

L'autrice

.....

Il nostro Chef Dott.ssa Patrizia Lombardi

Lombardi ha conseguito la Laurea in "Dietistica" e la Laurea Specialistica in "Nutrizione Umana" presso l'Università Federico II di Napoli; successivamente ha frequentato numerosi corsi di aggiornamento che le hanno consentito di approfondire le problematiche metaboliche e nutrizionali delle malattie renali.

Lavora da oltre 13 anni come dietista specializzata presso l'Area Funzionale di Terapia Nutrizionale e Farmacologica dell'Insufficienza Renale del Policlinico "Federico II" di Napoli, seguendo i pazienti nefropatici, dializzati e trapiantati afferenti agli ambulatori di tale struttura.

La sua grande passione per la cucina l'ha portata alla ricerca di ricette tali da conciliare gusto e necessità nutrizionali, utili per chi vuole seguire una sana alimentazione; ma ha rivolto la sua massima attenzione alla preparazione di piatti con ingredienti aproteici, convinta che per ottenere la massima adesione a diete a basso contenuto di proteine fosse necessario spiegare e dimostrare che anche con i prodotti aproteici è possibile preparare piatti gustosi e al tempo stesso dietetici.

Forte di questa sua convinzione, ha messo la sua passione per la cucina al servizio dei pazienti nefropatici.

Indice

Antipasti-Finger food





 Primavera	Erbazzone8
	Tortano Napoletano10
	Tarallini al vino bianco12
 Estate	Melanzane dorate34
	Crostini mediterranei36
	Quiche di zucchine38
 Autunno	Melanzane a scarpone60
	Mini baguette ripiene62
	Finocchi gratinati64
 Inverno	Tarine con maionese Aproten e verdure 86
	Crostini con crema di lenticchie88
	Polpette di pane90

IMPORTANTE:

La quantità di sodio riportata nella griglia nelle pagine successive si riferisce a quella contenuta negli alimenti indicati nella ricetta.

La quantità di sale da aggiungere alle pietanze deve essere indicata dal medico.

Primi piatti

 Primavera	Pasta e cavoli al forno14
	Tagliatelle con pesto di asparagi...16
	Lasagne con crema di carciofi18
 Estate	Linguine al pesto40
	Pomodori ripieni42
	Penne con pomodorini e rucola44
 Autunno	Fusilli impazziti66
	Pasta alla norma68
	Tagliatelle ai funghi porcini70
 Inverno	Vellutata di ceci e gamberoni92
	Sfornato di pasta alla zucca94
	Bucatini con pomodoro e mozzarella 96
	Lasagne con spinaci e ricotta98

I pesi indicati nelle ricette si riferiscono a cibi crudi e privati degli scarti. La cottura comporta variazioni che non sono quantificabili: ad esempio potassio e fosforo si riducono mediante la cottura in acqua degli alimenti. Il sale contenuto nella tabella, si riferisce a quello contenuto negli alimenti. Le calorie sono riportate in alcune ricette per la porzione singola; in molte ricette sono date percento grammi di prodotto. Questo perché alcuni piatti possono essere consumati in porzione ridotta come antipasto / merenda oppure come piatto unico, secondo le quantità definite nel piano dietetico giornaliero.

Secondi piatti

 Primavera	Filetti di merluzzo impanati20
	Petti di pollo in besciamella22
	Spiedini di pollo24
 Estate	Salmone in crosta46
	Polpettone freddo48
	Alici a beccafico50
 Autunno	Cotoletta palermitana72
	Calamari ripieni74
	Mozzarella in carozza76
 Inverno	Parmigiana di melanzane100
	Stoccafisso fritto102
	Fettine di maiale al latte104



Dolci

 Primavera	Crumble di mele26
	Pastiera napoletana28
	Biscotti bicolore30
 Estate	Rotolo di pasta frolla farcito52
	Sorbetto alla pesca54
	Bianco mangiare56
	Torta di pesche78
 Autunno	Biscotti al cacao con crema di vaniglia80
	Torta di zucca82
 Inverno	Torta allo yogurt106
	Torta con cannella e uvetta108
	Ravioli dolci di carnevale110

Erbe aromatiche e spezie

L'utilizzo in cucina112
Erbe aromatiche114
Spezie116
Condimenti117

Primavera





Erbazzone



90 minuti
+ 30 minuti di cottura in forno



6 persone

Ingredienti per 6 persone:

La sfoglia

- farina Aproten® g. 500,
- burro g. 60,
- acqua gassata g. 150,
- bevanda Aproten® g.10.

Il ripieno

- bietole g. 1100
(parte edibile g. 900),
- parmigiano reggiano g. 40,
- cipolla g. 20,
- uno spicchio di aglio (g. 2),
- un pizzico di pepe (g. 1),
- olio extravergine di oliva g. 30.



Preparazione della sfoglia:

Disponete a fontana la farina Aproten® e un pizzico di sale (se previsto dalla dieta); aggiungete il burro tagliato a pezzettini e lasciato ammorbidire a temperatura ambiente o nel microonde ed infine l'acqua gassata.

Impastate questi ingredienti e, quando avrete ottenuto una pasta liscia ed elastica, formate una palla, ricopritela con la pellicola trasparente per alimenti e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Pulite e lavate le bietole, lessatele in abbondante acqua, scolatele, strizzatele e tritatele.

In una padella capiente mettete l'olio, lo spicchio di aglio e la cipolla tritata; fate soffriggere leggermente, poi togliete l'aglio ed aggiungete le bietole, un pizzico di pepe e sale (se previsto dalla dieta) e fate cuocere per alcuni minuti. Togliete il tegame dal fuoco e fate intiepidire.

Unite alle bietole il parmigiano reggiano grattugiato e amalgamate bene.

Prendete la pasta per la sfoglia e tiratela sottilmente fino a formare due dischi: uno dovrà essere qualche centimetro più largo del diametro della teglia che avete scelto per cuocere l'erbazzone, e lo userete per foderare la tortiera im-

burrata (i cm in più servono per rivestire i bordi della tortiera); l'altro disco servirà per chiudere la preparazione.

Posto, quindi, il primo disco sul fondo della tortiera imburata, versate il ripieno, livellatelo e copritelo con l'altro disco e, ripiegando il margine, saldatelo al bordo della pasta sottostante.


Punzecchiate la superficie con una forchetta, spennellatela con la bevanda Aproten® e infornate in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti. A cottura ultimata, lasciate intiepidire o raffreddare e servite l'erbazzone tagliandolo a fette o losanghe.


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	266.4	Kcal
Proteine	2	g
Lipidi	11.5	g
Glucidi	59.5	g
Fibre	2.5	g
Colesterolo	46	mg
Sodio	177	mg
Potassio	51	mg
Ferro	0.8	mg
Calcio	91	mg
Fosforo	78	mg

Tortano Napoletano

(Ricetta liberamente ispirata al tipico rustico napoletano che si prepara durante le feste di Pasqua. Il tortano è una torta salata particolarmente "ricca"; prendendo spunto dalla ricetta originale, ne propongo una versione "leggera")

 60 minuti
+ circa 2 - 3 ore di lievitazione

 6 persone

Ingredienti per 6 persone:

La pasta

- farina Aproten® g. 270,
- farina 0 g. 30,
- burro g. 60,
- lievito di birra disidratato g. 8,
- lievito chimico istantaneo g. 4,
- pepe g. 3,

- acqua ml. 160 - 200,
- zucchero g. 5.

Il ripieno

- prosciutto cotto g. 40,
- formaggio dolce g. 50,
- parmigiano reggiano g. 40.



Farina Aproten®



Preparazione:

Setacciate le due farine (la farina Aproten® e i 30 grammi di farina 0) e disponetele a fontana sul piano di lavoro, aggiungete il lievito di birra e il lievito chimico istantaneo, il pepe, lo zucchero e il burro tagliato a pezzettini e lasciato ammorbidire a temperatura ambiente o nel microonde. Aggiungete un po' per volta l'acqua tiepida in cui, se previsto dalla dieta, avrete precedentemente sciolto un pizzico di sale.

Impastate quindi tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo che adagerete in una ciotola leggermente infarinata con farina Aproten®.

Coprite con della pellicola per alimenti e lasciate lievitare a circa 30° per 2 ore e mezza, o fino a che il volume dell'impasto non sarà raddoppiato.

Trascorso il tempo indicato, spolverizzate di farina Aproten® il piano di lavoro, prendete l'impasto, lavoratelo qualche secondo e poi stendetelo in un rettangolo piuttosto lungo.

Cospargete la sfoglia ottenuta con il parmigiano grattugiato, il formaggio dolce tagliato a tocchetti e il prosciutto cotto sminuzzato, lasciando un bordo tutto intorno non cosperso di ingredienti e quindi utile per sigillare il tortano. Arrotolate la sfoglia sul lato più lungo e formate un grosso rotolo.

Ungete uno stampo a ciambella con un po' di burro e subito dopo metteteci dentro il rotolo, sovrapponendo leggermente le due estremità.

Fate lievitare il tutto per almeno un'ora o fino a che il tortano non abbia raggiunto il margine superiore dello stampo. A questo punto infornate a 200° per circa 45-50 minuti. Quando il tortano sarà ben dorato, estraetelo dal forno e lasciatelo intiepidire su una gratella; poi tagliatelo a fette e servitelo tiepido.

NOTA: la quantità di sodio riportata nella griglia si riferisce a quello contenuto negli alimenti indicati nella ricetta. La quantità di sale da aggiungere alle pietanze deve essere indicata dal medico

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	387	Kcal
Proteine	8.6	g
Lipidi	16	g
Glucidi	50	g
Fibre	3.4	g
Colesterolo	49	mg
Sodio	266	mg
Potassio	85	mg
Ferro	194	mg
Calcio	230	mg
Fosforo	194	mg



Tarallini al vino bianco



circa 10 minuti per l'impasto
+ il tempo di cottura



6-8 persone

Ingredienti per 6 - 8 persone:

- g. 280 di farina Aproten®,
- ml 150 di vino bianco,
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
- ½ cucchiaino di lievito istantaneo per rustici,
- sale q. b.,
- 2 pizzichi di pepe o in alternativa rosmarino,
- farina Aproten® per infarinare



Farina Aproten®



Preparazione:

mescolate in una ciotola la farina Aproten® con il lievito istantaneo, con l'olio, un po' di sale (se previsto dalla dieta) e il pepe; versate il vino poco alla volta. Trasferite l'impasto ben amalgamato su un piano di lavoro infarinato con farina Aproten® e lavoratelo fino a renderlo omogeneo e morbido (se necessario potete aggiungere ancora un po' di farina Aproten® o un po' di vino o acqua per regolarne la consistenza).

Suddividete la pasta in più parti e ricavate da ciascuna dei rotolini dello spessore di 1 dito circa e lunghi 10 cm, lasciando le parti in attesa coperte con un canovaccio per non farle asciugare. Chiudete ogni rotolino ad anello, sovrapponendo e premendo le estremità leggermente inumidite per farle aderire meglio. Allineate i tarallini ottenuti su una placca foderata con carta da forno. Fate cuocere in forno a 200° C per 25-30 minuti.

Se volete ottenere dei tarallini dorati, potete spennellarli con un sottile velo di uovo battuto.


NOTA: i tarallini sono adatti sia come aperitivo che come spuntino. Devono essere consumati nelle 24 ore


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	316	Kcal
Proteine	0.6	g
Lipidi	10.12	g
Glucidi	49.2	g
Fibre	3.2	g
Colesterolo	0	mg
Sodio	71.7	mg
Potassio	35.3	mg
Ferro	0.34	mg
Calcio	31.8	mg
Fosforo	61.6	mg



Pasta e cavoli al forno

 20 - 30 minuti circa
+ la cottura in forno

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- penne rigate Aproten® g. 320,
- cavolfiore g. 600 (parte edibile g. 400),
- uno spicchio di aglio (g. 2),
- peperoncino g. 1,
- parmigiano g. 30,
- una bustina di zafferano (g. 0.1),
- pane biscottato Aproten® g. 30,
- olio extravergine di oliva g. 40,
- burro g. 10.



Penne rigate



Preparazione:

pulite il cavolfiore, tagliatelo in cimette e fatelo bollire in abbondante acqua per 2 minuti. In un tegame con l'olio fate rosolare l'aglio ed il peperoncino, aggiungete quindi il cavolfiore ben scolato dall'acqua di cottura e mescolate per qualche minuto; aggiungete il sale (se previsto dalla dieta) ed una quantità di acqua tale da coprire il cavolo.

Mettete un coperchio sul tegame e continuate a cuocere per circa 6 - 8 minuti fino a quando il cavolo sarà tenero; proseguite poi la cottura per altri 5 minuti fino a quando l'acqua che avete aggiunto non si sarà completamente asciugata.

Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela ad ebollizione, aggiungete la bustina di zafferano e, se previsto, aggiungete il sale nella quantità indicata dalla dieta; calate quindi le penne rigate Aproten®, e procedete con la cottura.

Scolate la pasta molto al dente (circa 1 o 2 minuti in meno rispetto ai tempi di cottura indicati sulla confezione), in quanto continuerà la cottura nel forno.

Formate in una teglia uno strato di cavolo ed uno di pasta con parmigiano e continuate fino a chiudere con uno strato di cavolfiore.

Cospargete la superficie con pane grattugiato (ottenuto tritando finemente nel mixer g. 30 di pane biscottato Aproten®) e con alcuni tocchetti di burro.

Infornate a 180° per circa 30 minuti, fino ad ottenere un bel colore dorato.


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	228	Kcal
Proteine	3	g
Lipidi	8	g
Glucidi	36	g
Fibre	2.5	g
Colesterolo	6.3	mg
Sodio	39	mg
Potassio	190	mg
Ferro	0.4	mg
Calcio	63.3	mg
Fosforo	77	mg



Tagliatelle con pesto di asparagi

 20 minuti

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- tagliatelle Aproten® g. 320,
- asparagi g. 700 (parte edibile g. 600),
- cipolla g. 20,
- parmigiano g. 30,
- burro g. 30.



Tagliatelle



Preparazione:

lavate gli asparagi e togliete le parti più dure, poi legateli con spago da cucina in modo da formare un mazzetto e metteteli in acqua in cui, se previsto dalla dieta, aggiungerete un po' di sale. Le punte degli asparagi, la parte più delicata, dovranno rimanere fuori dall'acqua perché sarà lo stesso vapore a cuocerle.

