

Masala papad

Ingredienti:

Farina di mandorle, 1 cucchiaio

/ 12 grammi Formaggio «melted»,

100 g Salsa di peperoncini verdi,

1 cucchiaio Semi di lino in polvere,

1 cucchiaio Curcuma,

½ cucchiaino Coriandolo,

½ cucchiaino Cumino,

½ cucchiaino Foglie di coriandolo e/o menta a pezzetti,

opzionale Insaporitori: Chaat masala / Paprika, ½ cucchiaino

procedimento:

Rendete il formaggio in listarelle grossolane. Meschiate tutto (tranne l'insaporitore) in una ciotola, e amalgamate. Create 4 pezzi tondi, e lavorateli ognuno con un mattarello: assottigliateli. Poggiate le sfoglie, una alla volta, in una padella riscaldata. Lasciate cuocere ogni lato per 90". Impiattate e aggiungete l'insaporitore.

Biscotti di mandorle Spuntino Complesso

Farina di mandorle,

250 g Stevia* = 60 g Albumi,

2 di uova grandi/

70 g Mandorle sgusciate (opzionale)

NOTA: 100 g zucchero = 40 g stevia

In una ciotola, aggiungete albumi e stevia. Montate a neve, finché non diventa spumoso. Aggiungete la farina, in un sol colpo, e amalgamate. (opzionale) Aggiungete la granella di mandorle. Staccate pezzetti sferici e metteteli in una teglia da forno. Infornate a 180 °C per massimo 10 minuti (forno preriscaldato).

Dolcetti al formaggio Spuntino Complesso

Fragole,

1 tazza Formaggio morbido,

3 cucchiaini Olio di cocco,

1 cucchiaino Estratto di vaniglia,

1 cucchiaino Frullate le fragole.

Aggiungete nel frullatore gli altri ingredienti, e frullate il tutto. Versate il frullato in formine da pasticceria. Mettete in frigo per almeno 2 ore.

Caprese morbida Pranzo Classico

Ricotta di bufala o mozzarella Olive verdi,

5-6 Pomodoro cuore di bue,

1 Olio EVO + Basilico a foglie (opzionale)

Tagliate il pomodoro a fette. Snocciate le olive e tagliatele a cubetti. Mescolate le olive con la ricotta. Spalmate la ricotta su ogni fetta di pomodoro.

Yogurt express Colazione Fast!

Yogurt greco da latte intero

Caffè espresso

Versate la tazzina di caffè nello yogurt. Mescolate.

Ciocolatte Colazione Classica

«Latte» di soia

Cacao amaro, in polvere

*latte di mandorla, 100 mL

Se riscaldate la bevanda, il cacao si scioglierà meglio.

Conetti di coppa e formaggio Colazione Alternativa

Coppa/capocollo

Formaggio molle da tavola

Tagliate un numero di fette di formaggio pari al numero di fette di capocollo. Avvolgete il salume attorno al formaggio.

Breakfast Colazione americana

Uova Bacon «Sporcate» una padella capiente con olio/burro (usate un tovagliolo).

Cuocete a fiamma media le uova e il bacon assieme.

NOTA: bacon = non solo pancetta; essiccata + cotta.

Mug caprese Colazione Complessa

Uovo,1

Latte di cocco, 50 g

Cacao, 10 g

Farina di cocco, 10 g

Burro di arachidi disidratato, 5 g

Lievito per dolci,

1 pizzico Sale,

1 pizzico Aroma (es. di vaniglia), a piacere

In una ciotola, versate l'uovo, il latte di cocco, il sale e l'aroma. Battete. Una volta reso omogeneo, versate il resto. Continuate a battere. Versate in una tazza. Mettete in microonde / in forno a 180° preriscaldato per 15'.

Noci Spuntino Fast!

Noci fresche Noci Pecan, 40

Zabaione Spuntino Classico

Uova – tuorli, 3 grandi

Eritritolo*, 15 g/

1 cucchiaino *Zucchero = 100 g;

Eritriolo = 130 g

In una ciotola, versate i tuorli e il dolcificante. Montateli per 5 minuti.

Olive Spuntino Alternativo

Olive nere* Pepe, a piacere *olive verdi, **25 g**

Insalata di pesce Pranzo Fast!

Tonno in scatola, sgocciolato

Lattuga

Mescolate il tonno nella lattuga

Frittata di ferro Pranzo Classico

Uova di anatra o 3 uova gallina, 2

Formaggio grattugiato,

1 tbsp Spinaci bolliti

Sale e pepe, a

piacere + Erba cipollina tritata (opzionale)

Bollite gli spinaci, per farli ammorbidire. Intanto, battete le uova, aggiungendo il formaggio grattugiato, il sale e il pepe. Scolate gli spinaci e uniteli alla pastella. Versate in una pirofila e infornate a 180° per 10-15

Kottbullar con salsa brunsas Pranzo Etnico

+ Prezzemolo tritato, 1 cucchiaio

ingredienti procedimento

- Kottbullar: Carne macinata (manzo)

Cipolla, 1 piccola

Aglione, 2 spicchi

Farina di mandorle,

1 bicchiere da caffè

Uova, 1

Sale, 1 cucchiaino

Pepe, ½ cucchiaino

Origano tritato (opzionale),

un cucchiaio raso Olio EVO,

2 cucchiai Brunsas:

Burro,

1 cucchiaio Brodo di carne,

1 tazza Panna,

½ tazza Mostarda in polvere,

1 cucchiaio Sale,

½ cucchiaino Pepe,

un cucchiaio raso Noce moscata, ½ cucchiaino

In una ciotola, inserite tutti gli ingredienti delle polpette (tranne l'olio) e impastate. Staccate delle palline della grandezza desiderata. Riscaldare una padella con l'olio. Appena l'olio è caldo, inserire le polpette e cucinatele. Una volta diventate croccanti, recuperare le polpette e metterle da parte.

Nella padella in cui avete fritto le polpette, riaccendete il fuoco e inserite il burro. Una volta sciolto, aggiungete il brodo di carne e fatelo cuocere a fuoco lento. Aggiungete la panna, girate il tutto e lasciate cuocere, mescolando. Aggiungete la mostarda in polvere, la noce moscata, il pepe. Continuate a cucinarlo, finché non diventa morbido. Ancora in cottura, inserite le polpette nella crema, e giratele per circa 2-3'. Impiattate e spolverate con il prezzemolo