

CUCINA LEGGERA 2

Maggio 2007

**Varie
Contorni
Piatti unici e tortini
Spuntini
Dolci**

da Coquinaria con amore



Sommario

Varie	5
BRESAOLA E VERDURE di Babby	5
CIOTOLA DI ZUCCHINE CON VERDURE E PROVOLA di Giuliana ..	5
PEPERONE IMBOTTITO di Pigi	7
PEPERONI RIPIENI di Manu bla bla	7
PEPERONI RIPIENI DI SCAMORZA E ZUCCHINE di Claudia049....	8
POLPETTONE DI VERDURE di Tere.....	8
SCAMORZA ALLA PIASTRA CON CONTORNO DI PEPERONI AMMOLLICATI di Stefy83	9
SCAMORZA ALLA PIASTRA E ZUCCHINE RIPIENE di Rosaria Rubino	9
SCAMORZA DORATA E PEPERONI IN INSALATA CON OLIVE di Nutria	10
SPIEDINI DI SCAMORZA CON ZUCCHINE SALTATE di Anne	10
TIMBALLINI DI VERDURE GRATINATE CON SCAMORZA di Paprika	11
TORRE DI PARMIGIANA DI ZUCCHINE, CON CONCASSÉ DI POMODORI di Numberone.....	11
Contorni	12
IL SEGRETO PER FAR CUOCERE VELOCEMENTE LE MELANZANE IN FORNO di Gabrigabri	12
CARCIOFI NAPPATI di Clapton	12
CAVOLO CAPPuccio di Babby	12
CAVOLO CAPPuccio ROSSO di MarinaB	12
CAVOLO ROSSO di Amarillina	13
CICORIA&CIPOLLOTTI di Anitab.....	13
CIPOLLE RIPIENE DI FUNGHI E PEPERONI di Claudia049	14
FAGIOLINI IN PADELLA di AnnaMaria58	14
INSALATA DI VERZA di Valeria	15
INSALATA MAROCCHINA di Cenzina	15
INVOLTINI DI MELANZANE RIPIENI DI VERDURE di Stefanì	16
PARMIGIANA DI MELANZANE E ZUCCHINE GRIGLIATE di Stefy83	16
PEPERONI ALLA ELSA di Sabrina	17
PEPERONI ALLA GORIA di Guga	17
PEPERONI IN AGRO DOLCE ALL'ACETO BALSAMICO di Claudia049	18
SIMIL-INSALATINA NIZZARDA di Stefy873.....	18
SPIEDINI DI VERDURA ALLA GRIGLIA di Francesca V.....	18
TEGLIA DI VERDURE AL FORNO di Anny	18

ZUCCHINE di Tiziana24	19
ZUCCHINE MARCY di Marcy.....	19
ZUCCHINE TRIFOLATE di Babby.....	20
Piatti unici e tortini	21
CICORIA E FAVE di Ventana	21
HORIATIKI di Ro.....	21
INSALATA DI ORZO, FAGIOLINI E GAMBERI di Tere	21
PATATE DI HASSELBACKEN di Neera	22
POLPETTE DI MIGLIO di Daria	23
SCAMORZA BIANCA TAGLIATA AL COLTELLO CON CREMA AI 3 PEPERONI di Guga	24
TORTINO DI CARCIOFI di Lallina.....	24
TORTINO DI MELANZANE di Babby.....	25
TORTINO DI PATATE E CARCIOFI di Babby.....	26
TORTINO DI ZUCCHINE CON CUORE DI SCAMORZA BIANCA E PERE di Guga	26
TORTINO DI ZUCCHINE di Stef e Marchino	27
TORTINO LIGHT DI MELANZANE di Lallina.....	27
ZUCCHINE E PEPERONI RIPIENI ALLE OLIVE di Ty.....	28
Spuntini	29
BICCHIERINO DI YOGURT di Babby.....	29
Dolci.....	30
BICCHIERE ALL'ANANAS di Nutria	30
BICCHIERINO YOGURT-PERA di Stefy83.....	30
BUDINO LIGHT di La Stefi.....	31
CIAMBELLA ALLA PANNA DI MARISAC LIGHT di Quack.....	31
La variante light di Quack.....	31
CONQUISTATORE DI BABETTE LIGHT di Clapton	32
COPPA DI RICOTTA ALLE FRAGOLE di Betti	32
CROISSANT DIETETICI di Riccardino	32
DESSERT AL CAFFE' di Stefy83	33
GELATO ALL'ANANAS di AnnaMaria58	33
GELATO ALLE FRAGOLE di Marcy	34
GELATO ALLO YOGURT di Marcy	34
GELATO DI FRUTTA di Marcy	35
GHIACCIOLI ALLA FRAGOLA E MENTA di Chandra.....	35
MACEDONIA NELL'ANANAS di Adriana	36
MELONE GELATO AL COCCO di Mina.....	36
MOUSSE DI RICOTTA E PERE di Paprika.....	37
MOUSSE LIGHT AL CIOCCOLATO di Valeria	37
PERA COTTA di DanielaF.....	37
PERA DIETRO LE SBARRE di Ri.Paola	38

PERE AL PEPE NERO di Claudia049	38
PERE AL PROFUMO DI ARANCIA di Manu bla bla	39
PERE AL VINO ROSSO AROMATICO di Piggì	39
PERE CON VINO RISTRETTO di Nutria	40
PERE FARCITE di Adriana	40
PERE MORBIDE AL VINO ROSSO di Ty	41
SORBETTO DI MELA VERDE AL CALVADOS di Bruna Cipriani	41
SORBETTO DI MENTA SELVATICA di Bruna Cipriani	41
SORBETTO DI PERE ALLA GRAPPA WILLIAMS di Giuliana	42
SORBETTO DI POMPELMO ROSA di Bruna Cipriani	42
STRUDEL LIGHT di Maffo	43
TORTA ALLE CAROTE E YOGURT di Emanuela	44

VARIE

BRESAOLA E VERDURE di Babby

Ingredienti per 1 persona:

60 g. di bresaola

2 cucchiaini di mais sgocciolato

rucola q.b.

funghi bianchi crudi q.b. già puliti

1 limone

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

pepe

50 grammi di pan carré

Spremere sul fondo di un piatto piano 1\2 limone e riporvi le fettine di bresaola. Aggiungere la rucola tagliata a pezzetti, i funghi bianchi crudi tagliati a fette sottili e il mais.

Spremere sull'insalata il mezzo limone avanzato e aggiungere il cucchiaino d'olio e , se piace, il pepe.

Gustare il tutto con fettine di pan carré tostate.

CIOTOLA DI ZUCCHINE CON VERDURE E PROVOLA di Giuliana

Attenzione ai grassi presenti. Ricetta da riadattare.

Per la ciotola:

300 g. acqua

80 g semolino

2 zucchine

50 g provola

50 g parmigiano

1 tuorlo

Sale, pepe

Poco burro

Per le verdure:

mezzo peperone giallo

mezzo peperone verde

1 piccola zucchina

1 scalogno

1 carota

1 costa di sedano



Basilico
Aglio
Poco vino bianco, sale e pepe
Olio, poco burro.

La ciotola:

Pulire le zucchine, tagliarle a rondelle e farle stufare in poco burro finché son cotte. Quindi frullarle con il minipimer.

Portare a ebollizione l'acqua

versarvi a pioggia il semolino mescolando con la frusta per non fare grumi. Cuocere mescolando per circa 10 minuti la specie di polentina che si otterrà. Togliere dal fuoco, unire la provola grattugiata, il tuorlo, regolare di sale e mescolare energicamente perché l'impasto sia omogeneo.

Ungere d'olio uno stampo a cupola, una scodella, una tazza o altro a scelta.

Versarvi un po' di composto e con il fondo di un bicchiere, anch'esso unto d'olio, premere in modo da ottenere un incavo. Compattare comunque i bordi con le mani per dare la forma desiderata.

Mettere in frigorifero.

La verdura:

tagliare il tutto a pezzetti e farlo stufare in una padella con una noce di burro e poco olio.

Profumare con il basilico, regolare di sale e pepe, sfumare con un goccio di vino bianco e portare a cottura a fuoco dolce.

Poco prima di servire, togliere con molta delicatezza le coppette di zucchine dagli stampi, nell'incavo ricavato mettere un pezzetto di provola, una cucchiata di verdure, e finire con dell'altra provola.