Dopo circa 10 minuti scolate gli asparagi e separate le punte dai gambi. In un tegame con g. 10 di burro fuso mettete la cipolla affettata e fatela appassire a fiamma lenta aggiungendo 2 cucchiai di acqua. Dopo 5 minuti aggiungete i gambi degli asparagi e fateli insaporire per 2 o 3 minuti.

Mettete il tutto nel bicchiere di un frullatore ad immersione e frullate fino a formare una crema. Versate la preparazione in una zuppiera, aggiungete le punte di asparago, il parmigiano ed il rimanente burro fuso e mescolate.

NOTA: se il composto vi sembra troppo denso potete aggiungere un po' di acqua tiepida o, se preferite un po' di bevanda Aproten® precedentemente riscaldata.

Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela ad ebollizione e, se previsto, aggiungete il sale nella quantità indicata dalla dieta; calate quindi le tagliatelle Aproten®, e procedete con la cottura rispettando i tempi indicati sulla confezione.

Scolate la pasta, versatela nella zuppiera con il pesto di asparagi, mescolate e servite.


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	164 Kcal
Proteine	3.4 g
Lipidi	3.8 g
Glucidi	28.7 g
Fibre	2.1 g
Colesterolo	10.2 mg
Sodio	31 mg
Potassio	135 mg
Ferro	0.7 mg
Calcio	51 mg
Fosforo	81 mg



Lasagne con crema di carciofi

 circa 90 minuti

 4 persone

Ingredienti per 4 persone:

- Lasagne Aproten® g. 320,
- crema di carciofi,
- besciamella

La crema di carciofi:

- carciofi Kg. 1 (parte edibile g. 350),
- 1 spicchio di aglio,
- 1 pizzico di pepe,
- 1 pizzico di origano,
- olio g. 30,
- sale q. b.



Bevanda Aproten®

La besciamella:

- bevanda Aproten® ml 500,
- g. 50 di burro,
- g. 40 di farina Aproten®,
- a piacere 1 pizzico di noce moscata

Nota: il burro può essere sostituito con la margarina, oppure con 1 cucchiaino raso di olio extravergine di oliva. La quantità di farina Aproten® può essere ridotta se si desidera una besciamella più liquida.



Preparazione della crema di carciofi:

eliminate le foglie dure e il gambo dei carciofi, spuntateli ed eliminate la barba interna. Tagliateli a spicchi e immergeteli per pochi minuti in abbondante acqua in ebollizione, poi scolateli.

In una padella mettete l'olio, i carciofi, l'aglio, il prezzemolo tritato, l'origano, il sale e il pepe, mescolate a fuoco vivace per qualche minuto, poi togliete l'aglio e aggiungete ½ bicchiere di acqua, coprite e fate cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Infine frullate i carciofi con il condimento nel mixer fino ad ottenere una crema.

Preparazione della besciamella:

in una casseruola sciogliete a fiamma bassa il burro; togliete dal fuoco e, mescolando per evitare la formazione di grumi, aggiungete lentamente la farina ed in seguito la bevanda Aproten.

Riportate sul fuoco e mescolate finché il composto inizia ad addensarsi. Lessate le sfoglie di lasagne Aproten in abbondante acqua e scolatele al dente. Disponetele su un tagliere.

In una pirofila stendete un po' di besciamella ed adagiatevi sopra le sfoglie che cospargerete con una parte della crema di carciofi.


Coprite con uno strato di lasagne su cui porrete la besciamella e continuate ad alternare gli strati, ponendo sull'ultimo la besciamella residua, un leggerissimo strato di fette biscottate Aproten, polverizzate tipo pangrattato, e qualche tocchetto di margarina. Infornate a 180° per 20 - 30 minuti

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	178	Kcal
Proteine	1	g
Lipidi	8	g
Glucidi	28	g
Fibre	2.4	g
Colesterolo	9.5	mg
Sodio	56	mg
Potassio	124	mg
Ferro	0.32	mg
Calcio	30	mg
Fosforo	34.2	mg

Filetti di merluzzo impanati

 circa 20 minuti

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- merluzzo fresco g. 530 (parte edibile g. 400),
- albume d'uovo g. 37 (n. 1),
- bevanda Aproten® ml. 100,
- farina Aproten® g. 75,
- olio di oliva o di arachide g. 40

Farina Aproten®



Bevanda Aproten®



Preparazione della pastella:

in una terrina versate la farina Aproten® e la bevanda Aproten®, unite l'albume d'uovo leggermente sbattuto e il sale (se previsto dalla dieta). Con la frusta mescolate dolcemente gli ingredienti, poi sbattete più energicamente in modo da ottenere un composto cremoso, non troppo denso e senza grumi.

Potete rendere la pastella più o meno densa unendo altra bevanda Aproten® o altra farina Aproten®.

Chiedete al vostro pescivendolo di fiducia di tagliare direttamente il merluzzo a filetti. Lavate quindi i filetti di pesce sotto l'acqua corrente, controllate che non ci siano spine, poi tagliateli nel senso della lunghezza a filettini spessi 2 o 3 centimetri.

Scaldate in una casseruola per fritti abbondante olio.

Aiutandovi con una forchetta prendete 1 filettino per volta e immergetelo nella pastella. Fate friggere i filetti impastellati nell'olio utilizzando il cestello, così da ottenere una doratura uniforme e poterli facilmente sgocciolare una volta pronti.

Cuocete per circa 5 minuti, poi sollevate il cestello e, con l'aiuto di una pinza per alimenti, prelevate i filettini e disponeteli su carta assorbente da cucina, senza sovrapporli. Serviteli caldi.

I filetti di merluzzo così preparati sono ottimi anche cotti al forno.


In tal caso ponete i pezzetti di pesce impastellati su una teglia foderata con carta da forno e cuocete a 180° per circa 20 - 25 minuti, fino a quando assumono un aspetto dorato.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	153	Kcal
Proteine	11.2	g
Lipidi	7	g
Glucidi	11	g
Fibre	0.6	g
Colesterolo	31	mg
Sodio	65.4	mg
Potassio	212	mg
Ferro	0.5	mg
Calcio	17.3	mg
Fosforo	127	mg

Petti di pollo in besciamella

 circa 20 minuti

 4 persone

Ingredienti per 4 persone:

Il petto di pollo

- petto di pollo senza pelle g. 300 (parte edibile g. 280),
- farina Aproten® g. 20,
- olio extravergine di oliva g. 30,
- besciamella

La besciamella:

- bevanda Aproten® g. 300,
- burro g. 30,
- farina Aproten® g. 30



Farina Aproten®

Bevanda Aproten®



Preparazione della besciamella:

in una casseruola sciogliete a fuoco lento il burro; togliete dalla fiamma e aggiungete un po' per volta la farina Aproten®, stemperando con attenzione per evitare la formazione di grumi. Aggiungere lentamente la bevanda Aproten® sempre mescolando. Rimettete la casseruola sul fuoco e mescolate finché il composto non inizia ad addensarsi.

Nota: il burro può essere sostituito con la margarina, oppure con 1 cucchiaino raso di olio extravergine di oliva. La quantità di farina Aproten® può essere ridotta se si desidera una besciamella più liquida.

Preparazione del pollo:

private i petti di pollo della pelle e del grasso in eccesso, poi spianateli con il batticarne. Passate quindi le fettine ottenute nella farina Aproten®.

In una pirofila fate scaldare l'olio, disponetevi sopra le fettine di pollo e fatele dorare da entrambe le parti.


Aggiungete, se previsto dalla dieta, un po' di sale. Quando i petti di pollo saranno ben rosolati e coloriti, versatevi sopra la besciamella. Mettete in forno a 200° per circa 10 minuti per gratinare e servite.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	168	Kcal
Proteine	9.7	g
Lipidi	9.8	g
Glucidi	10	g
Fibre	0.4	g
Colesterolo	35	mg
Sodio	29	mg
Potassio	166	mg
Ferro	0.2	mg
Calcio	7	mg
Fosforo	94.5	mg

Spiedini di pollo

 circa 45 minuti,
di cui circa 30 minuti di cottura

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- petto di pollo g. 160,
- sovra coscia di pollo g. 160 (parte edibile, senza osso),
- sedano g. 50,
- carote g. 250,
- vino ½ bicchiere (g. 60),
- farina Aproten® per infarinare,
- a piacere qualche tocchetto di peperone,
- olio extravergine di oliva g. 30;
- sale se previsto dalla dieta.



Farina Aproten®



Preparazione della sfoglia:

private il petto e la sovra coscia di pollo della pelle, dell'osso e del grasso evidente; tagliateli a tocchetti e infilateli nello spiedino, alternando i 2 tipi di carne e, se piace, aggiungete qualche pezzetto di peperone. Ogni spiedino deve essere formato da g. 80 di carne.

In una padella mettete l'olio e la cipolla, il sedano e le carote tritati, aggiungete gli spiedini dopo averli infarinati nella farina Aproten® e fate rosolare il tutto, girando di tanto in tanto. Aggiungete un po' di acqua e fate cuocere lentamente.


Quando la carne sarà cotta e le verdure si saranno consumate, quasi da formare una crema, alzate la fiamma e aggiungete il vino rosso che farete evaporare a fuoco vivace. Servite il piatto caldo.


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	83	Kcal
Proteine	9.7	g
Lipidi	5.7	g
Glucidi	3	g
Fibre	1.2	g
Colesterolo	50	mg
Sodio	73.4	mg
Potassio	235	mg
Ferro	2.6	mg
Calcio	21.5	mg
Fosforo	100	mg



Crumble di mele

 15 minuti
+ la cottura in forno

 6 persone

Ingredienti per 6 persone:

Il ripieno

- mele Golden o Renette g. 1200 (parte edibile g. 900),
- zucchero g. 60,
- cannella 1 cucchiaino raso (g. 5),
- succo di ½ limone (g. 10),
- burro g. 20

Il crumble

- farina Aproten® g. 180,
- zucchero di canna g. 120,
- vanillina 1 bustina (g. 0.5),
- burro g. 90



Farina Aproten®



Preparazione:

Pelate le mele, tagliatele e togliete la parte del torsolo; riducetele, infine, a cubetti di medie dimensioni.

Sciogliete il burro in una padella, aggiungete le mele, il succo di limone, lo zucchero e la cannella. Fate cuocere per 2 o 3 minuti, girando delicatamente.

mente cotte e copritele con le briciole di pasta. Infornate a 180° per 35/40 minuti circa.

Servite il crumble di mele caldo.

Preparazione del crumble:

in una terrina unite la farina Aproten®, la vanillina, lo zucchero di canna e il burro a cubetti che avrete precedentemente lasciato ammorbidire a temperatura ambiente o nel microonde.

Lavorate velocemente tutti gli ingredienti con la punta delle dita, fino ad ottenere un impasto "sbricioloso".

Imburrate una pirofila di 24 cm di diametro, aggiungete le mele precedente-

Analisi media per 100g di prodotto


Calorie	181 Kcal
Proteine	0.5 g
Lipidi	6.5 g
Glucidi	31.3 g
Fibre	2 g
Colesterolo	19 mg
Sodio	7.3 mg
Potassio	106 mg
Ferro	0.4 mg
Calcio	15 mg
Fosforo	8.4 mg



Pastiera napoletana

(ricetta ispirata ad una specialità gastronomica napoletana)

 120 minuti

 8 persone

Ingredienti per 8 persone:

La pasta frolla

- farina Aproten® g. 340,
- zucchero g. 120,
- burro g. 130,
- albume di 2 uova (g. 74),
- scorza di limone grattugiata q.b.

Il ripieno

- ricotta di pecora g. 300,
- grano cotto g. 80,
- zucchero g. 180,
- vanillina 1 bustina (g. 0.5),
- cannella g. 5,
- 3 albumi d'uovo (g. 111),
- bevanda Aproten® g. 300,
- scorza di limone grattugiata g. 5,
- canditi g. 50,
- acqua di fiori di arancio o acqua di millefiori g. 7 (un cucchiaino scarso)
- **Per guarnire:** zucchero a velo q. b.



Farina Aproten®

Bevanda Aproten®



Preparazione della pasta frolla:

frullate la farina ed il burro freddo nel mixer formando un composto sabbioso che disporrete a fontana sul piano di lavoro. Mettete nel centro lo zucchero, gli albumi d'uovo ed il limone grattugiato e impastate rapidamente.

Avvolgete la pasta ottenuta nella pellicola per alimenti e mettete in frigo per almeno mezz'ora.

Preparazione del ripieno:

cuocete il grano in acqua per 15 minuti, poi scolate l'acqua e rimpiazzatela con la bevanda Aproten. Aggiungete un pò di cannella, una striscia di scorza di limone tagliata sottilmente, un cucchiaino di zucchero. Cuocete a fuoco lento fino al completo assorbimento della bevanda Aproten.

Togliete la buccia di limone e mettete il grano a raffreddare in un piatto. Passate al setaccio la ricotta, incorporate lo zucchero e quando sarà sciolto, aggiungete la scorza di limone grattugiata, la cannella rimasta, la vanillina, l'acqua di fiori d'arancio, i canditi ed il grano. Montate a neve gli albumi e incorporateli al composto, mescolando dal basso verso

l'alto per non farli smontare. Stendete la pasta frolla e foderate una teglia imburata del diametro di cm. 22. Versate il ripieno nella teglia fino a raggiungere i bordi della frolla.

Con la pasta rimasta, formate delle strisce dello spessore di 1,5-2 cm e con esse decorate la pastiera. Infornate in forno preriscaldato a 200° per 45- 60 minuti fino ad ottenere una superficie dorata.

Lasciate raffreddare la pastiera e poi spolverizzatela con zucchero a velo

Analisi media per 100g di prodotto*

Calorie	257	Kcal
Proteine	3.5	g
Lipidi	9	g
Glucidi	41	g
Fibre	1.3	g
Colesterolo	27	mg
Sodio	47	mg
Potassio	70	mg
Ferro	0.5	mg
Calcio	39.4	mg
Fosforo	58	mg



Biscotti bicolore



30 minuti

(+ 2 ore circa di raffreddamento in frigorifero)+ tempo di cottura 15 minuti



25-30 biscottini

Ingredienti per 25-30 biscottini:

- burro g. 180,
- cacao amaro g. 20,
- farina Aproten® g. 270,
- 1 albume d'uovo,
- zucchero a velo g. 100.



