

Lorraine Pascale

Guido Tommasi Editore

Ricette deliziose
e salutari per tutti,
ogni giorno



Lorraine Pascale

La mia cucina sana

Ricette deliziose e salutari
per tutti, ogni giorno

Fotografie di Myles New

Guido Tommasi Editore

la mia cucina sana 8

un buon inizio di giornata 18

pranzi leggeri 64

cene in settimana 110

brunch pigri 154

cucinare per gli amici 174

serata film 224

pranzo delle domeniche 242

un dolce finale 270

indice 298

la mia cucina
sana



avocado e uovo in camicia su pane di segale con basilico e sale marino

per 2

Sto scoprendo l'acqua calda, ma questa è davvero la mia colazione preferita in assoluto.

È molto saziante, quindi per renderla un pochino più leggera togliete semplicemente l'avocado. Quando mangio questo piatto, trovo che i bocconi migliori siano le forchettate con tutti gli ingredienti, per godersi tutto il gusto nella sua totalità.

4 uova da allevamento all'aperto
1 cucchiaio di aceto di vino bianco
4 fette di pane di segale integrale
(sì, quello bello scuro)
1 avocado perfettamente maturo tagliato
a metà, pelato e snocciolato
una manciata di spinacini (circa 50 g)
qualche foglia di basilico fresco
sale marino e pepe nero
macinato fresco

Scaldare il grill al massimo o tenere pronto il tostapane.

Portate a lieve bollore una pentola d'acqua capiente su fuoco medio-basso e versateci l'aceto. Rompete un uovo in una cocottina o in una piccola caraffa e versatelo delicatamente nell'acqua. Ripetete con le uova rimaste. Cuocete a fiamma bassa per 3 minuti.

Nel frattempo, tostate il pane sotto il grill o nel tostapane finché è croccante e dorato. Quando è pronto, mettete due fette su ogni piatto di portata e distribuiteci sopra metà della polpa dell'avocado. Stendetela in modo uniforme, condite con un po' di sale e pepe e completate con gli spinacini.

Con una schiumarola, scolate delicatamente le uova dall'acqua. Gli albumi dovrebbero essere del tutto cotti ma i tuorli ancora morbidi. Mi piace asciugare la base della schiumarola su carta da cucina in modo che le uova non siano troppo "umide". Appoggiate un uovo su ogni mucchietto di spinacini, cospargete con le foglie di basilico e servite subito.



spaghetti al
pesto di cavolo nero
e anacardi
con pomodoro

per 4



In questo periodo sono in fase di innamoramento per le foglie scure del cavolo nero, ricche di antiossidanti, calcio e vitamina C, e le sto usando molto al posto del cavolo riccio (che potete utilizzare in questa ricetta se fate fatica a trovare il cavolo nero). Le sue foglie hanno un lieve sentore nocciolato, responsabile di quel gusto rotondo dalle tipiche note amare, morbide e intense. Per aggiungere proteine, completate il piatto adagiandoci sopra un pezzo di salmone cotto semplicemente in padella.

50 ml di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio pelati e lasciati interi
500 g di cavolo nero privato dei gambi duri,
le foglie tagliate grossolanamente
400 g di spaghetti o linguine
(preferibilmente integrali)
25 g di anacardi non salati
50 g di parmigiano grattugiato
50 ml di brodo vegetale
2 pomodori grandi a cubetti
sale marino e pepe nero macinato fresco

Scaldate l'olio in una padella media su fuoco molto basso e cuoceteci l'aglio per 5-6 minuti, girando gli spicchi a metà cottura e scuotendo di tanto in tanto la padella in modo che non brucino.

Nel frattempo, mettete a bollire una pentola molto grande d'acqua salata. Quando bolle, tuffateci il cavolo nero e cuocetelo per 2-3 minuti, finché è appena tenero. In base alle dimensioni della pentola potreste doverlo fare in due riprese. Poi, usando una schiumarola o un paio di pinze, trasferite il cavolo nero in un colino e mettete da parte nel lavandino per far scolare l'acqua in eccesso.

Riportate a ebollizione l'acqua di cottura del cavolo, aggiungete gli spaghetti e cuoceteli per il tempo indicato sul pacchetto.

Quando gli spicchi d'aglio sono morbidi e dorati, aggiungete gli anacardi e cuocete per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché sono dorati.

Quando il cavolo è freddo a sufficienza da potersi maneggiare, strizzatelo per eliminare l'acqua in eccesso e mettetelo in un robot da cucina. Aggiungete 25 g del parmigiano e il brodo. Quando l'aglio e gli anacardi sono pronti, unite anche questi (insieme a tutto l'olio nella padella). Azionate finché il composto è il più liscio possibile e poi condite a piacere.

Scolate bene la pasta e rimettetela nella pentola. Aggiungete il composto nel robot insieme ai pomodori e date una bella mescolata al tutto. Distribuite in quattro piatti di portata. Cospargete con il parmigiano rimasto e servite.

La mia cucina sana



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



Il suo stile semplice in cucina è amato da tutti. Qui Lorraine ci spiega come preparare piatti deliziosi che siano sani, nutrienti e ricchi di gusto. Le ricette sono realizzate con ingredienti di tutti i giorni, sono facili da fare e si inseriscono alla perfezione nella nostra vita quotidiana. Provate un'insalata di super verdure per un pranzo leggero, per esempio, o i filetti di salmone in padella su lenticchie alle erbe per una cena veloce. Gustate con gli amici i rettangolini di pizza senza glutine con timo e formaggio o coccolatevi con i brownies al cioccolato senza cottura e senza zuccheri raffinati. Davvero semplicissimo!



www.guidotommasi.it

28 € IVA inclusa
ISBN: 978 88 6753 196 7



9 788867 531967