Mettere a gratinare in forno per pochissimo tempo, solo il necessario perché la provola fonda.

Servire accompagnando con le verdure del ripieno.

PEPERONE IMBOTTITO di Pigi

Per il secondo ho arrostito i peperoni li ho spellati lasciandoli interi , quindi li ho riempiti con un composto di pane, pangrattato , capperi olive verdi , 2 acciughe , aceto , li ho dunque passati nel forno per circa 30 minuti e poi li ho messi nel piatto con una spolverata di olive tritate.



PEPERONI RIPIENI di Manu bla bla

Da riadattare con salumi e formaggi diversi perché possa essere più light

Preparare il ripieno con della mollica di pane raffermo rammollito nel latte, la mortadella e mezza scamorza tritata, un trito di aglio e prezzemolo, un uovo, sale e pepe.

Ho tagliato i peperoni a metà per il lungo e riempiti con l'impasto preparato in precedenza.

Ungere lievemente una padella antiaderente; mettere i peperoni con il ripieno rivolto verso il basso per alcuni minuti, poi rigirarli e proseguire aggiungendo acqua fino a completa cottura. Io ho proceduto con la teglia coperta in modo che l'acqua di cottura rilasciata non avesse bisogno di molte aggiunte.

Li ho accompagnati con delle zucchine tagliate a fiammifero e fritte.



PEPERONI RIPIENI DI SCAMORZA E ZUCCHINE di Claudia049

Ho tagliato a metà i peperoni, li ho svuotati salati e pennellati d'olio



e li ho messi per 20 minuti in forno a 190

Ho tagliato a fettine le zucchine e le ho fatte saltare con 1 cucchiaio olio e aglio

Ho tagliato a dadini la scamorza e l'ho aggiunta alle zucchine (a fuoco spento)

Con questa farcia ho riempito i peperoni che ho nuovamente rimesso in forno per 15 minuti

POLPETTONE DI VERDURE di Tere

400 g erbe (o spinaci) lessate e ben strizzate

400 g patate farinose

200 g cipolla o porri

200 g carote

150 g pisellini

100 g parmigiano

100 g burro

2 uova

pangrattato

aglio noce moscata

Lessare le patate.

Tritare finemente le erbe e insaporitele in 40 g di burro con 2 spicchi di aglio e la cipolla tritata fine.

Tagliare a dadini di circa mezzo cm le carote che tufferete in acqua bollente salata insieme ai piselli e cuocerete per 15 minuti. Scolare e aggiungere alle erbe, facendo insaporire.

Passare le patate sbucciate allo schiacciapate, conditele con 20 g burro, poco sale e abbondante noce moscata. In una ciotola impastare bene le erbe, carote e piselli e le patate. Incorporatevi il parmigiano, le uova intere e 1 o 2 cucchiai di pangrattato.

Dategli la forma di un polpettone, avvolgetelo in un foglio d'alluminio o carta forno e mettetelo in uno stampo da plum cake. Passarlo in forno a 170° per circa 1 ora e un quarto. Estraeate lo stampo e posate sul rotolo uno stampo più piccolo. Dopo 10-15 minuti togliete dall'alluminio il polpettone, affettatelo e servitelo.

SCAMORZA ALLA PIASTRA CON CONTORNO DI PEPERONI AMMOLLICATI di Stefy83

Non ho avuto molta fantasia, anche perché volevo rimanere sul leggero. Ho acceso la piastra e quando è stata bella calda ci ho messo due fette di scamorza tagliata piuttosto spessa, nemmeno un minuto per parte. Servito subito.



Per i peperoni: ho preso metà peperone rosso, metà giallo. Tagliati a falde, messo in padella con un po' d'olio. Nel frattempo ho dissalato una manciata di capperi sotto sale e li ho messi ammollo. Ho sfumato i peperoni con del vino bianco, ho incoperchiato e fatto cuocere per 10/15 minuti (ci ho messo anche un pochino d'acqua.) A fine cottura ho aggiunto i capperi scolati e strizzati e 30 g di pane raffermo ridotto in briciole. Spadellato e servito con la scamorza. Non ho aggiunto sale perché per me era già saporito così.

SCAMORZA ALLA PIASTRA E ZUCCHINE RIPIENE di Rosaria Rubino

Ho tagliato le rimanenti zucchine a barchetta, ho cotto a vapore le barchette, la polpa delle zucchine e una patata presa dalla dispensa, ho cotto il tutto pochi minuti, ho schiacciato grossolanamente la patata con la polpa dei zucchini, ho salato, pepato, aggiunto un po' di parmigiano grattugiato, qualche fogliolina di maggiorana fresca e un goccino di latte per ammorbidire, con questa farcia ho riempito le barchette e ho fatto gratinare in forno per circa



quindici minuti, ho tagliato la scamorza a fette e le ho passate sulla piastra ben calda per qualche minuto

SCAMORZA DORATA E PEPERONI IN INSALATA CON OLIVE di Nutria

Ingredienti dalla dispensa: aglio

Lavare i peperoni e appoggiarli direttamente sulla griglia del fornello, accendere il fuoco e ruotarli ogni tanto finché la pellicina diventa bruciata e il peperone nero e morbido, togliere la pellicina (viene via in un attimo) e tagliare in peperone a striscioline, condirlo con aceto, un filo d'olio, aglio, sale e aggiungere pezzettini di olive.



Tagliare la scamorza in rettangoli altini e metterla in padella (indovinate...antiaderente) caldissima, girarli appena si dorano.

SPIEDINI DI SCAMORZA CON ZUCCHINE SALTATE di Anne



Gli spiedini sono stati passati in forno semplicemente

Le zucchine le ho tagliate a dadini e fatte saltate con un po' di cipolla. A fine cottura ho aggiunto una manciata di pinoli.

TIMBALLINI DI VERDURE GRATINATE CON SCAMORZA di Paprika

Ho tagliato i peperoni e le zucchine a dadini e conditi con sale e un po' di olio. Sopra ho cosparso un trito di pangrattato, origano, pepe e olio e infornato fino a cottura girando solo una volta in modo che la gratinatura rimanesse croccante.

Ho formato i timballini usando i cuki di alluminio con carta forno alternando strati di verdura a scamorza. In forno giusto il tempo di far sciogliere la scamorza.



TORRE DI PARMIGIANA DI ZUCCHINE, CON CONCASSÉ DI POMODORI di Numberone

La versione light potrebbe essere fatta con zucchine grigliate.



Ho fritto delle rondelle di zuccina (ne ho scelto una piuttosto grandina), le ho poi messe in uno stampino unto, alternandole a fette di pomodoro, basilico, parmigiano e fette di scamorza.

Ho cotto a bagnomaria, in forno a 180° per 15'

CONTORNI

IL SEGRETO PER FAR CUOCERE VELOCEMENTE LE MELANZANE IN FORNO di Gabrigabri

Per cuocere le melanzane in fretta io le metto in forno carta da forno bagnata e strizzata sulla leccarda, poi le melanzane a fette e con un pennellino da cucina le bagno con pochissimo olio sopra e sotto
a 180° forno statico per 25/20 minuti
vengono buonissime
certo senza olio di sorta sono più light

CARCIOFI NAPPATI di Clapton

Mondare i carciofi, dividerli in quarti, e metterli nell'acqua acidulata. Mondare molto bene anche i gambi, che dopo aver ridotto in tocchetti, metto a lessare con poca acqua. Quando sono diventati morbidi, li frullo con foglioline di menta e latte scremato. Braso lentamente i carciofi in un dito di acqua e una puntina di dado da brodo; quando sono cotti, ma ancora al dente, li metto nei piatti e nappo con la salsina preparata in precedenza.

CAVOLO CAPPuccio di Babby

(Ricetta della mia mamma)

Mia mamma lo taglia a julienne e lo rosola con aglio e olio e poi aggiunge noce moscata, curry e pepe : sembra una di quelle robe che si mangiano nei ristoranti etnici.

CAVOLO CAPPuccio ROSSO di MarinaB

Lo tagli sempre sottile sottile (con affettatrice ancora meglio) come quello bianco, dopo lo puoi condire al solito modo oppure (meno light) fai rosolare dello speck tagliato a julienne e quando è croccante e ancora caldo lo versi sul cappuccio.

