

PROVA DETOX INVERNALE

SABATO

COLAZIONE:

MACEDONIA D'AUTUNNO

1 mela

1 pera

1 arancia

1/2 melograno

il succo di 1 arancia

Preparare una macedonia di frutta riducendo a cubetti tutti gli ingredienti e irrorandoli di succo di arancia

Se vuoi provare questa ricetta nella versione tiepida puoi semplicemente spadellare per 2 min la macedonia a fuoco alto mescolando spesso

PRANZO:

INSALATA DI FINOCCHIO E ARANCIA

1 finocchio

2 arance

1 pizzico di peperoncino

Taglia a cubetti una arancia, affettare un finocchio a fettine sottili e unirli

Spremi il succo di un secondo arancio, aggiungi una puntina di peperoncino.

Filtra il succo e usalo per condire l'insalata

TRIFOLATA DI FUNGHI E ZUCCHINE

Funghi

Zucchine

Aglione

2 foglie di Menta fresca

Prezzemolo

Limone

Pepe

Strofina due spicchi di aglio sul fondo di una padella antiaderente su cui aggiungi i funghi e le zucchine tagliati a dadini piccoli, del pepe e mezzo spicchio di aglio grattugiato. Cuoci per 10 min continuando a mescolare. Aggiungi la menta tritata, il succo di uno spicchio di limone e alza la fiamma. Dopo un minuto togli dal fuoco e servi guarnendo con prezzemolo

CENA:

PINZIMONIO ALLA MELA VERDE

Mescolare 1 cucchiaino di senape (senza sale), il succo di mezzo limone e 2 cucchiari di aceto

Preparare dei bastoncini/stick di finocchio, zuccina, radicchio precoce, indivia e mela verde.

Unire e gustare

SFORMATO DI VERDURE

1/2 cipolla

2 mele

1 zuccina grande

1 finocchio

1/2 cavolo cappuccio verde o rosso

1 cavolfiore

2 cucchiaini di Curry o paprika affumicata

Peperoncino

Rimuovi la parte costolosa centrale del cappuccio e tritala grossolanamente: la metterai nello strato centrale della lasagna.

Lava e affetta sottilmente le verdure e le mele e disponile a strati in una teglia ricordandoti di alternare tra uno strato e l'altro le foglie del cappuccio (privato della parte centrale) e la crema ottenuta frullando il cavolfiore cotto al vapore insieme a un pizzico di peperoncino e un cucchiaino di curry o di paprica affumicata (se serve aggiungi un filo di acqua di cottura).

Termina la lasagna con uno strato di besciamella.

Metti la teglia in forno a 180° per 40 minuti.

Prima di servire spolvera la lasagna con un cucchiaino di curry.

DOMENICA

COLAZIONE:

MELA CUORE TENERO

2 mele

Il succo di 1 arancia

La scorza grattugiata di mezza arancia

Cannella

Noce moscata

Spezie a piacimento (cardamomo, zenzero, anice stellato)

Lava le mele, taglia la sommità (coperchio) e con un cucchiaino scava la parte sottostante fino a svuotarla: la mela diventerà una coppetta.

Fai a pezzetti la parte interna della mela (quella scavata per capirci) e mescolala alle spezie, a 1/3 del succo di arancia e alla scorza di arancia e usa questo composto per farcire le mele svuotate.

Richiudi le mele coi propri coperchi e inforna in una piccola teglia per 30 min a 180 gradi in forno preriscaldato. Per evitare che si seccino troppo irrorale di tanto in tanto con il succo di arancia avanzato.

Gnam gnam

PRANZO:

INSALATONA INVERNALE

1/2 cespo radicchio

1 finocchio

1/2 gambo di cicoria

2 cm porro

1/2 melograno

Dressing: frulla a crema 1 mela, 1 cm di porro, 2 cm di radice di zenzero fresca con un filo di acqua tiepida

Lava e taglia le verdure, condiscile con il dressing e guarnisci con il melograno

FINOCCHI GRATINATI ALLA PAPRIKA AFFUMICATA

2 finocchi

2 cucchiaini di paprika affumicata

Timo

Pepe

Succo di limone

Lava i finocchi e tagliali a spicchi.

Mescola in un piatto la paprika affumicata, il pepe e le foglioline di timo fresco e impanaci gli spicchi di finocchio rotolandoceli dentro.

