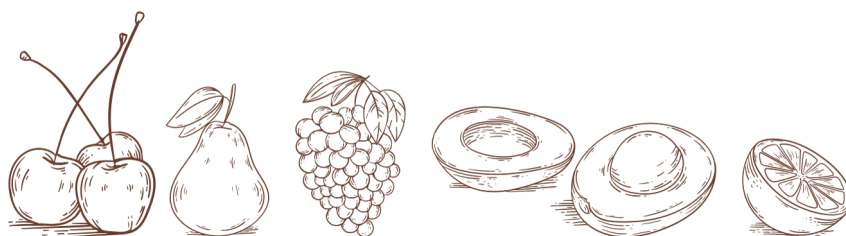


Il mio ricettario Detox



www.erboristeriailmelograno.it

1. *Insalata di cetrioli e pomodoro*

2. *Insalata di farfalle con mozzarella e pomodorini*

LUNEDÌ
PRANZO

Ingredienti

- farfalle integrali o pasta corta integrale a piacere
- mozzarella light tagliata a cubetti
- pomodorini ciliegino datterini tagliati a metà
- 1 mazzetto di basilico fresco
- olio d'oliva extra vergine
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- sale e pepe q.b

Preparazione

Porta a ebollizione una pentola di acqua salata e cuoci le farfalle seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola le farfalle al dente e raffreddale sotto l'acqua fredda corrente. Metti da parte. Nel frattempo, lava i pomodorini e tagliali a metà. Trita grossolanamente il basilico. In una ciotola grande, metti le farfalle raffreddate, i cubetti di mozzarella e i pomodorini tagliati a metà. Aggiungi l'olio d'oliva extra vergine e aceto balsamico. Aggiungi poco sale, pepe a piacere, il basilico tritato all'insalata e mescola delicatamente per distribuire gli ingredienti uniformemente. Copri la ciotola con un coperchio o pellicola trasparente e lascia l'insalata in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servirla, in modo che i sapori si mescolino bene.

1. Insalata di fagiolini, uova e patate

CENA

Ingredienti

- uova sode
- patate lesse (tagliate a cubetti)
- fagiolini lessi (tagliati a pezzi)
- ½ cipolla rossa (opzionale, tagliata sottile)
- olio d'oliva extra vergine
- prezzemolo fresco (tritato finemente)
- sale q.b

Preparazione

Fai bollire le uova fino a quando sono sode. Una volta cotte, sbucciale e tagliale a metà. Cuoci le patate in acqua leggermente salata fino a quando sono tenere ma non sfatte. Scola e tagliale a cubetti. Cuoci i fagiolini in acqua salata fino a quando sono teneri ma croccanti. Scola e raffredda immediatamente in acqua fredda per fermare la cottura e mantenere il colore verde brillante. In una ciotola grande, unisci le uova sode, le patate, i fagiolini e la cipolla rossa (se la stai usando). Aggiungi l'olio d'oliva, un pizzico di sale e mescola delicatamente per distribuire uniformemente il condimento. Spolvera il prezzemolo tritato sulla parte superiore per un tocco di freschezza. Servi l'insalata immediatamente o refrigerala per far sviluppare i sapori.



www.erboristeriailmelograno.it

1. *Insalata verde*

2. *Insalata di riso integrale*

MARTEDÌ

PRANZO

Ingredienti

- riso integrale
- 1 zuccina
- 2 carote
- 10 pomodorini ciliegino
- piselli surgelati
- erba cipollina
- olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Ponendo sul fuoco una capiente pentola colma di acqua e portala al bollore. Quando l'acqua bollirà versa il riso e cuoci per 30 minuti a fuoco medio. Lessa anche i piselli surgelati come indicato sulla confezione. Nel frattempo lava le zucchine, spuntale per poi grattugiarle con una grattugia a fori larghi. Pela e spunta le carote e grattugiale. Lava i pomodorini ciliegino e tagliali in quarti. Ora trita l'erba cipollina. Raccogli tutte queste verdure in una ciotola. Aggiungi l'olio di oliva, sale e pepe, mescola e tieni da parte. Intanto il riso integrale sarà giunto a cottura, scolalo con un colino a maglie strette, versalo in una ciotola e lascialo raffreddare completamente. Una volta che il riso sarà freddo, unisci il condimento di verdure e mescola per amalgamare gli ingredienti.

