

Ricette: Alimentazione 60 plus

Le ricette sono a disposizione gratuitamente. Si prega di indicare come fonte: Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.sge-ssn.ch

1 Curry di ceci

Ingredienti per 4 persone

- 1 C olio
- 1 cipolla, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 20 g zenzero fresco, tritato finemente
- 1 peperoncino (quanto basta), tritato finemente
- 300 g carote, tagliate a metà e in fettine sottili
- 2 C di polvere di curry
- 2.5 dl brodo di verdura
- 2.5 dl latte di cocco
- 400 g ceci ben scolati, dalla conserva (corrisponde a 160 g di ceci secchi)
- 300 g spinaci in foglia surgelati
- Sale, pepe

Preparazione

Scaldare dell'olio in un'ampia padella. Aggiungere tutti gli ingredienti fino al peperoncino e far soffriggere. Aggiungere le carote e spolverare la polvere di curry, mischiare bene e continuare a cuocere. Aggiungere il brodo di verdura e il latte di cocco e cuocere tutto. Per finire aggiungere i ceci e gli spinaci e far cuocere con coperchio finché le carote saranno morbide.

Speziare con sale e pepe a piacere.

Si consiglia di servirlo con del riso (selvaggio).

Fonte: Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.sge-ssn.ch

2 Frittata

Ingredienti per 4 persone

- 1 C olio
- 400 g verdura (per es.: asparagi, porri, spinaci, broccoli, zucca, ecc.), tagliata a fettine di ca. 2 mm di spessore
- 3 cipollotti con la parte verde, tagliati ad anellini
- 8 uova fresche
- 1 cc sale
- Poco pepe

Preparazione

Scaldare l'olio in una padella. Far cuocere le verdure e i cipollotti per ca. 5 minuti.

Nel frattempo sbattere leggermente le uova e speziare con sale e pepe. Versare le uova sulle verdure.

Far cuocere a fuoco basso e con coperchio per ca. 10-15 minuti finché si sarà addensato. Appoggiare

un piatto piano sopra alla padella e capovolgere la frittata sul piatto. Far scivolare la frittata nuovamente nella padella e finire la cottura per ca. 5 minuti.

Si consiglia di abbinarla con una fetta di pane.

Fonte: Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.sge-ssn.ch

3 Verdure al forno con formaggio da raclette

Ingredienti per 4 persone

- 800 g patate per raclette, a spicchi
- 200 g carote, a fettine
- 200 g barbabietola cruda, a fettine
- 300 g zucca, a cubetti
- 1 cavolo rapa a cubetti
- 1-2 cipolle, a fettine
- 2 C olio
- 1 cc sale
- Poco pepe
- 1-2 rametti di rosmarino
- 8 fettine di formaggio da raclette
- Poco pepe e paprica

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200 gradi.

Mischiare bene tutti gli ingredienti fino al pepe in una ciotola. Disporre tutto su una teglia ricoperta con carta da forno e aggiungere i rametti di rosmarino.

Far cuocere sul ripiano centrale del forno per ca. 30 minuti, rimestando la verdura di tanto in tanto.

Togliere la teglia dal forno e distribuire il formaggio da raclette sulle verdure. Finire la cottura per ca. 10 minuti, togliere dal forno e speziare.

Al posto del formaggio da raclette si può mettere un pezzo di salmone.

Fonte: Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.sge-ssn.ch