

# donna hay

FRESH *and* LIGHT

---

Oltre 180 nuove ricette e idee ricche di gusto per trovare l'equilibrio perfetto



Guido Tommasi Editore

# SOMMARIO

---

8  
COLAZIONE

28  
PRANZO E INSALATE

54  
CENE VELOCI

88  
CENE

118  
SNACK E CONTORNI

144  
DESSERT E DOLCETTI

172  
BASI

190  
GLOSSARIO E INDICE

\*Gli ingredienti contrassegnati da un asterisco sono presenti nel glossario





# INTRODUZIONE

---

Non sono mai stata una fan delle diete e non mi piace nemmeno l'idea che qualcuno sia a dieta.

Quindi questo non è un libro pensato per dimagrire. Per me è sempre stata una questione di equilibrio, e *Fresh and Light* è la mia risposta agli sforzi per trovare l'equilibrio perfetto. La chiave è concentrarsi sul gusto, ma con un tocco più leggero, lasciando spazio ai piccoli piaceri della vita.

Pensato per completare il mio repertorio, questo libro contiene tante nuove ricette che mescolano gli ingredienti più freschi, gli alimenti che in dispensa non mancano mai e qualche truccetto personale per un approccio più light. Diviso in base ai momenti della giornata, *Fresh and Light* è un concentrato di cibi che vi daranno l'energia che vi serve davvero. Con un occhio rivolto alle verdure, ai cereali e alle proteine, ho usato anche ingredienti come la farina e i cereali integrali: potreste doverli cercare nei negozi di alimentari bio e nei supermercati più forniti, ma per un'ottima ragione. È tutta una questione di gusto e di mangiare bene.

Tutti nella vita abbiamo le nostre piccole voglie che ci fanno sentire in colpa. Questo libro non vuole negarle, ma vi permette di godervene anche quando vorreste essere un po' più virtuosi. Ed è davvero il miglior modo di cedere alla tentazione: farlo senza perdere di vista l'equilibrio. Spero che sfogliare queste pagine vi aiuti a trovare il vostro. E come sempre, buona sperimentazione!

Donna





PANCAKES INTEGRALI CON MIELE E RICOTTA

## BARRETTE PER LA COLAZIONE

---

65g di fiocchi d'avena  
20g di mandorle in scaglie  
35g di semi di girasole  
25g di fiocchi di quinoa\*  
2 cucchiaini di germe di grano\*  
100g di farina integrale\*  
½ cucchiaino di lievito in polvere  
120g di zucchero di canna  
1 cucchiaino di cannella in polvere  
125ml di olio di canola o altro olio vegetale  
1 uovo  
1 cucchiaino di estratto di vaniglia  
130g di mirtilli rossi secchi

Scaldate il forno a 160°C. Mettete i fiocchi d'avena, le mandorle, i semi di girasole e i fiocchi di quinoa su una teglia rivestita di carta forno e cuocete per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto o finché sono leggermente dorati. Fate raffreddare.

Mescolate bene in una ciotola il germe di grano, la farina, il lievito, lo zucchero e la cannella. Unite l'olio, l'uovo e la vaniglia e mescolate fino a ottenere un composto liscio. Aggiungete il mix con i fiocchi d'avena, poi i mirtilli rossi e mescolate. Trasferite in uno stampo rettangolare di 20 x 30cm rivestito di carta forno. Cuocete per 25–30 minuti o finché la superficie è ben dorata. Lasciate a riposare nello stampo per 10 minuti prima di sformare su una gratella, poi fate raffreddare del tutto. Tagliate a barrette e servite. PER 16  
+ Si conservano in un contenitore ermetico per 1 settimana.