Farina Aproten®



Preparazione:

passate nel mixer il burro freddo a pezzetti con g. 250 di farina Aproten® (l'impasto deve rimanere sabbioso); aggiungete poi lo zucchero a velo e mescolate con un cucchiaino. Dividete poi il composto a metà, in una parte aggiungerete g. 20 di cacao amaro in polvere e nell'altra metà g. 20 di farina Aproten® in più. Impastate quindi i 2 composti separatamente con le mani per fare sciogliere il burro.

Quando avrete ottenuto 2 impasti morbidi e lisci, avvolgete ciascuno con della pellicola trasparente per alimenti e poneteli in frigorifero per 1 ora così da farli rassodare.

Trascorso questo tempo, stendete i 2 impasti in modo da formare 2 sfoglie rettangolari dello spessore di circa 3 cm.

Spennellate la superficie della sfoglia bianca con l'albume d'uovo, ponetevi sopra quella al cioccolato e pressatele leggermente con il mattarello per farle aderire. Spennellate quindi anche la superficie della sfoglia al cioccolato con l'albume ed arrotolate la sfoglia dal lato più corto.

Coprite il rotolo con la pellicola trasparente per alimenti e ponetelo in frigorifero per un'altra ora. Trascorso questo tempo, tagliate il rotolo a fette (circa 1 cm di spessore).

Mettete i biscotti così ottenuti sulla carta da forno e infornate a 180° per 15/18 minuti circa, lasciateli quindi raffreddare.

Nota: 1 biscotti possono essere conservati ben chiusi per 2 o 3 giorni

Analisi media per 100g di prodotto


Calorie	467	Kcal
Proteine	1.9	g
Lipidi	27.6	g
Glucidi	53.7	g
Fibre	2.3	g
Colesterolo	79.7	mg
Sodio	25.3	mg
Potassio	25.5	mg
Ferro	0.5	mg
Calcio	10	mg
Fosforo	49.3	mg


Estate





Melanzane dorate

 20 minuti circa
+ il tempo di cottura in forno

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- melanzane g. 330
(parte edibile g. 300),
- farina Aproten® g. 100,
- 1 albume d'uovo g. 37,
- bevanda Aproten® q. b.



Farina Aproten®

Bevanda Aproten®



Preparazione:

spuntate le melanzane, lavatele e tagliatele a fette di circa 1 centimetro di spessore (non devono essere troppo sottili) per il verso della lunghezza. Mettete sul fuoco una casseruola con abbondante acqua e, appena inizia a bollire, immergetevi le fette di melanzane per circa 3 minuti, poi scolatele e asciugatele.

In un piatto piano ponete la farina Aproten® (g. 100, ma probabilmente ne servirà anche meno) e, in un piatto fondo, sbattete con una forchetta l'albume d'uovo a cui aggiungerete un po' di bevanda Aproten® (circa un cucchiaino) per regolarne la consistenza. A questo punto infarinate ciascuna fetta di melanzana e poi ad una ad una immergetele nell'albume sbattuto.

Disponete ciascuna fetta così preparata in una pirofila foderata con carta da forno senza sovrapporle.

Infornate a 200° gradi per circa 20 - 30 minuti o fino ad ottenere una buona doratura


Servite le melanzane preferibilmente calde o tiepide.


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	95	Kcal
Proteine	1.9	g
Lipidi	0.34	g
Glucidi	20.6	g
Fibre	3	g
Colesterolo	0	mg
Sodio	39.8	mg
Potassio	145	mg
Ferro	0.2	mg
Calcio	10.2	mg
Fosforo	35.4	mg



Crostini mediterranei

 20 minuti circa + il tempo di cottura in forno delle melanzane e la doratura del pane Aproten®

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

I crostini

- mini baguette Aproten® g. 50,
- crema di melanzane

La crema di melanzane:

- melanzane g. 330 (parte edibile g. 300),
- olio extravergine di oliva g. 10,
- prezzemolo tritato g. 5,
- succo di limone g. 30,
- 1 pizzico di zucchero.

Preparazione della crema di melanzane:

spuntate le melanzane, lavatele e bucatele con una forchetta. Fatele cuocere in forno a 180° per circa 45 minuti, fino ad intenerirle ed abbrustolire la buccia.

Togliete, dal forno le melanzane, privatele della pelle e frullatele delicatamente con il succo di limone, il pizzico di zucchero e un pizzico di sale (se previsto dalla dieta).

Aggiungete alla crema così ottenuta il prezzemolo tritato e, poco alla volta, l'olio.

Preparazione dei crostini:

affettate il pane Aproten®, disponetelo sulla placca del forno e fatelo dorare. Sui crostini così ottenuti spalmate la crema di melanzane e servite.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	76 Kcal
Proteine	1 g
Lipidi	3,5 g
Glucidi	10 g
Fibre	2,6 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	45 mg
Potassio	145 mg
Ferro	0,3 mg
Calcio	14,4 mg
Fosforo	32 mg



sfilatini





Quiche di zucchine



30 minuti circa
+ il tempo di preparazione e
riposo della pasta brisè



4 persone

Ingredienti per 4 persone

La quiche di zucchine

- zucchine g. 340
(parte edibile g. 300),
- 2 albumi d'uovo (g. 74),
- carote g. 50,
- cipolle g. 20,
- qualche foglia di basilico,

- olio extravergine d'oliva g. 10,
- vino bianco 1 cucchiaino,
- pasta brisè g. 250

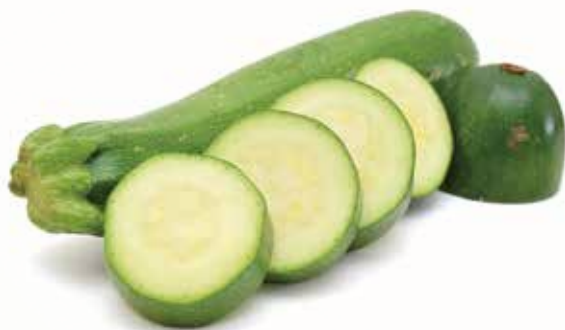
La pasta brisè:

- Farina Aproten® g. 150,
- burro o margarina g. 60,
- acqua fredda g. 30.

Farina Aproten®



Bevanda Aproten®



Preparazione della pasta brisè:

Mettete nel frullatore g. 150 di farina Aproten® e g. 60 di burro freddo di frigorifero, tagliato a pezzetti. Frullate fino ad ottenere un composto sabbioso che metterete su una superficie fresca (marmo, metallo o vetro). Impastate rapidamente, aggiungendo l'acqua fredda. Quando l'impasto sarà diventato liscio e omogeneo (non impastate troppo a lungo perché il burro tende a sciogliersi), avvolgetelo in un foglio di pellicola da cucina e fatelo riposare in frigorifero per circa 40 - 45 minuti.

Preparazione della quiche di zucchine:

Lavate, private delle estremità e affettate le zucchine. Lavate e pelate le carote, mondate la cipolla e tritate i due ingredienti insieme. In una padella antiaderente mettete l'olio, il trito di carote e cipolla e le zucchine.

Fate rosolare il tutto a fiamma vivace per qualche minuto e aggiungete quindi un cucchiaino di vino bianco; quando questo si sarà asciugato, abbassate la fiamma e continuate la cottura delle zucchine per circa 10 minuti, fino a quando risulteranno cotte, ma al tempo stesso un po' croccanti. Se necessario, per ultimare la cottura, potete aggiungere un po' di acqua che dovrà asciugarsi completamente.

Quando le zucchine saranno cotte, salate (se previsto dalla dieta), pepate a piacere

e aggiungete il basilico tritato; infine ponetele in una ciotola e fatele intiepidire.

In una terrina battete gli albumi d'uovo e aggiungeteli alle zucchine. Togliete dal frigorifero la pasta brisè, stendetela con il mattarello in una sfoglia sottile e mettetela in una tortiera dal diametro di 20 cm precedentemente foderata con della carta da forno, bucherellate il fondo della pasta con i lembi di una forchetta.

Versate quindi il ripieno sulla sfoglia. Ripiegate infine i bordi della pasta brisè verso l'interno e spennellateli con dell'albume. Infornate a 180°C per circa 50 minuti, fino a quando la quiche di zucchine risulterà dorata in superficie, quindi estraetela e servitela calda o tiepida.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	172.5	Kcal
Proteine	2.2	g
Lipidi	9	g
Glucidi	20	g
Fibre	2,6	g
Colesterolo	22,2	mg
Sodio	44	mg
Potassio	163	mg
Ferro	0,3	mg
Calcio	17,3	mg
Fosforo	49	mg



Linguine al pesto



50 min. ca.
+ i tempi di cottura della pasta



4 persone

Ingredienti per 4 persone

Le linguine

- Linguine Aproten® g. 320,
- pesto alla genovese

Il pesto:

- foglie di basilico fresco g. 100,
- pinoli g. 15,
- parmigiano g. 30,
- bevanda Aproten® g. 20,
- olio extravergine di oliva g. 40,
- un pizzico di maggiorana,
- ½ spicchio di aglio (se piace).

Preparazione:

Tritate nel mixer le foglie di basilico lavate e asciugate, i pinoli, il parmigiano, la maggiorana e l'aglio. Travasate in una salsiera e diluite prima con la bevanda Aproten®, poi con l'olio, mescolando con cura. Se previsto dalla dieta, aggiungete un po' di sale.

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela ad ebollizione e, se previsto, aggiungete il sale nella quantità indicata dalla dieta, calate quindi le linguine Aproten® e procedete con la cottura rispettando i tempi riportati sulla confezione. A cottura ultimata, scolate la pasta (si consiglia di scolarla più al dente di una pasta di semola) e conditela con il pesto. Servite subito.

Nota: se volete rendere l'aglio più digeribile e con un gusto più delicato, pulite lo spicchio di aglio e mettetelo in un pentolino con un poco di acqua. Quando bolle, sostituite l'acqua bollente con acqua fresca e fate bollire di nuovo. Ripetete ancora 1 volta questa operazione, poi l'aglio è pronto per essere utilizzato.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	329	Kcal
Proteine	3.7	g
Lipidi	11.5	g
Glucidi	52	g
Fibre	2.7	g
Colesterolo	5.2	mg
Sodio	55	mg
Potassio	109	mg
Ferro	1.3	mg
Calcio	119	mg
Fosforo	84	mg



Linguine





Pomodori ripieni



30 minuti circa,
+ il tempo di cottura dei chicchi
Aproten® e i tempi del forno



4 persone

Ingredienti per 4 persone:

- pomodori g. 800,
- chicchi Aproten® g. 250,
- olio extravergine di oliva g. 40,
- aglio ½ spicchio,
- 1 pizzico di origano,
- basilico g. 5



Chicchi



Preparazione:

scegliete dei pomodori da insalata rossi e ben sodi, lavateli e tagliatene la parte superiore che metterete da parte. Svotate i pomodori della loro polpa e metteteli in una teglia leggermente unta di olio extravergine di oliva. In una padella fate leggermente imbiondire il ½ spicchio di aglio in g. 30 di olio extravergine di oliva.

Togliete l'aglio dal tegame, versate la polpa interna dei pomodori e fatela bollire per qualche minuto (non deve addensarsi).

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela ad ebollizione e, se previsto, aggiungete il sale nella quantità indicata dalla dieta, cacciate quindi i chicchi Aproten® e procedete con la cottura.

Dal momento che dovranno essere passati nel forno, si consiglia di scolare i chicchi circa 2 minuti prima rispetto ai tempi di cottura indicati sulla confezione.

Condite i chicchi con il sugo precedentemente preparato, aggiungete l'origano

e il basilico, mescolate bene e dividete il composto nei pomodori che poi coprirete con la parte superiore messa da parte.

Cospargete i pomodori così preparati con l'olio rimasto e poneteli in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti, fino ad ottenere una perfetta doratura.

Servite i pomodori caldi, ma sono buoni anche solo leggermente tiepidi

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	123	Kcal
Proteine	1,1	g
Lipidi	4,1	g
Glucidi	20,5	g
Fibre	1,6	g
Colesterolo	0	g
Sodio	113	mg
Potassio	225	mg
Ferro	0,4	mg
Calcio	13,5	mg
Fosforo	31	mg



Penne con pomodorini e rucola



20 minuti circa,
+ tempo di cottura delle penne



4 persone

Ingredienti per 4 persone:

- penne Aproten® g. 320,
- pomodorini, datterini o pachino g. 250,
- rucola g. 50,
- formaggio fresco, tipo Philadelphia o ricotta cotta o caciottina fresca **non salata**, g. 50,
- fette biscottate Aproten® g. 30,
- pane Aproten® g. 20,
- olio extravergine di oliva g. 40,
- aglio ½ spicchio,
- peperoncino piccante q.b.

Penne



Pane Aproten®

Fette biscottate Aproten®



Preparazione:

Ponete i pomodorini lavati e tagliati a spicchi in una zuppiera, aggiungete la rucola, anch'essa lavata e asciugata. A parte sbriciolate finemente le fette biscottate Aproten® fino a raggiungere l'aspetto del pangrattato, ponetele in un padellino antiaderente, aggiungendo anche la mollica del pane Aproten® sbriciolata. Fate tostare il tutto.

Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela ad ebollizione e, se previsto, aggiungete il sale nella quantità indicata dalla dieta, calate quindi le penne Aproten® e procedete con la cottura, rispettando i tempi indicati sulla confezione.

Intanto in una padella fate riscaldare l'olio con mezzo spicchio di aglio e un pezzetto di peperoncino piccante. A cottura ultimata, colate la pasta e versatela nella padella, aggiungete l'insalata di pomodorini e rucola; mescolate bene a fiamma viva per pochi minuti, poi

spegnete il fuoco e aggiungete il pangrattato, precedentemente preparato e tostato, e mescolate nuovamente.

Distribuite sulla pasta il formaggio fresco tagliato a tocchetti piccoli e servite in tavola.