Disponi i finocchi così aromatizzato su una teglia da forno rivestita di carta da forno, irrorarli con un po' di succo di limone e infornali a 180° per 20 minuti

CENA:

HAMBURGER E RADICCHIATA

RADICCHIATA

1/2 radicchio rosso

2 piccole zucchine

1 mela

foglie di menta

Succo e scorzetta di mezzo limone

Unisci radicchio rosso e zucchine affettate col pelapatate (o grattugiata). Condiscili con una crema ottenuta frullando una mela, 4 foglie di menta fresca, il succo di mezzo limone. Guarnisci con la scorza di limone grattugiata.

HAMBURGER

1 cavolfiore

1 zuccina piccola

1/2 cipolla

1 cm zenzero fresco

2 foglie di menta fresca

Peperoncino

Pulisci e taglia grossolanamente 3/4 del cavolfiore, la zuccina, la cipolla, lo zenzero e il peperoncino. Tritali nel mixer insieme alla menta. Lavora brevemente il composto strizzando il trito per eliminare l'acqua di vegetazione.

Nel frattempo lessa il cavolo rimasto nel mixer per renderlo cremoso e aggiungi mezzo cucchiaino di curcuma. Aggiungi al trito di verdure un paio di cucchiai di besciamella di cavolo e con l'aiuto di un coppa pasta forma degli hamburger direttamente sopra ad un foglio di carta da forno che ricopre una teglia.

Inforna a 180° per 20 minuti

LUNEDI

COLAZIONE:

FRUTTA IN SALSA TIEPIDA DI PERE

1 mela

2 pere

1 cucchiaino di cannella

1 cucchiaino di cardamomo polvere

Scorza grattugiata di mezza arancia

Frulla una pera con della cannella e cardamomo e aggiungi un filo d'acqua bollente per creare una crema.

Taglia a cubetti la mela e la pera, condiscile con la crema dolce di pera e ricopri di scorzetta di arancia

PRANZO:

CRUDITE' DI CAVOLFIORE

1/2 cavolfiore

2 cucchiari di aceto

1 cucchiaino di cumino nero molto tostato (se piace)

Affetta sottilmente il cavolfiore, sminuzzalo grossolanamente e massaggialo per qualche minuto con le mani. Condisci con aceto e cumino, lascia riposare per 15-30 minuti e... goditelo!

SPADELLATA AUTUNNALE

1/4 cipolla

1 spicchio di aglio

Cicoria

Bieta

Peperoncino

Noce moscata

Scorza di arancia grattugiata

Fai appassire la cipolla affettata e l'aglio in camicia in un pochino di acqua, aggiungi le verdure lavate e tagliate, insaporisci con peperoncino, noce moscata e scorza di arancia grattugiata

CENA:

ZUPPA CREMOSA

1/4 cipolla

1 spicchi di aglio

1 zuccina

1/2 cavolfiore

1/2 mela
6 foglie di cavolo nero
Peperoncino
Noce moscata
Cannella

Fai appassire la cipolla tritata e l'aglio in camicia in un pochino di acqua, aggiungi le verdure lavate e tagliate, aggiungi 3 bicchieri di acqua e fai cuocere per 10 minuti. Frulla tutto nel mixer.
Insaporisci con le spezie in base al tuo gusto

FUNGHI PLEUROTUS ALLA GRIGLIA

Pulisci bene i funghi: incidi i gambi alla base del cespo per separarli dai cappelli. Sciacqua i cappelli velocemente sotto l'acqua corrente e tamponali con della carta da cucina. Tieni da parte i gambi per preparare la zuppa (di domani)
Sfrega uno spicchio di aglio su una bistecchiera, riscaldala bene e griglia i funghi su entrambi i lati. A fine cottura metti i funghi direttamente sul piatto da portata con aglio e prezzemolo tritati, uno spruzzo di succo di limone, pepe o peperoncino a piacere e coprili con un coperchio.
Lascia riposare per 10 minuti e... buon appetito!

MARTEDI

COLAZIONE:

MELE SPEZIATE SPADELLATE

2 mele golden

Cannella

2 cm di zenzero grattugiato (o della polvere di zenzero)

Sbuccia e affetta le mele, spadellale in una pentola a fuoco alto, aggiungi un po' di acqua per sfumare e cannella e zenzero per addolcire.

PRANZO:

SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON PESTO DI MELE

4 zucchine

basilico q.b.

aglio

2 mele

un pizzico coriandolo in polvere

succo di mezzo limone per marinare le zucchine

1 cucchiaino coriandolo in polvere

Lava le zucchine, crea gli spaghetti con una spaghettrice per verdure o semplicemente con un tagliaverdure a julienne o *un pelapatate*, riponili in un piatto con il succo di limone e lasciali marinare per mezz'ora. Scola le zucchine dall'eccesso di succo di limone e tienilo da parte per usarlo tra poco. Nel frattempo riponi il resto degli ingredienti e i rimasugli delle zucchine nel mixer e frulla tutto, aggiungi del coriandolo in polvere per insaporire e dell'acqua (o il succo di limone) per rendere il pesto più cremoso.