## PANCAKES INTEGRALI CON MIELE E RICOTTA

---

150g di farina integrale\*  
2 cucchiaini di lievito in polvere  
90 g di miele, più altro per servire  
160ml di latte  
150g di ricotta magra, più altra per servire  
3 albumi

Mescolate bene in una ciotola la farina e il lievito. Fate un buco al centro, versateci il miele e il latte e lavorate fino a ottenere un composto liscio. Incorporate con delicatezza la ricotta: dovrà rimanere qualche grumo. Montate gli albumi a neve morbida in una ciotola pulita, poi uniteli al composto con la ricotta.

Scaldate una padella antiaderente su fuoco basso. Ungetela appena (anche con uno spray da cucina) e versateci 2 cucchiaini di composto. Cuocete i pancakes in più riprese 3–4 minuti per lato o finché sono gonfi e dorati. Servite con altra ricotta e miele. PER 4

## PORRIDGE AI CINQUE CEREALI

---

90g di fiocchi d'avena  
90g di fiocchi di farro spelta\*  
90g di fiocchi d'orzo\*  
150g di quinoa bianca\*  
85g di semi di lino\*  
375ml d'acqua  
500ml di latte  
sale in fiocchi  
latte e miele per servire

Mescolate l'avena, il farro, l'orzo, la quinoa e i semi di lino.\* Per fare il porridge mettete 100g del composto in una casseruola con l'acqua e il latte. Cuocete su fuoco medio, mescolando spesso, per 6–8 minuti o finché i cereali sono teneri. Unite un pizzico di sale. Distribuite nelle ciotole e servite con latte e miele. PER 2-4  
+ Questa è la base per il porridge. Si conserva in un barattolo ermetico per 3 settimane.

## MUFFINS SEMPLICI

---

300g di farina integrale\*  
3 cucchiaini di lievito in polvere  
110g di zucchero grezzo  
2 cucchiaini di miele  
1 uovo  
310ml di latticello  
80ml di olio  
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Scaldate il forno a 180°C. Mescolate bene in una ciotola la farina, il lievito e lo zucchero. In un'altra ciotola unite il miele, l'uovo, il latticello, l'olio e la vaniglia. Versate questo composto sugli ingredienti secchi e mescolate per amalgamare appena.

Se li usate, incorporate la frutta e gli altri ingredienti.\* Distribuite il composto in 12 stampini per muffins da 125ml foderati con pirottini di carta e infornate per 25–30 minuti o finché sono cotti, verificando con uno stecchino. Serviteli caldi o freddi. PER 12  
+ Vedi le farciture e le varianti di questa ricetta alle pagine 14–15. Questi muffins si possono surgelare e si conservano per 1 mese.





INSALATA DI BARBABIETOLE CRUDE CON FORMAGGIO DI CAPRA





MANZO, BROCCOLI E FAGIOLI NERI AL SALTO



## MANZO, BROCCOLI E FAGIOLI NERI AL SALTO

---

1 cucchiaio di olio  
1 filetto di manzo da 375g affettato  
2 peperoncini rossi lunghi a striscioline sottili  
1 cucchiaio di zenzero a pezzettini  
2 spicchi d'aglio affettati finemente  
50g di fagioli neri salati\* sciacquati  
360g di broccoli tagliati a cimette  
60ml di brodo di pollo  
4 cipollotti affettati  
10g di foglie di basilico thai

Scaldate un wok o una padella grande antiaderente su fiamma molto alta. Versate l'olio, unite il manzo e cuocete mescolando per 1-2 minuti o finché è ben dorato. Aggiungete i peperoncini, lo zenzero, l'aglio e i fagioli e mescolate per 2 minuti. Togliete dal wok e tenete in caldo. Unite poi i broccoli, il brodo e i cipollotti e cuocete mescolando per 4 minuti, o finché sono teneri. Rimettete il manzo nel wok e mescolate per 1 minuto o finché il tutto è ben caldo. Cospargete con il basilico e servite. PER 4

