



Primo
CHEF

Ricette light per tenersi in forma...
con gusto!

INDICE

03. Primi Piatti

05. Secondi Piatti

10. Insalate

11. Dolci

PAELLA VEGANA

Paella vegana con verdure e tofu: una versione alternativa alla classica paella a base di carne o pesce!

La paella è un piatto tradizionale spagnolo e nello specifico è originario della città di Valencia. Generalmente si prepara con carne e pesce, ma di seguito vi proponiamo la ricetta per preparare la paella vegana a base di sole verdure e tofu, perfetta per chi predilige piatti privi di proteine animali. Vedrete, anche così questo piatto manterrà la sua tipicità, ma sarà perfetto per tutti, anche per chi non mangia la carne.

Preparazione

1. Sbucciate la cipolla, affettatela sottilmente e fate rosolare in un'ampia padella dal fondo spesso con un filo d'olio di oliva. Aggiungete i funghi e le verdure lavati e tagliati a cubetti; bagnate con un goccio d'acqua e fate cuocere per il tempo necessario a che le verdure si ammorbidiscano.
2. Dopo circa 15 minuti, unite il concentrato di pomodoro, il brodo e le spezie.
3. Aggiustate di sale se necessario e unite il riso, le olive verdi e il tofu a cubetti. Mescolate in modo che il riso e il condimento si fondano e fate cuocere prima a fiamma vivace per 7/8 minuti, poi abbassate al minimo e fate cuocere per altri 10 minuti circa.
4. A cottura ultimata spegnete il fuoco, insaporite con erbe aromatiche se di vostro gradimento e servite immediatamente.

INGREDIENTI

- 360 g di riso per paella
- 2 peperoni rossi
- 100 g di funghi champignon
- 1 melanzana
- 1 cipolla
- 1/2 bicchiere di pisellini
- olive verdi q.b.
- pomodorini q.b.
- tofu al naturale q.b.
- sale e spezie q.b.
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 l abbondante di brodo vegetale

CREMA DI ZUCCA ALLE SPEZIE

La crema di zucca alle spezie è un piatto profumato e saporito perfetto per la vostra dieta.

La crema di zucca alle spezie è una ricetta salutare che è possibile gustare a diverse temperature, e quindi anche in diverse stagioni dell'anno.

In questa ricetta utilizzeremo diverse spezie per aromatizzare la nostra vellutata di zucca, fra cui lo zenzero fresco, che ha un sapore piccante e deciso. Se non lo conoscete bene grattugiatene poco nella crema, o procedete per piccole quantità con assaggio di prova.

Preparazione

1. Pulite lo scalogno e tritatelo finemente e sbucciate la zucca, facendola tagliare a dadini della misura di circa due centimetri. Versate il brodo in una pentola e aspettate che bolla, e nel frattempo in un'altra pentola versate l'olio e lo scalogno e fate soffriggere per un minuto.
2. Abbassate il fuoco e aggiungete lo zenzero grattugiato, il curry, la cannella e i chiodi di garofano in polvere. Fate prendere temperatura per un altro minuto, le spezie dovranno sprigionare i loro profumi e i loro sapori. Prestate molta attenzione a non bruciarle, dunque eventualmente aggiungete un paio di cucchiai di brodo vegetale.
3. Aggiungete la zucca a dadini, mescolate bene e fatela rosolare per due minuti. Versate il brodo vegetale, salate e pepate.
4. Togliete dal fuoco e frullate con un minipimer a immersione, finché non avrete ottenuto una sorta di passato di zucca. Se la densità sarà quella che desiderate, servite subito calda, altrimenti fate restringere sul fuoco girando molto spesso.
5. Aggiungete un manciata di semi di sesamo per decorare, e se vi piace della glassa di aceto balsamico. La vostra minestra cremosa di zucca speziata è pronta da gustare!

INGREDIENTI

- 1 kg di zucca
- 1 scalogno
- brodo vegetale q.b.
- 1 cucchiaino di curry
- chiodi di garofano in polvere q.b.
- 1/2 cucchiaino di cannella in polvere
- zenzero fresco q.b.
- olio extra vergine di oliva q.b.
- semi di sesamo q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

POLPETTE DI FUNGHI

Saporite e sfiziose polpette di funghi senza carne: un ottimo secondo piatto perfetto per tutta la famiglia.

