

Acqua aromatizzata detox

Che cos'è l'acqua aromatizzata?

È una comunissima acqua naturale ma dal sapore dolce e fruttato che ti permette di bere con più gusto.

L'importanza di bere

Ogni anno sembra che medici e nutrizionisti alzino la soglia di acqua che ogni giorno dovremmo bere per mantenere il nostro fisico in salute.

Bere è importantissimo, lo è sempre ma soprattutto quando il caldo si fa sentire, per evitare di disidratarsi.

Per nutrire le proprie cellule, per fare in modo che il proprio intestino funzioni bene bisogna mantenersi idratati.

Tantissimi problemi possono essere causati da una mancata idratazione, come la stitichezza o la pelle secca.

Tanto invece può fare il suo opposto, per esempio, svegliarsi e bere un abbondante bicchiere di acqua ha tantissimi benefici.

Acqua aromatizzata

Non sempre bere è così semplice.

Bere è un gesto semplice quasi quanto il respirare eppure molti lo dimenticano.

Purtroppo anche io a tratti mi scordo di bere, non che non mi piaccia, ma me lo scordo proprio.

Quando, per esempio, sono al computer per lavorare, devo mettermi la sveglia per ricordarmi di fermarmi e bere qualche sorso. Assurdo? Beh meglio così che non bere affatto.

Molti invece, non è che lo scordano, non amano proprio bere acqua, forse perché la trovano insapore.

Come fare allora per rendere più gradevole e stimolante un gesto così elementare?

Magari stuzzicando, anche visivamente la nostra voglia di bere?

Dargli gusto, colore e ulteriore freschezza può aiutarci ad acquisire una buona abitudine!

In più usando alimenti freschi e in infusione potremo godere anche dei benefici di vitamine, oli essenziali e quindi ottenere anche uno straordinario effetto detox e rigenerante.

Acqua aromatizzata

In questo articolo voglio proporti 5 tipi di acqua aromatizzata.

Le potrai preparare la sera per la giornata seguente.

Per prepararla puoi usare una brocca d'acqua, oppure esistono in commercio anche delle apposite bottiglie da infusione. Ricordati di lavare accuratamente tutta la frutta e le aromatiche.

Per fare in modo che le erbe aromatiche rilascino più sapore puoi schiacciarle leggermente con una cannuccia o con mestolo.

Arancia, mirtilli e rosmarino.

2l di acqua naturale, 1 arancia, una manciata di mirtilli e un rametto di rosmarino. Questa è la mia preferita in assoluto.

Finocchio e pera.

2l di acqua naturale, 5 fette di pera, mezzo finocchio tagliato a fette sottili.

Dolce e fresca, il finocchio aiuta nel contrastare il gonfiore addominale.

Mela e cannella.

2l di acqua naturale, 1 mela piccola tagliata a fette, un bastoncino di cannella. Questa bevanda per chi ama la cannella. Se non sei solito usarla aggiungi solo 2/3 cm di cannella. Non usare quella in polvere.

La cannella ha proprietà rilassanti, anti età perché contrasta i radicali liberi. . Ottimo alleato per chi sta cercando di perdere peso.

Lamponi e menta

2l di acqua naturale, 20 gr di lamponi, un rametto di menta.

Fresca e dissetante. Basta anche un'oretta per sentire il sapore forte della menta. Ha proprietà disintossicanti e aiuta a rilassare la muscolatura dell'intestino. Attenta però a berne troppa la sera, la menta infatti essendo un potente tonico potrebbe toglierti il sonno.

Limone, cetriolo e zenzero.

2l di acqua naturale, 1 limone, 30 gr di zenzero e 30 gr di cetriolo tagliato a fette. Pela lo zenzero con un cucchiaino e taglialo a rondelle.

Un'acqua aromatizzata balsamica e detox. Super rinfrescante e rigenerante. Lo zenzero è un potentissimo concentrato di vitamina C.

E tu?

Hai una tua ricetta particolare?

A cura di **Laura Roselli**

Menù settimanale vegan e detox

Menù settimanale vegan e detox!

Un menù sano, goloso ma senza glutine e vegan!

Pianificare un menù settimanale è sicuramente il modo migliore per mangiare in modo genuino, senza farci mancare nulla e senza stressarci.

Il fattore tempo

Come già ho scritto nell'articolo "[Come organizzare un menù settimanale](#)" il fattore tempo è senza dubbio il più importante da tenere in considerazione.

Tra lavoro, palestra, famiglia e impegni vari è facile cadere nella tentazione di andare a comperare le prime cose che troviamo al supermercato.

E si cade così nella trappola del cibo già pronto.

Che non solo è molto più caro (sempre che non si compri cibo scadente) ma è spesso anche addizionato con ingredienti che sarebbe meglio evitare.

Se invece dedichiamo due/tre ore a settimana a pianificare e preparare il nostro menù cucinandolo tutto assieme, risparmiamo tempo, energie e probabilmente, anzi sicuramente, anche soldi.

Io per esempio preparo la sera. In questo modo forno e lavastoviglie mi costano molto meno.

Non spreco il cibo. Soprattutto le verdure che tendono a deperirsi in fretta, cucinandole subito si conservano nel frigo per la settimana e nel caso si possono anche surgelare (come gli spinaci ad esempio).

In più dedicare una serata a queste preparazioni per me, non solo è in un certo modo divertente, ma anche rilassante, perché so che durante la settimana avrò molto più tempo libero.

In questo caso il menù è particolare. Mentre infatti nell'altro articolo (che ti invito a leggere cliccando [QUI](#)) troverai un menù onnivoro con tante preparazioni, polpette parmigiana di zucchine eccc... in questo è tutto molto più leggero e senza carne o latticini.

Menù settimanale vegan e detox!

Ovviamente questo mio articolo non è una dieta da seguire alla lettera. Io non sono una nutrizionista e mi avvolgo io stessa di consigli di nutrizionisti.

Questo è un esempio di un mio menù per un periodo in cui voglio disintossicarmi e sentirmi meglio. Tu puoi trovare spunti interessanti e magari provare nuove ricette.

In primavera è fondamentale cercare di depurarsi per affrontare l'arrivo della bella stagione con maggiore carica e pronti a goderci tutti i benefici del sole!

Il mio menù settimanale è vegan e detox ma è anche gluten free!

Io non posso mangiare il grano e sono sensibile al glutine. Se tu lo consumi non abolirlo del tutto ma alternalo ad altri cereali.

