con il parmigiano e servire caldo.

Tempo: veloce

Costo: basso

Kcal: 225 a porzione

Minestra di crauti (4 persone)

- 2 cipolle
- 1 peperone rosso
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 350 gr di crauti
- 250 gr di vino bianco secco
- 1 l di brodo vegetale
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- ½ cucchiaino di paprika
- 1 yogurt bianco intero

Sbucciare e tritare le cipolle e tagliare a listarelle il peperone. Versare l'olio in un tegame e rosolarvi alcuni minuti la cipolla e il peperone, mescolando con un cucchiaino di legno. Unirvi i crauti, irrorare con il vino e il brodo, aggiungere l'alloro, il cumino e la paprika e cuocere lentamente per 20 minuti. Allontanare dal fuoco, unire lo yogurt. Spolverare con formaggio grattugiato e servire.

Tempo: medio

Costo: medio

Kcal: 150 a porzione

Zuppa di ceci e cavolo verza (4 persone)

- 150 gr di ceci secchi
- 600 gr di cavolo verza
- 5 foglie di salvia
- 2 spicchi di aglio
- 4 fette di pane integrale
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiai di grana grattugiato

Lavare i ceci e lasciarli in ammollo 12 ore. Quindi scolarli e cuocerli con la salvia e la verza tagliata a listarelle. Dopo aver portato a ebollizione, proseguire la cottura a pentola coperta, aggiustando di sale e pepe sino a raggiungere il giusto grado di preparazione. Servire accompagnando con le fette di pane leggermente tostato, strofinate con aglio e poco olio. Spolverare con il grana e servire.

Tempo: medio

Costo: basso

Kcal: 390 a porzione

Minestra di castagne (4 persone)

- 400 gr di castagne secche
- 1 mazzo di menta
- 1 mazzolino di prezzemolo
- 1 rametto di rosmarino
- 5 foglie di salvia
- Sale e pepe q.b.

Lavare le castagne, tritare finemente le erbe aromatiche dopo averle mondate e lavate. Trasferirle in una casseruola d'acqua in ebollizione unendovi le castagne. Coprire con un coperchio, lasciare riprendere il bollore e proseguire la cottura per 2 ore, a calore moderato. Quando le castagne saranno del tutto morbide la minestra potrà essere servita, anche in abbinamento a fette di pane raffermo o tostate.

Tempo: impegnativo

Costo: medio

Kcal: 380 a porzione

Crema di carote e finocchi (4 persone)

- 4 carote
- 2 finocchi
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiai di parmigiano grattugiato
- ½ limone
- 4 fette di pane tostato integrale

- Sale e pepe q.b.

Pulire e lavare le carote e finocchi. Cuocere le verdure in poco più di un litro di acqua leggermente salata, lasciandole intere. Non appena cotte, scolarle, tagliarle a piccoli pezzi e frullarle con poco del loro brodo di cottura. Rimettere quindi il composto nella pentola, mescolare, aggiungere il cumino e lasciare addensare aggiustando di sale. Condire quindi con l'olio e il formaggio grattugiato, servire accompagnando con crostini di pane leggermente tostato e strofinati con il limone.

Tempo: veloce

Costo: basso

Kcal: 260 a porzione

Minestrone d'autunno (4 persone)

- 400 gr di zucca
- 200 gr di sedano
- 200 gr di bietola da costa
- 600 gr di cavolfiore
- 300 gr di patate
- 1000 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cipolla piccola
- Sale grosso q.b.

Tagliare a piccoli tocchetti le verdure, tranne la cipolla che dovrà essere affettata sottilmente. Riscaldare un tegame, versarvi un cucchiaino di olio e rosolarvi pochi minuti quest'ultima, quindi aggiungere le altre verdure, unire l'acqua aggiustare di sale e dopo aver raggiunto il bollore cuocere a calore moderato per almeno mezzora con il coperchio. Lasciare intepidire e servire, irrorando con il restante olio, spolverando il parmigiano o pecorino grattugiato.

Tempo: medio

Costo: basso

Kcal: 190 a porzione

Zuppa di farro (6 persone)

- 200 gr di farro
- 2 carote
- 2 cipolle
- 2 coste di sedano
- 2 porri
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 foglie di alloro
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1l di brodo vegetale
- Sale e pepe q.b.

Preparare le verdure, mondarle e lavarle. Tritarle quindi grossolanamente. In un tegame capiente con 2 cucchiaini di olio rosolare i vegetali alcuni minuti. Aggiungere il farro e tostarlo a fiamma moderata. Con gradualità, proseguire la cottura, unendo di poco in poco il brodo vegetale precedentemente riscaldato. Proseguire, rimestando di tanto in tanto a tegame coperto sino a che il cereale avrà raggiunto una morbida consistenza. Allontanare dal fornello, mantecare con il trito di prezzemolo, servire nei piatti individuali, irrorare con l'olio rimasto e servire caldo.

Tempo: medio

Costo: basso

Kcal: 270 porzione