Le polpette di funghi sono un secondo piatto tanto semplice da preparare quanto buono. Potete prepararle semplicemente con una base di pane raffermo e funghi champignon, oppure, optare per un bel mix di funghi. La base di queste sfiziose polpette è arricchita da farina di ceci, prezzemolo e aromi e possono essere consumate anche da chi segue un'alimentazione vegetariana o vegana.

Preparazione

1. Ammollate il pane nell'acqua calda, nel frattempo pulite i funghi dagli eventuali residui di terra, l'ideale è utilizzare un panno inumidito o della carta da cucina poi tagliateli a tocchetti. Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente poi versate un filo d'olio sul fondo di una padella, mettetelo sul fuoco e aggiungete anche l'aglio e i funghi.
2. Fate cuocere i funghi fino a quando non risulteranno belli morbidi. Trasferite i funghi cotti all'interno del mixer poi frullateli in modo da tritarli grossolanamente.
3. Strizzate il pane ammolato e sbriciolatelo direttamente con le mani all'interno di una terrina capiente. Aggiungete anche i funghi tritati, il prezzemolo tritato e un pizzico di sale.
4. Aggiungete anche la farina di ceci, mescolate bene e lasciate riposare in modo che la farina di ceci assorba i liquidi.
5. Lavorate l'impasto e dividetelo in 4 o più porzioni, schiacciatele leggermente e passatele nel pane grattugiato.
6. Adagiate le cotolette su di una placca foderata con carta da forno, spennellate con un filo d'olio e infornate in forno già caldo a 180°C per 20 minuti circa avendo cura di girare le cotolette a metà cottura.

INGREDIENTI

- 800 g di funghi champignon o funghi misti
- 200 g di pane raffermo
- 1 spicchio di aglio
- 100 g di farina di ceci
- pane grattugiato q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- un mazzetto di prezzemolo q.b.

FRITTATA DI SPINACI

Facile, sfiziosa e leggera, la frittata di spinaci è un contorno perfetto per una cena in famiglia.

La frittata di spinaci è un piatto tanto semplice quanto buono, perfetta da preparare non solo come piatto salva cena quando si hanno poche idee, ma anche per arricchire un pasto con qualcosa di sfizioso e genuino. Spinaci, formaggio grattugiato e pochi altri ingredienti renderanno la frittata gustosa e perfetta per far mangiare le verdure anche ai più piccoli.

Preparazione

1. Lavate bene gli spinaci freschi poi fateli cuocere in una pentola con pochissima acqua e un pizzico di sale. A cottura ultimata strizzate gli spinaci eliminando l'acqua in eccesso poi tagliateli a listarelle.
2. In una ciotola capiente sbattete le uova con il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e il pepe. Quando le uova risulteranno belle spumose aggiungete anche gli spinaci, mescolate bene e lasciate da parte.
3. Prendete una padella antiaderente, fateci scaldare dentro del burro e poi versate al suo interno il composto. Distribuite bene il tutto sulla superficie della padella e poi fate cuocere a fiamma dolce per circa 10 minuti. Se volete aiutarvi nella cottura, bucherellate ogni tanto la frittata con i rebbi della forchetta. Mettete anche un coperchio, così il calore aiuterà a cuocere anche la parte superiore.
4. Quando sarà trascorso il tempo necessario, girate la frittata aiutandovi con un piatto o con il coperchio. Fate attenzione, poiché questa è la fase più delicata della preparazione.
5. Una volta fatto, terminate la cottura anche dall'altro lato. Quando sarà pronta, servitela su un piatto piano e tagliatela a fettine.

INGREDIENTI

- 8 uova
- 70 g di formaggio grattugiato
- 200 g di spinaci
- pepe q.b.
- sale q.b.
- burro q.b.

FILETTO DI SALMONE ALLA GRIGLIA

Il filetto di salmone alla griglia permette di mantenere intatti i sapori del pesce, esaltandoli con pochi e semplici ingredienti.

Uno fra i più deliziosi secondi di pesce in assoluto, il salmone alla griglia, un piatto che viene realizzato con una semplice marinatura che dona al pesce sapori e profumi. Inoltre questo passaggio permette di proteggere il pesce durante la cottura, mantenendo la carne morbida e evitando l'ossidazione di tutti i nutrienti.

