



RICETTARIO





Con il patrocinio di



the Italian Group for the study of
Inflammatory Bowel Disease



AMICI
ITALIA

Presenta



In collaborazione con

GAMBERO ROSSO



Introduzione

Dopo la diagnosi di IBD, una delle prime domande che il paziente rivolge al medico è: “Cosa potrò mangiare ora?”. Iniziative come IBD Cooking Channel sono fondamentali per dare voce ai pazienti, insegnando loro come poter convivere con la malattia nella vita quotidiana e sensibilizzando chi non è familiare con queste patologie.

Salvo Leone, Direttore Generale di Amici Italia

Frutto della collaborazione tra **Takeda**, **Gambero Rosso** e il nutrizionista **Domenicantonio Galatà** (presidente dell'Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina), con il patrocinio di **Amici Italia** e **IG-IBD**, questo ricettario va oltre la semplice raccolta di piatti. È un'iniziativa volta a sensibilizzare chi convive con le malattie infiammatorie croniche intestinali (IBD) sull'**importanza dell'alimentazione**.

Il progetto IBD Cooking Channel: alimentazione al servizio della salute

L'alimentazione svolge un ruolo cruciale nelle IBD. Da questa consapevolezza, nasce il progetto IBD Cooking Channel che ha l'obiettivo di offrire alle persone con IBD una guida pratica e gustosa per affrontare le sfide quotidiane legate all'alimentazione, con il supporto scientifico di esperti gastroenterologi.

Davide Borrelli, GI & NS & Vaccines Mktg Lead

Ricette per tutti: l'inclusività come priorità

Le ricette che troverete in queste pagine sono il risultato di un confronto tra esperti di gastroenterologia e cucina, che ha portato a dei piatti concepiti per essere "IBD friendly", ma che al contempo possano essere goduti da chiunque, senza distinzioni. Creiamo un'esperienza inclusiva per tutti coloro che desiderano scoprire il piacere della buona cucina.

Le nostre ricette sono state studiate per offrire un **bilanciamento tra gusto e salute**, accompagnate da un commento nutrizionale del Dott. Domenicantonio Galatà.

Video ricette accessibili

Per rendere ancora più accessibili le nostre ricette, ogni pagina contiene un QR code che vi porterà direttamente **al video tutorial** corrispondente. Questo è un ulteriore passo verso la semplificazione del processo di preparazione dei piatti, in modo che possiate seguire le istruzioni visivamente e ottenere risultati deliziosi con facilità.

Siamo entusiasti di condividere con voi queste ricette e speriamo che vi accompagnino in un viaggio culinario delizioso e salutare.

Buon appetito!

GNOCCHI ALLA ROMANA



INQUADRA IL QR CODE
PER GUARDARE
LA VIDEO RICETTA

CLICCA QUI



Ingredienti per 2 persone:

- 250 g semolino
- Latte intero o scremato
- 2 tuorli
- 200 g parmigiano
- 2 g sale fino
- Noce moscata
- 40 g burro
- 40 g pecorino romano



Procedimento

Iniziamo versando il latte in un tegame scaldandolo insieme a 20 g di burro. Aggiungiamo poi il sale e la noce moscata. Appena inizia a bollire aggiungiamo quindi il semolino mescolando energicamente con una frusta per non far attaccare il semolino e non formare grumi. Nel momento in cui si sarà addensato, togliamolo dal fuoco e aggiungiamo due tuorli d'uovo, mescolando con un cucchiaino di legno. Uniamo ora il parmigiano e mescoliamo bene.

Appena possibile stendiamo il composto e creiamo due rotoli con l'aiuto di carta forno e posiamoli in frigorifero. Una volta raffreddato, il composto sarà più compatto e quindi più facile tagliare dei dischi con una lama, anche bagnata, per facilitare il tutto.

Disponiamo i dischi in una teglia con carta forno e spolveriamo con parmigiano e burro fuso. Possiamo anche spolverare con pecorino.