Unisci il sugo agli spaghetti e guarnisci con chicchi di melograno o pepe rosa o qualche foglia di basilico fresco.

Buon appetito!!!

CENA:

SFIZIO ROSSO

1/4 cavolo cappuccio rosso piccolo

1/2 mela

Vinagrette: mescola 2 cucchiari di aceto, un pizzico di peperoncino, 2 cucchiaini di senape

Affetta sottilmente il cavolo cappuccio e massaggialo per qualche minuto con le mani finchè non diventa morbido. Aggiungi la mela tagliata a fette sottilissime. Condisci con la vinagrette e... goditelo!

VEG COUS COUS

1/2 cavolfiore bianco grande (o uno piccolo)
1 zuccina grande
1 finocchio
8 funghi
1/2 arancia a spicchi
1/4 melograno
1/4 cipolla
2 cucchiaini di RAS EL HANOUT

~Se NON hai una pentola a vapore

Fai appassire la cipolla affettata in un pochino d'acqua per qualche minuto.

Lava mezzo cavolfiore, separa il gambo dalle sommità fiorite e sminuzzale/tritale grossolanamente fino a farle sembrare del couscous.

Aggiungi alla base di cipolla i gambi dei funghi tagliati a rondelle, 2 cucchiaini di RAS EL HANOUT mezzo cucchiaino di cannella, un cucchiaino di curcuma, un pizzico di peperoncino in polvere, 1 chiodo di garofano, 2/3 bicchiere d'acqua, porta a bollore e spegni.

Spadella rapidamente a fuoco alto il cavolfiore-couscous per intiepidirlo.

Sulla bistecchiera cuoci col coperchio i cappelli dei funghi, le zucchine tagliate a pezzi grandi, i finocchi a spicchi.

Assembla: in un piatto versa il cavolfiore-couscous a montagnola, irroralo con il sughetto di spezie e cipolla, guarniscilo con le verdure grigliate, decoralo con arancia, melograno, foglie di origano fresche e... buon appetito!

~Se hai la PENTOLA A VAPORE: metodo tradizionale

Sul fondo della pentola prepara la zuppa facendo appassire la cipolla affettata in un pochino d'acqua per qualche minuto.

Lava mezzo cavolfiore, separa il gambo dalle sommità fiorite e sminuzzale/tritale grossolanamente fino a farle sembrare del couscous.

Aggiungi alla base di cipolla i gambi dei funghi tagliati a rondelle, 2 cucchiaini di RAS EL HANOUT, mezzo cucchiaino di cannella, un cucchiaino di curcuma, un pizzico di peperoncino in polvere, 1 chiodo di garofano, 1 bicchiere d'acqua. Copri con la parte superiore della pentola (quella coi buchini per capirci), carica con il cavolfiore che hai preparato e fallo cuocere al vapore per 5 minuti.

Sulla bistecchiera cuoci coperti i cappelli dei funghi, le zucchine tagliate a pezzi grandi, i finocchi a spicchi.

Assembla: in un piatto versa il cavolfiore-couscous, irroralo della zuppetta di cottura, guarniscilo con le verdure grigliate, decoralo con le verdure grigliate, decoralo con arancia, melograno, foglie di origano fresche e... buon appetito!

MERCOLEDI

COLAZIONE:

MACEDONIA SUPERDETOX

3 kiwi

2 mele verdi

1/2 limone succo

1/4 melograno

Qlc foglia di menta

Frulla una mela e il succo di limone. Riduci il resto della frutta a cubetti e decorala con la salsa di mela e le foglie di menta

PRANZO:

BICCHIERE D'AUTUNNO

1/2 radicchio trevigiano rosso

3 cime di puntarelle

1/2 finocchio

2 funghi champignon

1 arancia

Taglia in 2 l'arancia: mezza va spremuta, mezza tagliata a spicchi

Lava e monda le verdure, disponile in un bel bicchiere capiente a strati insieme agli spicchi di arancia, condiscile con il succo di arancia

NUVOLA DI VAPORE

1 indivia belga

1/4 cavolfiore rosso

Bieta

2 zucchine

Dressing per condire: emulsionare 2 cucchiaini di senape (senza sale) con 4 cucchiari di aceto e un pizzico di peperoncino

Lava la verdura, tagliala in pezzi grandi, cuocila al vapore per 5 min in modo che risulti cotta ma croccante. Servila sul piatto guarnendola con la salsa alla senape