La fortuna di avere questa intolleranza è stata quella di rendermi conto che se anche mangiavo nel modo più sano possibile, abusavo di farinacei: pane, pasta, seitan ...

E non solo io: la maggioranza delle persone che conosco, mangiano alimenti a base di farina di grano almeno 3 volte al giorno.

Non è un pochino troppo? Ci sono tantissimi cereali buoni e salutari in commercio!

Menù settimanale vegan e detox

Frutta e verdura ☐

Ovviamente ora mi riferisco a tutti quegli alimenti crudi che devono essere consumati freschissimi.

L'insalata, per esempio, deperisce molto rapidamente e io preferisco sempre mangiarla il giorno stesso o al massimo (ma proprio al massimo) due giorni dopo. Meglio quindi fare un salto alla frutta e verdura infrasettimanale!

Per la frutta invece , quella con tempi di conservazione brevi, ti consiglio il congelamento.

I frutti di bosco in particolare tendono ad andare a male molto rapidamente. Congelare è appunto una buona soluzione.

Anche le banane o alcuni frutti tropicali. Li sbucci, tagli a cubetti e li surgeli in appositi sacchetti.

Ci puoi fare golosi smoothie o frullati per colazione o merenda! In fondo all'articolo ti lascio alcuni frullati che puoi realizzare in pochissimi minuti e tutte le ricette presenti nel menù.

Il pane.

Io ho il mio preferito: quello al grano saraceno. La ricetta [PANE AL GRANO SARACENO](#)

Tu puoi optare per diversi tipi di pane, meglio se integrale, oppure delle gallette di riso o di cereali alternativi! ☐

Esempio di menù settimanale

Questo menù va dal lunedì al sabato a pranzo ^_^

Lunedì

- Pranzo: quinoa con mix patate dolci e carote+insalata mista
- Cena: Tofu saltato con verdure+ pane al grano saraceno

Martedì

- Pranzo: spaghetti shiitake salati con cicoria e cannellini. Condisci con salsa tamari e prezzemolo fresco.
- Cena: Insalatona mista con valeriana+asparagi freschi crudi+semi di girasole+pomodorini +formaggio di riso. Condisci con olio di avocado e aceto di mele. Puoi accompagnare anche con quinoa.

Mercoledì

- Pranzo: riso rosso+cicoria+fave fresche. Condisci con olio e succo di limone
- Cena: zuppa di fagioli cannellini al pomodoro+crostino al grano saraceno.

Giovedì

- Pranzo: Pasta di riso integrale con gli asparagi
- Cena: insalatona con valeriana+ rucola+semi di girasole+mozzarella di riso+semi tostati di grano saraceno

Venerdì

- Pranzo: crostini di grano saraceno con [hummus](#) +pomodorini+ semi di sesamo e cicoria saltata
- Cena: insalatona di quinoa+olive taggiasche+edamame+erba cipollina fresca condita con olio, sale rosa e limone

Sabato

- Pranzo: avocado toast con patate dolci e insalata mista.

Colazioni, spuntini, merende, tisane!

In un periodo di depurazione è sempre bene alzarsi presto bevendo un bel bicchiere di acqua tiepida.

Una camminata di prima mattina sarebbe il top! Riattiva la circolazione e ci fa sentire più in forma!

Altri aiuti naturali?

Io uso la clorofilla per esempio. Che disintossica e lenisce. Ottima per aiutare a contrastare i radicali liberi. Parla con un naturopata o con un nutrizionista che ti possa aiutare a scegliere gli integratori migliori per te!

Come colazione prediligo dei frullati, [porridge](#), o yogurt e frutta!

Recentemente ho scoperto lo yogurt fatto con il cocco e lo adoro! Vegan, gluten free, senza lattosio.

Come spuntini prediligo sempre la frutta fresca, magari con della [granola](#) preparata in casa. La ricetta cliccando [QUI](#).

Durante la mattina sono solita bere una bottiglietta di acqua con disciolto mezzo cucchiaino di the matcha. Non usando caffeina mi aiuta a trovare energie e ha un forte potere disintossicante.

La preparazione del menù.

Per prima cosa lava i cereali che dovrai andare a cuocere e metti su l'acqua per la cottura. Segui le indicazioni riportate sulle confezioni e lasciali leggermente al dente ricordando che poi dovranno essere riscaldati.

Nel mio caso quindi metto in cottura quinoa e riso Erbes integrali. Tu puoi scegliere anche riso integrale tradizionale o altri cereali di tuo gusto come il miglio ad esempio.

Subito dopo inizia a preparare patate e carote che dovranno cuocere in forno per un po di tempo.

Un consiglio: cerca di ottimizzare i tempi e spazi al massimo.

Un esempio. Io ho cotto gli asparagi in vaporiera e sotto nell'acqua ho messo il riso.

Dosi e porzioni sono riferite a quante volte la stessa pietanza è presente nel menù e al consumo per due persone.

Patate dolci e carote alla curcuma

- 800 gr di patate dolci (batata)
- 6/7 carote
- Olio evo qb
- Sale rosa qb
- Pepe nero qb
- 1 cucchiaino e 1/2 di curcuma in polvere

1. Preriscalda il forno a 180°
2. Lava e sbuccia patate e carote.
3. Taglia a cubetti le patate dolci e le carote. Le carote devono essere tagliate più piccole perché hanno un tempo di cottura maggiore.
4. Distribuisci il tutto sulla teglia foderata da carta da forno, aggiungi olio, sale, pepe, curcuma. Mischia bene con le tue mani.
5. Inforna per circa 40 minuti.

Zuppetta di cannellini

- 200 gr Cannellini precotti
- 1 cipollotto
- Olio evo
- Sale qb
- Cumino in polvere qb
- Un cucchiaino di prezzemolo tritato
- Un gambo di sedano
- 1 spicchio di aglio

1. Fai un soffritto con la cipolla, lo spicchio di aglio tritato e il sedano tagliato a cubettini piccoli aggiungendo un cucchiaino di olio e un goccio di acqua. Cuoci a temperatura molto bassa.
2. Aggiungi la passata di pomodoro, mischia bene poi versa i cannellini.-
3. Aggiungi sale, cumino, un bicchiere di acqua e lascia cuocere per circa 20minuti.
4. A termine cottura aggiungi il prezzemolo.

