

**Dott.ssa Serena Nardo**  
Medico Chirurgo  
Specialista in Patologia Clinica  
Malattie Tiroidee  
Nutrizione e Patologia Metabolica

## **LE RICETTE DELLA QUARANTENA**

### **ZUPPA DI FAGIOLI BORLOTTI E CANNELLINI**

E'una soluzione veloce e veramente ottima per il pranzo in una giornata fredda e uggiosa.

**1 confezione grande di fagioli BORLOTTI (100gr secchi)**

**1 confezione grande di fagioli CANNELLINI (100gr secchi)**

**Polpa di pomodoro**

**Soffritto preparato con 1 cipolla/1 carota/1 gambo di sedano**

**1 cucchiaio di olio d'oliva extravergine**

**sale qb**

**Brodo vegetale**

**Basilico**

Tagliate a dadini la cipolla, la carota e il sedano (possiamo usare anche il misto per soffritto surgelato se non abbiamo questi ingredienti in casa) e soffriggili in una casseruola con un cucchiaio di olio d'oliva.

Sciacqua accuratamente i fagioli e aggiungili nella casseruola e falli insaporire mescolando con una mestola di legno.

Sfuma i legumi con del brodo vegetale (puoi prepararlo secondo le indicazioni viste nella sezione "Armi e bagagli", e aggiungine man mano fino a coprire i fagioli, ma lasciandoli affiorare.

Quando il brodo inizia ad asciugarsi aggiungi 2-3 cucchiai di polpa di pomodoro, regolando la quantità in base al gusto personale.

Mescola in modo che non si attacchino, dovrà risultare una zuppa densa e non brodosa.

Se vuoi addensarla maggiormente, aggiungi un cucchiaino di estratto di pomodoro.

Regola di sale.

Servi con abbondante basilico e una fetta di pane di segale tostato.

## **CREMA di CAROTE, PORRO e FINOCCHIO**

**Per 2 persone**

**10 carote**

**1 spicchio d'aglio**

**2 porri**

**3 finocchi**

**curry, cumino, curcuma**

**Rosmarino e timo essiccati**

**Sale, pepe, 1 cucchiaino di dial brodo vegetale granulare sciolto in 1 lt di acqua**

**Olio 1e 1/2 cucchiaio da minestra**

**Mandorle a lamelle, un cucchiaino**

Pulisci le carote e finocchi e tagliale a pezzi grossolani insieme ai porri.

Metti un cucchiaio e 1/2 di olio d'oliva in casseruola e aggiungi gli ortaggi a pezzi.

Aggiungere le spezie servirà a dare carattere a questa crema e a bilanciare il sapore molto dolce della carota.

Spolverizza le verdure abbondantemente in modo da ricoprirle. La ricetta prevede curry, cumino, curcuma, rosmarino e timo, ma puoi ovviamente a gusto togliere o aggiungere l'una o l'altra spezia o metterle tutte insieme.

Accendi il fuoco sotto la casseruola e mescola in modo da non far attaccare le verdure.

Appena sentirai il profumo del porro inizia a sfumare con del brodo vegetale, fino a ricoprire le verdure, lasciandole affiorare.

A questo punto non ti resta che coprire con un coperchio e controllare la cottura delle verdure che richiederà circa un 20 minuti.

Aggiungi del brodo quando vedi che si asciuga troppo.

Quando le verdure saranno ormai morbide tanto da poterle schiacciare con la mestola di legno, correggi di sale e spegni il fuoco.

Passale con il minipimer, aggiungendo del brodo vegetale o dell'acqua per reglarne la densità.

Servi cospargendo la superficie con un cucchiaino di mandorle a lamelle.

## **SCAROLA e ALICI al tegame**

Questo è un contorno perfetto sia con il pesce che con la carne. Velocissima e sempre di grande effetto!

**1 cespo di scarola**

**1 cucchiaio di Olio d'oliva extravergine**

**1 spicchio di aglio**

**2 alici sott'olio**

**1 cucchiaio di aceto di vino**

Lava accuratamente la scarola e tagliala in pezzi piccoli.

Fai insaporire l'olio con lo spicchio d'aglio e aggiungi i 2 filettini di alici ben scolati del loro olio.

Aiutandoti con una mestola di legno fai sciogliere le alici in padella e solo a quel punto aggiungi la scarola ben asciutta.

Copri con un coperchio per una decina di minuti.

Quando la scarola inizia ad appassire sfuma con l'aceto di vino e copri di nuovo.

Puoi aiutarti nella cottura con dell'acqua tiepida da aggiungere poco alla volta e da lasciar asciugare.

Una variante può essere quella di far soffriggere con aglio e alici anche dei pomodorini datterini, capperi e 5-6 olive nere. In questo caso evita di aggiungere l'aceto di mele e procedi utilizzando solo acqua tiepida per finirne la cottura.

La presenza delle alici non rende necessaria l'aggiunta di sale, ma in ogni caso regolati a tuo gusto.

## **PANE SENZA LIEVITO!**

Questa ricetta vi permetterà di realizzare un ottimo pane senza utilizzare il lievito.

Provare per credere!

Come unità di misura per alcuni ingredienti procuratevi una lattina di quelle per i pelati o per i legumi.

