



# *Ricette Detox*

PRIMOCHEF.IT



## Una dieta detox è quello che ci vuole per depurare l'organismo e tornare in forma: ecco le migliori ricette detox, facili e veloci.

Oggi parliamo di ricette detox, e prepareremo **dieci fantastici** piatti disintossicanti, indicati per chi vuole depurare il proprio organismo e ritrovare una condizione di benessere fisico.

Forse vi starete chiedendo che cosa vuol dire detox. Questo calco inglese, molto di moda anche in Italia, significa letteralmente **disintossicare** e indica un'azione che va a **liberare il corpo** dalle sostanze che hanno un effetto tossico (chiaramente, in questo caso, applicato all'ambito del cibo). In altre parole, esistono dei cibi e degli alimenti ricchi di tossine, come ad esempio alcol, junk food, fritti, dolci e tanti altri ancora; e poi ne esistono altri che aiutano proprio a liberarci dalle tossine accumulate.

Quali sono i cibi detox? Sono **davvero moltissimi**: il limone, lo zenzero, tante verdure, fra cui ad esempio cipolle, carciofi, cicoria... anche la stessa acqua! Dunque, che sia una dieta detox invernale, magari dopo le feste, oppure sentiate l'**esigenza di depurarvi**, con questi dieci piatti riuscirete a farlo, e senza rinunciare al gusto: ecco le nostre ricette disintossicanti!



## INSALATA CON ANANAS

**DIFFICOLTÀ: FACILE**

**PERSONE: 4**

**PREPARAZIONE: 20MIN**

### Ingredienti

- lattughino
- 6 fette di ananas
- noci q.b.
- gorgonzola q.b.
- 1 limone
- sale q.b.
- olio q.b.

### Ricetta

Per prima cosa pulite e lavate il lattughino, asciugatelo passandolo nella centrifuga poi mettetela direttamente all'interno di una insalatiera.

Ora tagliate l'ananas a tocchetti e bagnate con un po' di succo di limone.

Tagliate il gorgonzola a cubetti e tritate grossolanamente i gherigli delle noci. Unite il formaggio e le noci al resto degli ingredienti. Condite con olio e sale. Mescolate e servite subito.

Un'idea in più: per rendere il vostro contorno ancora più particolare vi consigliamo di grigliare le fette di ananas per un paio di minuti per lato. Se non gradite il gorgonzola potete sostituirlo con un altro tipo di formaggio. Ottimo il primo sale o la feta. Al posto delle noci, invece, potete utilizzare delle mandorle a lamelle o i pinoli.



## BUDDHA'S BOWL

**DIFFICOLTÀ: FACILE**

**PERSONE: 4**

**PREPARAZIONE: 20MIN**

**COTTURA: 20MIN**

## Ingredienti

- legumi lessati q.b.
- quinoa q.b.
- verdure di stagione al vapore q.b.
- avocado q.b.
- semi misti (papavero, lino, sesamo bianco e nero)
- sale q.b.
- pepe q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.

## Ricetta

Prima di tutto i semi di quinoa vanno lavati sotto abbondante acqua corrente. Accendete il fuoco e lessate i chicchi per circa 10-12 minuti: il quantitativo necessario è 2 parti di liquido per ogni parte di quinoa. Sarà l'assenza di liquido, assorbito dai semi, a indicarvi la quinoa è cotta. Salate solo alla fine.

Mettete i legumi lessati in una ciotola e aggiungi sale, olio e pepe a piacimento, se volete un condimento più speziato potete aggiungere in base ai vostri gusti paprika, curcuma, peperoncino o timo.

Preparate le vostre verdure di stagione cuocendole al vapore. Potete anche optare per delle verdure crude in base ai vostri gusti.

Sbucciate l'avocado senza rompere la polpa e poi tagliatelo in piccole fette rimuovendo il nocciolo.

Impiattate la quinoa, i legumi, l'avocado e le verdure in una ciotola abbastanza capiente utilizzando un quarto dello spazio per ognuna delle 4 preparazioni.

Condite con i semi misti e se volete anche con un dressing a piacimento e servite.



## ZUPPA ALLE CAROTE

**DIFFICOLTÀ: FACILE**  
**PERSONE: 4**  
**PREPARAZIONE: 20MIN**  
**COTTURA: 30MIN**

### Ingredienti

- 600 g di carote
- 200 g di patate
- 1 cipolla bianca
- 1 lattina di latte di cocco
- brodo vegetale q.b.
- un pezzetto di zenzero fresco (facoltativo)
- curry in polvere a piacere
- olio di semi (o di cocco) q.b.
- erbe aromatiche a scelta
- sale q.b.