Tofu alle verdure

- 2 panetti di tofu
- 1 scalogno
- 100 gr piselli freschi
- 100 gr mais precotto
- Olio evo qb
- Sale qb
- 1 cucchiaino di curcuma
- Pepe nero qb

1. Taglia il tofu a cubetti.
2. Sgrana i piselli e scola il mais.
3. Fai un soffritto leggero con olio e acqua e uno scalogno tritato.
4. Aggiungi il tofu e le verdure. Fai rosolare bene il tutto e aggiungi sale e curcuma.
5. Aggiungi due bicchieri di acqua e fai cuocere per 15 minuti facendo asciugare tutta l'acqua.-

Cicoria ripassata in padella

- 800 gr di cicoria
- 2 spicchi di aglio
- Olio evo qb
- Un pizzico di peperoncino piccante (opzionale)
- Sale qb

1. Lava la cicoria e suddividi i gambi dalla parte più tenera.
2. Taglia a pezzi i gambi.
3. Porta a bollore l'acqua in un tegame abbastanza grande in cui avrai aggiunto un pizzico di sale.
4. Inizia a cuocere i gambi fino a quando non sono teneri, scolali con una schiumarola e aggiungi le foglie.
5. Lascia scolare bene la cicoria poi tritala se vuoi oppure lasciala intera.
6. Fai un soffritto con l'aglio tritato e aggiungi un pizzico di peperoncino.
7. Aggiungi la cicoria e saltala fino a fare evaporare l'acqua in eccesso.

Una volta lasciato raffreddare bene il tutto puoi chiudere i box e mettere in frigo.

Quando sarà tempo di mangiare non dovrai che assemblare i diversi ingredienti e il gioco è fatto.

Ricordati prima di iniziare il tutto di fare una buona lista della spesa! Fondamentale per risparmiare il tempo!

Personalizza questo menù come più ti piace, io sono qui ad attendere i tuoi consigli. Come ti organizzi per la spesa?

Cosa mangi nei tuoi periodi detox?

Smoothie e frullati!

[Smoothie di mango e lamponi con violette](#)

Smoothie mango e lamponi

[Frullato al mango. Super energetico.](#)

[Frullato banana e mela -Vegan-](#)

[Frullato verde-Con Clorofilla-](#)

Ultimi consigli

- Ricordati di bere. Mantenersi idrati è importante!
- La sera prima di andare a dormire concediti una buona tisana lenitiva e rilassante.
- Presta particolare cura all'igiene del tuo corpo.
- Fai attività fisica

Spero che questo articolo sul menù settimanale vegan e detox ti sia piaciuto!

Aspetto i tuoi commenti! ☐

Ti piacerebbe un video su you tube che tratti l'argomento "preparazione menù"?

Un grande abbraccio!

A cura di **Laura Roselli**

[Menù di San Valentino 2018](#)

Menù di San Valentino...

San Valentino non dovrebbe essere forse tutti i giorni dell'anno?

Si dice così è vero e in teoria dovrebbe esserlo ma nella realtà non è sempre possibile!

Diciamo che esistono coppie che riescono a vivere la loro quotidianità in maniera rilassata e complice, altre che invece sono super indaffarate e anche volendo arrivano alla sera totalmente distrutte.

Ecco San Valentino serve soprattutto a loro e a tutte le coppie che iniziano a conoscersi.

Il San Valentino più carino?

Forse quello vissuto in intimità tra le mura domestiche o in vacanza.

E se rimanete a casa ecco il menù che ho pensato per voi ^_^

Un menù facile, veloce, goloso e leggero.

San Valentino è la festa della coppia!

E quindi nessuno dei due deve passare ore a cucinare.

Ecco allora delle ricette facili con ingredienti super afrodisiaci.

Quali sono i cibi afrodisiaci?

I cibi afrodisiaci sono tanti ma di pochi è stata confermata un'effettiva validità.

Tendenzialmente nelle cene a questo tema spiccano le ostriche e i crostacei ma non tutti li possono mangiare quindi al bando i crostacei io ho puntato su:

- TARTUFO
- ZAFFERANO
- CIOCCOLATO
- AVOCADO
- FRAGOLE
- VINO ROSSO

Antipasto

Iniziamo il menù di San Valentino con l'antipasto.

Semplicemente: uova strapazzate al tartufo.

Niente salsine confezionate ma un buon tartufo da tagliare o già tagliato a lamelle conservato sottolio senza aromi aggiunti.

La ricetta completa la puoi leggere cliccando sul titolo qui sotto!

Uova strapazzate al tartufo

Uova strapazzate al tartufo. Una ricetta senza glutine e senza lattosio

Uova strapazzate al tartufo. Una ricetta senza glutine e senza lattosio

Come secondo piatto invece ho deciso di preparare un filetto di maiale con la salsa allo zafferano e pepe rosa.

Dello zafferano sono state più volte confermate le virtù afrodisiache e di questo suo potere se ne parla fin dall'antichità.

Filetto di maiale allo zafferano e pepe rosa

Filetto di maiale allo zafferano e pepe rosa

Questa ricetta è veramente molto semplice da fare, in totale ci vorranno una ventina di minuti per il piatto finito.

Ma preparando l'indispensabile salsina di accompagnamento in precedenza i tempi si dimezzeranno.

Con cosa accompagnare questo fantastico secondo?

Innanzitutto io direi che un buon vino rosso ci starebbe proprio bene. Magari leggermente invecchiato e biologico.

E poi?

Paliamo del contorno.

Ho pensato ad una bella insalata fresca e genuina con dell'avocado!

Menù di San Valentino 2018

Gli ingredienti sono facilissimi.

- 3 tazze di Insalata valeriana
- 1 avocado
- Germogli misti a vostro piacimento
- 2 cucchiaini di chicchi di melograno
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- Sale qb
- Olio evo
- 1/2 limone

Sistema l'insalata come base, aggiungi i germogli. Taglia l'avocado a fette o dadini, aggiungi all'insalata e irrorala subito con il succo di limone per evitare che si annerisca.

Aggiungi i semi di zucca, i chicchi di melograno, condisci e porta in tavola!

E per terminare questa fantastica cena...

Il dolce !

Semplice, semplice ma di grande effetto!

Spazio alle fragole irrorate di un goloso cioccolato fondente e di una croccante granella al cioccolato!

Procedimento? Facilissimo!!!

Sciogli a bagnomaria del cioccolato fondente.

Tritata dei pistacchi naturali, mi raccomando non salati!

Lava e asciuga le fragole.

A questo punto non ti resta che passare le fragole nel cioccolato (solo per 3/4) e distribuire sopra la granella di pistacchi.

Falle riposare distese su della carta da forno in frigo.

Una volta che il cioccolato sarà tornato sodo, staccale dalla carta e disponile su di un piatto da portata. Se il piatto è scuro come nel mio caso adagiale su una base di chips di cocco!