In padella, se gradisci, puoi mettere a fine cottura anche un giro di balsamico.

A me piace anche con una dadolata di mele e qualche gheriglio di noce spezzettato.

Altrimenti cottura classica, sempre tagliato sottile messo su con una cipolla e lasciato brasare lentamente aggiungendo un mezzo bicchiere di vino rosso (anche qui se gradisci puoi aggiunge mezza mela tagliata a cubetti che poi si disfa!)

CAVOLO ROSSO di Amarillina

Crauti di cavolo rosso fatti stufare a lungo con un goccio di aceto e uno di vino rosso, scorzette di arancio e succo di arancio, prima fai soffriggere uno spicchio d'aglio, poi unisci il cavolo e il resto. Faccio anche la conserva con questi crauti

CICORIA&CIPOLLOTTI di Anitab

Da quando acquisto settimanalmente la cassetta di verdura biologica mi ritrovo in casa verdure con le quali non ho molta dimestichezza.

Una di queste è la cicoria, che mai mi sarei sognata di acquistare di mia volontà.

Uno dei difetti della cicoria è di essere piuttosto amara.

Nella speranza di renderla meno amara, la lavo per bene, poi la spezzetto e la lascio in ammollo nell'acqua fredda. Non so se la cosa funzioni effettivamente, però io spero che un po' di amaro se ne esca.

Poi la lessa senza salare l'acqua (sempre nella speranza che l'amaro se ne vada) la scolo e la ripasso in padella con un po' d'olio e aglio, aq fine cottura aggiungo il sale.

L'altra sera ho aggiunto alla cicoria dei cipollotti.

I cipollotti tagliati in quattro, sono stati messi a cuocere in padella antiaderente con filo d'olio, fatti un po' colorire, aggiunto un poco



d'acqua calda, coperti, una volta cotti aggiunto una cucchiata di aceto balsamico (andante) mescolato e servito con la cicoria.
Devo dire che le due verdure stanno bene assieme perché il dolce del cipollotto stempera l'amaro della cicoria.

CIPOLLE RIPIENE DI FUNGHI E PEPERONI di Claudia049

6 cipolle bianche
mezzo peperone giallo e mezzo rosso
50 g champignon
50 g emental
olio
sale e pepe

Togliere alle cipolle la buccia esterna e passarle al microonde per 8 minuti alla potenza massima
Tagliare a dadini i funghi e i peperoni
Scavare la polpa delle cipolle, tritarla e passarla nell'olio con le altre verdure.
Salare e pepare
Riempire le cipolle e metterle in una pirofila
Spolverarle con emental grattugiato irrorarle d'olio e passarle per 15 minuti un forno a 200 gradi

FAGIOLINI IN PADELLA di AnnaMaria58

fagiolini
una cipollina
sedano
uno spicchio d'aglio
una carota
qualche foglia di prezzemolo
un cucchiaino di concentrato di pomodoro (oppure pelati, o pomodoro fresco)
sale e pepe
olio evo
brodo vegetale (quello preparato in precedenza)



Scottare i fagiolini in acqua leggermente salata e tagliarli a pezzi. Far appassire cipolla, sedano, aglio, carota in poco brodo di verdura; unire i fagiolini precedentemente preparati, unire il pomodoro e portare a cottura aggiustando di sale e pepe alla fine. Per ogni porzione aggiungere a crudo un cucchiaino di olio evo e qualche fogliolina di prezzemolo prima di servire.

INSALATA DI VERZA di Valeria

(Ricetta riadattata tratta da una rivista)

verza
carote
uvetta
mela

lavare e scolare la verza, poi tagliarla a fettine sottili sottili. In un'insalatiera mettere le fettine e poi aggiungere le carote grattugiate a julienne, un po' di uvetta rinvenuta e dei dadini di mela. se si vuole si può condire con della maionese light, o dello yogurt.

INSALATA MAROCCHINA di Cenzina

pomodori 4
cetriolo 1
cipolla 1
limone 1
coriandolo fresco 2 cucchiari
cumino una punta
paprika dolce una punta
olio d'oliva
sale & pepe

Privare i pomodori e il cetriolo dei semi e tagliare la polpa a dadini. Salare il cetriolo e metterlo a sgocciolare per 15 minuti in uno scolapasta. Sbucciare la cipolla e tagliare a dadini. Mescolare le verdure con le spezie, il coriandolo tritato, il succo del limone, 3 cucchiari d'olio. Aggiustare di sale e di pepe. Mettere l'insalata al frigorifero almeno per un'ora prima di servire.

INVOLTINI DI MELANZANE RIPIENI DI VERDURE di Stefani

2 grosse melanzane
 400 g di patate
 1 pomodoro
 2 cucchiaini di uva sultanina
 2 cucchiaini di pinoli
 aglio
 due pugni di cicoria
 pepe, sale, noce, moscata, pomodori secchi.



tagliare le melanzane nel senso della lunghezza a fette sottili, cuocerle in acqua salata per renderle tenere.

cuocere le patate

scaldare in una padella un po' d'olio, aggiungere gli spicchi d'aglio, l'uvetta e i pinoli far rosolare, unire la cicoria (già cotta) fare insaporire, poi unire le patate schiacciate il pomodoro a pezzetti, i pomodori secchi, pepe, sale noce moscata.



Mettere un cucchiaino del ripieno in ogni fetta di melanzana, poi arrotolare.

disporre gli involtini in una teglia unta, spennellarli di olio e cospargere di pecorino gratt.

in forno per circa 30 minuti..far gratinare.

PARMIGIANA DI MELANZANE E ZUCCHINE GRIGLIATE di Stefy83

Una "parmigiana" di melanzane e zucchine grigliate e alternate a strati di formaggio magro (o quello concesso) che sò se è concessa la mozzarella, oppure il primo sale, o il formaggio baccellone che è pure formaggio magro. e magari qualche pomodorino bello maturo. Poi in forno a gratinare.

Le dosi non ce le ho perché come ho detto sono idee buttate lì che non ho ancora avuto il tempo di provare.

PEPERONI ALLA ELSA di Sabrina

Postati da Eros

Da riadattare in versione light

Ingredienti per 4 persone:

3 peperoni

una manciata di pinoli

una manciata di olive verdi snocciolate

due spicchi d'aglio

due manciate di pane grattato

un pizzico di sale

olio



Sabrina ha pulito i peperoni con lo scottex (perché non vanno lavati). Li ha messi interi in un tegame con poco olio coprendoli con un coperchio sino a sbruciacchiarne la pelle e ammorbidirli. Dopo sono stati messi in uno scolapasta appoggiato ad un piatto fondo. Questo serve a raccogliere il liquido prezioso per la fase successiva. Vanno lasciati così una mezz'oretta. Ha poi fatto un trito fine con aglio, pinoli e olive e successivamente ha tagliato a listelle i peperoni spellandoli e disponendoli in un piatto. Il trito è stato messo a soffriggere con un po' d'olio d'oliva. Ha messo poi i peperoni e il liquido raccolto dalla colatura. Hanno cotto a fuoco basso una decina di minuti. Alla fine Sabrina ha aggiunto il pane grattato e ha rimescolato togliendo dal fuoco dopo pochi minuti.

PEPERONI ALLA GORIA di Guga

peperoni dolci

acciughe

aglio

olio EVO

profumi vari (timo, maggiorana, salvia, basilico, erba cipollina)



Scottare i peperoni e privarli prima della pelle poi del torsolo e dei semi infine tagliarli a spicchi.

Scaldare in un padellino olio, aglio tritato finemente e 1 acciuga per ogni spicchio di peperone

Appena le acciughe saranno sciolte e l'aglio cotto spegnere la fiamma ed aggiungere il battuto di profumi.

Mettere il preparato sui peperoni e lasciare riposare

PEPERONI IN AGRO DOLCE ALL'ACETO BALSAMICO di Claudia049

Mettete i peperoni interi sul piatto del forno già caldo. Lasciateli arrostiti per circa mezz'ora, girandoli di tanto in tanto, finché non siano completamente appassiti. Tolti dal forno avvolgeteli ancora caldi in carta leggera o in un tovagliolo e lasciateli raffreddare in modo che poi si possano spellare senza fatica. Togliete i semi e sistemate nel piatto di portata.



