



Healthy Xmas Recipes

“ *Invita a tavola
l'amore e i sorrisi
dei più cari,
saranno loro
la tua prima cura.* ”

Buone Feste a tutti!



Dott.ssa
Federica Puccetti
dietista e ricercatrice



Dott.ssa
Maria Cristina Petrella
oncologa medico



Indice Ricette

per 4 persone

Antipasto

Chips di Kale al forno

Primo

Riso venere
con lenticchie e porri
profumato al timo e curcuma

Secondo

Tartellette di alici e peperoni
con Hummus di cannellini
e semi di girasole

Dolce

Castagnaccio alla toscana

Antipasto

Chips di Kale al forno



Difficoltà: bassa



Durata: 15 minuti



Cottura: 5 minuti

Ingredienti per 4 persone

250 g di cavolo nero**6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva****10 g di semi di lino****10 g di semi di sesamo****Pepe q.b.**

Preparazione

1. Iniziate lavando le foglie di cavolo nero, poi asciugatele con un canovaccio.

2. Private le foglie della parte interna centrale.

3. In una coppetta preparate un intingolo con l'olio extravergine d'oliva, i semi di lino, i semi di sesamo e il pepe.

4. Disponete il cavolo nero su un foglio di carta forno, adagiatelo sulla griglia del forno e spennellate il cavolo

con l'intingolo di olio e semi. Appoggiate il tutto sulla leccarda.

4. Infornate a 180° e lasciate cuocere per 5-10 minuti, se in forno elettrico ventilato. Fate attenzione: dovranno essere croccanti ma non bruciacchiate.

5. Servite le vostre kale chips a foglia intera oppure, se preferite, spezzettate come delle piccole patatine.

Primo

Riso Venere con lenticchie e porri

profumato al timo e curcuma



Difficoltà: bassa



Durata: 30 minuti



Cottura: 15 minuti

Ingredienti per 4 persone

240 g di riso venere

200g di lenticchie secche

150 g di porri

1 cucchiaino di curcuma

½ limone grattugiato e il succo

1 rametto di timo

Olio evo q.b.



Preparazione

1. Lessate le lenticchie in acqua per circa 10-15 minuti a seconda del tempo indicato sulla confezione.
2. Lavate e tagliate i porri.
3. Ungete una padella con olio evo, unite il timo ed i porri ed aggiungete 2 cucchiai di acqua.
4. Cuocete per 5 minuti mescolando ogni tanto
5. Mescolate i porri e le lenticchie al riso rosso una volta cotto.
6. Aggiungete la curcuma a fine cottura e condite con il succo di limone e la sua scorza grattugiata, un goccio di olio evo e mescolate.

Secondo

Tartellette di alici e peperoni

con Hummus di cannellini e semi di girasole



Difficoltà: media



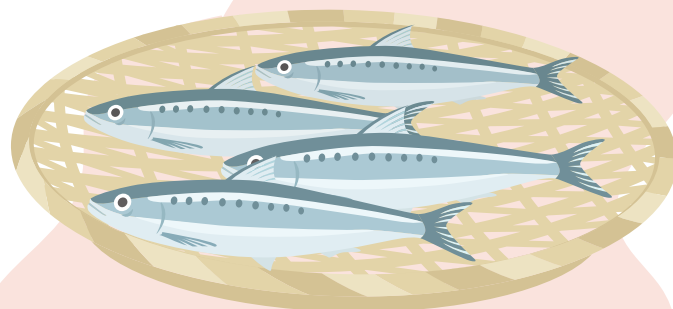
Durata: 60 minuti



Cottura: 30 minuti

Ingredienti per 4 persone

300 g fagioli cannellini cotti
80 g semi di girasole
(ammollati per 2 ore in acqua fredda)
30 g olio EVO
il succo di mezzo limone piccolo
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
12 alici fresche grandi
1 peperone rosso
1 peperone giallo
1 peperone verde
sale q.b.
aceto di mele q.b.
olio EVO q.b.
1 cucchiaino di paprika dolce