Un ultimo tocco...

Per stuzzicare durante l'aperitivo o come accompagnamento al secondo ti consiglio dei crackers.

Nella ricetta li ho realizzati a forma di stella ma tu potresti optare per la forma a cuore ☐

Crackers senza glutine al grano saraceno

Crackers senza glutine al grano saraceno

E con questa chicca il Menù di San Valentino è finito!

Ora tocca a te e ricordati che l'effetto WOW siete voi! ☐

A cura di **Laura Roselli**

Ricette biscotti da regalare a Natale.

Ricette biscotti da regalare a Natale. Una piccola rassegna di biscotti facili da preparare, buoni e tutti senza glutine.

Troverai ricette tradizionali, senza lattosio, vegan, paleo. Insomma regali per tutti i gusti.

Credo che sia sempre un regalo molto gradito quello realizzato con le proprie mani.

Significa prendersi del tempo e dedicarlo alle persone che fanno parte della nostra vita.

Creare un bel pacchetto, senza dimenticarsi del biglietto è indispensabile.

Un'idea carina potrebbe anche essere quella di scrivere su un foglietto la ricetta e il procedimento.

La prima ricetta che voglio proporti è un delizioso albero di biscotti che ho realizzato con farina di riso.

Alberi di Natale di biscotti. Senza Glutine.

Alberi di Natale di biscotti

Intramontabili a Natale sono i Ginger Bread. I biscotti tipici dell'Europa del Nord che sono il simbolo stesso del Natale!

Biscotti allo zenzero o Ginger Bread

Altra ricetta carinissima, vegan e senza glutine è quella dei Mendiants. Antichi dolcetti di origine francese semplicissimi da realizzare e tipici del periodo natalizio!

Pensa che questi cioccolatini sono saliti alla ribalta in tutto il mondo grazie al film Chocolate, quello con Jonny Depp. Dove la protagonista conquista il cuore degli abitanti di un paese sperduto in campagna grazie a questi cioccolatini. ☐

Ricetta mendiants! Facile e veloce.

Mendiants. Ricetta senza glutine e senza lattosio.

Altra ricetta senza glutine, senza lattosio e totalmente vegan è quella di questi brownies realizzati in stampi ad alberello.

Anche questa ricetta è molto facile da fare e non richiederà particolare dispendio di tempo.

Il risultato però è eccezionale. Volendo puoi creare anche una glassatura con del cioccolato o con la glassa tradizionale.

Per questo dolcetto ti consiglio di realizzare il pacco regalo mettendoli in una scatola di carta. Quelle che si usano per biscotti e torte.

Se vuoi rendere questa ricetta paleo, quindi senza glutine, lattosio e zuccheri raffinati prova la ricetta con dei **BROWNIES CON TRE INGREDIENTI.**

All'interno della ricetta di questi deliziosi alberelli troverai anche la videoricetta ^_^

Brownies al cioccolato vegan e senza glutine

Brownies vegan e senza glutine

Altra ricetta buonissima e che rappresenta molto il Natale è quella di questi cookies natalizi con cioccolato bianco e mirtilli ☐

Questa è stata una delle prime ricette che ho postato sul blog, si vede dalla foto ☐ il risultato comunque è eccezionale!

[Cookies natalizi... cioccolato bianco e mirtilli rossi!](#)

Cookies natalizi cioccolato bianco e mirtilli

E se vuoi regalare dei biscotti super salutari totalmente a base vegetale ti consiglio di provare questi biscotti al cioccolato.

Per realizzarli però ti serve un frullatore piuttosto potente oppure un tritatutto. L'impasto è infatti a base di datteri, avena e patata dolce che devono essere sminuzzati e amalgamati molto bene.

So che l'idea potrebbe sembrare strana ma credimi: sono fantastici ☐

[Biscotti al cioccolato senza glutine e vegan](#)

Biscotti al cioccolato vegan e senza glutine

Spero che queste ricette biscotti da regalare a Natale siano un bel momento dolce per te e per le persone a cui le regalerai... anzi ne sono sicura.

Tantissimi auguri di Buone Feste! Ti auguro di trascorrerle con chi ami, senza dimenticare gli amici a quattro zampe!!!

A cura di **Laura Roselli**

[Infuso di zenzero e limone. Anti raffreddore.](#)

Infuso di zenzero e limone. Un rimedio anti raffreddore efficace e naturale.

L'infuso di zenzero e limone è conosciuto ormai da diverso tempo e io posso dire che si... funziona.

Tisana zenzero e limone

L'infuso più famoso del web

Nonostante io lo utilizzi da diverso tempo, prima di scrivere questo articolo sono andata a scoprire in maniera più approfondita che cosa si dice in rete di zenzero e limone o ginger and lemon.

I risultati che escono sono infiniti e la rete si scatena.

Soprattutto sullo zenzero ☐

Come si coltiva lo zenzero? Quando si usa lo zenzero? Quando non usare lo zenzero? Quanto si conserva lo zenzero? Ma zenzero e limone fanno dimagrire?

E così tra ricerche scientifiche e sparate dell'ultimo minuto lo zenzero è la radice miracolosa del millennio.

Sicuramente lo zenzero ha ottime proprietà.

Lo zenzero è una radice tuberosa dell'estremo oriente che da secoli è conosciuta per le sue incredibili caratteristiche!

Ma nello specifico cosa fa?

Lo zenzero aiuta la digestione, allieva la nausea, sviluppa le difese immunitarie ha potenti capacità antiinfiammatorie, allieva i sintomi del raffreddore grazie al suo potente effetto balsamico.

Se faccia dimagrire o meno però non lo so. Tu hai utilizzato la radice di zenzero per questo scopo?

Tisana zenzero e limone

La tisana antiraffreddore

Lo zenzero, insieme a limone e miele è una potente tisana antinfiammatoria.

Il miele è un rimedio classico, che già la nonna utilizzava per alleviare i sintomi influenzali.

Il limone ricchissimo di vitamina C e di tantissimi antiossidanti aiuta di certo a sviluppare il sistema immunitario, motivo per cui io lo uso spessissimo,

soprattutto fresco come accompagnamento a diversi piatti. Anche delle semplici verdure saltate acquistano di sapore e proprietà con una abbondante spruzzata di limone.

In questa mia ricetta io uso anche la cannella che è un potente antibiotico naturale.

Ovviamente, se si hanno problemi particolari, è sempre bene consultare il proprio medico.

Ciò che può essere incredibilmente salutare per una persona è dannosa per un'altra!