1. *Insalata con pollo e crostini di pane*

CENA

Ingredienti

- petto di pollo
- pane integrale
- olio d'oliva extra vergine
- insalata mista
- 4 pomodori maturi
- 2 cetrioli
- 2 carote
- 1/4 di cipolla rossa
- sale e pepe q.b.
- erbe aromatiche (basilico, prezzemolo o altre a piacere)

Preparazione

Riscalda una padella antiaderente e tosta le fette di pane fino a quando diventano croccanti. Taglia a cubetti e mettili da parte. Lava l'insalata mista, i pomodori, i cetrioli e le carote. Affetta sottilmente la cipolla rossa. Metti tutte le verdure in una ciotola. In un piccolo recipiente, mescola l'olio d'oliva extra vergine con sale e pepe a piacere. Puoi aggiungere anche un po' di succo di limone per un tocco di acidità, se lo desideri. Aggiungi i dadini di pollo (precedentemente grigliati) alla ciotola con le verdure e versa il condimento preparato. Mescola bene in modo che tutto si amalgami. Aggiungi il pane tostato nell'insalata e mescola delicatamente.



1. Insalata di pomodoro

2. Trofie integrali con salsa e polpo

MERCOLEDÌ

PRANZO

Ingredienti

- trofie integrali
- polpo, pulito e tagliato a pezzi
- olio d'oliva extra vergine
- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 1 lattina (400g) di pomodori pelati, schiacciati
- sale e pepe nero q.b.
- peperoncino rosso (opzionale, per un tocco piccante)
- prezzemolo fresco, tritato, per guarnire

Preparazione

cuoci la pasta in abbondante acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione fino a quando è al dente. Scolala e mettila da parte. In una pentola capiente, porta a ebollizione dell'acqua leggermente salata. Immergi il polpo nella pentola e cuoci per circa 30-40 minuti o finché il polpo non è tenero. Scola il polpo e lascialo raffreddare leggermente. Quindi, taglialo a pezzi di dimensioni desiderate. In una padella grande, scalda l'olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi l'aglio tritato e cuoci fino a quando diventa dorato. Aggiungi i pomodori pelati schiacciati alla padella, insieme al polpo tagliato a pezzi. Mescola bene il tutto. Aggiungi sale e pepe a piacere. Se ti piace il cibo piccante, puoi aggiungere anche peperoncino rosso tritato. Lascia cuocere la salsa a fuoco medio-basso per circa 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungi la pasta cotta alla salsa e polpo nella padella, mescolando bene in modo che la pasta si impregni bene con la salsa. Cuoci a fuoco medio per altri 2-3 minuti, assicurandoti che la pasta sia ben riscaldata. Servi la pasta, guarnendo con prezzemolo fresco tritato.

1. Zucchine e melanzane grigliate

2. Calamari grigliati con limone

CENA

Ingredienti

- calamari puliti
- succo di 2 limoni
- olio d'oliva extra vergine
- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato
- sale e pepe nero q.b.
- pane integrale o di segale

Preparazione

inizia preparando i calamari. Se non sono già puliti, rimuovi le interiora, la testa e la pelle esterna. Taglia i tubi dei calamari a fette o a anelli, a seconda delle tue preferenze. In una ciotola, mescola il succo di limone, l'olio d'oliva, l'aglio tritato, l'origano e il prezzemolo. Aggiungi sale e pepe a piacere. Aggiungi i calamari alla marinata e mescola bene in modo che siano completamente coperti dalla miscela. Copri la ciotola e lascia marinare in frigorifero per almeno 30 minuti. Riscalda la griglia a fuoco medio-alto. Scola i calamari dalla marinata e infilali negli spiedini o posizionali direttamente sulla griglia. Cuoci i calamari sulla griglia per circa 2-3 minuti per lato, o fino a quando sono cotti uniformemente e presentano segni di grigliatura. Servi i calamari grigliati con una spruzzata aggiuntiva di succo di limone fresco e guarnisci con erbe fresche se lo desideri.



1.Fagiolino a vapore 2.Riso basmati integrale con philadelphia light e verdure

Ingredienti

- riso basmati integrale
- formaggio cremoso light
- 1 spicchio d'aglio, tritato finemente
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche miste (prezzemolo, basilico, timo, origano)
- sale e pepe q.b.
- verdure a piacere (ad esempio, peperoni, pomodorini, zucchine), tagliate a cubetti piccoli
- olio d'oliva extra vergine

Preparazione

Porta a ebollizione una pentola d'acqua salata; cuoci il riso basmati, scola e metti da parte. In una ciotola mescola il formaggio cremoso light con l'aglio tritato, le erbe aromatiche miste, il sale e il pepe, fino ad ottenere una consistenza omogenea. Aggiungi le verdure (precedentemente cotte) tagliate a cubetti alla miscela di formaggio. Puoi utilizzare peperoni, pomodorini, zucchine o qualsiasi altra verdura che preferisci. Continua a mescolare fino a distribuire uniformemente le verdure nella miscela di formaggio. Metti il formaggio spalmabile con verdure in un contenitore ermetico e lascialo riposare in frigorifero per almeno un'ora. Questo permetterà ai sapori di mescolarsi bene. Infine, aggiungi il composto al riso e servire il piatto freddo.

