



MENU' PER LE FESTE DI NATALE



Il cibo è la vita di tutti gli esseri viventi e ognuno cerca il cibo. La carnagione, la purezza, una buona voce, la comprensione, la gioia, la soddisfazione, la crescita, la soddisfazione, la forza e l'intelligenza hanno tutte come fondamento il cibo. Qualunque cosa sia benefica, per la felicità terrena, qualunque cosa attinga ai sacrifici vedici (religiosi) e qualunque azione porti alla salvezza spirituale si dice abbia fondamento nel cibo.

Cha. Sa. Su., 27, 349-350

TI AUGURO LA PACE CHE MERITI E LA GIOIA CHE CERCHI.

LA SALUTE, LA CURIOSITA' SANA DEI BAMBINI E IL SORRISO CHE PARTE DA DENTRO E ARRIVA, SALVIFICO, A TUTTI COLORO CHE LO VEDRANNO.

ABBI CURA DI TE E SII GRATO DI QUELLO CHE SEI E DI QUELLO CHE HAI.

BUON NATALE

Valentina, la tua nutrizionista

DIETISTA SPECIALIZZATA IN EDUCAZIONE ALIMENTARE

✉ info@valentinacutri.it | 🗨 +39 338 8756931

Via Roma 66 - Bovisio Masciago (MB)

PI: 08114590964 - CF: CTRVNT67E62D231P



ANTIPASTI

Mousse di pesce

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 300 g di filetti di merluzzo
- 200 g di patate rosse o viola
- 1 pizzico di sale e di pepe
- prezzemolo: quanto basta
- il succo di un limone 1
- olio extravergine d'oliva
- pene integrale o di grano saraceno o proteico

Mettete a bollire le patate lavate e private della buccia, in abbondante acqua salata. Saranno pronte quando riuscite a infilarle facilmente con i rebbi di una forchetta.

Intanto fate cuocere i filetti di merluzzo in una casseruola con un filo d'olio per circa 15 minuti. Unite il merluzzo alle patate, aggiungete il prezzemolo, il succo del limone e aggiustate di sale e di pepe. Frullate il tutto fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.

tagliate il pane realizzando dei crostini, trasferiteli su una teglia foderata da carta forno, ungeteli con un filo di olio extravergine ed infornate a 180°C per 5 minuti.

Spalmate la mousse sui crostini ancora caldi e guarnite con del prezzemolo fresco.

Servite la mousse con crostini di pane.

VARIANTE MOUSSE DI PESCE

Potete sostituire il merluzzo con salmone o tonno e utilizzare aneto al posto del prezzemolo.

Polpette di lenticchie e spezie

Ingredienti per 20 polpette:

- 200 g di lenticchie decorticate;
- 70 g di farina integrale;
- 1 carota;
- 1 cipolla;
- 70 g di yogurt di soia;
- Olio extra vergine d'oliva;
- 1 cucchiaino di timo essiccato;
- 1 cucchiaino di curcuma;
- Sale 1 pizzico

Preparazione:

Sciacquare le lenticchie, dunque farle bollire in acqua per circa 30 minuti. Il tempo preciso dipende anche dalla tipologia di lenticchie, ad esempio le lenticchie rosse richiedono la metà del tempo. Nel frattempo tagliare fine le verdure.

Scolare le lenticchie con cura, dunque metterle in un recipiente assieme a cipolla e carota, farina, yogurt, sale, curcuma, timo, e un filo di olio extra vergine d'oliva. Amalgamare bene il tutto. Con il composto così preparato e aiutandosi con un cucchiaio, formare le polpette, o, se preferite, potrete schiacciarle un pochino fino ad ottenere dei dischetti. Ungere con poco olio la superficie di una teglia da forno, dunque disporvi le polpette. Cuocere le polpette in forno preriscaldato a 200°: da un lato per circa 20 minuti, o comunque non appena noterete formarsi la tipica crosta dorata e croccante... e poi dall'altro lato per altri 20 minuti, rigirandole aiutandovi con una forchetta.

Servire accompagnando con un po' di insalata o verdure a piacere.