### Ricetta

Per iniziare, sminuzzate la cipolla bianca, tagliate a cubetti le patate e fate a rondelle le carote.

Scaldate qualche cucchiaio di olio di semi di girasole (o di cocco, se lo reperite) e mettete a rosolare la cipolla per pochi istanti. Versate nella padella anche le patate e le carote e lasciate ammorbidire per qualche minuto, poi aggiungete il latte di cocco e il brodo vegetale caldo, un po' di sale fino.

Condite con un po' di curry in polvere o in pasta, e se vi piace, potete aggiungere anche del succo ricavato dal pezzetto di radice di zenzero (potete schiacciarla con l'attrezzino per pressare l'aglio).

Ora coprite la pentola con un coperchio e lasciate cuocere per una ventina di minuti all'incirca.

Quando le verdure saranno morbide, spegnete il fuoco e poi frullate il composto con un frullatore a immersione. Potete aggiungere, se gradite, qualche erba aromatica fresca, in base al gusto che vorrete dare alla vostra zuppa. Il coriandolo, per esempio, andrà bene.



## GAZPACHO DI ZUCCHINE

**DIFFICOLTÀ: FACILE**

**PERSONE: 4**

**PREPARAZIONE: 20MIN**

### Ingredienti

- 500 g di zucchini
- 1/2 porro
- 2-3 fette di pane casereccio
- 40 ml di aceto di mele
- sale q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.

### Ricetta

Lavate le zucchini, mondatele e tagliatele a rondelle.

Prendete una padella, versate sul fondo un filo d'olio con il porro affettato sottilmente, mettete sul fuoco e lasciate rosolare.

Aggiungete poi le zucchini tagliate a rondelle, insaporite con il sale e fate cuocere fino a quando le zucchini non risulteranno belle tenere.

A parte diluite l'aceto di mele con un paio di cucchiaini di acqua, mettete in un piatto il liquido e fate ammolare il pane almeno per 20 minuti.

Frullate le zucchini con il pane fino ad ottenere una crema omogenea.

Se necessario aggiungete un po' di acqua per facilitarvi in questa operazione. Aggiustate di sale se necessario e impiattate.

Decorate a piacere con zucchini a rondelle, basilico fresco e un filo d'olio di oliva.

Conservate il gazpacho in frigorifero fino al momento di servire, ottimo anche con l'aggiunta di cubetti di ghiaccio!



## ACAI BOWL

**DIFFICOLTÀ: FACILE**

**PERSONE: 2**

**PREPARAZIONE: 20MIN**

## Ingredienti

- 250 g di yogurt di soia o di riso
- 5 g di polvere di acai
- 30 ml di latte di soia
- zucchero q.b.
- 1 banana
- 2 pesche
- bacche di acai q.b.
- farina di cocco q.b.
- foglie di menta fresca q.b.

## Ricetta

Innanzitutto versate lo yogurt in una terrina con il latte, aggiungete la polpa di una pesca lavata e tagliata a tocchetti, la polvere di acai poi frullate con un mixer ad immersione.

Se necessario addolcite con un po' di zucchero in base al vostro gusto.

Sbucciate la banana e tagliatela a rondelle, lavate la seconda pesca e tagliatela a fettine.

Distribuite lo yogurt in due coppette, decorate con la frutta, le bacche di acai, spolverate con la farina di cocco e terminate decorando con le foglioline di menta.

Potete arricchire la vostra coppetta di yogurt con frutta secca o disidratata a piacere.



## POMODORI RIPIENI DI AVOCADO

**DIFFICOLTÀ: FACILE**

**PERSONE: 4**

**PREPARAZIONE: 20MIN**

### Ingredienti

- 25/30 pomodorini
- 1 avocado
- 80 g di yogurt di riso non zuccherato
- succo di limone q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- erbe aromatiche q.b. per decorare

### Ricetta

Per prima cosa dedicatevi alla preparazione della mousse di avocado: tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo centrale, sbucciatelo e tagliate la polpa a cubetti.

Versate la polpa di avocado nel bicchiere del frullatore, unite lo yogurt di riso, il succo di limone, sale e pepe.

Frullate in modo da ottenere una crema omogenea, coprite con la pellicola a contatto e mettete in frigorifero in modo da far rassodare un po' la salsa.

Nel frattempo lavate i pomodorini poi con l'aiuto di un coltellino e di un cucchiaino svuotateli dei semi.