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	245	Kcal
Proteine	1,4	g
Lipidi	8,3	g
Glucidi	40,4	g
Fibre	1,7	g
Colesterolo	5,6	g
Sodio	37	mg
Potassio	145	mg
Ferro	0,5	mg
Calcio	30	mg
Fosforo	33	mg



Salmone in crosta

 circa 30 minuti
+ la cottura in forno

 4 persone

Ingredienti per 4 persone:

- salmone fresco g. 490 (parte edibile g. 320),
oppure
- filetti di salmone surgelato g. 320 (peso del prodotto scongelato),
- pane biscottato Aproten® g. 60,
- pane Aproten® g. 20,
- olio extravergine di oliva g. 60,
- prezzemolo tritato q. b.,
- limone e scorza di limone grattugiata g. 5,
- sale se previsto dalla dieta.

Fette biscotate Aproten®



Pane Aproten®



Preparazione:

pulite il filetto di salmone (nel caso abbiate acquistato un salmone intero dovrete eliminare le interiora e sfilettarlo).

Con l'aiuto di una pinzetta da cucina eliminate le lische, poi sfilate la pelle delicatamente con un coltello ben affilato partendo dalla coda in modo da separare la pelle dal filetto.

Per preparare la panatura sbriciolate il pane biscottato Aproten® nel mixer (non deve essere ridotto in polvere, ma rimanere un pò "doppio"), aggiungete la mollica del pane Aproten® spezzettata con le mani, il prezzemolo tritato, qualche goccia di limone e g. 40 di olio extravergine di oliva. Mescolate bene in modo da rendere umida la panatura.

Mettete il salmone in una pirofila unta con il rimanente olio (g. 20), spolveratelo con un pizzico di sale (se previsto dalla dieta) e distribuite uniformemente la panatura sulla sua superficie. Aggiungete un pizzico di scorza di limone grattugiata e, se piace, un po' di pepe.

Cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti. Quando la panatura risulterà ben dorata, sfornate il salmone e lasciatelo intiepidire qualche minuto prima di portarlo in tavola.

Nota: utilizzando i filetti di salmone surgelato, bisognerà attendere che si scongeli, poi i tempi di preparazione saranno un po' più brevi dal momento che non ci sono le lische.


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	310	Kcal
Proteine	13.4	g
Lipidi	23.4	g
Glucidi	11	g
Fibre	1.2	g
Colesterolo	25	mg
Sodio	76	mg
Potassio	238	mg
Ferro	0.5	mg
Calcio	25.4	mg
Fosforo	212	mg



Polpettone freddo

 circa 30 minuti + la cottura e i tempi di raffreddamento

 4 persone

Ingredienti per 4 persone:

Il polpettone

- carne macinata di vitello g. 320,
- pane Aprotene® g. 70,
- parmigiano grattugiato g. 10,
- 1 albume d'uovo,
- 1 uovo intero,
- 2 foglie di basilico.

La salsa

- menta fresca g. 10,
- olio extravergine di oliva g. 50,
- pane Aprotene® g. 50,
- bevanda Aprotene® g. 50,
- aceto g. 10,
- 2 gherigli di noce*,
- pinoli g. 20

*NOTA: la frutta secca è particolarmente ricca di potassio, tuttavia in questa ricetta viene utilizzato questo minimo quantitativo (in pratica ½ noce) solo per completare il gusto della salsa

Pane Aprotene®



Bevanda Aprotene®



Preparazione del polpettone:

Mettete il macinato di vitello (o di bovino) in una zuppiera, aggiungete l'albume, l'uovo intero, i g. 10 di parmigiano, il basilico e il sale, se previsto dalla dieta.

Fate spugnare il pane Aprotene® in un po' di acqua, poi strizzatelo bene ed aggiungetelo alla carne. Impastate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo. Ponete l'impasto ottenuto su un foglio di carta di alluminio per alimenti e dategli con le mani una forma oblunga. Chiudete bene la carta di alluminio e ponete il polpettone così avvolto in una pentola con acqua. Fate bollire a fuoco moderato per circa 30 minuti.

A cottura ultimata, togliete la carne dall'acqua e, senza togliere la carta di alluminio, lasciatela raffreddare a temperatura ambiente per circa 1 ora. Trascorso questo tempo, mettete il polpettone, ancora avvolto nell'involucro, in frigorifero e lasciatelo raffreddare per almeno 3 - 4 ore.



Preparazione della salsa:

fate spugnare il pane Aprotene® nella bevanda Aprotene®, poi strizzatelo bene e mettetelo nel mixer aggiungendo la menta, l'olio extravergine di oliva, l'aceto, i pinoli ed i 2 gherigli di noce. Tritate e ponete la salsa così ottenuta in una salsiera e quindi in frigorifero.

Prima di servire in tavola, togliete dal frigo il polpettone, liberatelo dalla carta di alluminio e affettatelo; distribuite sulle fette disposte su di un piatto da portata la salsa alla menta. Servite ben freddo

Analisi media per 100g di prodotto


Calorie	223	Kcal
Proteine	13	g
Lipidi	12	g
Glucidi	11	g
Fibre	1	g
Colesterolo	66	g
Sodio	108	mg
Potassio	227	mg
Ferro	1,5	mg
Calcio	33	mg
Fosforo	151	mg



Alici a Beccafico

(ricetta ispirata ad un piatto tipico siciliano)

 30 minuti circa

 4 persone

Ingredienti per 4 persone:

- alici* g. 480 (parte edibile g. 360),
- pane Aproten® g. 50,
- parmigiano grattugiato g. 20,
- aceto g. 80,
- farina Aproten® g. 50,
- prezzemolo tritato 1 cucchiaino,
- olio di semi di arachidi per friggere.

**NOTA: la ricetta originale di questo piatto tipico siciliano è con le sarde che sono pesci particolarmente ricchi di potassio e quindi sono da evitare o consumare solo sporadicamente. Per questo motivo ho preferito utilizzare le alici, molto simili alle sarde, solo leggermente più piccole.*



Pane Aproten®

Farina Aproten®

Preparazione:

Pulite le alici svuotandole delle interiora e privandole di testa e lisca, ma lasciando la coda; apritele a libro stando attenti a non dividere le due metà attaccate dal dorso. Lavate delicatamente le alici sotto l'acqua corrente e tenetele a bagno nell'aceto per circa 20 minuti, quindi colatele e mettetele stese su di un piano ad asciugare.

A parte bagnate la mollica di pane Aproten® nell'aceto, strizzatela e impastatela con il parmigiano grattugiato ed il prezzemolo tritato. Spalmate sul lato della carne (la pelle deve essere all'esterno) un po' di farcitura ed adagiatevi sopra un'altra alice in modo da formare una specie di sandwich. Sigillate accuratamente il tutto e passatelo nella farina Aproten®.

Friggere in olio di semi di arachidi.*

**È preferibile cuocere le alici così preparate in forno, evitando così la frittura che è un metodo di cottura rapido e gustoso, ma che rende i cibi più pesanti. In tal caso disponete le alici l'una accanto all'altra in una pirofila unta con un po' di olio, e infornatele in forno caldo per circa 20 - 25 minuti, dopo avere irrorato la superficie con un filo d'olio.*

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	232	Kcal
Proteine	11	g
Lipidi	15.3	g
Glucidi	12.5	g
Fibre	0,9	g
Colesterolo	37	mg
Sodio	66	mg
Potassio	175	mg
Ferro	1,7	mg
Calcio	135,5	mg
Fosforo	149	mg



Rotolo di pasta frolla farcito



10 - 15 minuti,
più la cottura in forno



6 persone

Ingredienti per 6 persone:

- farina Aproten® g. 200,
- un pizzico di sale
(se la dieta lo consente),
- zucchero g. 75,
- 1 uovo (circa g. 60),
- burro o margarina g. 60,
- lievito in polvere per dolci g. 5,
- marmellata per la farcitura g. 100,
- 1 fetta di pane biscottato Aproten®



Farina Aproten®

Fette biscotate Aproten®



Preparazione:

Mescolate la farina Aproten®, lo zucchero, il sale (se la dieta lo consente), l'uovo, il burro (o la margarina) a pezzettini ed infine il lievito in polvere per dolci. Impastate rapidamente fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Stendete la pasta in una sfoglia rettangolare e distribuiteci sopra la fetta di pane tostato Aproten® sbriciolata. Spalmate la marmellata sulla superficie così ottenuta e arrotolate dal lato più corto. Ponete il rotolo su una placca foderata con carta da forno. Cuocete nella parte media del forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa.


NOTA: la marmellata può essere di albicocche o di pesche o di arance o di ciliegie o di amarene


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	350	Kcal
Proteine	2.1	g
Lipidi	11.2	g
Glucidi	61	g
Fibre	2.6	g
Colesterolo	75	mg
Sodio	138.5	mg
Potassio	50.5	mg
Ferro	0.6	mg
Calcio	72	mg
Fosforo	71	mg



Sorbetto alla pesca

 10 minuti
+ la congelazione

 4 persone

Ingredienti per 4 persone:

- pesche gialle g. 440 (peso edibile g. 400),
- bevanda Aproten® g. 350,
- zucchero a velo g. 30,
- succo di limone g. 20



Bevanda Aproten®



Preparazione:

Lavate le pesche, sbucciatele e tagliatele a pezzetti privandole del nocciolo. Mettetele in un recipiente insieme al succo di limone e fatele congelare.

In un contenitore per cubetti di ghiaccio versate g. 350 di bevanda Aproten® e ugualmente fate congelare. Trascorso il tempo necessario (2 o 3 ore circa), togliete le pesche ed i cubetti di bevanda Aproten® dal freezer, lasciateli a temperatura ambiente per qualche minuto e poi metteteli in un robot da cucina (ottimo il Bimby), aggiungendo g. 30 di zucchero a velo. Frullate per circa 1 minuto, prima ad alta velocità, poi diminuite la potenza fino ad ottenere una crema gelata.

Ponete nuovamente il sorbetto nel freezer per circa 1 ora e prima di consumarlo fatelo riposare a temperatura ambiente per tutto il tempo necessario per dargli la consistenza desiderata.

NOTA: per ottenere migliori risultati, prima di frullare la frutta con la bevanda Aproten®, mettete il recipiente del robot da cucina nel frigorifero per 30 - 40 minuti.

Analisi media per 100g di prodotto


Calorie	157	Kcal
Proteine	0,5	g
Lipidi	1,6	g
Glucidi	11,2	g
Fibre	0,8	g
Colesterolo	0	g
Sodio	15	mg
Potassio	147	mg
Ferro	0,2	mg
Calcio	9	mg
Fosforo	4,6	mg



Biancomangiare

(ricetta ispirata ad un piatto tipico siciliano)

 20 minuti + i tempi di raffreddamento in frigo

 4 persone

Ingredienti per 4 persone:

Il biancomangiare

- Bevanda Aproten® ml. 500,
- farina Aproten® g. 50,
- zucchero g. 75,
- scorza di limone grattugiata g. 5

La salsa di frutta

- zucchero g. 50,
- frutta mista g. 500,
- acqua ½ bicchiere

Farina Aproten®



Bevanda Aproten®



Preparazione del biancomangiare:

Scaldare la bevanda Aproten®, lasciarla da parte ½ tazza. Sciogliete in questa porzione di bevanda Aproten®, la farina Aproten®, facendo attenzione che non restino grumi, aggiungete quindi lo zucchero; diluite il preparato con la bevanda calda e lasciate addensare su fiamma dolce.

Versate la crema ottenuta in stampini da budino leggermente inumiditi e fate raffreddare in frigo per almeno 5 ore.

Preparazione della salsa di frutta:

Incorporate g 500 di frutta fresca frullata (pesche o altro frutto di stagione) ad uno sciroppo preparato con g. 50 di zucchero e ½ bicchiere di acqua. Fate addensare il composto.

Al momento di servire, sformate il biancomangiare e guarnitelo con la salsa di frutta

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	97 Kcal
Proteine	0,5 g
Lipidi	1,5 g
Glucidi	21 g
Fibre	0,9 g
Colesterolo	0 g
Sodio	15,3 mg
Potassio	125 mg
Ferro	0,2 mg
Calcio	9 mg
Fosforo	15 mg



Autunno

Melanzane a scarpone

(ricetta ispirata ad un piatto tipico napoletano)



50 min. ca.
+ i tempi di cottura della pasta



4 persone

Ingredienti per 4 persone

- melanzane g. 330 (parte edibile g. 300),
- pomodori maturi g. 200,
- qualche foglia di basilico,
- olio extravergine d'oliva g. 30,
- pane Aproten® g. 50,
- pane tostato g. 20



Pane Aproten®



Preparazione:

Pulite i funghi togliendo con un coltello affilato dalla lama liscia la parte tersa sul gambo. Per eliminare qualsiasi traccia di terra, raschiate il gambo con delicatezza e poi strofinatelo delicatamente con un panno di cotone inumidito fino ad eliminare completamente ogni traccia di terra.

Staccate, con un movimento rotatorio, la testa dal gambo facendo attenzione a non rompere il fungo. Con l'aiuto di un coltello raschiate la parte interna (bianca) del cappello del fungo in modo da eliminare l'eventuale terra attaccata.

Raschiate, sempre con molta delicatezza, anche la parte esterna della testa del porcino. Infine completate la pulizia passando su tutto il fungo un panno di cotone inumidito. A questo punto affettate i funghi.

Lavate il prezzemolo, eliminate i gambi e tritatelo. Sbucciate l'aglio e fatelo appassire in una padella con l'olio a fuoco basso per 3 - 4 minuti, poi eliminatelo, alzate la fiamma e versate nel tegame i funghi con metà del prezzemolo.

Mescolate, poi coprite la padella con un coperchio e fate cuocere per 10 minuti.

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela ad ebollizione e, se previsto, aggiungete il sale nella quantità indicata dalla dieta, calate quindi le tagliatelle Aproten® e procedete con la cottura, rispettando i tempi indicati sulla confezione (si consiglia di scolarli al dente).