Ho condito poi con la soia

Mi sono rimasti due mezzi peperoni che li ho preparati in agrodolce con aceto balsamico

SIMIL-INSALATINA NIZZARDA di Stefy873

Patate, fagiolini verdi, sale, olio evo (poco) e a scelta tonno al naturale/uovo sodo. Ovviamente senza pane perché ci son già le patate.

SPIEDINI DI VERDURA ALLA GRIGLIA di Francesca V.

Fare dei pezzetti di melanzana, pomodoro rosso, cipolla, carota, zuccina e condirli in una grande insalatiera con olio, sale, prezzemolo e aglio tritato finemente. Infilare in spiedini di legno, e cuocere sulla griglia del forno o sul barbecchiù.

In alternativa, catapultare il tutto in una teglia, unendo anche del pangrattato se gradito, e far cuocere a 180° per 40 min circa.

TEGLIA DI VERDURE AL FORNO di Anny

(per 1 persona)

Pomodori g 140

Melanzane g 40

Peperoni g 30

Cipolle g 55

Zucchine verdi g 40

Prezzemolo e olio d'oliva

Togliere la prima pellicina alle cipolle, tagliarla a fettine ed immergerla in acqua fredda, raccoglierle e disporre su un canovaccio. Lavare le melanzane e le zucchine, spuntarle e tagliarle a listarelle. Le melanzane dovranno perdere l'acqua. Scottare i peperoni e spellarli, tagliarli poi a listarelle, ugualmente per i pomodori.

Sul fondo di una padella versare un goccio di olio e sistemare tutte le verdure alternandole. Spolverizzare con prezzemolo e passare nel forno per circa un'ora

ZUCCHINE di Tiziana24

Allora le mondo e le taglio a bastoncini che metto in un po' di acqua, poi direttamente dall'acqua le metto nella farina quindi in una pirofila da forno, quando ho terminato di metterle in teglia, metto sale, pepe origano e alcuni pomodorini rossi tagliati a pezzetti, un filo d'olio e inforno fino a cottura.

Un altro modo come le faccio sempre al forno:

le taglio a meta nel senso della lunghezza, e le svuoto, praticamente di faccio le barchette, poi le riempio con la polpa tagliata a pezzetti, sale pepe origano o prezzemolo, pomodorini rossi tagliati a pezzetti, 1 spicchio di aglio, un filo di olio e alla fine una bella spolverata di pangrattato, le inforno fino a cottura. Sono molto gustose

ZUCCHINE MARCY di Marcy

3 zucchine

70 g di ricotta

pomodorini

fiori di finocchio

olio exv 1 cucchiaino (o quello che è prescritto).

Griglio le zucchine. Io in realtà le faccio nella barbabadella da 32 e vengono benissimo. Ovviamente prima le taglio con la mandolina. poi le distribuisco sul piatto in modo da coprirlo proprio tutto disposte a raggiera.

poi metto la ricotta a fiocchetti qua e là e sopra ci metto i pomodorini tagliati a cubettini e scolati dell'acqua di vegetazione.

Sale una spolverata di finocchio (in alternativa potete mettere le erbe che più vi piacciono... prezzemolo per es. ma anche erba cipollina). il cucchiaino di olio e sale e pepe.

E' abbastanza fresco d'estate.ma lo facevo anche in inverno.e allora lo infornavo un poco in microonde per far diventare tiepida la ricotta... lo gradivo di più.

ZUCCHINE TRIFOLATE di Babby

6 Zucchine verdi di misura

4 spicchi d'aglio

olio evo q.b.

sale

prezzemolo q.b.

pepe

Lavare le zucchine e tagliare via le estremità. Tagliarle a rondelle di circa 5 mm ciascuna e lasciarle scolare in uno scolapasta.

Lasciare soffriggere l'aglio nell'olio ev ed aggiungere le zucchine.

Coprire e far cuocere a fiamma bassa.

Ricordate di girare di tanto in tanto o si attaccheranno. Lasciar cuocere per circa 15 minuti e aggiungere il prezzemolo, il sale e il pepe.

Un consiglio.evitate di farle cuocere troppo o diventeranno mollacchere e risulteranno sgradevoli al palato.

Se frullate possono essere anche utilizzate per condire la pasta, come se fosse una sorta di pesto.

PIATTI UNICI E TORTINI

CICORIA E FAVE di Ventana

Mettere in ammollo mezzo chilo di fave secche sgusciate (qui si chiama favetta bianca), per qualche ora. Metterle a cuocere senza girare coperte d'acqua e con una cipolla intera. A cottura ultimata dovrebbero essere disfatte ma volendo immergervi il minipimer e frullare.



Nel frattempo avrete pulito delle cicorie (qui comunemente chiamate "cima cicoria") per intenderci la verdura che i romani utilizzano per fare le puntarelle. Lessare in abbondante acqua salata ed a cottura scolare e far intiepidire

Va servito un po' di cicoria accompagnata dal purè di fave il tutto cosparso da ottimo oio extravergine pugliese

HORIATIKI di Ro

pomodori
 cetrioli
 peperoni verdi
 cipolle
 olive kalamata
 feta
 origano
 olio e.v.

Si tagliano tutte le verdure, tranne le olive che si mettono con tutto il nocciolo, tenendo presente che i pomodori devono prevalere, si taglia la feta a quadrotti, si mette tutto in una capiente insalatiera, si cosparge di origano, poco sale perché il formaggio è già molto saporito, olio. Tutto qui.

INSALATA DI ORZO, FAGIOLINI E GAMBERI di Tere

Cuocete mezzo bicchiere di orzo perlato a persona, in acqua poco salata (regolate di sale a fine cottura) per 40 minuti (o 15 in pentola a pressione). Scolate bene, condite con qualche cucchiaino di

olio (magari piccante) e lasciate raffreddare. Nel frattempo lessate dei fagiolini e cuocete dei gamberi che poi sguscerete. Tagliate fagiolini e gamberi a tocchetti. Condire l'orzo con il pesto - secondo il vostro gusto -, aggiungere fagiolini e gamberi (io ho messo anche qualche pomodorino secco) e guarnite con basilico fresco (il mio, svizzero). Migliore se preparata un po' prima.

Neera aveva suggerito di aggiungerci qualche filetto sottile di limone.

PATATE DI HASSELBACKEN di Neera

Hasselbacken è il nome del ristorante di Stoccolma dove furono ideate.

E' una ricetta svedese. Sono veramente molto appetitose, croccanti e dorate fuori, saporite e morbidissime all'interno.

Profumate.

Occorrono patate abbastanza grandi e più o meno tutte della stessa misura.

Si pelano bene e si lavano. Poi si devono asciugare bene.

Quindi bisogna praticare dei taglietti della dimensione che si vede nella foto.

Non bisogna arrivare alla fine, le patate non vanno affettate tutte; quindi per non inciderle troppo le ho incastrate tra i manici di due cucchiari di legno in modo che fermino il coltello. Così si incidono perfettamente.

Il coltello è meglio che sia affilato così eviterete di buttare un paio di patate come ho fatto io. Ho sciolto circa 30 g di burro per un chilo di patate, rosolandolo leggermente con del rosmarino.

Questa del rosmarino è una variante personale.

Credo ci possiate mettere l'aroma che preferite, nel burro.

Con un pennello intriso di burro aromatizzato si ungono tutte le piccole sezioni.

Sale. Pepe, se volete.

In forno a 220/230 gradi per circa 40 minuti.



A questo punto bisogna estrarre la teglia ricordando che è bollente e non basta una presina all'uncinetto. A questo punto si avrà già pronto del formaggio grattugiato da inserire tra le piccole sfoglie di patate.

Quale? Ci ho messo parmigiano.

Non l'ho fatto gratinare! Una spolverata di pangrattato.

Ancora dieci, quindici minuti di forno e voilà.

POLPETTE DI MIGLIO di Daria

Ho seguito più o meno la ricetta di Petula (ho aggiunto sedano nel soffritto, mi sono dimenticata di mettere il pane grattugiato e non ho frullato il miglio). Il miglio è però un cereale dolce, adatto ai climi autunnali e apportatore di una giusta dose di calore. Ideale soprattutto se siete tesi, nervosi o avete problemi all'intestino. Lo si trova, meglio integrale e biologico, in molti supermercati e negozi di alimenti bio.