PRIMI PIATTI

Maccheroncini capesante e pepe rosa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 capesante
- 320 g di pasta (ideale i maccheroncini) integrale o di grano saraceno o di legumi
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di pepe rosa
- 2 cucchiaini di brandy
- 100 g di pomodori datterino
- prezzemolo: quanto basta
- 1 pizzico di sale e pepe

Mettete a lessare la pasta in acqua bollente poco salata. Intanto pulite le capesante, eliminando con cura la sabbia. Staccate il corallo dalla polpa bianca e mettete quest'ultima a marinare in metà dell'olio extravergine insieme al pepe rosa e gambi di prezzemolo. Lasciate marinare la polpa delle capesante per una decina di minuti. Intanto sminuzzate il corallo e mettetelo a soffriggere in un tegame con l'olio extravergine rimasto. Unite i pomodori a fettine, fate saltare qualche istante e spegnete il fuoco. Unite al sugo la pasta e saltatela a lungo, creando un'emulsione cremosa. Regolate di sale. In una padella molto calda appoggiate per qualche istante la parte bianca delle capesante, lasciatele dorare e servitele con la pasta.

Servite guarnendo con qualche bacca di pepe rosa e prezzemolo tritato.



Riso nero al ragù di pesce (per 4 persone)

- 200 g di riso Venere o integrale
- 120 g di filetto di palombo
- 120 g di filetto di pescatrice (coda di rospo)
- 120 g di filetto di tonno
- 2 cespi di cicoria belga
- 1 cipolla
- 100 ml di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini di aceto di vino rosso
- 2 cucchiaini di olio extra-vergine d'oliva
- 1 pizzico di sale

Cuocete il riso Venere in abbondante acqua poco salata per circa 15 minuti. Tagliate i filetti di pesce a dadini.

In una casseruola, versate l'olio e fate appassire per 5 minuti una cipolla affettata sottilmente, avendo cura di mescolare spesso. Unite i dadini di pescatrice che farete insaporire per 7-8 minuti; passato questo tempo aggiungete i dadini di tonno e palombo. Fate cuocere per qualche minuto e unite la passata di pomodoro.

A parte lavate i cespi di cicoria, dopo averli tagliati a metà nel senso della lunghezza, fateli cuocere per 5 minuti in poca acqua bollente, con poco sale e aceto. Disponete il riso in piatti singoli, aggiungete sopra il ragù di pesce e accompagnate con la cicoria.



Fettuccine al prosecco e astice

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 180 g di fettuccine integrali
- 1 astice
- 100 g di salsa di pomodoro
- 10 pomodori pachino
- olio extravergine d'oliva: quanto basta
- prezzemolo: quanto basta
- peperoncino: quanto basta
- 1 pizzico di sale e pepe
- 1 bicchiere di prosecco
- 2 spicchi di aglio
- vino bianco: quanto basta

Preparate la bisque: in una padella con aglio, 5 gambi di prezzemolo e un filo di olio extravergine, rosolate a fuoco medio l'astice intero. Girate di tanto in tanto. Dopo 3-4 minuti rimuovete l'astice e mettetelo da parte. Sfumate con vino bianco e aggiungete 100 g di salsa di pomodoro. Eliminate il carapace dal corpo dell'astice, dalle zampe e dalla testa conservando tutta la polpa che riuscite a raccogliere. Reinserite i pezzi di carcassa nella padella, tenendo da parte la testa e le chele per la decorazione. Versate 1/2 litro di acqua fredda e lasciate ridurre per 30 minuti. Regolate di sale e pepe. Trascorso il tempo, filtrate e lasciate da parte. In un'altra padella, rosolate uno spicchio d'aglio con poco olio extravergine di oliva e un pizzico di peperoncino. Aggiungete 10 pomodorini pachino tagliati a metà. Sfumate con due cucchiaini di bisque preparata in precedenza. Aggiungete la testa e le chele dell'astice. Mescolate per qualche minuto e regolate di sale e pepe. Sfumate con un bicchiere di prosecco. Evaporato l'alcol, rimuovete le chele e la testa dell'astice e tenetele in caldo.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela molto al dente e versatela nella padella con la polpa del crostaceo precedentemente messa da parte. Saltate le fettuccine aggiungendo se necessario acqua di cottura della pasta.

Servite le fettuccine caldissime decorando con la testa e le chele dell'astice e una spolverizzata di prezzemolo tritato.



Tagliolini al pesto di pistacchi e salmone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di tagliolini integrali
- 80 g di pistacchi
- 50 g di spinaci
- 5 cucchiaini di pecorino grattugiati
- 30 ml di olio extravergine d'oliva
- un pizzico di sale
- 80 g di salmone affumicato

Mettete a bollire abbondante acqua poco salata per la cottura della pasta. Nel frattempo tostate i pistacchi in una padella ben calda e metteteli in un recipiente.

Frullateli con l'olio, il formaggio e gli spinaci, fino ad ottenere una crema densa e vellutata. Stemperate la crema con l'acqua di cottura della pasta fino ad avere un sugo fluido. Cuocete i tagliolini, scolateli al dente e saltateli con il pesto e, a fine mantecatura, aggiungete il salmone.