Cosa ti serve per preparare la tisana per 1 persona

10 gr di radice di zenzero fresco

1 limone biologico

1 tazza di acqua

2 cm di stecca di cannella

1 cucchiaino di miele biologico

Come preparare la tisana

Lava e sbuccia lo zenzero (per sbucciarlo puoi utilizzare un cucchiaino), poi taglialo a pezzetti piccolissimi.

Lava e taglia il limone a rondelle.

Ora porta ad ebollizione l'acqua e versa il limone, lo zenzero e la cannella. Spegni e lascia in infusione per circa 15/20 minuti ben coperta e al caldo. lo appoggio il vassoio vicino al termo per farla rimanere al caldo.

Filtra bene la tisana schiacciando il limone e aggiungi il miele. Bevila ancora calda.

Vedrai che il raffreddore tenderà ad attenuarsi, respirerai meglio e comunque ti sentirai coccolata e i brividi di freddo saranno solo un ricordo.

A cura di **Laura Roselli**

Tipi di cottura dei cibi: cottura al cartoccio

La cottura al cartoccio è una cottura salutare, che riesce a mixare bene i sapori come e più della cottura in forno tradizionale o in padella.

Unisce infatti in un'unico metodo i vantaggi della cottura al vapore e di quella al forno.

Questo perché il cibo è protetto all'interno del cartoccio. I succhi non evaporano e sapori e profumi si amalgamano alla perfezione.

I motivi per cui scegliere una cottura al cartoccio .

- Come già detto perché è un metodo di cottura salutare che evita il contatto diretto del calore sull'alimento.
- Gli alimenti cotti si mantengono morbidi e succosi al loro interno.
- È una cottura dietetica.
- È una cottura facile da eseguire.
- Non si sporca la teglia e il forno.

Cosa vuoi di più dalla vita? Una cottura che ti evita il soffritto, facile, veloce, che riduce il lavoro che dovrai fare per sistemare e che ti da un risultato finale gustoso, morbido e succoso!

In più hai la possibilità di insaporire la tua ricetta con spezie e aromi, sperimentando nuovi sapori e cuocendo più alimenti allo stesso tempo.

Come cuocere al cartoccio

Innanzitutto cosa ti serve?

La cottura al cartoccio può essere eseguita in maniera super naturale con foglie di vite, fico, cavolo o banano ma in assenza di queste potete usare anche la carta da forno o la stagnola. Ora esistono anche i sacchetti per la cottura, ma di loro ti parlerò in un'altro momento e con una ricetta veramente wow.

Filo da cucina.

Esistono diversi modi per "impacchettare" la tua ricetta.

Il pacchettino vero e proprio.

Lo puoi realizzare con un foglio di carta da forno o con due.

Con un foglio.

Cottura al cartoccio. Pacchetto con un foglio.

Per realizzare il pacchettino dovrai tagliare la carta da forno almeno 7 cm più grande dello spazio che occupa il prodotto che vuoi cucinare.

A questo punto devi piegare due volte i lati più lunghi (con una larghezza di circa 1 cm) e poi chiudere sovrapponendo i due fogli. Ora non ti resta che ripiegare verso se stessi i lati più corti e sigillare bene.

Se vuoi puoi proteggere il pacchetto con della carta stagnola o con un giro di filo da cucina.

Con due fogli.

Cottura al cartoccio. Pacchetto con due fogli.

Tagli due fogli di carta da forno più grande dell'alimento di almeno 6 cm.

Appoggi l'alimento sul primo e poi sovrapponi l'altro foglio. A questo punto ripieghi su se stessi i lati fino ad avere un pacchetto ben sigillato.

In questo caso non serve spago o carta stagnola.

La caramella a due fiocchi

Rana pescatrice al cartoccio

Dovrai disporre l'alimento al centro del foglio, un pesce con le verdure ad esempio e poi andrai a richiudere su se stessi i lati più lunghi come nel pacchetto con un foglio. A questo punto sovrapponi le due parti sul tuo alimento e poi sigilla le estremità con il filo da cucina.

La caramella con un fiocco

Cottura al cartoccio. Caramella con un fiocco.

In questo caso puoi tagliare il foglio di carta da forno in maniera quadrata o circolare ma come sempre almeno 6 cm più grande dell'alimento.

A questo punto devi portare i bordi verso l'alto e poi sigillare bene con il filo da cucina.

Nella carta stagnola

Cottura al cartoccio con carta stagnola.

Il pacchetto è molto semplice da fare e facilmente sigillabile.

Potete fare anche due giri di stagnola, come nel caso delle patate cotte nella brace.

Con tutti questi metodi è indispensabile tenere a mente due cose fondamentali.

▣ **Ad ogni alimento che andrai a cuocere puoi aggiungere un filo di olio, un goccio di acqua o del vino bianco a seconda di cosa stai facendo ma senza eccedere, poiché gli alimenti rilasceranno il loro sughetto.**

▣ **Presta sempre la massima attenzione all'apertura del pacchetto. All'interno del pacchetto si sarà infatti creato del vapore che ti potrebbe ustionare.**

Gli alimenti che si possono cuocere al cartoccio.

Carne, pesce, verdure. Praticamente tutti. ^_^

Ricette con la cottura al cartoccio

[Patate dolci ripiene -Vegan, gluten free-](#)

Patate dolci ripiene, Cotte al cartoccio.

[Rana Pescatrice al cartoccio](#)

Rana pescatrice al cartoccio

[Pollo al cartoccio con patate](#)

Pollo al cartoccio con patate

Altri tipi di cottura:

[Tipi di cottura dei cibi: cottura al vapore](#)

[Tipi di cottura dei cibi: Nitukè. Verdure saltate.](#)

Tipi di cottura dei cibi: cottura al vapore

Oggi parlerò di cottura al vapore.

Una cottura sana, dietetica, facile, veloce ed economica.

I motivi per cui cuocere al vapore.

- Si evita l'aggiunta di grassi in cottura
- Permette di lavare le stoviglie in maniera più semplice proprio perché si elimina l'uso dei grassi, olio e burro
- Le proprietà delle verdure rimangono inalterate
- È una cottura semplice e veloce
- Fa bene e va bene per tutti

Grazie a questa cottura è possibile eliminare soffritti e qualunque tipo di olio cotto, questo perché non serve una base per evitare il problema che il cibo si attacchi.

Questo oltre che un indubbio vantaggio da un punto di vista della salute, ha anche un'altro vantaggio: la pulizia delle stoviglie.