1. Insalata di tacchino light

CENA

Ingredienti

- petto di tacchino (senza pelle)
- 1 cespo di lattuga
- 200 g di pomodori ciliegino
- 1 cetriolo
- 1 peperone
- 2 carote
- 1 cucchiaio di succo di limone
- erbe fresche (basilico, prezzemolo) a piacere
- olio d'oliva extra vergine
- sale e pepe q.b.
- pane integrale o di segale

Preparazione

Lessa o griglia il petto di tacchino senza pelle fino a quando è completamente cotto. Taglia il tacchino a pezzetti o striscioline. Lava e taglia la lattuga, i pomodori ciliegino, i cetrioli, i peperoni e le carote a pezzetti o fettine, a seconda delle preferenze. In una grande ciotola, unisci la lattuga, i pomodori, i cetrioli, i peperoni e le carote. Aggiungi il tacchino cotto. Prepara la vinaigrette mescolando l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale e il pepe in una piccola ciotola. Puoi anche aggiungere erbe fresche come basilico o prezzemolo per un tocco di freschezza. Versa la vinaigrette sull'insalata e mescola bene per distribuire uniformemente il condimento. Servi l'insalata di tacchino. Puoi anche aggiungere ulteriori erbe fresche come decorazione.



1. Insalata di lattuga

2. Orzo con fave fresche e melanzane

Ingredienti

- orzo
- fave fresche
- 1 melanzana media, tagliata a cubetti
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 peperoncino fresco (opzionale, se ti piace il piccante)
- sale e pepe q.b.
- olio d'oliva extra vergine

Preparazione

Rimuovi le fave dal loro baccello esterno e cuocile in acqua salata per circa 5-7 minuti, fino a quando diventano tenere. Scola e raffredda sotto l'acqua corrente. Rimuovi la pelle esterna delle fave (questo passaggio è opzionale, ma rende le fave più tenere). In una padella, riscalda l'olio d'oliva, aggiungi l'aglio tritato e il peperoncino (se lo stai usando) e soffriggi per un minuto. Aggiungi sale, pepe e la melanzana a cubetti e cuoci fino a quando diventa dorata e morbida. Aggiungi le fave precotte nella padella con l'aglio. Mescola bene e cuoci per altri 5 minuti, permettendo agli ingredienti di amalgamarsi. Nel frattempo, cuoci l'orzo in abbondante acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola l'orzo, conservando un po' di acqua di cottura. Unisci l'orzo al condimento di fave e melanzane. Aggiungi un po' di acqua di cottura se necessario per ottenere una consistenza più cremosa. Servi il piatto caldo, guarnendo con pepe nero.

1. Peperoni arrosto

2. Orata al cartoccio con erbe aromatiche

Ingredienti

- filetti di orata
- 1 limone, tagliato a fette sottili
- 2 rametti di rosmarino fresco
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco, tritato finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- olio d'oliva extra vergine
- sale e pepe nero q.b.
- pane integrale o di segale

Preparazione

Preriscalda il forno a 200°C. Taglia due fogli di carta da forno, abbastanza grandi da contenere i filetti di orata e disponili al centro. Aggiungi le fette di limone, il rosmarino fresco, il prezzemolo tritato e l'aglio sul pesce. Condisci con sale, pepe a piacere e l'olio d'oliva. Chiudi i fogli di carta da forno formando dei pacchetti ben sigillati. Questo metodo di cottura al cartoccio aiuterà a mantenere la carne dell'orata morbida e succulenta. Disponi i pacchetti su una teglia e inforna per circa 15-20 minuti o finché il pesce è cotto completamente. Una volta cotto, apri con attenzione i pacchetti, facendo attenzione al vapore caldo che potrebbe fuoriuscire. Servi i filetti di orata e guarnisci con qualche fetta di limone aggiuntiva e una spruzzata di prezzemolo fresco.

1. Insalata di ceci

Ingredienti

- ceci in scatola
- patate bollite
- 2 tazze di pomodorini ciliegino, tagliati a metà
- 1 cetriolo, tagliato a dadini
- 1 peperone rosso, tagliato a strisce sottili
- 1/2 cipolla rossa, tagliata sottilmente
- 1 mazzo di prezzemolo fresco, tritato finemente
- succo di 1 limone
- sale e pepe nero q.b.
- olio d'oliva

Preparazione

Risciacqua bene i ceci sotto acqua corrente. In una ciotola grande, unisci i ceci scolati, i pomodorini ciliegino, il cetriolo, le patate (precedentemente bollite), il peperone e la cipolla rossa. In una piccola ciotola, mescola insieme l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale e il pepe per preparare la vinaigrette. Versa la vinaigrette sulla miscela di verdure e ceci nella ciotola grande e mescola delicatamente per assicurarti che tutti gli ingredienti siano ben rivestiti dalla vinaigrette. Aggiungi il prezzemolo tritato e mescola di nuovo. Copri la ciotola e lascia riposare in frigorifero per almeno 30 minuti per far amalgamare i sapori. Servi l'insalata fredda.

Pizza margherita + verdure