Mettiamo ora in forno preriscaldato per 25 minuti a 180 gradi.



Gli gnocchi sono fatti di semolino, farina e latte, e sono quindi principalmente una fonte di carboidrati complessi.

Forniscono energia a lungo termine al corpo e contengono anche piccole quantità di proteine e vitamine del gruppo B. Tuttavia, poiché sono spesso conditi con burro e parmigiano, possono essere anche ricchi di grassi.

È importante prestare attenzione alle quantità utilizzate di questi condimenti. In generale, gli gnocchi alla romana possono essere una scelta nutrizionalmente equilibrata se consumati con moderazione e accompagnati da una varietà di verdure acconsentite per aggiungere nutrienti come fibre, vitamine e minerali.



Ingredienti per 2 persone:

- 600 ml di acqua
- 250 g farina di ceci
- 80 ml di olio evo
- 4 g sale fino
- 80 g carote
- Yogurt greco
- 3 g curcuma
- Basilico qualche foglia



Procedimento

Versiamo la farina di ceci nell'acqua e lasciamo a riposo per 4 ore. Aggiungiamo nell'impasto olio e sale. Man mano che aggiungiamo l'acqua, poco alla volta, continuiamo a mescolare con la frusta così da amalgamare perfettamente ed evitare la formazione dei grumi.

Prima di infornare aggiungiamo al composto il basilico e a seguire le carote tagliate sottilissime.

Una volta ottenuto un impasto liscio ed omogeneo versiamo il tutto in una teglia.

Nel frattempo preriscaldiamo il forno alla massima potenza in modalità statica, non meno di 200 gradi.

Inforniamo la cecina nel ripiano inferiore.

Cuociamola per circa 20 minuti fino a che in superficie non si sarà formata una crosticina e sarà perfettamente dorata. Se necessario, gli ultimi minuti usiamo il grill.

A parte possiamo adesso preparare la salsa yogurt con erbe aromatiche e buccia di lime e olio evo.

Gustosa e ricca di nutrienti, la cecina è un'ottima opzione sia come pasto principale che come spuntino. La farina di ceci è ricca di proteine e fibre, rendendola un'ottima scelta per una dieta sana ed equilibrata. Contiene anche vitamine e minerali essenziali come acido folico, ferro, zinco, magnesio e potassio. Inoltre, la farina è molto più digeribile rispetto ai legumi, il che la rende ideale al consumo anche in casi di IBD. Insomma, la cecina è un ottimo modo per godere di un pasto sostanzioso e nutriente. Il mio consiglio - in caso di particolari fastidi intestinali in seguito al consumo - è di unire alla farina di ceci anche della farina 0 per alleggerirne il contenuto in fibre.

TAGLIATELLE AL RAGÙ DI CORTILE E CURCUMA



INQUADRA IL QR CODE
PER GUARDARE
LA VIDEO RICETTA

CLICCA QUI



Ingredienti per 2 persone:

Tagliatelle all'uovo:

- 4 uova
- 200 g farina 00
- 200 g farina di semola



Per il ragù:

- 100 g pollo
- 100 g coniglio
- 150 g olive taggiasche
- 40 g capperi
- 30 g brodo di pollo
- Cipolla, sedano, carote, aglio
- Sale, pepe, timo ed erbe aromatiche
- 50 g farina
- ½ bicchiere di vino



Procedimento

Prepariamo la pasta all'uovo la sera prima e facciamola riposare compatta. Mondiamo la cipolla, il sedano e le carote finemente con aglio pressato e olio. Aggiungiamo poi capperi e le olive tagliate grossolanamente e poi una manciata di erbe aromatiche. Tagliamo a cubetti il pollo e il coniglio, passiamoli nella farina e sfumiamo con il vino. Aggiungiamo quindi le verdure e il brodo con la curcuma. Facciamo cuocere fino ad assorbimento del liquido e finché le carni risultano ben cotte.