Trasferite la crema di avocado all'interno di una tasca da pasticciere, farcite i pomodorini, decorate a piacere e servite.





## GOLDEN MILK

**DIFFICOLTÀ: FACILE**  
**PERSONE: 2**  
**PREPARAZIONE: 10MIN**  
**COTTURA: 10MIN**

### Ingredienti

- 70 g di acqua
- 20 g di curcuma
- pepe q.b.
- 300 g di latte vegetale
- 2 cucchiai di miele

### Ricetta

Prima di tutto, bisogna cominciare dalla pasta di curcuma (le dosi sono per realizzare un quantitativo abbondante, e una volta pronta ve ne serviranno un paio di cucchiari). Fate bollire l'acqua in un pentolino, poi aggiungere la curcuma e il pepe una volta che sarà a temperatura e spegnete la fiamma. Girate bene il tutto finché non avrete ottenuto un composto omogeneo.

Passiamo ora alla preparazione del latte: fate bollire il latte vegetale (potete usare mandorle, soia, riso o quello che preferite) e una volta che sarà quasi a temperatura, spegnete.

Trasferitelo in due bicchieri e per ognuno aggiungere un cucchiaino abbondante di miele e uno di pasta di curcuma. Girate per bene, o se lo avete messo in un barattolo, agitatelo dopo averlo sigillato con il tappo.

Servite la bevanda ancora calda con una spolverata di curcuma in cima.



## FRULLATO DI CAROTE E ZENZERO

**DIFFICOLTÀ: FACILE**

**PERSONE: 4**

**PREPARAZIONE: 20MIN**

### Ingredienti

- 8 carote
- 8 pompelmi rosa
- 5 cm di zenzero fresco
- acqua naturale q.b.

### Ricetta

Tagliate i pompelmi a metà e spremeteli con lo spremiagrumi in modo da ricavarne tutto il succo. Sbucciate le carote e tagliatele a tocchetti, poi sbucciate anche la radice di zenzero.

Trasferite le carote e lo zenzero all'interno della centrifuga. Azionate in modo da ottenere il succo, poi trasferitelo all'interno di una caraffa.

Unite anche il succo di pompelmo filtrato e aggiungete tanta acqua quanto basta per ottenere due litri di prodotto finale.

Conservate in frigorifero fino al momento di servire. Per fare il pieno di energia e principi nutritivi è preferibile consumare il centrifugato entro qualche ora dalla preparazione.



## TISANA ALLO ZENZERO

**DIFFICOLTÀ: FACILE**  
**PERSONE: 2**  
**PREPARAZIONE: 10MIN**  
**COTTURA: 10MIN**

### Ingredienti

- 1 melagrana
- 1 bicchiere di latte
- dolcificante a piacere

### Ricetta

Iniziate sgranando la melagrana poi raccogliete tutti i chicchi e poneteli nel boccale del frullatore.

Aggiungete il latte e iniziate a frullare.

Filtrate il succo ottenuto con un colino a maglie strette e distribuitelo in due bicchieri.

Dolcificate a piacere con miele o zucchero e gustate immediatamente.

Consumare il frullato subito dopo averlo preparato perché a contatto con l'aria tende ad ossidarsi velocemente, perdendo parte delle sue proprietà nutritive.



## ACQUA DETOX

**DIFFICOLTÀ: FACILE**  
**PERSONE: 4**  
**PREPARAZIONE: 10MIN**

### Ingredienti

- 250 g di frutta a scelta
- una manciata di foglie di menta fresca
- 1 cetriolo
- 2 lime
- 1 litro di acqua naturale
- una fetta di zenzero

### Ricetta

Lavate con cura la frutta, mettendola per alcuni minuti in ammollo in acqua e bicarbonato.

Lavate il cetriolo, eliminate le due estremità e tagliatelo a rondelle sottili.

Tagliate una fettina di zenzero fresco, priva della buccia, lavate la menta e inserite tutto nella brocca insieme alle fragole.

A questo punto, inserite acqua sino all'orlo, tappate e riponete in frigo a riposare.

L'attesa dovrà essere di circa 5 ore di infusione e il risultato sarà strepitoso.



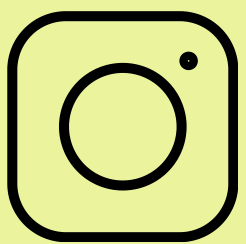
## **CONTINUA A SEGUIRCI SU:**



<https://primochef.it/>



<https://www.facebook.com/primochef.it/>



<https://www.instagram.com/primochef/>