Si può cucinare allo stesso modo di un cus cus, buono in brodo con la zucca ed è ottimo come base per le polpette. Ha il sommo difetto di diventare un pappone se solo ci si distrae un momento o se ci si mette troppa acqua; un trucco per tenere al dente questo cereale può essere quello di tostarlo in un cucchiaio d'olio prima di aggiungere l'acqua.

- 1 tazza di miglio
- 2 carote grandi
- 2 cipolline
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- 2 cucchiaini di sesamo
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- sale
- 2 tazze d'acqua
- 2 cucchiaini di olio

Tostate a secco il sesamo e mettetelo da parte. Tagliate a julienne le carote e la cipolla, mettetela in una pentola a bordi alti in cui

avrete già fatto scaldare l'olio e fate stufare per qualche minuto. Aggiungete il miglio che avrete precedentemente sciacquato, mescolate e fate scaldare per qualche minuto. Aggiungete l'acqua calda tenendo da parte 1/2 tazza che aggiungerete solo se il miglio si asciugasse troppo. Una volta cotto, salate, fate raffreddare e mettete il tutto in un frullatore. Aggiungete il pane grattugiato, il prezzemolo e frullate fino a ottenere un impasto non troppo morbido.

Bagnatevi le mani e fate delle polpette che passerete nel sesamo tostato. Mettete su una placca da forno e cuocete a 200° fino a quando non saranno diventate marroncine. Nulla vieta di friggere queste polpette o di farne un unico polpettone.

SCAMORZA BIANCA TAGLIATA AL COLTELLO CON CREMA AI 3 PEPERONI di Guga

Ingredienti per il piatto

Scamorza bianca

Zucchina grigliata

Passato di peperone rosso, giallo e verde

Olio evo

Fleur du sel aromatizzato al basilico e al timo



Tagliare la scamorza bianca a dadini, posizionarla nel piatto, circondarla con la zucchina grigliata.

Passare nel mixer i peperoni separatamente.

Condire con olio evo e una manciata di fleur du sel al basilico e al timo

TORTINO DI CARCIOFI di Lallina

Tagliare 4 carciofi romaneschi già puliti a fettine sottili, in una teglia antiaderente o foderata con carta da forno spennellare il fondo con poco olio e spolverare di pangrattato, poi fare un primo strato di carciofi salare pepare prezzemolare ;nel frattempo avrete tagliato a pezzettini piccoli una fetta di speck e una fetta di scamorza affumicata;con un terzo dei due spolverate il primo strato poi pangrat-

tato; idem per il secondo strato carciofi prezzemolo sale pepe speck e scamorza e pangrattato e così via ..io ho fatto 3 strati...all'ultimo strato dopo il pangrattato un giro d'olio e poi mezzo bicchiere di vin bianco ad irrorare il tutto.
in forno fino a che non son cotti e dorati.

TORTINO DI MELANZANE di Babby

Ingredienti per 3 persone

2 melanzane di misura media
1 bottiglia di salsa di pomodoro
sale, peperoncino
50 g. di formaggio grattugiato (meglio caciocavallo)
Qualche sottileta (meglio ancora mozzarella o fontina)
50 g. prosciutto cotto
4 fette di salame (per chi può permetterselo)
olio extravergine di oliva
aglio in polvere



Lavare le melanzane e tagliarle "per lungo" a fette sottili (1\2 cm circa). Disporre un primo strato di melanzane in una teglia precedentemente unta con un po' d'olio d'oliva. Dopo aver disposto il primo strato, aggiungete un po' di salsa, sale, una sottileta spezzettata, un po' di prosciutto, una spolverata di formaggio grattugiato, un po' di peperoncino e una spolverata di aglio in polvere. Ricoprire con un altro strato di melanzane e ricominciare con la salsa e gli altri ingredienti.

L'ultimo strato del nostro tortino deve essere composto dalle melanzane che saranno ricoperte con la salsa rimasta, sale e formaggio grattugiato.

Infornare a 180 gradi per mezz'ora circa.

Chi lo desidera può grigliare le melanzane prima di "intortarle".

TORTINO DI PATATE E CARCIOFI di Babby

Ingredienti per 4 persone.

6 patate di dimensioni medie

6 carciofi

1 limone

100 g. di pecorino

un pugno di pangrattato

olio extravergine di oliva

sale, pepe

Spuntate i carciofi e affettate i cuori riponendoli poi in una ciotola con acqua e succo di limone.

Pelate le patate, lavatele e tagliatele a fette sottili.

Prendete una teglia, ungetela e spolveratevi un pugno di pangrattato.

Cominciate a mettere nella teglia le patate e i carciofi a strati intervallati da una spolverata di pecorino, pochissimo sale e pepe.

Una volta terminate le patate e i carciofi, spolverate il tutto con dell'altro pecorino, pepe e irrorate il tutto con un cucchiaio di olio extravergine.

Infornate a 180° e cuocete per 20 minuti circa.

TORTINO DI ZUCCHINE CON CUORE DI SCAMORZA BIANCA E PERE di Guga

Zucchine (a seconda della grandezza)

Scamorza bianca

1 pera

Olio evo, pepe di mulinello

Grigliare le zucchine e foderare uno stampino di alluminio.

Tagliare a dadini la scamorza e mezza pera, farcire il tortino e cuocere in forno pre-riscaldato a 140° per circa 20 minuti.

Sfornare, aggiungere un po' di olio evo a crudo e un po' di pepe di mulinello.

In questa ricetta è stato utilizzato un mix di 5 pepi.



TORTINO DI ZUCCHINE di Stef e Marchino

Tagliare tre zucchine a fettine sottili con la mandolina, poi scottarle in acqua bollente salata ed acidulata con un goccio di aceto di vino. Una volta fredde, usarle per rivestire degli stampini da crème caramel, facendole sbordare abbondantemente. Riempire gli stampini con le zucchine cotte in umido della crema, in mezzo mettere un cubetto di scamorza, coprire con le zucchine, ripiegare sopra l'eccedenza delle fette, poi infornare a forno ben caldo per 25/30 minuti (insieme alle bombe di riso). Sformarle sui piatti e servire.



TORTINO LIGHT DI MELANZANE di Lallina

3 melanzane tonde viola tagliate a fette e grigliate nel Microonde
 6 o 7 pomodorini pachino , dipende dalla grandezza , misti fra verdini e rossi lavati e tagliati a fettine sottili
 1 fettina di provola affumicata tagliata a dadini
 piccolissimissimissimimimimimi
 pangrattato
 origano
 basilico o altre erbe fresche a piacere
 sale
 olio q.b.

sul fondo della tortiera spennellare con olio spolverare con pangrattato poi fare uno strato di melanzane tonde uno strato di pomodorini a fette e ricoprire tutte le melanzane poi salare pepare basilicare origanare e pangrattare poi tirarci sopra la metà dei dadini di provola, poi un altro strato di melanzane e un altro di pomodorini e ancora sale pepe origano basilico pangrattato e il resto dalla provola.se è consentito un giro d'olio.
 mettere in forno caldo fino a che i pomodorini sopra non sono belli abbrustoliti.

ZUCCHINE E PEPERONI RIPIENI ALLE OLIVE di Ty

Ho svuotato le zucchine con l'apposita meravigliosa caccavella e pulito i peperoni. Ho preparato un battuto con le olive e un bel po' di prezzemolo.

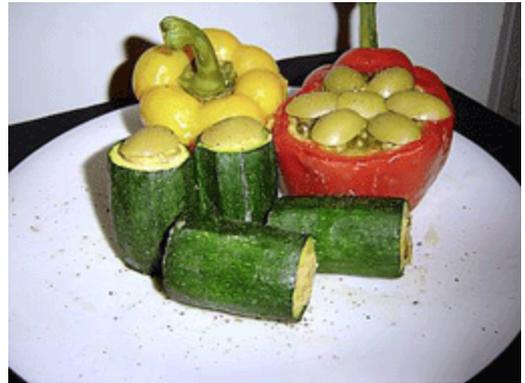
Ho tritato la parte interna delle zucchine e ho soffritto con mezza cipolla.

Ho preparato il ripieno delle zucchine unendo metà del battuto di olive, un uovo e una manciata di pangrattato.

