

Ricette

Cocktail al pompelmo

- ½ succo di pompelmo rosa
- ½ crodino
- Spumante brut e ghiaccio q.b.

Spremere ½ pompelmo rosa versarlo in un flûte, unire ½ crodino, aggiungere poco spumante brut ghiacciato o unire qualche cubetto di ghiaccio, guarnire con mezza fetta di pompelmo o arancia e servire.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

80 Kcal/ pz

Americano

- 75 ml di vermouth rosso
- 75 ml di bitter Campari
- Soda o acqua frizzante q.b.
- 1 scorza di limone
- 1 fetta di arancia

Versare direttamente nel bicchiere i primi due ingredienti, unitamente a qualche cubetto di ghiaccio, Completare con la soda o l'acqua frizzante. Decorare e servire

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

90 Kcal/ pz

Bloody Mary

- 50 ml di vodka
- 90 ml di succo di pomodoro
- 10 ml di succo di limone
- 2 spruzzi di tabasco
- 2 spruzzi di salsa Worcester
- Sale e pepe q.b.

Versare tutti gli ingredienti nello shaker ben freddo. Miscelare energicamente con qualche cubetto di ghiaccio. Versare nel bicchiere selezionato, decorare con qualche vegetale fresco, come ad esempio il sedano e servire

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

138 Kcal/ pz

Cocktail all'arancia

- 90 ml di vino Prosecco
- 60 ml di arancia (non rossa) spremuta

Spremere il succo dell'agrume o utilizzare il succo senza zucchero già pronto, versarlo nel bicchiere preferito, aggiungere il prosecco, decorare con poca scorza d'arancia o di limone e servire, se gradito con qualche cubetto di ghiaccio.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

70 Kcal/ pz

Cocktail al lampone

- 1/2 limone (succo)
- 20 ml di sciroppo di lamponi
- Acqua frizzante o soda q.b.
- Qualche lampone e 1 fettina di limone per guarnire
- Ghiaccio q.b.

Mettere il ghiaccio in una bicchiere alto, aggiungere il succo di limone filtrato e lo sciroppo di lamponi. Riempire il bicchiere con la soda o l'acqua frizzante, mescolare delicatamente e decorare con la frutta fresca, immediatamente prima di servire con ghiaccio.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

50 Kcal/ pz

Cocktail aromatico (10 persone)

- 1200 gr di vino bianco prosecco
- 1 piccolo melone
- 2 pesche noci
- 2 limoni
- 2 arance
- 80 gr di fruttosio
- 6 chiodi di garofano
- 3 stecche di cannella
- 70 g di Vodka secca 70 g

Spremere un limone e un arancia. Filtrare il succo ricavato. Tagliare il secondo limone, senza sbucciarlo: ridurlo a fette, e metà a dadini. Fare altrettanto con la seconda arancia, tagliandone metà a fette e metà a cubetti. Tagliare le pesche a metà e privarle del nocciolo e dividerle dadini. Mondare il melone: eliminare le sommità, tagliarlo a metà. Eliminare semi e filamenti interni, quindi con un apposito scavino, ricavare dalla polpa tante palline. Versare il prosecco in una ciotola capiente. Aggiungere il fruttosio, unire anche i chiodi di garofano, le stecche di cannella, il succo di limone e di arancia filtrati. Aggiungere i dadini di limone e di arancia. Terminare inglobando la restante frutta. In ultimo, versare la vodka o altro liquore simile preferibilmente di colore chiaro. Coprire la sangria bianca con la pellicola, e porla in frigo a macerare per almeno 6 ore.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

195 Kcal/ pz

Il delicato

- 100 gr di fragole
- 60 ml di spumante secco

Lavare e asciugare delicatamente le fragole, metterne da parte una per la decorazione finale, ed eliminare il picciolo dalle altre. Mettere i frutti all'interno del mixer, frullarli, poi passare il frullato ottenuto attraverso un colino per eliminare i semi. Metterlo in frigo e versare il frullato nel bicchiere, aggiungere lo spumante secco e mescolare. Decorare con la rimanente fragola e servire, se gradito unitamente a ghiaccio tritato.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

75 Kcal/ pz

San Francisco

- 60 ml succo d'ananas
- 30 ml di succo d'arancia
- 30 ml di succo di limone
- 30 ml di succo di pompelmo
- Selz o acqua frizzante q.b.
- Ghiaccio q.b.

Mettere i cubetti di ghiaccio nello shaker e versare tutti i succhi di frutta. Travasare nel bicchiere, aggiungere con ghiaccio e selz o acqua frizzante, mescolare con un cucchiaino e servire il drink con una fettina di limone ed una spirale di buccia d'arancia oppure una ciliegia ed uno spicchio di lime.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

75 Kcal/ pz

Il frullato

- 90 ml succo di ananas
- 30 ml succo di limone
- 30 ml di succo d'arancia
- Un pizzico di cannella
- Un pizzico di polvere di chiodi di garofano
- Ghiaccio q.b.

Versare tutti gli ingredienti nello shaker dopo aver adagiato sul fondo qualche cubetto di ghiaccio. Miscelare energicamente, versare nel bicchiere e servire subito, decorando a piacere.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

80 Kcal/ pz

Tropical

- 120 gr di ananas
- 60 ml di yogurt bianco
- Acqua minerale e ghiaccio q.b.