A cottura ultimata, colate la pasta, aggiungetela ai funghi e unite il prezzemolo rimasto; dopo 30 secondi spegnete il fuoco. Distribuite le tagliatelle nei piatti e servite in tavola.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	kcal	196
Proteine	g	2,2
Lipidi	g	3,7
Glucidi	g	38
Fibre	g	2,5
Colosterolo	mg	0
Sodio	mg	39,3
Potassio	mg	140
Ferro	mg	0,6
Calcio	mg	14
Fosforo	mg	89

Mini baguettes ripiene



30 minuti circa
+ la cottura in forno



4 persone

Ingredienti per 4 persone

- Sfilatini Aproten® g. 200,
- zucchine g. 360
(parte edibile g. 320),
- carote g. 200 (parte edibile g. 210),
- pomodorini (tipo datterini o pachino) g. 100,
- qualche foglia di basilico,
- ricotta di vacca g. 40,
- albume d'uovo g. 37 (n. 1),
- bevanda Aproten® g. 40,
- parmigiano grattugiato g. 10,
- olio extravergine d'oliva g. 20,
- pepe.



Sfilatini

Bevanda Aproten®



Preparazione:

Tagliate le due estremità delle zucchine, lavatele e tagliatele a cubetti; allo stesso modo eliminate le estremità delle carote e, con l'aiuto di un pela-patate, sbucciatele, lavatele e tagliatele a rondelle.

In una padella antiaderente, mettete l'olio, le zucchine e le carote e fate cuocere per circa 15 - 20 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Aggiungete un pizzico di sale (se previsto dalla dieta).

Nel frattempo incidete con un coltello la parte superiore dei sfilatini Aproten® per svuotarle della mollica, facendo attenzione a lasciare un fondo compatto per accogliere l'imbottitura.

Sbattete l'albume d'uovo e aggiungete la ricotta, il parmigiano e circa 30 grammi di bevanda Aproten®. Mescolate, aggiungete le verdure precedentemente preparate, il basilico tritato ed i pomodorini (datterini o pachino) tagliati a cubetti. Spolverate con un pizzico di pepe.

A questo punto, aiutandovi con un cucchiaino, riempiete i panini fino all'orlo (abbiate cura di non prendere troppo liquido altrimenti il panino si bagnerà troppo).

Spennellate i panini con la bevanda Aproten® rimasta.

Ponete i sfilatini Aproten® ripiene su una placca ricoperta da carta da forno e fate cuocere in forno ventilato preriscaldato a 180° per 25 minuti, in modo che il ripieno del panino risulti compatto e ben dorato sulla superficie.


Sfornate e servite questi panini ripieni tiepidi o freddi, interi o tagliati a fette.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	107	Kcal
Proteine	2.2	g
Lipidi	4.3	g
Glucidi	15,2	g
Fibre	2.2	g
Colesterolo	3.3	g
Sodio	86.5	mg
Potassio	189	mg
Ferro	0.5	mg
Calcio	30,3	mg
Fosforo	39	mg

Finocchi gratinati

 20 minuti circa
+ la cottura in forno

 4 persone

Ingredienti per 4 persone:

I finocchi gratinati:

- finocchi g. 700
(parte edibile g. 400),
- parmigiano grattugiato g. 20,
- pepe un pizzico,
- sale se previsto dalla dieta,
- olio extravergine di oliva g. 10,
- besciamella.

La besciamella:

- bevanda Aproten® g. 300,
- olio extravergine di oliva g. 20,
- farina Aproten® g. 30

NOTA: per la besciamella viene proposta una ricetta più leggera, sostituendo il burro con l'olio extravergine di oliva

Farina Aproten®



Bevanda Aproten®



Preparazione della besciamella:

in una casseruola fate leggermente riscaldare l'olio; quindi togliete dalla fiamma e aggiungete un po' per volta la farina Aproten®, stemperando con attenzione per evitare la formazione di grumi. Aggiungete lentamente la bevanda Aproten® sempre mescolando.

Rimettete la casseruola sul fuoco e mescolate finché il composto non inizia ad addensarsi.

Preparazione dei finocchi gratinati:

pulite i finocchi tagliando le cime, privateli delle foglie esterne più coriacee e infine diviteli in quarti.

Lavateli sotto l'acqua corrente, scolateli e tuffateli in abbondante acqua bollente a cui avrete aggiunto un pizzico di sale solo se previsto dalla dieta. Fate scottare per 10 minuti.

Trascorsi i 10 minuti, scolate bene i finocchi e metteteli a dorare per altri 10-15 minuti in una padella nella quale avrete fatto scaldare l'olio.


Quando i finocchi avranno assunto un aspetto dorato, poneteli in una pirofila, versateci sopra la besciamella, cospargeteli di Parmigiano Reggiano grattugiato e infornateli nel forno caldo a 200° per circa 20-25 minuti, finché non si sarà formata sulla superficie una bella crosticina dorata.


Estraete quindi i finocchi gratinati dal forno, lasciateli intiepidire e servite

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	93 Kcal
Proteine	2 g
Lipidi	6 g
Glucidi	7 g
Fibre	1.3 g
Colesterolo	3.4 g
Sodio	37.3 mg
Potassio	217 mg
Ferro	0.2 mg
Calcio	71 mg
Fosforo	51.3 mg

Fusilli impazziti

 70 minuti circa

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

I peperoni

- fusilli Aproten® g. 320,
- peperoni g. 490 (parte edibile g. 400),
- cipolla g. 20,
- peperoncino piccante g. 5,
- pomodori pelati g. 120,
- prezzemolo tritato,
- olio extravergine di oliva g. 20,
- besciamella.

La besciamella

- bevanda Aproten® g. 200,
- burro g. 10,
- farina Aproten® g. 10

NOTA: in questa ricetta la besciamella deve risultare un po' "liquida" e quindi le dosi degli ingredienti sono diverse da quelle della stessa ricetta precedentemente pubblicata.



Bevanda Aproten®

Fusilli 500g



Preparazione della besciamella:

in una casseruola sciogliete a fiamma bassa il burro; togliete dal fuoco e, mescolando per evitare la formazione di grumi, aggiungete lentamente la farina ed in seguito la bevanda Aproten.

Riportate sul fuoco e mescolate finché il composto inizia ad addensarsi (non deve indurirsi troppo).

Preparazione dei peperoni:

Lavate e asciugate i peperoni. Poneteli in una teglia ricoperta da carta forno; metteteli in forno preriscaldato e cuocete a 180° fin quando la superficie non risulterà raggrinzita e abbrustolita (30-40 minuti).

Trasferite i peperoni su un tagliere, eliminate il peduncolo, apriteli ed eliminate i semi.

Togliete la buccia e poi tagliate a filetti nel senso della lunghezza.

Preparazione della salsa:

Soffriggete la cipolla tritata, i peperoni e il peperoncino nell'olio; aggiungete i pomodori pelati e cuocete a fuoco vivo fino ad ottenere un sugo denso ma non ristretto.

Aggiungete la besciamella, il prezzemolo e il sale, se previsto dalla dieta.

Cuocete i fusilli Aproten al dente, colateli e versateli nella padella contenente la salsa di peperoni che avrete tenuto in caldo; aggiungete il parmigiano grattugiato.

Mescolate e servite subito.


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	162	Kcal
Proteine	1,3	g
Lipidi	4,5	g
Glucidi	29	g
Fibre	1,3	g
Colesterolo	4	g
Sodio	36	mg
Potassio	86,4	mg
Ferro	0,3	mg
Calcio	30,3	mg
Fosforo	39	mg

Pasta alla norma

(ricetta ispirata ad un piatto tipico siciliano)

 60 minuti circa

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- spaghetti Aproten® g. 320,
- melanzane g. 200 (parte edibile g. 180),
- pomodori da sugo g. 1100 (parte edibile g. 1000),
- aglio 1 spicchio,
- basilico tritato g. 5,
- olio extravergine di oliva g. 50.



Spaghetti



Preparazione:

tagliate i pomodori in quarti e poneteli in una casseruola, schiacciandoli con le mani o con l'aiuto di una forchetta. Accendete la fiamma a fuoco vivace e fate bollire per 20 minuti.

Passate poi il sugo ottenuto al passaverdure e ponetelo nuovamente sul fuoco, aggiungendo l'aglio e il basilico. Fate ridurre per circa un terzo, sempre a fiamma viva; poi spegnete il fuoco e aggiungete parte dell'olio (circa 20 - 25 grammi).

Spuntate le melanzane, lavatele e tagliatele a fette sottili. Ponete sul fuoco una casseruola con abbondante acqua e, appena inizia a bollire, immergetevi le fette di melanzane per circa 2 minuti, poi scolatele, asciugatele per bene e frigatele nella restante parte di olio, precedentemente riscaldata. Disporre quindi le fette su carta assorbente.

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela ad ebollizione e, se previsto, aggiungete il sale nella quantità indicata dalla dieta, ca-

late quindi gli spaghetti Aproten® e procedete con la cottura, rispettando i tempi indicati sulla confezione (si consiglia di scolarli un pò al dente).

A cottura ultimata, colate la pasta e conditela con la salsa di pomodoro e fette di melanzane fritte.

Mescolate rapidamente e servite in tavola.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	115	Kcal
Proteine	0.9	g
Lipidi	3.6	g
Glucidi	19.6	g
Fibre	2.1	g
Colesterolo	0	g
Sodio	13	mg
Potassio	220	mg
Ferro	0.2	mg
Calcio	8.2	mg
Fosforo	28.3	mg

Tagliatelle ai funghi porcini



50 min. ca.
+ i tempi di cottura della pasta



4 persone

Ingredienti per 4 persone

- Tagliatelle Aproten® g. 320,
- funghi porcini g. 380
(parte edibile g. 350),
- aglio 1 spicchio,
- prezzemolo tritato g. 2,
- olio extravergine di oliva g. 20.



Tagliatelle 500g



Preparazione:

Pulite i funghi togliendo con un coltello affilato dalla lama liscia la parte terrosa sul gambo. Per eliminare qualsiasi traccia di terra, raschiate il gambo con delicatezza e poi strofinatelo delicatamente con un panno di cotone inumidito fino ad eliminare completamente ogni traccia di terra.

Staccate, con un movimento rotatorio, la testa dal gambo facendo attenzione a non rompere il fungo. Con l'aiuto di un coltello raschiate la parte interna (bianca) del cappello del fungo in modo da eliminare l'eventuale terra attaccata.

Raschiate, sempre con molta delicatezza, anche la parte esterna della testa del porcino. Infine completate la pulizia passando su tutto il fungo un panno di cotone inumidito. A questo punto affettate i funghi.

Lavate il prezzemolo, eliminate i gambi e tritatelo. Sbucciate l'aglio e fatelo appassire in una padella con l'olio a fuoco basso per 3 - 4 minuti, poi eliminatelo, alzate la fiamma e versate nel tegame i funghi con metà del prezzemolo.

Mescolate, poi coprite la padella con un coperchio e fate cuocere per 10 minuti.

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela ad ebollizione e, se previsto, aggiungete il sale nella quantità indicata dalla dieta, calate quindi le tagliatelle Aproten® e procedete con la cottura, rispettando i tempi indicati sulla confezione (si consiglia di scolarli al dente).

A cottura ultimata, colate la pasta, aggiungetela ai funghi e unite il prezzemolo rimasto; dopo 30 secondi spegnete il fuoco. Distribuite le tagliatelle nei piatti e servite in tavola.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	196	Kcal
Proteine	2.2	g
Lipidi	3.7	g
Glucidi	38	g
Fibre	2.5	g
Colesterolo	0	g
Sodio	39.3	mg
Potassio	140	mg
Ferro	0.6	mg
Calcio	14	mg
Fosforo	89	mg

Cotoletta palermitana

(ricetta ispirata ad un piatto tipico siciliano)



20 minuti + i tempi di raffreddamento in frigo



4 persone

Ingredienti per 4 persone

- petto di pollo a fette g. 320 (pulito, senza pelle e privato dell'osso),
- pane Aproten® g. 130,
- prezzemolo tritato 1 cucchiaino,
- menta 1 o 2 foglioline tritate,
- succo di limone 1 cucchiaino (g. 5),
- pepe 1 pizzico,
- olio extravergine di oliva g. 50.



Pane Aproten®



Preparazione:

private il petto intero delle parti più grasse, della pelle e dell'osso centrale. Quindi con un coltello affilato ricavate delle fette sottili (circa 1 centimetro di spessore) e battetele con un batticarne per ammorbidire la carne e ridurne lo spessore.

Preparate un battuto con l'olio extravergine di oliva e un cucchiaino di limone e con esso spennellate le fette di pollo. Adagiate la carne così preparata in un piatto e preparate quindi la panatura.

Mettete nel forno caldo a 250° C le mini baguette o le rosette Aproten® (g. 130) divise a metà e fatele abbrustolire; quando saranno ben biscottate, fatele leggermente intiepidire e frullatele nel mixer, fino ad ottenere la consistenza del pane grattugiato.

Lavate e asciugate il prezzemolo e tritatelo insieme alle foglie di menta

In una terrina mettete il pangrattato e aggiungete il prezzemolo e la menta tritati

Per insaporire la panatura, aggiungete il sale (se previsto dalla dieta), poi il pepe e mescolate il tutto.

A questo punto, prendete la carne messa da parte e passatela fetta per fetta nella panatura, premendo bene con le mani per far aderire il composto. Scaldate bene la griglia a fuoco medio e cuocete la carne per 10-15 minuti, rigirandola un paio di volte a metà cottura fino a che le fette di pollo saranno ben grigliate da entrambe i lati.


Se preferite, potete cuocere la cotoletta in forno preriscaldato a 190° per circa 15 minuti (se forno ventilato 170° per circa 10 minuti). La cotoletta alla palermitana sarà quindi pronta per essere servita caldissima.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	254	Kcal
Proteine	15	g
Lipidi	13	g
Glucidi	19	g
Fibre	2,3	g
Colesterolo	38	mg
Sodio	31	mg
Potassio	263	mg
Ferro	0,4	mg
Calcio	5	mg
Fosforo	153	mg

Calamari ripieni

 circa 30 minuti
 + 15 - 20 minuti di cottura

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- calamari g. 780 (parte edibile g. 500),
- pane Aproten® g. 120,
- prezzemolo tritato 2 cucchiaini,
- aglio 1 spicchio,
- vino bianco g. 30,
- parmigiano grattugiato g. 20,
- uovo intero g. 60 (n. 1),
- albume d'uovo g. 37 (n. 1),
- pepe 1 pizzico,
- olio extravergine di oliva g. 60.