Preparazione

1. Se avete acquistato dei tranci già tagliati, potete saltare questo passaggio. In caso contrario, sfilettate il salmone con un coltello da cucina ben affilato e ricavate dei tranci piuttosto spessi, poi rimuovete tutte le lisce e lavateli sotto acqua corrente. Lasciate i filetti asciugare.
2. Pulite il cipollotto eliminando lo strato più esterno e tritatelo grossolanamente. Versatelo in un contenitore a chiusura ermetica con l'olio, il vino bianco, le foglie di un rametto di timo, la foglia di alloro e del pepe, infine mescolate bene il tutto.
3. Prendete i tranci di salmone e metteteli nella marinata, avendo cura di ungerli in ogni loro parte. Chiudete il contenitore e fate marinare in frigorifero per 45 minuti, e poi per 15 minuti fuori dal frigorifero.
4. Mettete sul fuoco una bistecciera e portatela a temperatura. Prendete i tranci, scolateli dalla marinata, che dovete mettere da parte, e adagiateli sulla piastra calda dalla parte della pelle. Fate cuocere per tre minuti. Girate il salmone e cuocete dall'altro lato per 1-2 minuti. Togliete dalla bistecciera e metteteli nei piatti da portata.
5. Condite con un pizzico di sale, una macinata di pepe, qualche fogliolina fresca del secondo rametto di timo e qualche goccia dell'olio della marinata, evitando di raccogliergli gli ingredienti solidi.

INGREDIENTI

- 600 g di salmone in 4 tranci
- 1 cipollotto
- 2 rametti di timo
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 foglia di alloro
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- sale q.b. • pepe q.b.

BRANZINO AL FORNO

Dal gusto profumato e saporito, non ha bisogno di una quantità eccessiva di condimento e sarà apprezzato da tutti i vostri commensali.

Quella del branzino al forno è una ricetta di pesce abbastanza veloce e gustosa. Il branzino, un pesce dalle carni bianche, magre, sode e profumate, viene chiamato anche spigola in base alle zone d'Italia e a seconda del sesso del pesce: è spigola se depone le uova e branzino se le feconda.

Preparazione

1. La ricetta del branzino al forno inizia dalla pulizia del pesce, che va squamato e privato delle interiora. Eliminate coda e pinne con una forbice da cucina, poi iniziate a strofinarlo delicatamente con un coltello o l'apposito strumento, fino a far saltare via tutte le squame. Procedete poi con il taglio ventrale e asportate gli intestini, tirandoli in modo delicato.
2. Poi sciacquatelo bene e asciugatelo molto delicatamente. Se non siete pratici – o deboli di stomaco – fate fare questa operazione direttamente in pescheria!
3. Farcitelo con un trito di aglio e erbe aromatiche – salvia, basilico e prezzemolo – e salate e pepate a piacere. Posizionate il pesce in una teglia foderata con carta forno.
4. Condite il tutto con un filo d'olio e i capperi dissalati. A questo punto, procedete con la cottura del branzino al forno a 180°C per circa 30 minuti.
5. A metà cottura, sfornatelo, e irrorate con il vino bianco che aiuterà la carne a rimanere morbida e succosa.

INGREDIENTI

- 4 branzini
- 5 capperi
- salvia q.b.
- basilico q.b.
- prezzemolo q.b.
- olio evo q.b.
- 3 spicchi di aglio
- sale q.b.
- 1 pizzico di pepe nero
- mezzo bicchiere di vino bianco

POLLO AL CURRY LIGHT

Rivisitiamo una ricetta etnica. Un modo veloce per alleggerire la ricetta tradizionale.

Il pollo al curry è uno dei piatti etnici più apprezzato al mondo. Il suo sapore pieno e speziato crea un connubio perfetto con quello dolce del latte di cocco. L'unica controindicazione, se così vogliamo chiamarla, sono le calorie. Ecco quindi che nella ricetta del pollo al curry light vediamo come sostituire il latte di cocco con un ingrediente semplice e rigorosamente light: lo yogurt 0%.