Preparazione

1. Se avete acquistato i gamberi freschi eliminate la testa e il carapace. Incidete il dorso e togliete il filo intestinale.
2. Sciacquateli sotto l'acqua corrente e tamponateli con della carta da cucina.
3. In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale.
4. In un piatto preparate il cocco rapè.
5. Passate le code di gamberi prima nelle uova e poi nel cocco rapè avendo cura di coprirli interamente.
6. Mettete a scaldare l'olio di semi di arachidi.
7. Quando sarà ben caldo, friggete i gamberi al cocco pochi pezzi per volta
8. Quando saranno ben dorati, all'incirca dopo qualche minuto, scolateli su della carta da cucina e gustateli!
9. In alternativa, se volete cuocere i gamberi impanati al
10. Irrorateli con olio di semi o se preferite olio extra vergine di oliva.
11. Cuocete i gamberoni al cocco in forno già caldo, modalità statica a 180° per circa 12 minuti.
12. Per i cavolfiori al forno lavare il cavolfiore e separarlo in cimette.
13. Versate le cimette di cavolo in una scodella e conditele con olio, aglio in polvere, pepe, curry ed erba cipollina. Mescolate bene.
14. Infornate il cavolfiore in forno già caldo a 160°C, modalità ventilata, per 20 minuti.
15. Sfornate il cavolfiore arrosto al curry, conditelo con un pizzico di sale e servite.

Dolce

Castagnaccio alla toscana



Difficoltà: bassa



Durata: 10 minuti



Cottura: 35 minuti

Ingredienti per 4 persone

250 g di Farina di castagne

300 g di acqua

50 g di Pinoli

1 rametto di rosmarino

40 g di uvetta

50 g di gherigli di noci

40 g di olio extravergine di oliva

Sale q.b



Preparazione

1. Per preparare il castagnaccio alla toscana per prima cosa lavate l'uvetta sotto acqua fresca corrente e poi mettetela in ammollo per 10 minuti in una ciotola con acqua fredda per farla reidratare.

2. Con un coltello tritate grossolanamente i gherigli delle noci e poi sfogliate il rosmarino fresco.

3. Setacciate la farina di castagne in una ciotola capiente ed aggiungete l'acqua poco alla volta mescolando con una frusta a mano.

4. Una volta ottenuto un composto liscio ed omogeneo, aggiungete le noci tritate e i pinoli interi, avendo cura di tenerne da parte una piccola quantità che vi servirà successivamente per cospargere la superficie del castagnaccio prima di infornarlo.

5. Dopo 10 minuti, strizzate e asciugate l'uvetta, quindi aggiungetela all'impasto, avanzandone sempre una piccola quantità; mescolate bene il composto e infine aggiungete il sale.

6. A questo punto oliate una tortiera bassa tonda e versate l'impasto livellandolo con l'aiuto di una spatola. Cospargete la superficie del castagnaccio con i pinoli, le noci e l'uvetta che avete tenuto da parte, distribuendoli in maniera uniforme.

7. Infine aggiungete anche gli aghi di rosmarino, l'olio a filo e fate cuocere in forno statico preriscaldato a 195° per circa 35 minuti. Quando sulla superficie si sarà formata una crosticina con delle crepe e la frutta secca avrà preso un bel colore dorato, sfornate e lasciate raffreddare; a questo punto potete servire e gustare il castagnaccio alla toscana.



Tanti auguri di un felice e sereno Natale
www.womencare.it

Seguici anche sui canali social per non perderti tutti gli aggiornamenti del sito



© 2021 GSK group of companies. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura n.7, Verona, capitale Sociale € 65.250.000,00 int. versato, società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GlaxoSmithKline plc, Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-AOU-BROC-210001 12 dicembre 2021