Le tagliatelle al ragù di pollo e coniglio con curcuma sono una ricetta completa a base di carboidrati complessi, proteine e grassi. Le tagliatelle sono una buona fonte di carboidrati complessi, mentre la carne di pollo e di coniglio sono entrambe buone fonti di proteine e di ferro. La curcuma è una spezia che può aggiungere un tocco di sapore alla ricetta. È anche una buona fonte di antiossidanti e ha proprietà antinfiammatorie. Tuttavia, è importante prestare attenzione alle quantità utilizzate, poiché troppa curcuma può avere effetti collaterali gastrointestinali. In generale, questa ricetta può essere una scelta nutrizionalmente equilibrata se consumata con moderazione e accompagnata da una varietà di verdure per aggiungere nutrienti come fibre, vitamine e minerali.

ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA



INQUADRA IL QR CODE
PER GUARDARE
LA VIDEO RICETTA

CLICCA QUI



Ingredienti per 2 persone:

- 80 g orecchiette di grano arso
- 300 g cime di rapa
- 100 g cacio ricotta
- 20 g di radice di curcuma
- 2 alici sottolio
- Limone q.b.
- 50 ml olio evo
- Sale
- 1 cipollotto



Procedimento

Iniziamo pulendo dal gambo le cime di rapa e cuociamo solo le foglie con la curcuma e la cipolla in padella, con un filo di olio e un'alice. Lasciamo quindi insaporire le cime di rapa qualche minuto.

Centrifughiamo i gambi e teniamo da parte il liquido per la cottura della pasta.

Cuociamo quindi la pasta nell'acqua salata e poi finiamo la cottura della pasta in padella insieme alle cime di rapa.

Risottiamo con il liquido dell'estratto dei broccoli, poi mantechiamo con le foglie condite e aggiungiamo mollica di pane croccante insaporita con un'alice e olio evo.



Questa è una ricetta completa a base di carboidrati complessi, proteine e grassi. Le orecchiette di grano arso sono una buona fonte di carboidrati complessi, proteine e vitamine del gruppo B. La cima di rapa è una verdura che è ricca di vitamine e minerali, come la vitamina A, la vitamina C, il calcio e il ferro. Inoltre, è ricca di fibre e di antiossidanti, che possono aiutare a prevenire malattie croniche come il diabete e le malattie cardiovascolari. Le alici sono una buona fonte di proteine e di vitamine del gruppo B, come la vitamina B12.

RISO AL SALTO CON FONDUTA DI FORMAGGIO



INQUADRA IL QR CODE
PER GUARDARE
LA VIDEO RICETTA

CLICCA QUI



Ingredienti per 2 persone:

- 200 g riso
- Cipolla bianca
- 50 g di burro
- Bustina di zafferano
- 100 ml di vino bianco
- 1 litro di brodo vegetale
- 100 ml di olio
- Sale q.b.



Per la fonduta:

- 100 g di parmigiano
- 180 g panna liquida vegetale



Procedimento

Tagliamo la cipolla e tostiamo il riso con olio e metà della nostra porzione di burro. Aggiungiamo al brodo di pollo lo zafferano. Bagniamo con il brodo il riso in cottura fino a coprirlo sopra un centimetro. Spegliamo quindi il fuoco 10 minuti prima della fine della cottura prevista e aggiungiamo burro e parmigiano. Una volta freddato schiacciamo il riso in una coppa di pasta e doriamo il disco di riso in una padella con il burro, da un lato e poi dall'altro, oppure in forno.

Prepariamo il riso la sera prima per farlo raffreddare e rapprendere al meglio.

Per la fonduta di formaggio: riscaldiamo a fuoco lento la panna vegetale fino a farla sobbollire, aggiungiamo il parmigiano grattugiato e giriamo il composto con una frusta fino ad ottenere una crema densa e liscia. Aggiungiamo la fonduta su ogni disco di riso.

Il riso al salto con fonduta di formaggio è una ricetta a base di carboidrati complessi, proteine e grassi. Il riso è una buona fonte di carboidrati complessi, che forniscono energia facilmente digeribile rispetto ad altri cereali integrali.