Per il ripieno dei peperoni invece ne ho

grigliato uno, pulito e preparato una crema con uno spicchio d'aglio e olio evo abbondante, l'ho mescolata all'altra metà del battuto, unito una manciata di pangrattato e i piselli in scatola.. mi piaceva l'idea dolce/salato e avevo ragione.

Ho riempito le verdure con i rispettivi ripieni e infornato per 30 minuti a 200*.



SPUNTINI

BICCHIERINO DI YOGURT di Babby

- 1 Yogurt magro
- 1 kiwi o poche fragole
- 1 cucchiaio raso di cereali senza zuccheri aggiunti

Disporre nel bicchiere un primo strato di cereali, parte dello yogurt e la frutta ben lavata e tagliata a pezzetti. Coprire con il restante yogurt e spolverare con i cereali rimanenti.

DOLCI

BICCHIERE ALL'ANANAS di Nutria

Avevo un po' di briciole di ciambella alla panna di MarisaC (ma si può fare perché ha ingredienti da dispensa)

ho fatto una crema pasticciera con 1 tuorlo, 2 cucchiari di zucchero, 1 di farina e 250g di latte.

Ho pulito l'ananas, fatta a pezzettini e messa a macerare nel maraschino. Ho messo delle briciole di torta in fondo al bicchiere per formare uno strato, bagnato con alchermes(?), ho messo pezzetti di ananas un po' di farina di cocco e la crema pasticciera, ho fatto un altro strato di torta con alchermes, ananas farina di cocco e crema. Messo in frigo solo per farlo raffreddare bene.



BICCHIERINO YOGURT-PERA di Stefy83



Anche qui sono rimasta sul light. Ho preso due pere le ho tagliate a fettine sottili e le ho messe in padellino antiaderente bello caldo, quando hanno cominciato a sfrigolare ho aggiunto 2 cucchiari di zucchero di canna e due stecche di cannella. Ho incoperchiato e fatto cuocere per circa 5 minuti. Intanto ho mescolato 5 cucchiari di yogurt bianco intero (avercelo avuto sarebbe stato meglio quello greco) con 6 cucchiaini di miele con mix di frutta secca (è un barattolo che mi hanno portato da Rodi con miele, mandorle, noci, nocciole...). Poi ho preso i bicchierini e sul fondo ho messo le pere con il loro sughetto, sopra ho versato lo yogurt e nel centro a decorare ho messo un cucchiaino di miele con la noce e una stecca di cannella a decorare.

BUDINO LIGHT di La Stefi

per 4 persone (175 calorie a testa)
500 g latte parzialmente scremato (250 cal.)
40 g maizena (130 cal)
40 g cacao amaro (120 cal)
50 g zucchero (200 cal)

mescolare con una frusta in un pentolino zucchero cacao e maizena, aggiungere a filo il latte sempre mescolando e poi mettere sul fuoco basso mescolando sempre. far bollire 1 minuto, versare in 4 coppette e far raffreddare.

CIAMBELLA ALLA PANNA DI MARISAC LIGHT di Quack

La ricetta originale prevede:

250g farina
3 uova
250g zucchero
panna liquida fresca 250 ml
2 cucchiaini di rum (per me può essere facoltativo)
½ bustina di lievito

Montare le uova con lo zucchero finché sono gonfie e soffici, unire la panna e poco alla volta la farina mescolare bene, profumare con due cucchiaini di rum versare in una tortiera possibilmente col buco, cuocere in forno a 170° per 40 minuti.

La variante light di Quack

Ho sostituito la panna con lo yoghurt e ho messo solo 100 g di zucchero e la buccia di limone grattata senza altri zuccheri.

L'ho poi cotta negli stampini di silicone (me ne saranno venuti fuori una 40ina di pezzi) e una volta fredda (per dargli un po' di sapore) li ho intinti nella glassa di zucchero fatta con 100 g di zucchero a velo e un il succo di mezzo limone.

CONQUISTATORE DI BABETTE LIGHT di Clapton

Ieri ho fatto il Conquistatore di Babette, (a proposito non riesco a trovare un' immagine del dolce finito); e ho sostituito il mezzo litro di panna con 250 grammi di ricotta e 250 ml di latte scremato frullati fino a renderli omogenei. Il risultato è buono, tenendo conto che si abbattano le calorie di circa 3/4.

COPPA DI RICOTTA ALLE FRAGOLE di Betti

Montare la ricotta con la forchetta, zuccherarla a piacere. Coprire con una pappetta di fragole schiacciate ed eventualmente con coulis di fragole. Mettere in frigo.

CROISSANT DIETETICI di Riccardino

Pochi grassi ma comunque buoni.

300g farina
 5 g lievito di birra
 1 uovo
 80 g di ricotta
 30 g di burro (x sfogliare)
 3 cucchiaini di zucchero integrale di canna (panela)
 pizzico di sale



Preparare il lievito con poca acqua tiepida dove scioglieremo il lievito, 100 g di farina.

Far raddoppiare.

Impastare il resto della farina, l'uovo, il sale, lo zucchero e due cucchiaini di acqua.

Aggiungere il lievito e la ricotta.

stendere l'impasto col mattarello e dare 4 giri totali a tre con pausa di 15 minuti al freezer fra un giro e l'altro.

Spianate la pasta e tagliare a triangoli per formare i croissant.

Pennellare con tuorlo e latte e lasciar lievitare circa 1 ora.

Infernare a 200° x circa 30 minuti.

Ottimi anche "salati" da farcire con affettati riducendo ad 1 cucchiaino le dosi di zucchero.

DESSERT AL CAFFE' di Stefy83

Ho anche una specie di dessert che ho preso da "Sale e Pepe" di settembre, che però ho leggermente modificato proprio l'altro giorno.

Ho fatto 4 caffè, piuttosto lunghi. Nel frattempo ho fatto uno sciroppo con 100 ml acqua e 30 g di zucchero di canna (la ricetta diceva bianco). Ho messo ammollo 3 fogli di gelatina, poi li ho strizzati e sciolti nello sciroppo. Aggiunto il caffè e mescolato bene. Ho poi versati in dei bicchierini e messo in frigo a rassodare (almeno 3 ore). Al momento di servire ho montato un po' di latte parzialmente scremato e l'ho versato sopra la gelatina di caffè nei bicchierini. Ho poi spolverizzato con dello zucchero di canna (la ricetta diceva cannella) ma poco poco eh!.

Buoni e insoliti. La prossima volta però voglio mettere meno gelatina.

GELATO ALL'ANANAS di AnnaMaria58

Mettere nel frullatore 300g di ananas, 200g di latte scremato, il succo di un limone e dolcificare q.b.

Frullare a lungo : il composto deve risultare spumoso e triturato finissimamente.

Metterlo nella gelatiera e far andare. Per chi non ce l'ha: mettere il composto in una ciotola di plastica nel congelatore ed andarlo a mischiare con un cucchiaino di plastica ad intervalli regolari, fino ad avere la consistenza giusta.

Decorare con cioccolato fondente (lo scarabocchio della foto pesa solo due grammi, quindi l'apporto calorico è esiguo).

Considerazioni personali: ho prodotto per più di due persone ma, facendo dei rapidi calcoli si ottengono le calorie finali che, anche se non sembra, sono poche.

Infatti, nell'elaborare il menù, ho usato pochissimo olio evo, niente burro o panna poco sale e niente zucchero. Anche l'alcool non c'è perché quando si usa per cuocere se ne va...

Per quanto riguarda i dolcificanti, non ho messo la quantità, perché rendono il dolce in modo diverso, dipende dal tipo di dolcificante che si usa. Io preferisco il fruttosio, ma dipende dai gusti e dalle esigenze personali



GELATO ALLE FRAGOLE di Marcy

Ho usato lo yogurt bianco muller o.1 (ha dentro del fruttosio quindi è dolce; Lallina non so se ti è concesso il fruttosio, nel caso credo tu possa sostituirlo con un buon yogurt naturale e poi addizionando la preparazione con gocce di dolcific liquido).

Dunque l'ho messo in un sacchetto da freezer e l'ho congelato. Stesso dicasi per le fragole lavate e congelate. Non le ho asciugate bene...e si vede..



Nel bimby con lame in movimento velocità 6 mettere le fragole e poi lo yogurt congelato e spezzettato a cubetti mantecare per bene et voilà. sopra la coppetta di gelato potete decorare a piacere..io avevo delle fragole con limone e ho messo quelle..