**1 lattina di farina integrale o di grano duro**

**1 lattina di farina Manitoba o 00**

**1 lattina di latte intero**

**1 cucchiaino da tè di sale**

**1 cucchiaino di miele**

**2 cucchiaini di bicarbonato di sodio**

**Olio e fiocchi d'avena per decorare la superficie.**

Per prima cosa accendete il forno a 200°.

In un recipiente mettete insieme le farine, il sale, il bicarbonato, il miele e il latte.

Mescolate il tutto aiutandovi con una mestola di legno, fino ad amalgamare il composto.

Mettete un po' di farina sul piano di lavoro e trasferite il composto sul piano.

Lavoratelo con le mani, facendo in modo di inglobare aria e farina e lavorate il tutto fino ad ottenere una pagnottina tondeggiante.

Prendete una teglia, cospargetela con un pochino di farina e disponeteci la pagnotta.

Con un coltello fate un taglio a croce e con un pennello spennellate un po' d'olio d'oliva extravergine in superficie.

Cospargetelo con fiocchi d'avena o altri semi a vostro piacimento.



Infornate e cuocete per 20, massimo 25 minuti.

A cottura ultimata potete accendere il grill per 5 minuti per dare alla crosta la doratura finale.

Sfornate e a spettate almeno 20 minuti prima di tagliarlo.



Noterete che la mollica è molto compatta e ciò rende questo pane, magari tostato, particolarmente adatto a bruschette e crostini oppure per la colazione.

e DULCIS in FUNDO.....

### **MOUSSE di BANANA e YOGURT**

Questo è veramente il dolce dell'ultimo minuto, da preparare al volo, ma di riuscita sorprendente.

**Per 2 persone**

**2 banane mature**

**250gr di yogurt BIANCO (2 vasetti piccoli)**

**Cannella**

**2 biscotti tipo gentilini**

Taglia le banane a rondelle grandi e frullale con lo yogurt e la cannella con il minipimer.

Prendi due bicchieri di vetro, sbriciola sul fondo i biscotti e aggiungi la mousse.

Puoi guarnire con un cucchiaino di mandorle a lamelle oppure con un paio di gherigli di noce.

Se preferisci, al posto della cannella o insieme puoi anche utilizzare del cacao amaro.

Tieni i bicchieri con la mousse in frigo una mezzora prima di servirli.

**Dott.ssa Serena Nardo**  
*Specialista in Patologia Clinica*  
*Malattie della Tiroide*  
*Nutrizione e Metabolismo*

## **LA DIETA A PASQUA**

Durante le festività pasquali possiamo fare qualche strappo alla regola, in particolare nel contesto del pranzo dei due giorni canonici: **domenica e lunedì**.

E' importante però ricordare:

- **Non spizzare tra un pasto e l'altro.** Evita di mangiare tutto il giorno, in continuazione. Ci potremo godere di più lo strappo alla regola, senza sentirci eccessivamente appesantiti.
- Concederci cioccolata o dolci **non significa finire l'uovo in un giorno** o avere la cioccolata in casa fino a ferragosto.  
Comprate un uovo più piccolo e UNO SOLO, scegliete la cioccolata fondente.  
Godetevi l'attesa del dolce e concedetevi il gusto di mangiarlo solo a pranzo.
- **BILANCIARE I PASTI NELLA STESSA GIORNATA!**  
Se il pranzo sarà più ricco e abbondante, la cena DEVE essere più leggera

### **DOMENICA DI PASQUA**

**Colazione:** Caffè, tè, infuso senza zucchero (ok dolcificante)  
+  
yogurt (125 gr) anche intero purchè bianco senza zucchero e frutta.  
Al massimo + 2 cucchiaini di AVENA in fiocchi

**Pranzo: LIBERO!**

**Cena:** Tisana - infuso  
oppure  
yogurt (125 gr) anche intero purchè bianco senza zucchero e frutta aggiunti

## LUNEDI DI PASQUETTA

**Colazione:** Caffè, thè, infuso senza zucchero (ok dolcificante)  
+  
yogurt (125 gr) anche intero purchè bianco senza zucchero.  
+ 10 fragole oppure 1 cucchiaio di mirtilli

**Pranzo:** **LIBERO!**

**Cena:** Solo contorni di verdure o ortaggi (No patate e legumi)  
oppure Tisana - infuso  
oppure yogurt (125 gr) anche intero purchè bianco senza zucchero e frutta

## MARTEDI di RECUPERO

**Colazione:** Caffè, thè, infuso senza zucchero (ok dolcificante)  
+  
yogurt (125 gr) anche intero purchè bianco senza zucchero e frutta.  
**Al massimo + 2 cucchiari di AVENA in fiocchi**

**Pranzo:** 200 gr di carne bianca  
oppure 300gr di pesce  
oppure frittata con albumi

**Contorno** di verdura e ortaggia volontà

**Condimento massimo:** 1 cucchiaio d'olio, aceto, spezie, erbe, aromi

NO PANE  
No FRUTTA

**Cena:** Vellutata di ortaggi o verdure a piacere  
+  
**Contorno** di verdura e ortaggia volontà

**Condimento massimo:** 1 cucchiaio d'olio, aceto, spezie, erbe, aromi

NO PANE  
No FRUTTA

**NB. Nel giorno di recupero pranzo e cena possono essere invertiti**