Contiene anche piccole quantità di proteine e vitamine del gruppo B. La fonduta di formaggio è ricca di proteine e calcio, ma può anche essere ricca di grassi e sale. È importante prestare attenzione alle quantità utilizzate. In generale, questa ricetta può essere una scelta nutrizionalmente equilibrata se consumata con moderazione e accompagnata da una varietà di verdure consentite per aggiungere nutrienti come fibre, vitamine e minerali". La panna è preferibile che sia senza lattosio.



Ingredienti per 2 persone:

Per la pasta:

- 350 g farina 00
- 3 uova
- Acqua q.b.
- Olio evo q.b.



Per il ripieno:

- Bietole
- Borragine
- Ricotta di capra
- 2 uova
- 50 g topinambur



Per la salsa:

- Olio evo
- Noci
- Parmigiano reggiano



Procedimento

Laviamo e cuociamo con un po' di sale le bietole, la borragine e gli spinaci. Tritiamo con un frullatore a immersione le verdure raffreddate e amalgamiamole alla ricotta, al parmigiano, alle uova e alla maggiorana; regoliamo quindi di sale. Prepariamo a fettine sottili il topinambur e mettiamolo al forno per fare le chips con un filo di olio, mentre una parte lo cuciniamo stufando in un tegame per fare la crema da aggiungere al momento della mantecatura dei pansotti.

Prepariamo l'impasto della pasta con farina e uova. Stendiamo poi una sfoglia molto sottile e tagliamo dei quadrati di circa 12 cm. In ognuno di essi adagiamo del ripieno. Chiudiamo la pasta a fagottino e sigilliamo i lembi con una lieve pressione delle dita, poi lasciamo asciugare e nel frattempo prepariamo la salsa sgusciando le noci. Pestiamo i gherigli nel mortaio e con poca maggiorana, il parmigiano e l'olio fino a ottenere una crema abbastanza densa. Cuociamo infine i pansotti per alcuni minuti in abbondante acqua salata; quindi, condiamoli con la salsa facendo amalgamare il tutto anche con la crema di topinambur condita con solo sale e un filo d'olio. Aggiungiamo infine sul piatto, per decorare, le chips di topinambur precedentemente affettato e messo al forno con poco olio.

La pasta ripiena con bietole, borragine e formaggio di capra è una ricetta completa a base di carboidrati complessi, proteine e grassi. La pasta è una buona fonte di carboidrati complessi, che forniscono energia a lungo termine al corpo. Contiene anche piccole quantità di proteine e vitamine del gruppo B. Le bietole e la borragine sono entrambe ricche di vitamine e minerali, come la vitamina A, la vitamina C, il calcio e il ferro. Inoltre, sono ricche di fibre e di antiossidanti, che possono aiutare a prevenire malattie croniche come il diabete e le malattie cardiovascolari. Il formaggio di capra è una buona fonte di proteine e calcio, ma può anche essere ricco di grassi e sale. È importante prestare attenzione alle quantità utilizzate. In generale, questa ricetta può essere una scelta nutrizionalmente equilibrata se consumata con moderazione e accompagnata da una varietà di verdure per aggiungere nutrienti come fibre, vitamine e minerali.

MACCO DI FAVE CON CHIPS DI BARBABIETOLE E SEPPIOLINE AL VAPORE



INQUADRA IL QR CODE
PER GUARDARE
LA VIDEO RICETTA

CLICCA QUI



Ingredienti per 2 persone:

- 200 g di fave secche
- Alloro e rosmarino
- Cipolla, sedano e carote
- Acqua
- Sale
- Olio evo
- 180 g seppie
- 250 g rape rosse
- Erbe aromatiche
- Paprika dolce



Procedimento

Mettiamo a bagno le fave secche una notte e poi sciamole e cuociamole con un soffritto leggero di cipolla, olio, carote, sedano, rosmarino e alloro.