CENA:

AUTUNNO ROSSO

1/4 cavolo cappuccio rosso piccolo

1/2 cespo di radicchio

1/2 melograno

1/2 arancia

Scorza di arancia grattugiata

Salsa: sbuccia 1/2 arancia e frullala (non spremerla ma frullala tutta) insieme a 1/2 spicchio di aglio tritato e a 2 cm di zenzero fresco grattugiato

Affetta sottilmente il cavolo cappuccio e massaggialo per qualche minuto con le mani finchè diventa morbido. Aggiungi il radicchio. Condisci con la salsa e decora con il melograno e la scorza d'arancia.

ZUPPA DI FUNGHI

1 vaschetta di funghi

1 mela gold

1/4 cipolla a fettine

1 spicchio d'aglio

mezzo cucchiaino di cannella

mezzo cucchiaino di curcuma

un pizzico di peperoncino

2 foglie di salvia

prezzemolo

Trita la cipolla finemente e falla appassire in un pochino d'acqua insieme a uno spicchio d'aglio intero in camicia.

Separa i gambi dei funghi (dai cappelli), affettali e uniscili al soffritto. Aggiungi mezzo bicchiere d'acqua e lascia cuocere per 10 min.

Aggiungi i cappelli tagliati a fettine, 2 bicchieri di acqua, una grattugiata di noce moscata, 2 foglie di salvia tritate e cuoci per 5 minuti.

Sbuccia una mela dolce, tagliala a cubetti di circa 1,5 cm, aggiungila alla zuppa e fai cuocere per 3 minuti.

Separa 1/3 del composto e passalo col minipimer in modo da creare una crema; riuniscila al resto della zuppa.

Se ti piace schiaccia lo spicchio d'aglio (dopo avere eliminato la camicia) che nel frattempo è diventato morbido e dolce e mescolalo alla zuppa. Regola l'acqua a piacere, guarnisci con prezzemolo tritato a volontà e gusta calda.

GIOVEDÌ

COLAZIONE:

TIRAMISÙ LIGHT

2 mele

1 pera williams

1 caffè

1/4 melograno

Cannella

Frulla la pera insieme caffè e scalda la crema così ottenuta per qualche minuto in modo da restringerla/asciugarla un pochino.

Taglia le mele a fettine e crea il tiramisù alternando uno strato di mele con uno di crema di pera.

Spolvera con cannella e guarnisci con i chicchi di melograno

PRANZO:

VERDISSIME VERDURE

1/2 radicchio trevigiano rosso

1/2 mela verde

3 cime di puntarelle

1/2 finocchio a spicchi

Salsa: frulla 1 kiwi, il succo di un limone, un pizzico di zenzero

Lava tutti gli ingredienti, preparali in stick e goditeli in un verdissimo pinzimonio detox con la salsa verde

VELLUTATA DI FINOCCHI AL PROFUMO DI MANDARINO

2 finocchi

3 mandarini

Cipolla

Alloro

Peperoncino

Prepara in una casseruola il brodo vegetale facendo bollire una cipolla e due foglie di alloro in mezzo litro di acqua. Lascia appassire a fuoco basso una piccola cipolla tritata con un po' di acqua, un cucchiaino di curcuma e un pizzico di peperoncino.

Aggiungi il finocchio tagliato a cubetti e fallo saltare lasciandolo insaporire per cinque minuti. Aggiungi il brodo vegetale dopo averlo filtrato e cuoci per 15 minuti. Spegni il fuoco e lascia raffreddare

Con un mixer frulla i finocchi dopo avere tolto il brodo in eccesso e prepara una vellutata che risulti cremosa. Aggiungi il succo di tre mandarini e la scorza grattugiata di un mandarino.

Riscalda un momento la vellutata e servila

CENA:

DOLCE COCCOLA

1/4 cavolo cappuccio rosso

1/4 cespo di cicoria

1 pera williams matura

1/2 spicchio di aglio tritato finemente

Un pizzico di peperoncino

3 cucchiaini di aceto di mele bio

La scorza grattugiata di mezzo limone

Affetta sottilmente il cavolo cappuccio e massaggialo per qualche minuto con le mani fino a farlo diventare morbido e succoso. Aggiungici l'aceto, il peperoncino, l'aglio e lascia riposare per 10 minuti.

Nel frattempo taglia le foglie della cicoria avendo l'avvertenza di tagliare i gambi (più duri) in pezzetti di massimo 1 cm di spessore mentre le foglie a pezzi più grandi. Taglia la pera a fettine sottili. Unisci tutto al cappuccio e mescola bene.