E' venuto molto buono..anche i miei bambini se lo sono spazzolato...

GELATO ALLO YOGURT di Marcy

un vaso da 500 g di yogurt muller cremoso.
(controlare se ha zuccheri lallina che magari per te non va bene).
Tuttavia lo yogurt in questione o quelli cremosi hanno una percentuale di grassi leggermente superiore che permette di renderli gradevoli come gelati senza aggiunte di panna.
Come dessert diciamo che può essere accettato.

Lo si mette in gelatiera così com'è e lo si fa mantecare. L'ho fatto qualche estate fa. E' molto buono e fresco. Si può aggiungere frutta fresca. Io amavo metterci la liquirizia.
non si può ricongelare, va mangiato subito altrimenti diventa un mattone.

Voglio provare a farlo con il bimby (congelarlo a cubetti e poi mantecarlo come sopra)e poi vi faccio sapere.

GELATO DI FRUTTA di Marcy

(Ricetta adatta per il bimby)

500 g di frutta congelata a pezzetti. io uso un solo tipo in modo che il gusto sia preciso.

es. fragole, melone, banana (non molto dietetica però), pesche, albicocche, ...insomma la frutta che più piace.

125 g di yogurt naturale

100 g di zucchero (si può sostituire il dolcificante)

qualche goccia di succo di limone.

Frullare al velo lo zucchero. Se mettete il dolcificante liquido non serve, se mettete quello in polvere fate comunque fare un giro per polverizzarlo perfettamente.

inserire con le lame in movimento a velocità 5-6 la frutta congelata (tirata fuori 5 min prima) e il succo di limone. Aggiungere alternando lo yogurt ben freddo (sarebbe meglio metterlo un po' in congelatore o addirittura congelarlo a cubetti).

Continuare a frullare e mantecare finché non si sarà ottenuta una massa cremosa e perfettamente mantecata.

Si può servire con della frutta fresca nature in coppetta.

GHIACCIOLI ALLA FRAGOLA E MENTA di Chandra

(Variante ricetta tratta dal blog fiore di zucca)

Con frutta fresca..e credo si possano utilizzare anche i sostituitivi dello zucchero per chi li vuole più light.

I prossimi esperimenti con banane, pesche e ciliege.

Ingredienti: 100g di fragole, il succo di 1 limone, 70g di zucchero, 125ml di acqua, 5 foglie di menta fresca

Portate l'acqua ad ebollizione e scioglietevi dentro lo zucchero. Fate raffreddare. Lavate



bene le fragole e frullatele insieme alla menta, al succo di limone e allo sciroppo di zucchero. Riempite gli appositi contenitori e metteteli nel freezer per almeno 4 ore.

Io ho diminuito di 20 g lo zucchero.

Credo sia una buonissima soluzione anche per i vostri bambini che così mangeranno un gelato sano!

MACEDONIA NELL'ANANAS di Adriana

Ho fatto una macedonia con la frutta che avevo in casa e l'ho servita in metà dell'ananas, io no aggiungo mai zucchero o altre cose nella macedonia, mi piace così natur.



MELONE GELATO AL COCCO di Mina

Con uno scavino ricavate delle palline di melone e mettetele nel freezer x 20 minuti.

Una volta tolto da freezer cospargete il melone con yogurt, aggiungete foglioline di menta e spolverizzate con cocco grattugiato

MOUSSE DI RICOTTA E PERE di Paprika

Avevo un po' di ricotta da finire, per cui l'ho lavorata a crema con dello zucchero. A parte ho tagliato le pere a dadini e le ho fatte cuocere per renderle più morbide in uno sciroppo di acqua e zucchero. Le ho unite al composto di ricotta aromatizzando con un po' di cannella e zenzero.



MOUSSE LIGHT AL CIOCCOLATO di Valeria

(Variante ricetta presa da rivista)

140g di cioccolato nero
4 albumi d'uova

Montare gli albumi a neve con un pizzico di sale.

Fare fondere il cioccolato in un recipiente a bagnomaria. Lasciarlo raffreddarsi.

Quando il cioccolato è freddo, incorporate delicatamente gli albumi montati al cioccolato fuso.

Versate la mousse in coppette individuali e tenere in frigorifero almeno 6 ore prima di degustare.

PERA COTTA di DanielaF

Una pera a testa, le ho pulite e le ho messe in una pirofila da forno con dell'acqua, del Cointreau, qualche goccia di estratto di vaniglia, dello zucchero di canna, ho fatto cuocere girando ogni tanto, ho servito con un po' di liquido di cottura ed una grattugiata di cioccolato fondente.



PERA DIETRO LE SBARRE di Ri.Paola

2 pere
 2 cucchiaini di zucchero
 30 g. di xocopili (o cioccolato fondente)
 20 g. burro

Tagliate le pere a cubetti, mettetele in una padella ampia con il burro e lo zucchero, fate caramellare un po' e aggiungete le palline di xocopili o il cioccolato a pezzetti, appena sarà tutto sciolto spegnete il gas e fate intiepidire, servite.

Non ho provato a preparare prima e scaldare prima di servire, quindi non so se è possibile.

Ho usato per decorare i piatti delle gabbiette di pasta choux fatta con un uovo farina e burro, ovviamente non sono indispensabili se non per il lato estetico, cmq uova burro è farina in dispensa ci stanno e usandone così poco non credo di aver snaturato la prova.

PS ho una scorta di gabbiette di bignè per almeno un mese



PERE AL PEPE NERO di Claudia049

5 pere grandi
 120 g zucchero (20 G Per Ogni Pera Grande)

2 stecche vaniglia e pepe nero in grani
 1 vino, rosso (io ho usato del dolcetto)
 Sbucciare le pere conservando intatto il picciolo e togliere il torsolo con l'apposito attrezzo. Tagliare l'estremità inferiore dei

torsoli estratti dalle pere che servirà per richiuderete il fondo di ogni pera. Riempite la cavità all'interno di ogni frutto di pepe in grani e di zucchero semolato

mettere le pere una accanto all'altra in una casseruola aggiungere le stecche di vaniglia, 20 g di zucchero per ogni pera e irrorate di vino in modo da ricoprire i frutti per metà. Lasciate cuocere 20 minuti a fuoco medio. Fate raffreddare le pere su di un piatto (questo dessert si può preparare la mattina per la sera). Una volta raffreddato, filtrate il vino e fatene una granita mettendolo in congelatore e rimstandolo di tanto in tanto. Dividete la granita in coppette individuali precedentemente raffreddate e mettere sulla granita le pere.



PERE AL PROFUMO DI ARANCIA di Manu bla bla

*Attenzione in questa ricetta c'è del burro.
Ciascuno valuti e modifichi in base ai propri schemi alimentari.*

Pelare e tagliare le pere a metà, asportare torsolo e semi e poi tagliarle a fettine in senso verticale.

Far fondere pochissimi burro in una casseruola, adagiarsi le fettine di pera, spolverizzarle con un po' di zucchero e lasciarle caramellare dolcemente.

Aggiungere del succo di arancia (di un'arancia basta) e continuare la cottura rimuovendo la casseruola affinché le pere non si rompano.

Se si vuole irrorare con un goccio di Cointreau.

Una spolverizzata di cannella

Lasciar restringere il liquido a calore moderato

Allineare le fette di pera, cospargerle del liquido di cottura rappreso e qualche filetto della buccia di arancia.



PERE AL VINO ROSSO AROMATICO di Pigi

Sostituire la sfoglia con della pasta phillo?



Per il dessert ho messo un quadrato di sfoglia in forno per fare da base alla pera . Quindi ho preso la pera sbucciata e tornita con un coltellino e l'ho cotta in un bagno di vino rosso (circa un bicchiere da 200 cc) ,con un cucchiaino di zucchero di canna , 2 stecche di cannella e un chiodo di garofano . appena scottata ho tolto la pera e l'ho messa

nel suo alloggio di sfoglia , ho tirato il sugo aggiungendo un cucchiaino abbondante di zucchero , e quando era arrivata alla consistenza liquida ma non troppo ho aggiunto delle gocce di balsamico , ho quindi versato sulla pera con una spolverata di zucchero a velo . (dosi per una singola pera) .