Pane Aproten®

Preparazione:

pulite i calamari staccando prima di tutto i tentacoli dal corpo. Asportate quindi le interiora, infilando un dito nella sacca ed estrarre così tutto quello che vi è all'interno. Successivamente estraete la penna cartilaginosa e trasparente che sentirete al tatto con le dita; poi eliminate tutta la pelle che ricopre il corpo (la sacca) eliminando al tempo stesso anche le pinne laterali.

A questo punto pulite la testa dei calamari tagliando con un coltello sotto gli occhi; gettate la parte superiore e tenete i tentacoli da cui scarterete il becco posto al centro di essi. Dopo aver lavato la sacca ed i tentacoli sotto l'acqua corrente, i calamari sono pronti per essere utilizzati.

In una padella riscaldate parte dell'olio con ½ spicchio di aglio, aggiungete i tentacoli sminuzzati e sfumate con il vino. Nel frattempo, spezzettate il pane Aproten®, fatelo spugnare nell'acqua e, dopo averlo strizzato per bene, sbriciolatelo nella padella con i tentacoli per farlo insaporire ed asciugare l'eventuale acqua in eccesso. Aggiungete il prezzemolo tritato.

Trasferite il tutto in una terrina in cui aggiungerete l'uovo intero, l'albume e il parmigiano grattugiato. Aggiungete una spolverata di pepe e il sale (se previsto dalla dieta) e mescolate in modo da ottenere un impasto omogeneo.

Riempite i calamari con il composto solo per $\frac{3}{4}$ per evitare che durante la cottura possano scoppiare, poi chiudete ogni calamaro con uno stuzzicadenti. Mettete ora i calamari ripieni in un tegame con il rimanente olio ed il mezzo spicchio di aglio; fate dorare a fuoco medio girando di tanto in tanto con attenzione, sfumate con uno spruzzo di vino bianco, e cuocete per 10 minuti circa, coprendo il tegame con un coperchio; poco prima della fine della cottura, spolverizzate i calamari ripieni con il prezzemolo tritato.


NOTA: si consiglia di fare molta attenzione alla cottura dei calamari, perché se vengono cotti troppo diventano "gommosi" e indigesti.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	166	Kcal
Proteine	10	g
Lipidi	10.4	g
Glucidi	7.5	g
Fibre	0.7	g
Colesterolo	67	g
Sodio	146	mg
Potassio	125	mg
Ferro	0.4	mg
Calcio	120	mg
Fosforo	156	mg

Mozzarella in carrozza

 20 minuti
+ 8 minuti di cottura al forno

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- mozzarella o fiordilatte g. 240,
- pan carrè Aproten® g. 184 (n. 8 fette),
- uovo intero g. 60 (n. 1),
- albume d'uovo g. 74 (n. 2),
- bevanda Aproten® g. 100,
- farina Aproten® g. 50,
- pepe 1 pizzico



Pane Aproten®



Preparazione:

Tagliate la mozzarella a fettine sottili (circa g. 60 ognuna). Si consiglia di tenere la mozzarella in frigo per un paio di ore prima di tagliarla; in caso contrario, stendete le fettine tagliate su un foglio di carta assorbente da cucina in modo che perda un po' del suo siero.

Disponete le fette di mozzarella su 4 fette di pan carrè Aproten® evitando che fuoriescano dai bordi, poi coprite con le altre restanti 4 fette e premete.

Tagliate in diagonale i "sandwich" di pane e mozzarella, ottenendo da ognuno di essi due triangolini. Mettete della farina in un piatto e in una ciotola sbattete insieme l' uovo ed i 2 albumi, aggiungendo poi la bevanda Aproten®, il pepe macinato e un po' di sale, se previsto dalla dieta.

Passate i triangolini nella farina, pressandoli bene e facendo particolare attenzione a ricoprire bene anche i bordi laterali; poi immergeteli generosamente nel composto di uova e bevanda Aproten® (devono essere ben impregnati) ed infine disponeteli su una teglia rivestita con carta forno.

Ripetete la stessa operazione fino a terminare gli ingredienti.

Cuocete le mozzarelle in carrozza in forno preriscaldato a 200° per 7-8 minuti, fino a che il pane risulta dorato e la mozzarella fonde.


NOTA: la ricetta classica, tipicamente campana, della mozzarella in carrozza prevede, come metodo di cottura, la frittura. Ho proposto, in questo caso, una variante con cottura al forno, più leggera, ma altrettanto gustosa.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	203	Kcal
Proteine	9	g
Lipidi	9.5	g
Glucidi	20	g
Fibre	1.7	g
Colesterolo	47	g
Sodio	110	mg
Potassio	102	mg
Ferro	0.3	mg
Calcio	60	mg
Fosforo	156	mg

Torta di pesche

 20 minuti

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- pesche gialle g. 600 (parte edibile g. 500),
- farina Aproten® g. 125,
- burro g. 75,
- bevanda Aproten® g. 30,
- zucchero g. 75,
- 1 uovo intero + 1 albume,
- liquore da dessert g. 10,
- lievito in polvere per dolci g. 16 (1 bustina)

Pane Aproten®



Farina Aproten®



Preparazione:

Lavate le pesche, sbucciatele, togliete il nocciolo, tagliatele a metà o in quarti, e poi a fettine non troppo sottili.

In una terrina sbattete l'uovo intero e l'albume con lo zucchero, incorporate il burro morbido e quindi la farina, diluendo con un pò di bevanda Aproten® per ottenere un composto morbido e liscio.

Aggiungete all'impasto il liquore da dessert e, per ultimo, il lievito.

Disponete, sul fondo di una tortiera imburata, le pesche e su di queste versate l'impasto. Cuocete in forno già caldo a 200° per circa 40 minuti.

Trascorso questo tempo, per verificare la cottura, infilate uno stecchino (o uno spiedino) al centro del dol-

ce; se, estraendolo, lo stecchino non ha raccolto parti di impasto ma risulta pulito e asciutto, la torta è pronta.

Fate raffreddare la torta prima di servirla.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	173	Kcal
Proteine	1,9	g
Lipidi	7,6	g
Glucidi	24	g
Fibre	1,6	g
Calcio	106	mg
Potassio	162	mg
Fosforo	69,3	mg
Ferro	0,6	mg
Sodio	196	mg
Colesterolo	45	g

Biscotti al cacao con crema di vaniglia

 20 minuti
+ cottura 15 - 20 minuti

 20 - 24 biscotti

Ingredienti per 20 - 24 biscotti

La pasta

- farina Aproten® g. 200,
- burro g. 180,
- bevanda Aproten® g. 40,
- zucchero g. 150,
- cacao amaro in polvere g. 10,
- lievito in polvere g. 5.

La farcitura:

- burro g. 60,
- zucchero a velo g. 150,
- vaniglia in polvere g. 3

Farina Aproten®



Bevanda Aproten®



Preparazione:

setacciate la farina Aproten® con il cacao e il lievito.

In una terrina lavorate il burro e lo zucchero con le fruste elettriche ad alta velocità fino ad ottenere una crema. Aggiungete la bevanda Aproten® e poi il mix di cacao, farina e lievito; amalgamate il tutto.

Suddividete la pasta ottenuta in palline grandi come noci e mettetele a cm 5 di distanza l'una dall'altra su due placche rivestite con carta da forno.

Ponete in forno preriscaldato a 170°C e fate cuocere per 15 - 20 minuti, quindi lasciate raffreddare

Preparazione della farcitura:

lavorate il burro, lo zucchero a velo e la vaniglia fino ad ottenere una crema, spalmatela su metà dei biscotti, ricoprite con quelli rimasti e sistemati su un piatto.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	475	Kcal
Proteine	0.9	g
Lipidi	26	g
Glucidi	61	g
Fibre	1.9	g
Colesterolo	75	g
Sodio	29.4	mg
Potassio	43	mg
Ferro	0.4	mg
Calcio	9.2	mg
Fosforo	31	mg

Torta di zucca

 90 minuti

 6 persone

Ingredienti per 6 persone:

La farcitura

- zucca gialla Kg. 1 (parte edibile g. 800),
- zucchero di canna g. 70,
- 1 uovo g. 60, marsala g. 20,
- bevanda Aproten® g. 100,
- cannella g. 5,
- noce moscata g. 1,
- zenzero g. 1,
- pasta frolla.

La pasta frolla:

- farina Aproten® g. 500,
- burro g. 200,
- zucchero g. 185,
- 1 uovo intero g. 60,
- 2 albumi g. 74,
- estratto di vaniglia g. 2.

Farina Aproten®



Bevanda Aproten®



Preparazione della pasta frolla:

frullate la farina ed il burro freddo nel mixer per formare un composto sabbioso che disporrete a fontana sul piano di lavoro. Mettete nel centro lo zucchero, gli albumi d'uovo ed il limone grattugiato e impastate rapidamente.

Avvolgete la pasta ottenuta nella pellicola per alimenti e mettete in frigo per almeno mezz'ora.

Preparazione della farcitura:

pulite la zucca; tagliatela a tocchetti e cuocetela in forno preriscaldato a 200°, coperta da un foglio di alluminio, per 45 minuti o fino a quando si sarà ammorbidita. Trasferite quindi la zucca in una terrina e schiacciatela con una forchetta; unite lo zucchero di canna, l'uovo e la bevanda Aproten.

Aggiungete la cannella, la noce moscata, il marsala e lo zenzero. Mescolate.

Fate addensare la crema ottenuta a fuoco dolce per circa 5-10 minuti, mescolando. Stendete la pasta frolla e foderate uno stampo imburato da 26 cm.

Bucherellate il fondo della frolla con una forchetta, poi versate la crema di zucca. Con la rimanente pasta preparate delle striscioline e adagiatele sulla superficie della crema.

Cuocete la torta in forno preriscaldato a 200° per i primi 20 minuti e poi a 180° per altri 30 min; coprendo lo stampo con carta di alluminio se la superficie si colora troppo. Sforinate la torta e lasciatela raffreddare.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	229	Kcal
Proteine	1,9	g
Lipidi	9	g
Glucidi	35	g
Fibre	1.4	g
Colesterolo	46	g
Sodio	24.2	mg
Potassio	104	mg
Ferro	0.6	mg
Calcio	17	mg
Fosforo	43	mg

Inverno





Tartine con maionese Aproten® e verdure

 30 minuti

 16/20 tartine

Ingredienti per 16/20 tartine

- 2 sfilatini Aproten®,
- 100 gr di olio extra vergine di oliva,
- 40 gr di aceto di vino,
- 40 gr di farina Aproten®,
- 150 gr di acqua,
- 100 gr di peperoni,
- 100 gr di zucchine,
- 100 gr di punte di asparagi,
- 100 gr di olive verdi,
- sale un pizzico.



Sfilatini

Farina Aproten®



Preparazione per fare la maionese aprotica:

mettere in una padella antiaderente l'acqua e la farina, mescolare con una frusta di silicone per non danneggiare la padella, o con un cucchiaio di legno, portare ad ebollizione mescolando continuamente, una volta raggiunto e mantenuto brevemente il bollore, il composto si addenserà, a questo punto mettere il composto in un frullatore, e frullare aggiungendo prima l'olio, poi l'aceto ed un pizzico di sale, frullare fino a che la maionese sarà ben liscia.

Preparazione delle verdure:

Dopo averle pulite, tagliare a pezzetti le verdure e farle bollire separatamente per qualche minuto, in acqua leggermente salata, scolarle e una volta fredde un tipo per volta, frullarle aggiungendo un quarto della maionese, così facendo avrete ottenuto le 4 creme da spalmare nelle tartine.

Tagliare il pane a fettine, circa 8/10 ogni baguette, e disporre in una teglia da forno a circa 200°/220° per qualche minuto per tostare, tenendo presente che questo pane rimarrà bianco quindi non

aspettare che sia dorato altrimenti sarà troppo secco, una volta pronto spalmare 4/5 tartine per ogni gusto che avrete preparato. Potrete anche prepararle un po' prima e riscaldarle qualche secondo in forno prima di servirle.

Nota dello chef: Se vi rimarrà un po' di maionese potete riporla in frigo ben chiusa, e non contenendo uova conservarla tranquillamente per diversi giorni. Per la preparazione se lo preferite potete anche usare il pan carrè Aproten®.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	181 kcal
Proteine	1 g
Lipidi	14,5 g
Glucidi	12,4 g
Fibre	1,9 g
Calcio	16 mg
Potassio	131,9 mg
Fosforo	27,8 mg
Ferro	1 mg
Sodio	272,1 mg
Colesterolo	0 mg



Crostini con crema di lenticchie



20 minuti + la cottura delle lenticchie (circa 60 minuti)



4 persone

Ingredienti per 4 persone

- sfilatino Aproten® g. 100,
- lenticchie secche g. 150,
- alloro g. 5,
- chiodi di garofano g. 1,
- rosmarino g. 2,
- vino rosso ml 40,
- pepe un pizzico,
- cipolla g. 30,
- sedano g. 50,
- pomodoro g. 30,
- sale se previsto dalla dieta,
- burro g. 50,
- olio extravergine di oliva g. 30.



Sfilatini



Preparazione della crema di lenticchie:

Mettete le lenticchie secche a bagno per circa 15 minuti, poi lavatele e mettetele a cuocere in abbondante acqua. Quando inizia il bollo, colate l'acqua e sostituitemela con altrettanta acqua bollente pulita; aggiungete il sale (se previsto dalla dieta), l'alloro e i chiodi di garofano e portatele a cottura quasi completa.

In un tegamino con l'olio mettete la cipolla affettata e lasciatela appassire, aggiungete il sedano tagliuzzato e prima della completa cottura aggiungete il vino rosso e dopo qualche minuto versate nella padella anche il pomodoro pelato spezzettato.

Quando il sugo sarà cotto, aggiungete poca acqua fredda, salate (se previsto dalla dieta) e, appena bolle nuovamente, versatelo nelle lenticchie e lasciate bollire in modo da ultimare la cottura delle lenticchie.

Una volta pronte, trasferite le lenticchie in un mixer, tenendone da parte un po' per la guarnizione finale, e riducetele in crema.

Fate fondere metà del burro previsto nella ricetta in una padella antiaderente e aggiungete il burro fuso alla crema di lenticchie e, se necessario, poca acqua per rendere più fluida la crema stessa;

amalgamate il tutto facendo attenzione a non far asciugare troppo il composto. Tagliate le baguette Aproten® a fette e fatele tostare in un tegame in cui avrete sciolto il rimanente burro.