Uniamo poi le fave per stufarle leggermente.

Aggiungiamo quindi l'acqua appena avranno preso il sapore e cuociamole per 25 minuti a fuoco vivace. Una volta ultimata la cottura frulliamo le fave per renderle una crema vellutata e compatta, condiamo con un filo di olio e paprika dolce.

Per le chips di barbabietole: tagliamo con una mandolina la rape rosse e mettiamole al forno con un filo di olio, timo e limone per 20 minuti, a 160 gradi.

Infine, puliamo le sepioline e priviamole del dente per metterle quindi a cuocere a vapore con erbe aromatiche e condiamo con un filo d'olio evo.

È una ricetta equilibrata a base di carboidrati complessi, proteine e grassi. Le fave sono una buona fonte di carboidrati complessi, proteine e fibre. Contengono anche vitamine e minerali, come la vitamina C, il calcio e il ferro. Le barbabietole sono ricche di vitamine e minerali, come la vitamina A, la vitamina C, il calcio e il ferro. Sono anche ricche di antiossidanti e di fibre, che possono aiutare a prevenire malattie croniche come il diabete e le malattie cardiovascolari. Le chips di barbabietole possono essere una scelta sana se preparate in casa utilizzando metodi di cottura come al forno o al vapore. Le sepioline sono una buona fonte di proteine e di vitamine del gruppo B, come la vitamina B12. Sono anche ricche di calcio, fosforo e potassio. La cottura al vapore è un metodo di cottura salutare che mantiene i nutrienti delle sepioline intatti. In generale, questa ricetta può essere una scelta nutrizionalmente equilibrata se consumata con moderazione e accompagnata da una varietà di verdure per aggiungere nutrienti come fibre, vitamine e minerali.



PASTA E PATATE



INQUADRA IL QR CODE
PER GUARDARE
LA VIDEO RICETTA

CLICCA QUI



Ingredienti per 2 persone:

- 500 g di patate sbucciate
- 180 g di pasta mista
- 1 cipolla
- 80 g di carote
- 2 coste di sedano
- Olio evo
- Alloro, rosmarino, basilico
- Buccia di parmigiano
- 80 g di provola affumicata fresca
- 4-5 pomodorini ciliegino

Procedimento

Tagliamo finemente sedano, carota e cipolla; puliamo le patate e tagliamole a tocchetti irregolari di circa 2 cm. A questo punto mettiamo sul fuoco una casseruola con un filo d'olio, aggiungiamo il trito di verdure e l'alloro con il rosmarino, lasciandoli scaldare a fuoco dolce per qualche minuto. Dopo qualche minuto, uniamo le patate. Lasciamole insaporire mescolando di tanto in tanto evitando così che bruci il fondo. Aggiungiamo anche la crosta di formaggio (prima pulirla e grattare la parte esterna), uniamo anche il pomodorino e mescoliamo. Versiamo ora 600 grammi di acqua calda, aggiustando di sale. Infine, copriamo con il coperchio lasciando cuocere a fuoco dolce per 30 minuti; al bisogno possiamo aggiungere ancora un po' di acqua. Trascorso questo tempo, le patate risulteranno ammorbidite, schiacciamone una parte con il frullatore a immersione per ottenere una crema delicata; a questo punto versiamo la pasta mista nella pentola. Aggiungiamo subito altri 250 grammi di acqua calda e portiamo il tutto a bollire. Lasciamo cuocere la pasta mescolando di tanto in tanto: se dovesse servire possiamo aggiungere altra acqua al bisogno. A fine cottura aggiungiamo la provola affumicata a piccoli cubetti e integriamo con la crema di patate, così che il composto risulterà cremoso e quasi asciutto. Eliminiamo quindi i rametti di rosmarino e l'alloro e serviamo la nostra pasta e patate guarnendo con un giro di olio e le foglioline di basilico.