Non occorre più lasciare padelle in ammollo per ore o usare la spugna in alluminio. Basterà lavarle bene disinfettandole con il minimo sforzo.

La cottura a vapore è una cottura dolce. Le proprietà del cibo e le sue vitamine e sali minerali subiscono una minima alterazione. Ovviamente questo se si cuoce l'alimento per il tempo minimo di cottura ☐

È semplice. Basterà mettere l'alimento all'interno del cestello di cottura, verificarne la cottura di tanto in tanto e poi condire e gustare.

Come cuocere al vapore

Oggi ci sono tantissimi modi per cuocere al vapore, esistono addirittura dei forni che sono predisposti per questo metodo.

Ecco una breve carrellata dei vari strumenti per la cottura.

- Pentola a pressione con cestello.
- Casseruola con scolapasta
- Pentola con cestello per cottura a vapore (sia in vetro che in metallo)
- Cestelli di bambù cinesi.
- Cestelli adattabili a diverse pentole.
- Vaporiere professionali.
- Forni a vapore

Tutti metodi di cottura sono facilissimi da utilizzare. Non ho mai personalmente usato la pentola a pressione (mi terrorizza ☐)

Cottura in padella con cestello in vetro

La **casseruola con lo scolapasta** e ovviamente il coperchio è un metodo tutto casalingo. Se non vuoi comperare una vaporiera o un cestello lo puoi usare senza problemi. Basta mettere uno scolapasta nella casseruola, mettere due/tre bicchieri di acqua e cuocere con il coperchio.

Attenzione che non si asciughi troppo l'acqua.

Un metodo economico ma più professionale dello scolapasta è il **cestello**. Si adatta a diverse pentole e sono facilissimi da usare. Il mio l'ho comperato da ikea a pochi euro.

La **vaporiera in bambù**...economica e la più naturale secondo me.

Si posiziona la colonna di cestelli o il cestello singolo sopra una pentola con lo stesso diametro. Si cuoce e poi si lava sotto l'acqua corrente.

Vaporiere elettriche. Ecco qui si apre un mondo.

Sicuramente è bene evitare la plastica. Ma per il resto sono tantissimi i modelli. Ottimi e con diverse caratteristiche. Alcune hanno contenitori per cuocere il riso o per aggiungere agrumi e spezie che profumino il cibo.

Vi lascio un link in cui si passano in rassegna diversi modelli, così potete farvi un'idea. <http://www.vaporiera.eu/>

Infine ci sono **forni a vapore...** e su questo non so proprio cosa dirti. Anzi se lo utilizzi fammi sapere come ti trovi!

Alimenti che si cuociono al vapore e tempi di cottura.

In rete ho trovato soprattutto articoli che si occupano della cottura delle verdure.

Ma in realtà sono tantissimi gli alimenti che si possono cuocere al vapore: **riso, verdure, uova, carne, pesce, verdure, tortini, ravioli, legumi.**

Verdure cotte al vapore

La **cottura al vapore delle verdure** è facilissima. Molti suggeriscono di cuocere sempre insieme alimenti con una cottura simile. Secondo me invece è possibile fare delle verdure miste. Occorre avere solo l'accortezza di tagliare in maniera più grossolana le verdure che impiegano meno tempo e invece tagliare più finemente le altre.

La carne. Io personalmente cuocio spesso tacchino e pollo. Vengono bene. E condite a crudo con olio e sale sono veramente buone.

Pollo cotto al vapore

Il pesce: orate, branzini, nasello, cernia, salmone, rombo ecc. **Crostacei,** scampi e gamberi. Qui è possibile sbizzarrirsi aromatizzando l'acqua e conferendo al pesce aromi particolari a fine cottura che permettono di evitare anche l'uso del sale. Sono in arrivo tante ricette per questa tipologia. Se usate pesce surgelato deve essere prima fatto scongelare completamente.

Uova. Basta uno stampino leggermente oleato, posizionarlo nel cestello coperto e in qualche minuto è cotto.

Il **tempo medio della cottura** per questi alimenti è di un quarto d'ora.

Questo tempo è **relativo allo strumento utilizzato**, la potenza della fiamma o della vaporiera elettrica. In base allo strumento sarai tu a dovere capire i tempi di cottura della tua macchina. Nelle vaporiere professionali elettriche sono disponibili i ricettari.

Il riso. La cottura al vapore si adatta bene ai risi di forma allungata: thai, basmati.

L'unica accortezza è quella di lavarli fino a quando l'acqua non sarà completamente chiara. Per evitare di ritrovarsi con il riso tutto attaccato è bene infatti eliminare l'amido.

Legumi. Meglio se freschi. I piselli vengono benissimo.

Per quanto riguarda i tortini presto farò una ricetta ad hoc per te!

Spero che questo articolo ti sia utile.

Continua a seguirmi qui e sui social.

A cura di **Laura Roselli**

Altri tipi di cottura:

[Tipi di cottura dei cibi: cottura al cartoccio](#)

[Tipi di cottura dei cibi: Nitukè. Verdure saltate.](#)

[Tipi di cottura dei cibi: Nitukè. Verdure saltate.](#)

Oggi voglio iniziare a parlarti di tipi di cottura.

Parto con la cottura **nitukè** ossia le **verdure saltate in padella.**

Un tipo di cottura **giapponese** che fortunatamente abbiamo importato nel nostro paese.

Quando andavo nei ristoranti orientali prendevo sempre le verdure saltate. Croccanti e leggere. Le adoravo!

Tornavo a casa... provavo a replicare e niente. Non ci riuscivo.

Mi ritrovavo con un risultato finale che non assomigliava a quello originale!

Perché?

Perché le cuocevo troppo, meno rispetto alla media con cui tutti le cuociono, ma troppo rispetto ai giusti canoni.

Ma soprattutto aggiungevo l'acqua. Che ammorbidisce troppo.

Vediamo velocemente caratteristiche e come si deve procedere.

Tipi di cotture. Verdure saltate: Nitukè

Le sue caratteristiche sono:

- Mantenere praticamente inalterate le caratteristiche nutrizionali del prodotto
- Le verdure rimangono di un bel colore vivace e sono croccanti
- È veloce
- È leggera
- Ammorbidisce le fibre rendendo più digeribili le verdure e permettendo un migliore assorbimento delle vitamine

Come procedere

Innanzitutto occorre tagliare le verdure in maniera sottile, meglio se a julienne, come nella foto.

Potete cuocere carote, zucchine, funghi, finocchi, cipolla, peperone ecc ecc

Per fare le verdure saltate non serve necessariamente l'olio.