Decora con la scorza grattugiata di limone.

CHIPS DI CAVOLO NERO

1 mazzetto di cavolo nero

Lava le foglie di cavolo nero, asciugale bene nella centrifuga per l'insalata.

Priva le foglie della parte interna centrale e più dura, taglia grossolanamente le parti rimanenti morbide della foglia partendo: le dimensioni dei pezzi devono essere di circa 5 × 5 cm.

Disponi i pezzi di cavolo nero su una teglia da forno con carta forno e cuoci a forno ventilato per circa 10-12 minuti a 180° fino a quando diventano croccanti (ma attenzione a non farli bruciare)

CHIPS DI MELE

Da preparare per stasera o come pratico spuntino per domani

(Tempo cottura 4 ore)

3 mele farinose

Cannella

Noce moscata

Il succo di 1 limone

Lava accuratamente le mele, asciugale e toglie i piccioli.

Tagliale a fettine sottili 2 mm con l'aiuto di una mandolina o col coltello: non tagliarle troppo sottili perché rischierebbero di rompersi. Bagnale con il succo di limone in modo che non anneriscano.

Trasferisci le fettine di mele su di una teglia foderata con carta da forno, tenendole ben distanziate tra loro. Spolverale con cannella e noce moscata, inforna in forno socchiuso e già caldo a 90° e fai cuoci almeno per 4 ore.

A cottura ultimata, spegni il forno, toglie la teglia dal forno e trasferisci le mele su di una gratella. Fai raffreddare le mele completamente prima di gustarle.

Conservane una parte in un contenitore ermetico per domani!

VENERDI

COLAZIONE:

IL MATTINO HA L'ORO IN BOCCA

3 arance

1/2 melograno

Qualche foglia di menta fresca

Succo di 1/2 limone

1 cucchiaino di acqua di rose

Sbuccia le arance, tagliale a fette, disponile sul piatto, decora con succo di limone e di rosa, foglie di menta, chicchi di melograno

PRANZO:

INSALATA TIEPIDA DI PUNTARELLE, MANDARINI e CIPOLLA

1/2 cespo di puntarelle

1/4 cipolla

1 spicchio d'aglio

3 mandarini

Peperoncino q.b.

Trita la cipolla e falla sfumare in un po' di acqua insieme a uno spicchio di aglio. Lava le puntarelle, tagliale a listarelle, aggiungile al soffritto di cipolla e saltale per alcuni minuti. A cottura quasi ultimata aggiungi i mandarini tagliati a cubetti, il peperoncino e salta il tutto per 1 minuto.

RADICCHIO AL FORNO

3 cespi radicchio

1 mela

Succo e scorza di 1 arancia

Pepe

Frulla la mela con il succo di arancia.

Taglia ogni cespo di radicchio in 4 spicchi e "impanali" nella crema di mela. Disponi il radicchio in una apposita teglia da forno ricoperta di carta antiaderente, spolvera di pepe e inforna per 15-20 min a 180 gradi.

Da gustare tiepido!

CENA:

ZUCCHINE&MELA

2 zucchine piccole

1 mela

Pepe rosa

Salsina: mescola una mela grattugiata, il succo di un limone, un pizzico di cardamomo in polvere

Grattugia le zucchine e taglia a pezzi la mela.

Mescola le verdure alla salsina di condimento e guarnisci con qualche grano di pepe rosa.

INVOLTINI di BIETA CON LE AMICHE CIPOLLINE

Qualche foglia di Bieta

1 zuccina grande

2 cipolline

funghi

aglio

curry

due foglie di menta fresca

Succo di limone

Sbollenta per qualche minuto due grandi foglie di bieta in acqua bollente, asciugale con un panno e toglila la costa centrale che metterai da parte.

Prepara un trito con le cipolline, la zuccina, i funghi, la costa della bieta sminuzzata, uno spicchio di aglio e fallo saltare mescolando continuamente in una padella antiaderente per 10 minuti. Aggiungi due cucchiaini di succo di limone.

Nel frattempo fai bollire una zuccina fino a quando diventa morbida tanto da poterla schiacciare con una forchetta e renderla cremosa. Insaporisci a piacere con curry, foglie di menta sminuzzate, peperoncino e scorzetta di limone grattugiata.

Mescola il trito di verdure con metà della crema di zucchine e con un cucchiaino adagia il composto al centro della foglia di bieta: chiudi a pacchetto l'involto e irroralo con la restante salsa.

Accompagna con delle cipolline fate stufare in una padella antiaderente con un po' di aceto di mele