Pasta e patate sono una buona fonte di carboidrati complessi, che forniscono energia a lungo termine al corpo. Le patate sono inoltre una buona fonte di potassio, vitamina C e vitamina B6. È consigliato lasciare le patate ammollo in acqua per almeno 20 minuti prima dell'utilizzo per ridurre la presenza di solanina, una sostanza che potrebbe infiammare l'intestino. Scegliere patate dolci o optare per cotture come questa può aiutare molto la digestione. In generale, la pasta e patate può essere una scelta nutrizionalmente equilibrata se consumata con moderazione e accompagnata da una varietà di verdure per aggiungere nutrienti come fibre, vitamine e minerali.

CHICKEN NUGGETS



INQUADRA IL QR CODE
PER GUARDARE
LA VIDEO RICETTA

CLICCA QUI



Ingredienti per 2 persone:

- 300 g bocconcini di sovracosce di pollo



Per la panatura:

- 1 uovo
- 100 g farina di riso
- 100 g corn flakes



Per la maionese di pomodoro:

- Olio di semi
- 200 ml acqua di pomodoro (estratto di pomodoro poi filtrato)
- Aceto bianco
- Olio evo



Procedimento

Tagliamo le sovracosce di pollo a pezzetti.

Passiamole prima nella farina di riso, poi nell'uovo sbattuto con un po' di sale e infine nei corn flakes di mais schiacciati.

Foderiamo quindi una teglia con la carta forno, mettiamoci dentro i bocconcini e cuociamo in forno già caldo per 20 minuti a 180 gradi.

Per la maionese emulsioniamo con un frullatore ad immersione l'acqua di pomodoro con l'olio di semi e un po' di aceto, fino al raggiungimento della consistenza desiderata.

Serviamo i bocconcini con l'aggiunta di scorza di limone e la maionese con timo e menta.

I chicken nuggets al forno sono una ricetta principalmente a base di proteine e grassi. La carne di pollo è anche una buona fonte di ferro, ma i chicken nuggets possono essere anche ricchi di grassi, a seconda della panatura utilizzata e del metodo di cottura. Cucinare i chicken nuggets al forno può ridurre il contenuto di grassi. La maionese al pomodoro è un condimento che può aggiungere sapore ai chicken nuggets. La maionese è principalmente una fonte di grassi, mentre i pomodori sono una buona fonte di vitamine antiossidanti, come il licopene e la vitamina C, il calcio e il ferro. Tuttavia, è importante prestare attenzione alle quantità utilizzate di maionese, poiché apporta per lo più grassi.

BRANZINO AL CARTOCCIO



INQUADRA IL QR CODE
PER GUARDARE
LA VIDEO RICETTA

CLICCA QUI



Ingredienti per 2 persone:

- 400 g di filetto di branzino
- 500 g di cime di rapa
- 1 limone non trattato
- 1 scalogno
- 1 spicchio d'aglio
- Olio evo



Procedimento

Sfilettiamo il branzino e mettiamo i filetti nella vaporiera a cuocere per 5 minuti.

Prepariamo un cartoccio con il branzino appena scottato, una parte delle foglie di cime di rapa, lo scalogno, l'aglio e la scorza di limone.

Continuiamo la cottura nella vaporiera per altri 15 minuti.

In un estrattore inseriamo le cime di rapa restanti per ricavarne un liquido da emulsionare con olio extravergine di oliva.

Terminata la cottura del pesce apriamo il cartoccio, posizioniamo su un piatto il branzino e le cime di rapa e per finire, guarniamo con l'emulsione di verdura.

Il branzino è tra le proteine meglio tollerate dalla popolazione, leggero e gustoso, in più questo è cotto al vapore. Con l'estratto delle cime di rapa scartiamo le parti più fibrose ed infiammatorie di questa verdura e concentriamo la parte nutriente dei gambi, con un occhio anche allo spreco. A caratterizzare la ricetta il pool di grassi buoni dell'olio di sesamo e d'oliva, un complemento nutrizionale fondamentale per la salute del cuore. In conclusione, con proteine digeribili, nutrienti concentrati e grassi buoni possiamo dire di avere tutti gli elementi necessari per approvare la ricetta.