Se utilizzate una buona padella antiaderente potete aggiungere anche solo delle **spezie** nella base. Quelle che più preferite, cumino, paprika, pepe nero e **erbe aromatiche fresche** quali prezzemolo, basilico, timo ecc. Unite le verdure e iniziate saltare. L'olio lo aggiungete a crudo alla fine.

Altro lato positivo: Aggiungendo le spezie e le erbe aromatiche non dovrete usare tanto sale.

Io comunque procedo così:

- Taglio le verdure a julienne
- Metto un cucchiaino di olio di semi di girasole nel mio wok, aggiungo un pizzico di cumino.
- Riscaldo la padella a fuoco medio/basso
- Aggiungo le verdure
- Inizio a saltare per massimo 5/6 minuti
- A metà cottura aggiungo un pizzico di sale rosa o della salsa tamari qb(salsa di soia senza glutine) e le erbe aromatiche. La salsa la aggiungo con il cucchiaino perché rischio sempre che me ne cada uno sproposito. ☹
- La sposto immediatamente nel piatto per evitare che la padella calda continui a cuocere le verdure.
- Aggiungo olio evo a crudo.

Le verdure in questo modo le puoi accompagnare con riso, quinoa, e con qualunque altro tipo di cereale che ami mangiare.

Puoi cuocere a parte, se li consumi, il pesce, uova, carne e creare sfiziosi abbinamenti.

Prova a realizzare qualche ricetta [Cinese](#) o [Giapponese](#) con questo tipo di cottura !!!

A presto ^_^

A cura di **Laura Roselli**

Altri tipi di cottura:

[Tipi di cottura dei cibi: cottura al vapore](#)

[Tipi di cottura dei cibi: cottura al cartoccio](#)

[Come organizzare il menù settimanale !](#)

Riuscire ad organizzare un menù settimanale è importante!

Quello che vi illustro è un menù reale...ho visto in rete articoli simili con colazioni diverse tutti i giorni e in cui tutti i giorni si mangia carne e pesce. Lo trovo inverosimile oltre che dannoso per la salute.

Ho visto menù che prevedono primo secondo e contorno anche a cena. Io mangio così la domenica da mia madre o da mia suocera... Per mangiare così tutti i giorni ci serve un servizio di catering ☹

Ma la cosa più importante è che spesso siamo così impegnati e abbiamo la testa così piena di pensieri che vorticosamente girano e rigirano nella nostra mente che decidiamo cosa mangiare direttamente al supermercato, ritrovandoci a comperare cose che alla fine andranno a male.

Pianificare un menù aiuta a vivere e mangiare meglio!

Perché preparare un menù settimanale?

- Fare una spesa utile
- Ottimizzare i tempi
- Avere una dieta variegata
- Avere più tempo libero

Parto subito illustrandovi il mio menù settimanale che parte dal lunedì a pranzo fino al pranzo del sabato.

Le ricette sono semplici, nulla di estremamente elaborato, ma gustose e nutrienti.

Se avete esigenze particolari, per esempio siete vegani, vegetariani o paleo presto arriverà anche un menù per voi...

Lunedì:

- Pranzo: pennette di quinoa al tonno e insalata mista
- Cena: Verdure gratinate e petto di pollo al vapore

Martedì:

- Pranzo: riso integrale con verdure (io funghi)
- Cena: bruschette con crema ai cannellini, insalata mista, pinzimonio

Mercoledì

- Pranzo: Spaghetti cinesi alle verdure
- Cena: polpette di patate e insalata di pomodori e cetrioli

Giovedì

- Pranzo: Tofu alle verdure
- Cena: Zucchine ripiene e polpette

Venerdì

- Pranzo: Insalata mista
- Cena: Filetti di platessa con carote

Sabato

- Pranzo: Parmigiana di zucchine e patate dolci al forno

A questo menù aggiungo la frutta con cui faccio frullati e smoothie e la colazione.

Partiamo con ordine!

La spesa.

In base al menù faccio un rapido resoconto di tutto quello mi serve per esempio...

“Per fare la parmigiana di zucchine mi servono 3 zucchine lunghe, 300 gr passata di pomodoro, 100 gr pecorino grattugiato”

Mi segno bene tutto e poi guardo le altre ricette, facendo un elenco ben dettagliato in maniera di non correre da casa al supermercato e poi da casa alla frutta verdura 50 volte ☐

Per leggere l'articolo sulla spesa e su come risparmiare ☐

[Come risparmiare nella spesa](#)

Oltre a questo per colazione preparo quasi sempre una torta che sia il più veloce possibile. Se non basta per tutta la settimana ne faccio un'altra o comunque alterno con porridge, frullati, granola.

Io a casa tengo sempre una scorta di farina, cereali, pasta, the, caffè, latti vegetali, alghe.

Una volta tornata dalla spesa faccio subito una cosa...

Aglio, cipolla e prezzemolo

Aglio: Sgrano, sbuccio e metto in una busta ermetica. Frigo.

Prezzemolo: lo lavo, asciugo, trito finemente e poi surgelo negli appositi sacchetti.

Cipolla: sbuccio e trito. Poi la metto in un contenitore ermetico. Frigo.

Ed eccoci al momento in cui si cucina. ☐

Io lo faccio la domenica sera o il lunedì mattina e preparo quasi tutto quello che posso preparare in anticipo e conservare in frigorifero o nel surgelatore.

Linee guida per non sprecare tempo!

- Se il vostro menù prevede l'utilizzo di cereali integrali cuoceteli prima.

Un buon riso integrale impiega almeno 40 minuti per cuocere. Questa settimana io uso il riso integrale Nerone.

Lo lavo accuratamente.

Lo metto a cuocere con una presa di sale in una pentola piuttosto grande con il coperchio.

Scolate, lasciate raffreddare e lo mettete in un contenitore ermetico in frigo.

In questa maniera lo posso aggiungere a insalate, oppure fare dei risotti veloci.

In tre ore di tempo lavato e pulito tutte le verdure, preparato le polpette di patate, i gratinati, cotto i cereali, congelato la frutta avanzata e molto matura (li uso per fare il gelato e gli smoothie), preparato la crema di cannellini, fatto la torta al caffè che vi illustro di seguito.

Ed eccoci alle 5 ricette nuovissime che ho preparato questa settimana!

Torta al caffè veloce.