VARIANTE TAGLIOLINI AL PESTO DI PISTACCHI E SALMONE

Se lo preferite potete sostituire il salmone affumicato con un trancio da 200 g di salmone fresco tagliato a cubetti. In questo caso, quando ripassate la pasta con il pesto e il salmone, lasciate sul fuoco la padella per qualche istante.



SECONDI PIATTI

Rana pescatrice al forno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 g di rana pescatrice
- 400 g di patate rosse
- 1 spicchio di aglio
- 4 rametti di rosmarino
- 1 cucchiaino di zafferano in stimmi
- 30 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 limone (succo)
- 100 ml di latte di soia non zuccherato
- 10 g di farina di riso integrale
- 1 pizzico di sale e pepe

Pulite la coda della rana pescatrice e lavatela sotto l'acqua corrente. Asciugatela con carta da cucina. Pelate le patate e tagliatele a tocchetti.

Adagiate il pesce su una pirofila unta d'olio extravergine di oliva, massaggiatelo leggermente con l'aglio tagliato a metà e irroratelo con il succo del limone. Unite le patate, i rametti di rosmarino e un altro filo di olio extravergine di oliva. Informate a 180° C per 40 minuti fino a quando la superficie non inizia a scurirsi.

Nel frattempo preparate la salsa riscaldando 30 ml di olio extravergine di oliva in una padella. Aggiungete gli stimmi di zafferano e la farina di riso in modo da ottenere un roux. Unite il latte a filo e cuocete per una decina di minuti finché non inizia ad addensarsi. Salate e pepate solo alla fine. Tenete da parte. Una volta cotto il pesce prelevatelo dalla pirofila e dividetelo in quattro tranci.

Servite il pesce caldissimo con le patate decorando con la salsa allo zafferano.



Arrosto di lenticchie: alternativa vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di lenticchie già cotte
- 2 cipolle fresche
- 100 g di noci sgusciate non pelate
- 1 uovo
- 1 pizzico di sale e pepe
- 50 g di pane integrale grattugiato
- 500 g di salsa di pomodoro
- 1 mozzarella di bufala
- olio extravergine d'oliva

Tagliate in modo grossolano una cipolla e mettetela a rosolare in una padella con un fondo di olio extravergine. Aggiungete poi le lenticchie cotte e lasciate insaporire.

Mettete le noci sgusciate nel mixer e tritatele per pochi secondi. Trasferite la granella in una ciotola e frullate le lenticchie con, a piacimento, un'altra cipolla. Mixate qualche secondo, poi aggiungete l'uovo e continuate a mixare per farlo assorbire bene.

Versate il composto in una ciotola e amalgamatelo alle noci. Incorporate, poco alla volta, il pane grattugiato fino a raggiungere una consistenza quasi solida, pepate e aggiustate di sale. Amalgamate bene il tutto aiutandovi anche con le mani.

Prendete gran parte del composto e mettetelo sopra un foglio di carta forno unto di olio. Dategli la forma di un piccolo arrosto e avvolgetelo con la carta, a formare una caramella.

Sistemate l'arrosto in una teglia e cuocete per 30 minuti a 180°C. Una volta sfornato e fatto intiepidire, tagliatelo delicatamente a fette piuttosto spesse.

Disponete le fette una accanto all'altra in una pirofila con un fondo d'olio e cospargete con la salsa di pomodoro. Tagliate la mozzarella a pezzetti e mettetela sopra la salsa. Infornate per altri 10 minuti, giusto il tempo di far sciogliere il formaggio.

Servite l'arrosto ancora caldo.



Polpo con fagiolini in crema di fagiolini e patate (per 4 persone)

Polpo (almeno 500 g)

120 g di fagiolini, 2 patate rosse o viola, 1 cipolla rossa Tropea

1 pizzico di sale e pepe, olio extra-vergine d'oliva

Usate una pentola sufficientemente capiente da contenere il polpo. Riempite di acqua e mettete sul fuoco. Quando l'acqua sarà ben calda, immergete il polpo tenendolo per la testa in modo da immergere tutti i tentacoli.

Ripetere l'operazione un paio di volte finché tutti i tentacoli saranno completamente arrotolati. Lasciare cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti (dipende ovviamente dalla grandezza del polpo, se non è molto grande bastano anche 20 minuti). Quindi spegnete il fuoco e lasciare il polpo ancora in mollo fino a quando l'acqua non sarà tiepida (almeno altri 20 minuti circa).

Crema di patate e cipolla

In una padella con un filo d'olio far soffriggere la cipolla a fuoco lento.

Tagliare le patate in fette sottili e aggiungere alla padella.