Mettete ora la crema di lenticchie sui crostini aiutandovi con un cucchiaino o, se preferite potete usare una sacca da pasticciere; infine guarnite con un po' delle lenticchie tenute da parte e qualche aghetto di rosmarino.

Servire i crostini appena pronti.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	301	Kcal
Proteine	7,2	g
Lipidi	18	g
Glucidi	27,3	g
Fibre	5,4	g
Calcio	33,5	mg
Potassio	360	mg
Fosforo	127	mg
Ferro	3	mg
Sodio	57	mg
Colesterolo	38	g



Polpette di Pane

 20 minuti
+ la cottura

 15 polpette ca.

Ingredienti per circa 15 polpette:

- pan carrè o panini Aproten® g. 250,
- bevanda Aproten® g. 250,
- albume d'uovo g. 37 (n. 1),
- parmigiano grattugiato g. 20,
- pepe g. 2, prezzemolo g. 5,
- pane biscottato Aproten® g. 30,
- olio extravergine di oliva g. 5,
- olio di arachide per friggere

Fette biscotate Aproten®



Pane Aproten®

Bevanda Aproten®



Preparazione delle Polpette di Pane:

tagliate a cubetti grossolani le fette di pan carrè Aproten® o i panini e poneteli in una ciotola contenente la bevanda Aproten®.

Fate ammorbidire il pane, schiacciandolo con una forchetta.

Trascorsi alcuni minuti, se il pane vi sembra troppo asciutto, aggiungete un po' di bevanda Aproten®, se, al contrario, c'è troppo liquido, strizzatelo con le mani.

Quando il pane avrà raggiunto la giusta consistenza, aggiungete al composto l'albume d'uovo, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato, l'olio e il pepe.

Se previsto dalla dieta, aggiungete un pizzico di sale.

Mescolate con le mani e, quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati, formate le polpette e passatele accuratamente nel pane grattugiato (ottenuto tritando finemente nel mixer g. 30 di pane biscottato Aproten®). In una pentola dai bordi alti fate scaldare l'olio di arachide e, quando è ben caldo, im-

mergetevi poche polpette alla volta per evitare che l'olio si raffreddi.

Quando le polpette saranno ben dorate, scolatele con una schiumarola e ponetele su un vassoio foderato con carta assorbente. Servite le polpette calde o tiepide.

Per una cottura più leggera potete cuocere le polpette in forno statico a 200° per circa 20 minuti.


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	180	Kcal
Proteine	2.5	g
Lipidi	6.4	g
Glucidi	28.2	g
Fibre	2.6	g
Colesterolo	0	mg
Sodio	54	mg
Potassio	71	mg
Ferro	0.1	mg
Calcio	46.3	mg
Fosforo	53.7	mg



Vellutata di cecie gamberoni

 30 minuti

 2 persone

Ingredienti per 2 persone

- Ceci precotti 150 gr,
- 500 gr di acqua,
- mezzo dado vegetale,
- 1 cucchiaio di farina Aproten® 20 gr,
- 2 gamberoni, (circa 70 gr l'uno al netto degli scarti)
- 1 spicchio di aglio,
- 1 rametto di rosmarino fresco,
- 1 ciuffetto di prezzemolo fresco,
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva,
- sale un pizzico



Farina Aproten®



Preparazione:

In una pentola mettete l'acqua e la farina, mescolate bene fino a scioglierla, aggiungete l'aglio intero schiacciato con il palmo della mano, il rametto di rosmarino, ed i ceci.

Portare ad ebollizione, poi spostandosi dal fuoco, togliete il rosmarino e l'aglio e frullate direttamente nella pentola con un frullatore ad immersione, (oppure passarlo nel robot da cucina) fino ad ottenere una crema liscia senza nessun pezzetto, riportare sul fuoco, e far bollire fino che sia densa al punto giusto.

In una piastra o griglia antiaderente già molto calda mettere i gamberoni spennellati con un filo d'olio e un pizzico di sale, grigliandoli brevemente nei due lati.

Collocare la vellutata ben calda in un piatto fondo, adagiare al centro il gamberone, e lucidarlo con un cucchiaino di olio sopra, decorare il piatto con un ciuffetto di prezzemolo fresco.

Nota dello chef: Scegliere il dado che sia iposodico, a basso contenuto di potassio, o meglio ancora preparare il brodo vegetale facendo bollire in acqua leggermente salata cipolla, carota e sedano.

Stessa cosa vale per i ceci, se userete quelli secchi, ammolandoli per 12 ore poi cuocendoli, allungherete i tempi, ma i cibi freschi sono sempre da preferire, perchè non contengono nessun tipo di conservante o additivo.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	301	Kcal
Proteine	7,2	g
Lipidi	18	g
Glucidi	27,3	g
Fibre	5,4	g
Colesterolo	38	g
Sodio	57	mg
Potassio	360	mg
Ferro	3	mg
Calcio	33,5	mg
Fosforo	127	mg



Sformato di pasta alla zucca



30 minuti circa



4 persone

Ingredienti per 4 persone

La zucca

- penne Aproten® g. 320,
- zucca gialla g. 370 (parte edibile g. 300),
- cipolla g. 50,
- salvia g. 3,
- burro g. 20,
- parmigiano g. 60,
- besciamella

La besciamella

- bevanda Aproten® ml 0,200,
- burro g. 20,
- farina Aproten® g. 20

Nota: il burro può essere sostituito con la margarina, oppure con 1 cucchiaino raso di olio extravergine di oliva. La quantità di farina Aproten® può essere ridotta se si desidera una besciamella più liquida.



Farina Aproten®

Bevanda Aproten®

Penne



Preparazione della besciamella:

in una casseruola sciogliete a fuoco lento il burro; togliete dalla fiamma e aggiungete un po' per volta la farina Aproten®, stemperando con attenzione per evitare la formazione di grumi.

Aggiungere lentamente la bevanda Aproten® sempre mescolando. Rimettete la casseruola sul fuoco e mescolate finchè il composto non inizia ad addensarsi.

Preparazione della zucca:

ripulite la zucca, privatela dei semi interni e della buccia, quindi tagliatela a tocchetti. Sbucciate la cipolla, affettatela e fatela appassire in una padella con il burro per 5 minuti a fuoco basso, mescolando spesso.

Unite la zucca, mescolate e, se previsto dalla dieta, aggiungere il sale.

Coprite e lasciate cuocere per 15 minuti, bagnando con poca acqua se necessario. Una volta pronte la zucca e la besciamella, mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela ad ebollizione e, se previsto, aggiungete il sale nella quantità indicata dalla dieta, calate quindi le penne Aproten® e procedete con la cottura.

Scolate la pasta molto al dente, unitela alla zucca, mescolate e fate cuocere per 1 minuto. Aggiungete la besciamella, il parmigiano grattugiato, mescolate e spegnete la fiamma.

Foderate con carta da forno una pirofila e riempitela con la pasta alla zucca; guarnite con la salvia e infornate a 180° per 10 minuti.

Servite lo sformato caldo.


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	195	Kcal
Proteine	2,72	g
Lipidi	6,2	g
Glucidi	31,7	g
Fibre	1	g
Colesterolo	15,6	g
Sodio	53,7	mg
Potassio	92,3	mg
Ferro	0,3	mg
Calcio	82	mg
Fosforo	71,5	mg



Bucatini con pomodoro e mozzarella

 30 minuti circa

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- bucatini Aproten® g. 320,
- farina Aproten® g. 10,
- burro g. 30,
- passata di pomodoro g. 500,
- mozzarella o fior di latte g. 120,
- olio g. 25.



Bucatini

Bevanda Aproten®



Preparazione:

In una casseruola sciogliete il burro insieme all'olio, fatelo quindi raffreddare un po' e poi aggiungete la farina. Girate velocemente per evitare la formazione di grumi e mettete sul fuoco unendo la passata di pomodoro.

Fate cuocere il sugo per 20 - 30 minuti circa, aggiungete poi la mozzarella tagliata a pezzetti e girate fino a quando la mozzarella non è sciolta. Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela ad ebollizione e, se previsto, aggiungete il sale nella quantità indicata dalla dieta, calate quindi i bucatini Aproten® e procedete con la cottura rispettando i tempi indicati sulla confezione (si consiglia di lasciarli un po' al dente).

Scolate la pasta, mettetela in una scodella, condite con il sugo e servite.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	199	Kcal
Proteine	3	g
Lipidi	8	g
Glucidi	29	g
Colesterolo	13	g
Fibre	1,7	g
Calcio	28	mg
Sodio	114	mg
Potassio	90	mg
Fosforo	73	mg
Ferro	0,05	mg



Lasagne con spinaci e ricotta



30 minuti circa
+ la cottura in forno



4 persone

Ingredienti per 4 persone

La "lasagna"

- tagliatelle Aproten® g. 320,
- spinaci g. 360
(parte edibile g. 300),
- parmigiano g. 20,
- ricotta di vacca g. 100,
- olio extravergine di oliva g. 10,
- aglio 1 spicchio (circa g. 2),

- pepe 1 pizzico (non più di un grammo),
- besciamella

La besciamella

- bevanda Aproten® ml 0,200,
- burro g. 20,
- farina Aproten® g. 20

Nota: il burro può essere sostituito con la margarina, oppure con 1 cucchiaino raso di olio extravergine di oliva. La quantità di farina Aproten® può essere ridotta se si desidera una besciamella più liquida.



Preparazione della besciamella:

in una casseruola sciogliete a fuoco lento il burro; togliete dalla fiamma e aggiungete un po' per volta la farina Aproten®, stemperando con attenzione per evitare la formazione di grumi. Aggiungete lentamente la bevanda Aproten® sempre mescolando. Rimettete la casseruola sul fuoco e mescolate finché il composto non inizia ad addensarsi.

Preparazione degli spinaci:

Private gli spinaci delle radici e lavateli bene assicurandovi di eliminare qualsiasi residuo di sabbia o terra. Metteteli in una pentola con abbondante acqua e, quando inizia il bollo, colate l'acqua e sostituitemela con altrettanta acqua bollente pulita. Lasciate cuocere gli spinaci per 8-10 minuti; poi scolateli, strizzateli e tritateli.

In una padella con l'olio fate leggermente imbiandire l'aglio, poi levatelo ed aggiungete gli spinaci; insaporite con il pepe e, se previsto dalla dieta, il sale. Dopo pochi secondi aggiungete la ricotta e parte del formaggio grattugiato; amalgamate e lasciate asciugare leggermente. Una volta pronto il composto di ricotta e spinaci, mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela ad ebollizione e, se previsto, aggiungete il sale nella quantità indica

ta dalla dieta, calate quindi le tagliatelle Aproten® e procedete con la cottura. Dal momento che dovranno essere passate nel forno, si consiglia di scolare la pasta circa 1 minuto prima rispetto ai tempi di cottura indicati sulla confezione.

Una volta scolate, condite le tagliatelle con la besciamella e la crema di ricotta e spinaci; mescolate bene in modo da distribuire il condimento e versate il tutto in una teglia unta con un po' di olio, spolverizzate la superficie con il parmigiano rimasto e aggiungete qualche tocchetto di burro. Fate gratinare in forno a 180° per circa 20 minuti. Sfornate e servite.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	190	Kcal
Proteine	2.9	g
Lipidi	5.6	g
Glucidi	31.5	g
Fibre	1.6	g
Colesterolo	13	mg
Sodio	67	mg
Potassio	193	mg
Ferro	0.9	mg
Calcio	79.6	mg
Fosforo	73.1	mg



Parmigiana di melanzane



1 ora e mezza circa



4 persone

Ingredienti per 4 persone

- 1 melanzana,
- mezzo litro polpa di pomodoro,
- mezza cipolla tritata,
- 75 gr di mozzarella,
- 50 gr di parmigiano reggiano grattugiato,
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 mazzetto di basilico fresco,
- mezzo spicchio di aglio,
- un pizzico di zucchero,
- sale un pizzico e pepe q.b.



Preparazione:

In una pentola mettere l'olio, la cipolla tritata, e lo spicchio di aglio intero schiacciato, soffriggere brevemente per far appassire. Versare la polpa di pomodoro, il basilico, e far bollire a fuoco basso fino che sarà ristretto, aggiustare con sale e pepe, e con lo zucchero per contrastare l'acidità o l'eventuale asprezza del pomodoro.

Nel frattempo mondare le melanzane, tagliarle a fette sottili, mezzo centimetro, e passarle su entrambi i lati in una griglia o piastra antiaderente ben calda per qualche minuto, senza seccarle troppo, man mano che le cuocete, sistematele a raffreddare in un piatto piano.

Una volta grigliate tutte le fettine e pronta la salsa di pomodoro, cospargete con qualche cucchiaino di salsa il fondo di una pirofila, formate uno strato di melanzane, ricoprite con un velo di salsa, e così via fino a poco sotto il bordo della pirofila, usate i due terzi circa del parmigiano per condire tra gli strati, e con il rimanente e con la mozzarella tagliata a cubetti piccoli formerete uno strato come ultimo piano della parmigiana.

Passate in forno ben caldo 180° per 30 minuti circa e lasciar riposare 10/15 minuti prima di servire.

Nota dello chef: Generalmente la parmigiana viene fatta con i cardi, o melanzane fritte, ma come in questo caso, per una versione più light, ma non per questo meno gustosa, potete anche prepararla con zucchine grigliate, o peperoni grigliati, o finocchi lesati, potendo anche diventare un piatto unico.


Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	129,8	Kcal
Proteine	6,6	g
Lipidi	5,7	g
Glucidi	13,9	g
Fibre	1,8	g
Colesterolo	10,2	g
Sodio	26	mg
Potassio	204,1	mg
Ferro	1,6	mg
Calcio	139,4	mg
Fosforo	128,6	mg



Stoccafisso fritto

 circa 20 minuti

 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- stoccafisso (ammollato) g. 400,
- farina Aproten® g. 30,
- olio di oliva o di arachide g. 50



Farina Aproten®



Preparazione:

sciacquate sotto l'acqua corrente lo stoccafisso, poi battetelo leggermente per sfiibrarlo, senza però romperlo. Asciugatelo, tagliatelo a pezzetti.