Frullare l'ananas unitamente allo yogurt. Aggiungere acqua minerale e ghiaccio secondo gradimento. Decorare con foglioline di menta e servire.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

90 Kcal/ pz

Serenity drink

- 60 ml di prosecco
- 60 ml di seltz (o acqua gassata)
- 30 ml di melissa
- Qualche foglia di menta (fresca)
- Ghiaccio q.b.

Mettere in un calice ampio diversi cubetti di ghiaccio. Aggiungere il prosecco, il seltz (in alternativa poca acqua molto gassata) e lo sciroppo di melissa. Decorare con qualche fogliolina di menta e servire subito.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

80 Kcal/ pz

Crostini di cren, mela e speck (12 persone)

- 1 mela verde
- 1 pezzo di radice di zenzero
- ½ limone il succo
- 100 gr di panna
- 100 gr di yogurt bianco
- 150 gr di speck a fette
- 200 gr di pane integrale o di segale

Mondare, lavare e grattugiare 5 cm di radice di cren. Sbucciare una mela verde, privarla del torsolo, quindi tritarla, Mescolare il frutto con la radice grattugiata, irrorare con il succo di limone, aggiungere yogurt, panna, aggiustare di sale e pepe, e realizzare una salsa dalla consistenza omogenea. Spalmare quindi la preparazione sulle fette di pane, ricoprire ciascuna con una fetta di speck e servire.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

185 Kcal/ pz

Quiche alla crema di melanzane (6 persone)

- 2 melanzane
- 1 piccolo mazzo di menta
- 1 ciuffo di erba cipollina
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- 75 gr di yogurt bianco
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 2 scalogni
- Sale e pepe q.b.

Cuocere in forno a 180°C le melanzane per 40 minuti circa, quindi ancora calde, privarle della buccia e con l'aiuto del mixer, tritarne la polpa con un ciuffetto di menta e uno di erba cipollina. Aggiungere il parmigiano grattugiato, lo yogurt, l'uovo. Aggiustare di sale e di pepe. Versare il tutto in una pirofila adatta alla cottura in forno, irrorare con un filo di olio extravergine di oliva, cospargere con gli scalogni, in precedenza mondati, lavati e affettati sottilmente, ripassare nel forno per altri minuti. Sforzare, lasciare intiepidire, suddividere in piccoli quadretti e servire.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

80 Kcal/ pz

Barchette di sedano agli anacardi (12 persone)

- 1 sedano tenero
- 200 gr di robiola
- 200 gr di ricotta
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 100 gr di anacardi
- Sale e pepe q.b.

Mondare, lavare e privare dei filamenti esterni, un sedano tenero. Tagliarne i gambi in pezzi lunghi circa 6-8 cm. Asciugarli e disporli sul piatto di portata. A parte in una ciotola mantecare la robiola con la ricotta e l'olio extravergine di oliva, sino a ottenere una crema omogenea. Insaporire di sale e pepe. Con la mousse di formaggi guarnire i gambi di sedano tagliati, in precedenza a tocchetti e decorarli con gli anacardi tritati.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

110 Kcal/ pz

Avocado canditi (12 persone)

- 4 avocado
- 1 limone (succo)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 cucchiaini di aceto balsamico
- 5 gocce di salsa Worcester
- 5 cucchiaini di senape
- Sale q.b.

Sbucciare i frutti, tagliarli a metà nel senso della lunghezza. Privarli del nocciolo, quindi suddividerli in tocchetti. Disporli in un'insalatiera e irrorarli subito con il succo di limone. Condirli con l'olio, l'aceto balsamico, la salsa Worcester, la senape e un pizzico di sale, Servire subito per evitare che la polpa annerisca.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

130 Kcal/ pz

Prugne farcite (10 persone)

- 20 prugne secche
- 1 cucchiaio di pinoli tritati grossolanamente
- 150 gr di ricotta

- 1 cucchiaio di brandy
- 50 gr di fruttosio al velo

Amalgamare i pinoli con la ricotta, il fruttosio e il brandy. Con il composto farcire le prugne secche, privare del nocciolo e tagliate a metà, disporre sul piatto da portata e servire o conservare in frigo sino al momento dell'utilizzo.

Costo: basso

Tempo: veloce

Difficoltà: bassa

85 Kcal/ pz

Frittatine di rucola (12 persone)

- 8 uova
- 50 gr di farina integrale
- 100 gr di latte
- 2/3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- 300 gr di ricotta
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 ciuffo di rucola
- 1 peperone rosso

Sbattere le uova con il latte e la farina e una presa di sale, prestando attenzione che non si formino grumi. Riscaldare una piccola padella, irrorarla con poco olio e cuocere una ventina di frittatine sottilissime. A parte realizzare la farcitura amalgamando la ricotta con il formaggio grattugiato, la rucola lavata, asciugata e tritata e il peperone rosso, tagliato a dadini, dopo averlo privato dei semi e dei filamenti interni. Con il composto spalmare le frittate e arrotolare ognuna su se stessa. Disporre sul piatto da portata e servire.

Costo: basso

Tempo: medio

Difficoltà: bassa

140 Kcal/ pz