Bagnare con un mestolo di acqua di cottura del polpo e lasciare cuocere.

Se diventa troppo asciutto aggiungere ancora un poco di acqua di cottura.

Quando le patate saranno morbide, passare tutto con il mixer ad immersione (se la crema dovesse risultare ancora troppo asciutta, aggiungere un filo d'olio o ancora il liquido di cottura del polpo fino a raggiungere la consistenza desiderata).

Aggiustate di sale e pepe quanto basta e frullate ancora.

Fagiolini bolliti

Mentre fate cuocere in padella le patate e la cipolla per la crema, portate a ebollizione anche un pentolino pieno d'acqua.

Fate bollire i fagiolini (spuntateli da ambo le parti) per almeno una decina di minuti.

Devono risultare cotti, ma ancora croccanti.

Scolateli e metteteli in una padella con acqua e ghiaccio per fermare la cottura e tenere un bel colore vivace.

Impiattamento

Togliere il polpo dall'acqua e tagliarlo in pezzettini lasciando un tentacolo intero e arricciato

In un piatto non troppo fondo disporre la nostra crema (battete sul fondo per rendere omogeneo il contenuto)

Appoggiate i pezzetti di polpo delicatamente sulla crema lasciando il pezzettone di tentacolo al centro

Tagliate anche i fagiolini in piccoli pezzetti e ultimate la composizione

Completate con qualche goccia di olio EVO



DOLCI

Biscotti all'arancia e olio d'oliva

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- 2 arance
- olio extravergine d'oliva: quanto basta
- zucchero a velo: quanto basta
- 400 g di farina semi-integrale
- 2 tuorli d'uova
- 1 bustina di lievito istantaneo
- cacao: quanto basta

Grattugiate la buccia di mezza arancia e spremetele entrambe, in modo da ricavarne il succo. Pesatelo e, in base al valore ottenuto, calcolate il medesimo peso per il quantitativo di olio e di zucchero a velo che andrete ad utilizzare.

Mescolate il succo con l'olio, i due tuorli, la scorza grattugiata d'arancia e lo zucchero. Setacciate la farina e aggiungetela all'impasto, insieme con il lievito. Lavorate il composto fino a ottenere la consistenza di una pasta frolla.

Formate una sfera e avvolgetela in una pellicola per alimenti. Lasciatela riposare all'interno del frigo per una mezz'oretta. Stendete la pasta in uno spessore di due-tre millimetri, ritagliate i biscotti con gli stampini e metteteli su una teglia ricoperta di carta da forno.

Cuocete a 180°C per 15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, lasciateli freddare su una griglia. Cospargete i biscotti di zucchero a velo e, magari utilizzando una formina per decorare, spolverateci sopra il cacao



Torta di clementine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 250 g di farina di mandorle
- 150 g di zucchero di canna grezzo
- 3 uova
- 1 bustina di lievito istantaneo
- 150 ml di clementine (succo)
- 130 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale

Versate le uova in una ciotola capiente. Unite lo zucchero semolato. Con le fruste elettriche montate il tutto a lungo, fino ad ottenere un composto gonfio, chiaro e spumoso. Unite gradatamente la farina setacciata effettuando movimenti circolari per non fare smontare il composto. Versate alternativamente farina, succo di clementine e l'olio. Al termine dovrete ottenere un impasto denso ma liscio e privo di grumi. Ungete ed infarinate una teglia da forno di circa 22-24 cm di diametro e versatevi il composto con attenzione. Trasferite la teglia in forno già caldo e fatela cuocere a 180 °C per circa 30 minuti. Trascorsi questi, effettuate la prova stecchino: immergetelo nella torta e se quando lo tirate fuori è asciutto, la torta è pronta. Nel caso in cui non fosse cotta prolungate la cottura di qualche minuto e ripetete la prova. Sforinate e lasciate raffreddare.

Spolverizzate la torta con zucchero a velo comune solo prima di servirla.

VARIANTE TORTA DI CLEMENTINE

Potrete utilizzare qualsiasi agrume in sostituzione delle clementine. Provate con le arance o con il pompelmo rosa. In alternativa, una variante deliziosa è la torta di clementine e mandorle.



Mandorle al cioccolato

Ingredienti

- 1kg di mandorle
- 500 g di cioccolato fondente

Sgusciate le mandorle e fate tostare in forno.

Nel frattempo fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria.

Quando il cioccolato si è sciolto del tutto aggiungete le mandorle e mescolate.

Con un cucchiaino prelevate una manciata di mandorle e fate raffreddare su un foglio di carta stagnola.

Lasciate che si solidifichino e conservate in una scatola di latta.