Preparazione

1. In un wok scaldare due cucchiaini di olio. Sbucciare lo zenzero e grattugiarlo finemente quindi unirlo all'olio insieme all'aglio tritato.
2. Nel frattempo tagliare il petto di pollo. Rosolarlo quindi in padella per un paio di minuti finché si sarà ben sigillato.
3. A questo punto aggiungere il curry, lo zucchero di canna (serve per conferire al piatto un po' di dolcezza, quella che solitamente viene data dal latte di cocco), il peperoncino e far insaporire qualche istante.
4. In ultimo aggiungere lo yogurt e cuocere i bocconcini di pollo al curry light per 15-20 minuti. Se la salsa dovesse asciugare troppo, aggiungete poco per volta acqua o brodo bollente.
5. A cottura ultimata servire, decorando con il coriandolo tritato fresco; sarebbe ottimo se accompagnato con il riso basmati!

INGREDIENTI

- 500 g di petto di pollo
- 2 cucchiaini di curry
- 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale
- 125 g di yogurt magro
- 1 pizzico di peperoncino
- 2 cucchiaini olio
- 1 spicchio di aglio
- 1 dito di zenzero
- coriandolo tritato q.b.

INSALATA DI QUINOA CON VERDURE

Le ricette vegane sono semplici e veloci da portare in tavola, colorate, ricche di sapore come questa insalata di quinoa con verdure.

Saporita, sfiziosa, estiva, l'insalata di pollo con maionese è un piatto perfetto da preparare per tantissime occasioni, che sia un pranzo o una gita fuori porta. Fra i suoi pregi, oltre alla sua bontà, c'è anche il fatto che è possibile prepararla con diversi ingredienti, e si può anche improvvisare con quello che si ha in frigo!

Preparazione

1. Cominciamo dal pollo, che solitamente si usa grigliato, ma anche qui potete decidere voi per quanto riguarda la cottura, e andrà benissimo anche semplicemente cuocerlo in padella. Potete eseguire questa operazione anche senza condimento. una volta che la carne sarà cotta, lasciatela riposare e raffreddare.
2. Nel frattempo cominciate a comporre l'insalata. Pulite il sedano e fatelo a fettine, dopodiché lavate l'insalata e i pomodori e tagliate questi ultimi a pezzetti. Unite il tutto in un'insalatiera aggiungendo anche olive, succo di limone, olio, sale, pepe e un cucchiaino di senape.
3. A questo punto è il momento del protagonista! Una volta che il pollo sarà raffreddato, tagliatelo a listarelle e aggiungetelo all'insalata. Concludete il piatto con la maionese, e buon appetito!

INGREDIENTI

- 400 g di fette di petto di pollo tagliate spesse
- 300 g di lattuga
- 2 pomodori maturi
- 1 gambo di sedano
- 50 g di olive nere snocciolate
- 100 g di maionese
- 1 cucchiaino di senape
- 2 cucchiaini di succo di limone
- sale q.b.

TORTA DI CAROTE

Un dolce profumato e leggero per la colazione o una merenda dolce.

La torta di carote light è un dolce molto semplice da preparare. L'impasto base si prepara con un mix di farina bianca e integrale, uova e olio di semi. Questo dolce non contiene burro, latte o yogurt ed è dunque adatta per chi è intollerante a questi alimenti.

Preparazione

1. Per prima cosa pelate le carote, mondatele e lavate sotto acqua corrente. Asciugatele e grattugiatele con una grattugia a fori larghi.
2. Sgusciate le uova in una ciotola capiente, aggiungete lo zucchero e lavorate con le fruste elettriche fino ad ottenere una crema bianca e spumosa.
3. Unite l'olio a filo e la carote grattugiate.
4. A parte, setacciate le due farine e il lievito per dolci. Aggiungete gli ingredienti secchi al resto dell'impasto e mescolate per amalgamare il tutto. Versate l'impasto così ottenuto all'interno di una tortiera foderata con carta forno. Livellate bene e infornate in forno già caldo a 180°C per 40-45 minuti circa.
5. Verificate la cottura facendo la prova con uno stecchino: inseritelo al centro e se esce asciutto la torta è pronta. Togliete la torta dal forno, fate raffreddare, spolverate con zucchero a velo e servite.

INGREDIENTI

- 250 g di carote
- 120 g di farina 00
- 120 g di farina integrale
- 180 g di zucchero di canna
- 3 uova
- 80 g di olio di semi
- 1 bustina di lievito per dolci
- zucchero a velo q.b.

CONTINUA A SEGUIRCI SU:



<https://primochef.it/>



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



https://www.instagram.com/primo_chef/