CONIGLIO SU CREMA DI PISELLI



INQUADRA IL QR CODE
PER GUARDARE
LA VIDEO RICETTA

CLICCA QUI



Ingredienti per 2 persone:

- 400 g coniglio disossato
- Dragoncello
- Alloro
- Timo
- Maggiorana
- Rosmarino
- Alloro
- 40 g piselli decorticati
- 200 g fagiolini lessi
- Sale
- Olio evo

Per il brodo di verdure:

- 40 g sedano
- 30 g cipolla bianca
- 40 g carote
- Acqua

Procedimento

Prepariamo il brodo di verdure: mondiamo e puliamo sedano, carote e cipolle e facciamole bollire in abbondante acqua per almeno 1 ora.

Tagliamo il coniglio a bocconcini e mariniamolo con olio ed erbe aromatiche, scottiamolo in padella, sfumiamo con brodo di verdure fino a cottura.

Cuociamo con un po' di cipollotto i piselli decorticati, precedentemente ammollati, li frulliamo e passiamo al setaccio il composto fino ad ottenere una crema.

Adagiamo la crema di piselli sul piatto, aggiungiamo i bocconcini di coniglio, il dragoncello e i fagiolini (precedentemente lessati).

Una ricetta che combina la carne bianca e i legumi decorticati e ridotti in crema, il tutto per concentrare il gusto rendendoli facilmente digeribili. L'aggiunta di dragoncello fresco completa l'opera culinaria. Questa pianta è stata utilizzata da sempre per alleviare spasmi e malessere intestinale. Questo è uno di quei piatti deliziosi che ti toglie i pensieri oltre che il reflusso. La sua bontà e la sua capacità di essere gentile con l'intestino lo rendono un'opzione perfetta per chi cerca un pasto appagante senza preoccupazioni digestive. Una combinazione straordinaria tra sapori e benessere.

PESCE SPADA AL PROFUMO DI AGRUMI

Ingredienti per 2 persone:

- 400 g di pesce spada
- 300 g di patata dolce
- Prezzemolo
- Timo
- 1 arancia
- Polvere di rapa rossa
- Olio evo



Procedimento

Massaggiamo delicatamente due fette di pesce spada con olio evo e aggiungiamo un pizzico di sale da entrambe le parti.

Prepariamo una padella antiaderente con olio evo e insaporiamo con un ciuffo di prezzemolo fresco.

Quando la padella si inizia a scaldare, togliamo il prezzemolo e adagiamo le due fette di pesce spada.

Cuociamo per 3 minuti per lato, grattugiamo un po' di scorza di arancia sopra il pesce, poi copriamo la padella con un coperchio e continuiamo la cottura per altri 3 minuti.

Preparazione patate:

cuociamo le patate dolci con la buccia per 25 minuti dal momento dell'ebollizione, schiacciamo con lo schiacciapatate, realizziamo una purea per formare delle quenelle.

Preparazione polvere di rapa rossa:

tagliamo a fettine le rape rosse con una mandolina, essicchiamo al microonde (1 minuto per lato alla massima potenza) e poi frulliamo fino ad ottenere una polvere.

Adagiamo le quenelle di purea di patata dolce vicino al pesce spada e spolveriamo con la polvere di rapa rossa. Aggiungiamo un po' di timo e un giro d'olio evo.

Il pesce spada è tra i pesci più nutrienti, non può mancare in menù. Impreziosito dalla polvere di rapa, una magia nel piatto, che aggiunge colore e salute in un colpo solo. Sfatiamo il mito delle patate dolci per i nostri amici diabetici, è la dose che fa la differenza. Senza sensi di colpa e soprattutto senza picchi glicemici, le patate dolci nelle giuste dosi contribuiscono all'equilibrio tra gusto e salute. L'aggiunta di timo e arancia gratifica il palato, smorzando il sapore intenso del pesce spada, ed arricchisce il piatto di vitamine ed antiossidanti. Questa ricetta con un'attenzione particolare al controllo glicemico è un equilibrio perfetto, ogni boccone è un piacere per il palato e per il corpo.