Torta al caffè

Ingredienti:

- 200 gr di farina di riso
- 50 gr di farina di miglio integrale
- 60 gr di olio di cocco
- 130 ml di caffè
- 150 gr di zucchero di canna
- 2 uova
- 8 gr di lievito per dolci

Preparazione:

- In una terrina versa gli sfarinati e zucchero e mischiali bene
- Aggiungi uova, caffè, olio.
- Mischia bene e inforna a 200° per 30 minuti.

Per il lunedì devo preparare i gratinati. per farli più leggeri uso la ricetta di mia madre che prevede la cottura in acqua delle melanzane prima di essere ripassate al forno.

Gratinati ricetta per 2 persone

- 3 melanzane lunghe
- 8 pomodorini allungati
- Pangrattato qb
- Uno spicchio di aglio schiacciato
- Olio evo qb
- Sale qb
- Pepe nero qb
- Prezzemolo tritato due cucchiaini abbondanti

Procedimento:

- Lavate e tagliate a metà e poi per lungo le melanzane.
- Riempite di acqua una pentola con i bordi alti e portate a bollore.
- Immergete le melanzane e cuocetele almeno per 10 minuti.
- Scolatele molto bene.
- Nel frattempo tagliate i pomodori per il lungo, togliete i semi interni senza perdere il succo, versate il succo in un colino a maglie sottili per eliminare i semi.
- Unitelo al pangrattato, poi aggiungete olio, sale, pepe, e prezzemolo
- lasciate raffreddare le melanzane poi farcitele e disponetele sulla teglia del forno foderata con la carta.
- Ora farcite anche i pomodori.
- Se rimane spazio nella teglia come nel mio caso usate la fantasia. I funghi li ho mondati e poi tagliati grossolanamente e uniti con l'aggiunta di rosmarino e aglio.
- Inforno tutto a 200° in modalità statica per 30 minuti.

Preparo nel frattempo anche le polpette di patate al prosciutto.

Cliccate sul titolo per la **ricetta**

[Polpette di patate al prosciutto](#)

Polpette di patate al prosciutto crudo

Crema di cannellini per 2 persone

Bruschetta con crema di cannellini

Ingredienti

- 250 gr di cannellini cotti
- Qualche fetta di cipolla di tropea
- Sale qb
- Pepe qb
- Olio di avocado 2 cucchiaini

Procedimento:

- Frullate il tutto se necessario aggiungendo qualche cucchiaino di acqua

La potete usare su dei crostini oppure potete usarla come crema per del pinzimonio.

Parmigiana di zucchini

Potete surgerarla. Per un contenitore in alluminio di 17 x 22

Ingredienti:

- 3 zucchini lunghe
- 100 gr di pecorino grattugiato
- 300 gr di salsa di pomodoro

Procedimento:

- Versate la salsa in tegame antiaderente, unite un bicchiere di acqua, sale, pepe e lasciate cuocere fino a che non si rapprende bene.
- Tagliate le zucchini per il lungo, in fette abbastanza spesse.
- Oleate il contenitore e distribuite un po di pangrattato per evitare che si attacchi
- Fate un primo strato di zucchini, poi di sughetto e di formaggio
- Completate fino alla fine degli ingredienti
- Cuocete in forno per circa 30/40 minuti a 200°

Zucchini ripiene al forno e polpette

Zucchini ripiene

Ingredienti:

- 3 zucchini lunghe
- 200 gr di macinato di tacchino
- rosmarino qb
- Prezzemolo 2 cucchiaini
- 2 spicchi di aglio
- Olio qb
- 1 uovo

Preparazione:

- Lavate e tagliate le zucchini a metà, poi svuotate l'interno con l'apposito strumento.
- Tritate l'interno delle zucchini
- Unite macinato, uova e l'interno delle zucchini. Aglio tritato, sale e pepe.
- Mescolate bene e farcite le zucchini
- Con il macinato rimasto potete fare delle polpette. Aggiungo il pangrattato quanto basta per dare una buona consistenza.
- Disponete su una teglia foderata con carta da forno e cuocete per 50 minuti a 200°, girando a metà cottura.

Spero che questo articolo sul menù settimanale vi sia piaciuto !!!

Voi come vi organizzate? Avete un piano?

Un grande abbraccio a tutti ^_^

A cura di **Laura Roselli**

[Menù di ferragosto 2017](#)

Per il menù di ferragosto 2017 ho preparato una rassegna di qualche **idea leggera e veloce** a base di pesce che potete realizzare in pochissimo tempo.

Dall'antipasto al dolce ^_^

Tutte idee senza glutine, e senza lattosio.

Cliccate sui titoli per vedere la ricetta!!!

Antipasti menù di Ferragosto 2017

[Sardine con salicornia. Ricetta light.](#)

Sardine con salicornia

[Involtini primavera al sapore di mare](#)

Facilissimi da fare e a cottura zero!!!

Involtini primavera al sapore di mare

Primi ^_^

Con questo caldo ci vuole qualcosa che si cucini velocemente, che sia buono e saporito!!!!

[Spaghetti alla bottarga e pomodoro](#)

Spaghetti bottarga e pomodoro. Squisiti.

[Tagliatelle al ragù di mare. Ricetta light.](#)

Un ragù leggero e golosissimo. E se volete qualcosa di ancora più leggero preparatelo con gli spaghetti di zucchine.

Secondi Ferragosto 2017

[Brodetto di pesce per principianti](#)

Il brodetto è uno dei miei piatti preferiti ^_^

Brodetto di pesce per principianti

[Branzino alla greca. Ricetta estiva](#)

Lo potete cuocere anche alla piastra o al barbecue!!! Successo assicurato!

[Rana Pescatrice al cartoccio](#)

E ora passiamo ai contorni ...

Uno fresco e uno caldo ☐

[Ricetta insalata estiva con fiori di zucca](#)

Fresca, sana e buonissima, veramente buonissima.

[Melanzane a ventaglio. Ricette estiva velocissima.](#)

Un contorno ad effetto?

Melanzane a ventaglio!!! ☐ Sono molto più semplici da fare di quello che credete!

E il dolce?

Che ne dite di una bella crostata?

Facile e buonissima ☐

[Pasta frolla al grano saraceno e crostata](#)

E se la frutta non è mai abbastanza... un dessert a base di anguria.

Fresco, leggero e sano.

Io ho utilizzato una mini anguria senza semi.

Stendete sopra qualche cucchiaino di yogurt senza lattosio, o di soia e poi cospargete con dei frutti di bosco.

Tagliatela a fettine.

Credetemi è un'idea molto semplice ma di sicuro effetto.

Cari amici....

Tanti auguri per un Ferragosto in allegria e bontà.

A cura di **Laura Roselli**