Infarinate con cura i singoli pezzi di stoccafisso, controllando che siano ben impregnati di farina su tutti i lati e disponeteli mano a mano su un piatto; poi frigeteli in abbondante olio d'oliva o di arachide caldo. Mantenendo il fuoco basso, frigeteli pochi per volta per almeno 4 minuti per parte rigirandoli delicatamente e mantenendo i pezzi ben spaziati tra di loro.

A cottura avvenuta, togliete lo stoccafisso dall'olio e ponetelo a sgocciolare su della carta assorbente da cucina; servitelo ancora caldo.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	192	Kcal
Proteine	17,3	g
Lipidi	11	g
Glucidi	5,4	g
Fibre	0,3	g
Colesterolo	42	g
Sodio	115	mg
Potassio	341	mg
Ferro	0,5	mg
Calcio	7,5	mg
Fosforo	139	mg

Fettine di maiale al latte

circa 15 - 20 minuti

4 persone

Ingredienti per 4 persone

- fettine di lonza di maiale g. 320,
- farina Aproten® g. 30,
- burro g. 15,
- bevanda Aproten® g. 200,
- finocchietto 1 pizzico (non più di g. 1)

Preparazione:

Infarinare le fettine di maiale. In una padella fate fondere il burro e, appena sciolto, aggiungete le fettine di carne e fatele dorare da entrambi i lati.

Quando le fettine sono dorate, copritele con la bevanda Aproten®. Aggiungete il sale, se previsto dalla dieta ed un po' di finocchietto e fate cuocere a fuoco lento. Quando la bevanda Aproten® si sarà asciugata, togliete dal fuoco e servite ben caldo.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	147	Kcal
Proteine	12	g
Lipidi	7.4	g
Glucidi	7.7	g
Fibre	0.4	g
Colesterolo	41	mg
Sodio	54	mg
Potassio	140	mg
Ferro	0.8	mg
Calcio	10.3	mg
Fosforo	92.3	mg

Farina Aproten®




Bevanda Aproten®





Torta allo yogurt

 20 minuti
+ 30 minuti di cottura

 6 persone

Ingredienti per 4 persone

- farina aproteica 300 g
- zucchero 200 g
- yogurt intero bianco 125 g
- 2 uova
- bevanda aproteica 60 g
- olio extravergine di oliva 50 g
- succo e scorza grattugiata di limone
- 1 bustina di lievito vanigliato per dolci

Preparazione:

Montare le uova e lo zucchero con la frusta, aggiungere la farina, l'olio, lo yogurt, la scorza di limone grattugiato, il succo di limone e da ultimo aggiungere il lievito. Mescolare accuratamente fino a rendere il composto omogeneo, quindi versare in una tortiera foderata con carta forno.

Mettere in forno caldo a 160° C per circa 20-25 minuti.

Nota dello chef: Un'ottima variante si ottiene aggiungendo una mela affettata sull'impasto della torta prima di infornare.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	326	Kcal
Proteine	1,7	g
Lipidi	11	g
Glucidi	55,5	g
Colesterolo	58	mg
Calcio	103	mg
Sodio	178,6	mg
Potassio	93	mg
Fosforo	74	mg
Ferro	0,8	mg
Fibre	3	g

Farina Aprotén®




Bevanda Aprotén®





Torta con cannella e uvetta

 25 minuti
+ 35 minuti di cottura

 6 persone

Ingredienti per 6 persone

La pasta

- farina Aproten® g. 300,
- burro g. 60,
- zucchero di canna g. 70,
- uovo g. 60 (n. 1),
- lievito in polvere g. 10,

- un pizzico di sale (se previsto dalla dieta),
- bevanda Aproten® ml 125,
- uva sultanina g. 50.

Guarnizione:

- zucchero g. 30,
- cannella g. 5,
- burro g. 20



Farina Aproten®

Bevanda Aproten®



Preparazione:

In una terrina capiente setacciate la farina Aproten® con un pizzico di sale (se previsto dalla dieta), il lievito e g. 70 di zucchero di canna.

Incorporate il burro (g. 60) e mescolate con la punta delle dita fino ad ottenere un composto granuloso. Aggiungete la bevanda Aproten®, l'uovo ed infine l'uva sultanina, precedentemente ammorbidente in mezzo bicchiere di acqua tiepida e successivamente strizzata.

Impastate fino ad ottenere un composto denso e appiccicoso. Versate il tutto in una tortiera quadrata (cm 24 x 24), precedentemente imburata.

Preparate la guarnizione

in una ciotola mescolate lo zucchero e la cannella, distribuiteli sull'impasto e versatevi sopra il burro fuso.

Fate cuocere per 35 minuti in forno preriscaldato a 190°.

Prima di sfornare assicuratevi, con l'aiuto di uno stuzzicadenti, che il centro della torta sia asciutto. Fate raffreddare completamente la torta nella tortiera.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	326 Kcal
Proteine	1,7 g
Lipidi	11 g
Glucidi	55,5 g
Colesterolo	58 mg
Calcio	103 mg
Sodio	178,6 mg
Potassio	93 mg
Fosforo	74 mg
Ferro	0,8 mg
Fibre	3 g



Ravioli dolci di carnevale

 20 minuti
+ la cottura in forno

 25 - 30 biscotti

Ingredienti per 25-30 biscotti:

- scorza grattugiata di limone non trattato g. 2,
- vino bianco g. 30

La pasta

- farina Aproten® g. 550,
- olio di oliva g. 150,
- zucchero g. 200,
- uovo g. 180 (n. 3),
- lievito in polvere g. 20,
- vanillina g. 1,

Farcitura:

- marmellata di ciliegie o di albicocche g. 300

Guarnizione:

- zucchero a velo g. 20

Preparazione:

Su una spianatoia disponete a fontana la farina Aproten®, lo zucchero, la vanillina, il lievito e la scorza grattugiata del limone; al centro mettete le uova, l'olio di oliva e 3 cucchiai di vino bianco.

Mescolate tutti gli ingredienti ed impastate fino ad ottenere un panetto omogeneo. Se la pasta dovesse risultare troppo dura, ammorbiditela con altro vino.

Con il matterello stendete la pasta allo spessore di circa mezzo centimetro e con un coltello dividetela in 2 parti.

Con un cucchiaino, disponete su una metà i mucchietti di marmellata distanziati di circa cm 5 l'uno dall'altro.

Coprite con l'altra metà della pasta e con le dita premete tutt'intorno ai bordi per evitare che il ripieno esca.

Con un tagliapasta dentellato ritagliate i ravioli e poneteli ben distanziati su una placca rivestita con carta da forno. Cuocete in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.

Sfornate, lasciate raffreddare e, prima di servire, cospargete con zucchero a velo.

Analisi media per 100g di prodotto

Calorie	266.4	Kcal
Proteine	2	g
Lipidi	11.5	g
Glucidi	59.5	g
Colesterolo	46	mg
Fibre	2.5	g
Calcio	91	mg
Sodio	177	mg
Potassio	51	mg
Fosforo	78	mg
Ferro	0.8	mg



Farina Aproten®





SAPORI E PROFUMI DELL'ORTO

Le **erbe aromatiche** e le **spezie** sono una componente preziosa in cucina. Rendono i piatti più saporiti, conferiscono aroma e gusto consentendo contemporaneamente di ridurre l'uso del sale da cucina.

Per erbe aromatiche e spezie si intendono le diverse parti di una pianta, come foglie, radici, fiori, frutti o bacche e corteccia, caratterizzate da elementi aromatici.

I nostri suggerimenti:

Le erbe aromatiche si possono utilizzare fresche o secche. Le spezie, invece, vengono quasi sempre essiccate e vengono utilizzate sia nella loro forma originale, sia macinate e ridotte in polvere.

È importante ricordare che la maggior parte di queste va utilizzata fresca, aggiunta a crudo o solo negli ultimi minuti di cottura.

Gli oli essenziali contenuti in esse, infatti, si disperdono con il calore annullando le loro benefiche proprietà.

Una corretta conservazione delle erbe e delle spezie è fondamentale. Infatti, se non sono trattate con cura possono irrancidire, perdere profumo o sapore. Alcune erbe aromatiche (per es. basilico, prezzemolo, salvia), possono essere surgelate fresche, dopo averle lavate e asciugate bene.



Essiccate, invece, come le spezie, si conservano bene in vasetti di ceramica o vetro, chiusi ermeticamente.

Ricordare che le spezie temono il caldo e l'umidità, quindi evitare i contenitori aperti o sacchetti di plastica, fonti di calore e talvolta anche il troppo freddo (non conservare in frigorifero neanche in estate).

Osservando questi consigli, le spezie si conserveranno intere per un'anno e più, macinate, per 6 mesi.

È bene macinare le spezie solo al momento dell'utilizzo, ridurle in polvere usando un mortaio, o pestarle con il matterello (è preferibile non ricorrere al mixer o ad altri apparecchi elettrici), grattugiarle con l'apposita grattugia.

Ad ogni piatto andrebbe accostata la "sua" spezia, ma questo dipende principalmente dal gusto di chi cucina.

È bene comunque ricordare la prima grande regola valida per tutte le spezie: parsimonia. Il loro gusto e sapore, talvolta molto penetrante, può infatti ricoprire quello della pietanza stessa.

È bene quindi saper valutare attentamente la giusta dose in base alla spezia utilizzata, o in caso di poca dimestichezza, attenersi scrupolosamente alla ricetta.





ERBE AROMATICHE

ANETO

Simile al finocchio selvatico, è adatto nelle marinade, nella salsa per i pesci e nelle insalate.

AGLIO, CIPOLLA, PORRO

Danno sapidità a carne, pesce, verdure, uova, ma anche a varie minestre e sughi.

ALLORO FOGLIE

Per pietanze di carne (ragù) e pesce, patate, sughi di pomodoro e funghi in umido; ottime con le vellutate di verdure.

BACCHE DI GINEPRO

Per piatti di selvaggina e crauti.

BASILICO

Ottimo con insalate fresche di pomodori, di riso; aggiunto alla fine sul sugo di pomodoro; è la base del pesto.

**BORRAGINE**

Le foglie si consumano nelle insalate e cotte come spinaci e nelle minestre; i fiori freschi, dal sapore delicato di cetriolo, possono essere aggiunti con moderazione alle insalate.

CAPPERO

Con carne, pesci lessati, salse, sughi, frittate, pizze.

DRAGONCELLO

Per il suo profumo delicato tra l'anice e il sedano è adatto per insaporire piatti di pesce, frittate, salse e ripieni.

ERBA CIPOLLINA

Le foglie, con un sapore e un odore delicati, che ricordano la cipolla, sono indicate ad insalate, piatti di pesce, frutti di mare.

FINOCCHIO SELVATICO

I frutti (detti semi) si abbinano con la porchetta e tutte le carni grasse. I gio-

vani getti e le foglie fresche sono indicate per aromatizzare insalate, piatti di pesce, baccalà, salse e aceti aromatici.

MAGGIORANA

Per aromatizzare carni in umido, funghi, legumi, salse, insalate di pomodori.

MENTA

Grazie al sapore forte e all'odore molto presente si utilizza in particolare con le verdure tipo carciofi, melanzane e zucchine, in frittata, zuppe o insalate.

MENTUCCIA

Le foglie tritate, dall'aroma simile a quello della menta, vengono impiegate per insaporire piatti di carne, pesce, verdura e funghi.

ORIGANO

Per insaporire carni e verdure; va aggiunto crudo, o previa breve cottura, su salse e condimenti; col pomodoro sulle bruschette; immancabile sulla pizza.

PEPERONCINO

Aggiunto crudo e a fine cottura per esaltare il sapore di pastasciutte, carni, minestre, legumi.

PREZZEMOLO

Uso universale - verdure grigliate e ortaggi bolliti.

ROSMARINO

Con arrosti di carne e pesce, patate, pane, focacce oppure per aromatizzare l'aceto e l'olio.

SALVIA

Preparazioni arrosto, petto di pollo, pesce al forno.

TIMO

Da aggiungere a minestre, verdure, ripieni, sughi, frittate, carni arrosto, umidi e brasati, pesce; Può essere usato per aromatizzare l'olio.





SPEZIE

CANNELLA

Come corteccia o in polvere, per insaporire la frutta cotta, i budini, in vari dolci, ma anche in sughi di carne.

CHIODI DI GAROFANO

Per insaporire carni e salse che richiedono una lunga cottura, anche per frutta cotta e dolci.

CORIANDOLO

Le foglie fresche sono usate per insaporire minestre, stufati, fritti, verdure, insalate, pesce, pollame.

CUMINO

Per carni tipo agnello oppure per verdure, pane e dolci.

CURRY

Tocco esotico su carne, pollo, pesce e verdure, cous cous.

CONDIMENTI

ACETO/LIMONE E ERBE TRITATE

Per marinare carne e pesce da fare arrosto e alla griglia.

LIMONE, ACETO

Per insaporire carne, pesce, uova lesse, verdure.

CIPOLLA, SEDANO, CAROTA

Per aromatizzare l'acqua nelle preparazioni lesse.

NOCE MOSCATA

Normalmente aggiunto a dolci, ma anche a purè di patate e salse besciamella. Ripieni a base di carne, formaggio o spinaci per tortellini, ravioli o cannelloni.

PEPE MACINATO

Per insaporire tutte le preparazioni.

ZAFFERANO

Lo zafferano è uno dei condimenti più noti in cucina e viene impiegato per aromatizzare e colorare molte ricette, tra le quali il famoso risotto alla milanese.

ZENZERO

Si abbina con carne e pesce, crostacei, ma anche con legumi e verdure come funghi, broccoli; si preparano dolci secchi.





Il trattamento nutrizionale
ipoproteico

.....

LA LINEA APROTEN®

Aproten® offre una linea di alimenti dietetici a ridotto contenuto proteico.

La gamma di prodotti è ampia e diversificata, ideale per formulare schemi dietetici ipoproteici estremamente funzionali.

Il gusto e l'aspetto, assolutamente simili ai corrispondenti alimenti comuni, favoriscono l'adesione alla dieta e un conseguente aumento della compliance alla terapia.

I prodotti Aproten® sono alimenti a fini medici speciali e sono da inserire in schemi dietetici completi e controllati da Medici e Dietisti.

Il controllo è fondamentale per massimizzare e monitorare l'efficacia della dieta.

ALIMENTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO



Note

Note

APROTEN

Note