MERLUZZO CON POLENTA

Ingredienti per 2 persone:

- 400 g di filetto di merluzzo fresco
- 1 limone non trattato
- Foglie di vite e foglie di fico
- Aglio
- Erbe aromatiche
- 1 mela verde
- 1 porro
- Olio evo
- 150 g di polenta istantanea
- 600 ml di acqua di cottura del merluzzo

Procedimento

Massaggiamo i filetti di merluzzo con un po' di olio evo.

Tagliamo il pesce in bocconcini e grattugiamo sopra la scorza di un limone non trattato. Posizioniamo il pesce nella vaporiera rivestita di foglie di vite e di foglie di fico a cui aggiungiamo uno spicchio d'aglio e un ciuffo di prezzemolo. Cuociamo il merluzzo per circa 25 minuti.

Tagliamo a fettine sottili la mela e lasciamola in acqua e limone fino al momento di impiattare.

Tagliamo il porro a fettine e facciamolo appassire in padella.

Cuociamo la polenta utilizzando l'acqua di cottura del merluzzo aiutandoci con una frusta.

Uniamo il merluzzo al porro, adagiamoci sopra la mela e accompagniamo con la polenta.



Il merluzzo è tra le alternative proteiche più facilmente digeribili, urge un pò di fantasia per insaporirlo e non solo anche per arricchirlo di nutrienti benefici per l'intestino infiammato. Le foglie di vite, il limone, la mela e il porro simultaneamente riducono l'infiammazione intestinale e contrastano le dislipidemie grazie ad un mix di potenti antiossidanti e antinfiammatori, sia liposolubili che idrosolubili, insomma ce n'è per tutte le tasche. Completano i grassi buoni del merluzzo e dell'olio extravergine d'oliva. Un piatto amico dell'intestino, una coccola di gusto con un boccone di salubrità.

SPAGHETTI ALLA NERANO

Ingredienti per 2 persone:

- 200 g di spaghetti di Gragnano senza glutine
- 400 g di zucchine romanesche
- Aglio
- Basilico
- Aceto
- 1 limone
- 50 g provolone del Monaco
- 50 g parmigiano reggiano 36 mesi
- Olio evo

Procedimento

Tagliamo a rondelle fini le zucchine con la mandolina, friggiamone una parte in olio extravergine di oliva avendo cura di tenerle separate e non ammassate nella padella, per renderle croccanti.

Al termine della cottura lasciamo riposare le zucchine, aggiungendo basilico e una spruzzata di aceto di vino bianco.

Cuociamo lo spaghetti in abbondante acqua salata fino a 3/4 minuti prima del termine del tempo di cottura.

Trasferiamo la pasta in una padella con olio, basilico e rondelle di zucchine crude.

Mantechiamo anche con acqua di cottura mescolando ripetutamente, fino ad assorbimento.

Grattugiamo i formaggi e, a fuoco spento, aggiungiamoli alla pasta.

Impiattiamo gli spaghetti e arricchiamoli con le zucchine croccanti, la scorza di limone e con un giro di olio extravergine di oliva.



Chi ha detto che senza glutine significa senza gusto? La fusione tra l'arte culinaria dello chef e la consapevolezza nutrizionale in cucina apre le porte ad un mondo di possibilità. In questo piatto, gusto e salute si incontrano armoniosamente. La ricetta, sebbene rispettiamo la tradizione, presenta una piccola rivisitazione a favore dei nostri amici IBD. Un piatto semplice e nutriente che fa bene all'intestino, e che porta a tavola i carboidrati. Il basilico fresco, con le sue proprietà sedative sull'epitelio intestinale, è una scelta mirata per situazioni di irritabilità, aggiungendo un tocco di benessere a ogni boccone.