PERE CON VINO RISTRETTO di Nutria

Ingredienti dalla dispensa: vino rosso (io avevo il cabernet) circa due bicchieri, una stecca di cannella, un pezzetto di scorza di limone, zucchero di canna

Sbucciare la pera e metterla intera in un pentolino col vino, la cannella, la scorza di limone appena il vino bolle mettere lo zucchero di canna sulla pera e incendiare il vino, far cuocere la pera qualche minuto, intanto il vino si restringe. Togliere la pera e tagliarla a fettine, metterla in un piatto e versare il vino ristretto che deve diventare quasi uno sciroppo (ne è avanzato giusto da coprire di salsa il piatto), decorare con cannella e scorza di limone...quella cotta nel vino mangiarla.



PERE FARCITE di Adriana

Le pere sono state lavate ed asciugate, è stata tagliata la parte superiore e nella parte inferiore è stato scavato il contenuto, è stato eliminato il torsolo e la polpa è stata tagliata a dadini e mescolata con della ricotta, zucchero, buccia di arancia. Le pere sono state riempite con la farcia, è stato rimesso il coperchio, sono state spolverizzate di zucchero e bagnate con del succo di arancia e vino bianche, poi sono state infornate a 250°C per 20 minuti.



PERE MORBIDE AL VINO ROSSO di Ty

Ho pulito e tagliato le pere a metà. Ho foderato di carta forno una teglia, le ho appoggiate a pancia in giù e cosparse di zucchero. Ho bagnato con mezzo bicchiere di vino rosso e le ho fatte cuocere finché erano belle morbide.

Nel frattempo ho preparato una salsa col resto del vino rosso e qualche seme cardamomo, procedendo come per un caramello ma tenendolo più liquido.

Con la salsa ho guarnito le pere dopo averle appoggiate su alcuni biscottini cosparsi di zucchero a velo, mentre col fondo della salsa ho abbozzato una decorazione di bastoncini al caramello.

Alla fine il cardamomo era solo un profumo, però aggiunge quel tocco esotico che mi piace tanto..



SORBETTO DI MELA VERDE AL CALVADOS di Bruna Cipriani

Sorbetto: 2 mele verdi g 500 - zucchero g 130 - succo di limone -

Sorbetto: lavate bene le mele e, senza sbuciarle, privatele del torsolo e frullatele insieme con lo zucchero, un quarto di litro di acqua fredda e il succo di un limone; trasferite il frullato nella gelatiera e avviate l'apparecchio.

Per servire, distribuite il sorbetto nelle coppe, prendendolo con l'attrezzo per fare le palline di gelato, accompagnatelo con fettine di mela verde il tutto irrorato con del Calvados

SORBETTO DI MENTA SELVATICA di Bruna Cipriani

Far bollire un litro d'acqua con 150 g di zucchero e lasciare raffreddare mettendovi in fusione un mazzetto di foglie di menta. Quando l'infuso è freddo aggiungere un bicchierino di liquore di menta e mantecarlo nella sorbettiera.

Oppure metterlo in una teglia usa e getta piuttosto larga in freezer e lasciarlo ghiacciare, poi romperlo a tocchetti e mantecarlo nel frullatore.

Servire in coppette con guarnizione di foglie di menta e ciliegie o amarene fresche.

SORBETTO DI PERE ALLA GRAPPA WILLIAMS di Giuliana

2 pere abate
 50 g. zucchero a velo
 Poco succo di limone
 Poca grappa Williams
 Pera per guarnire



Sbucciare la pera, ridurla in piccoli pezzetti. Mettere questi pezzetti su un piccolo vassoio, a strati, ben divisi, coprendoli con alluminio, nel congelatore. Questa operazione è meglio farla la sera prima.

Al momento di servire mettere nel Bimby lo zucchero a velo, il succo di limone e i pezzetti di pera congelati. Azionare alla massima velocità per omogeneizzare il tutto.

Versare un po' di sorbetto in una coppa da Martini, aggiungere poco liquore Williams, guarnire con uno spicchio sottile di pera (prima passato nel limone perché non annerisca).

SORBETTO DI POMPELMO ROSA di Bruna Cipriani

L'ho fatto col Bimby, ma si può benissimo fare con un pentolino e un frullatore.

250 g zucchero, 100 g acqua, 2 pompelmi gialli e 3 pompelmi rosa, 1 albume, un pizzico di sale.

Nel boccale preparare lo sciroppo con acqua e zucchero: 7' minuti 90° vel 1, tenere a parte e far raffreddare.

Montare l'albume e tenere da parte.

Pelare a vivo i pompelmi, eliminando semi e pellicine, metterli nel boccale: 30 secondi vel 8.

Unire l'albume: 10 secondi vel 3, mettere in una teglia d'alluminio larga e bassa e tenere a parte in freezer per almeno 6 ore

Al momento di servire togliere dal freezer e metterlo a pezzi nel boccale: 10" vel 9 aiutandosi con la spatola ed altri 20" vel 5.

Per accelerare la composizione del dolce sul piatto, su consiglio della Ross ho preparato subito le palline di sorbetto e le ho messe nel freezer, così non si corre il rischio che il sorbetto si scioglia prima di portare i piatti in tavola.

STRUDEL LIGHT di Maffo

Mi è venuto in mente che questa sfoglia fatta solo con farina, acqua olio si presta magnificamente a fare anche degli strudel salati o anche i croissant di cui scriveva Lallina.



La ricetta deriva dalla notte dei tempi, appartiene ad un'amica jugoslava di mia mamma che si prese la briga di insegnare a me dodicenne come fare questo strudel semplice semplice e molto buono.

Ovviamente il trucco per fare uno strudel poco calorico con questa ricetta è farcirlo solo con mele, uvetta e marmellata senza zucchero (io trovo molto buone quelle di Rigoni di Asiago) che sostituisca lo zucchero che nella ricetta iniziale dovrebbe essere cosparso sulle mele prima dell'arrotolatura.

Ingredienti **sfoglia** (ci vengono due strudel piccini oppure uno grande):

200 g farina

4 cucchiaini olio

Acqua tiepida q.b.

Per il **ripieno**:

uvetta passa

3 mele grandi

Marmellata senza zucchero

Mescolare la farina in una ciotola con i cucchiaini d'olio, Poi impastare aggiungendo un poco di acqua tiepida ed finire di impastare per bene sul piano di lavoro finché diventa un impasto omogeneo ed elastico ma morbido. Far riposare per almeno mezzora in frigo avvolta dalla pellicola e Poi iniziare a stendere col matterello sul piano leggermente infarinato. Quando inizia a allargarsi, trasferirla su uno strofinaccio infarinato e continuare a stendere finché non diventa sottilissima, quasi trasparente (si dovrebbe vedere la stoffa dello strofinaccio sotto). Si copre con le mele tagliate alla mandolina lasciando un po' di spazio libero intorno al bordo, Poi uvetta e qualche cucchiaino di marmellata un po' qui un po' là. Spennellare il

bordo libero con dell'albume leggermente sbattuto e poi iniziare ad arrotolare chiudendo prima i bordi laterali e Trasferire delicatamente senza romperlo sulla teglia foderata di carta forno. Spennellare la superficie con del rosso d'uovo e infornare a 180° per almeno mezzora finché non risulta la pasta dorata uniformemente. Quando è freddo, spolverare con poco zucchero a velo. E' ottimo anche il giorno dopo.

Vi assicuro che è ottimo, semplice e gustoso. Anche senza troppo sapore zuccheroso.

TORTA ALLE CAROTE E YOGURT di Emanuela

(Kcal 197)

ingredienti:

250 g di carote

220 g di farina

100 g di zucchero di canna

1 vasetto di yogurt bianco magro

2 uova

1 limone grattugiato

1 bustina di lievito per dolci

Sbattere in una terrina i tuorli d'uovo e lo zucchero fino ad ottenere un composto soffice e spumoso. Aggiungere poco alla volta la farina (tenendone da parte un paio di cucchiaini). Tritare finemente le carote e aggiungerle insieme allo yogurt, alle chiare montate a neve, alla scorza grattugiata ed al succo di limone. In ultimo aggiungere la bustina di lievito e mescolare con un cucchiaino di legno per amalgamare bene tutti gli ingredienti. Ungere una tortiera con un cucchiaino d'olio di oliva e cospargerla con i 2 cucchiaini di farina tenuti da parte. Versare il composto nella tortiera e cuocere in forno a 200° per circa 40 minuti.