## SPIEDINI DI POLLO AL CURRY VERDE THAI CON QUINOA ALLO ZENZERO

---

2 cucchiaini di pasta di curry verde thai\*  
60ml di panna di cocco\*  
4 filetti di petto di pollo da 150g affettati  
550g di quinoa bianca\* cotta (vedi basi, pagina 179)  
1 cucchiaio di zenzero grattugiato finemente  
20g di foglie di coriandolo tritate  
2 cipollotti affettati finemente  
1 cucchiaino di olio di sesamo  
fette di lime, menta e altro coriandolo per servire

Mettete la pasta di curry e la panna di cocco in una ciotola e mescolate bene. Infilzate il pollo sugli spiedini e adagiateli su una teglia rivestita di carta forno. Stendete il composto al curry sul pollo per ricoprirlo bene. Arrostiti gli spiedini sotto al grill caldo per 5-7 minuti o finché sono ben cotti.

Mettete la quinoa, lo zenzero, il coriandolo, i cipollotti e l'olio di sesamo in una ciotola e mescolate bene. Suddividete la quinoa nei piatti di portata, disponete sopra gli spiedini e servite con lime, menta e coriandolo. PER 4

---

*Adoro questo piatto al salto: è così **GUSTOSO!** Mescola piccante, salato e il pungente dell'aglio per fare da contrappunto a un ortaggio dal sapore deciso. E poi c'è tutta la **FORZA** di manzo e **BROCCOLI** combinati in un solo piatto, per una cena semplice e super rapida.*



SPIEDINI DI POLLO AL CURRY VERDE THAI CON QUINOA ALLO ZENZERO





## SUGHI PER LA PASTA SENZA COTTURA

---

### MENTA, LIMONE E FETA

Mescolate 35g di menta, 2 zucchine grattugiate, 2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata finemente, 80ml di succo di limone, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 100g di feta sbriciolata, sale e pepe. Unite a 200g di spaghetti caldi e servite. PER 2

### OLIVE VERDI E MANDORLE TOSTATE

Mescolate 80g di olive verdi affettate, 35g di mandorle in scaglie tostate, 50g di rucola a striscioline, 2 cucchiaini ciascuno di succo di limone e olio d'oliva, parmigiano grattugiato finemente, sale e pepe. Unite a 200g di spaghetti caldi e servite. PER 2

### DOPPIO POMODORO E BASILICO

Mescolate 60g di pomodori secchi a pezzetti, 250g di pomodorini ciliegia misti tagliati in quarti, 35g di basilico, 1 cucchiaino ciascuno di condimento balsamico bianco e olio d'oliva, sale, pepe nero macinato e parmigiano grattugiato. Condite 200g di spaghetti caldi e servite. PER 2



*Questi sughi* **SENZA COTTURA** sono **FRESCHI E VELOCI**



#### **TROTA AFFUMICATA E RICOTTA**

Mescolate 300g di trota affumicata spezzettata, 20g di prezzemolo, 1 cucchiaio ciascuno di scorza di limone grattugiata finemente e di succo di limone, 2 cucchiari di olio d'oliva, sale e pepe. Unite a 200g di spaghetti caldi, completate con 200g di ricotta sbriciolata e servite. PER 2

#### **PESTO DI BROCCOLI**

Mettete nel robot da cucina 300g di broccoli sbollentati, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 20g di prezzemolo, 50g di pinoli e 2 cucchiari di olio d'oliva e azionate per tritare il tutto. Mescolate a 200g di spaghetti caldi e cospargete con parmigiano grattugiato, sale e pepe. PER 2

#### **TONNO, PEPERONCINO, RUCOLA E LIMONE**

Mescolate 185g di tonno in scatola ben scolato, 1 peperoncino rosso lungo a striscioline, 1 mazzetto di rucola spezzettata, 60ml di succo di limone, 1 cucchiaio di olio d'oliva e 2 cucchiari di capperi sciacquati. Unite a 200g di spaghetti caldi e servite. PER 2





GNOCCHI DI RICOTTA E SPINACI





FALAFEL DI LENTICCHIE CON SALSA DI YOGURT ALL'AGLIO



## POLLO AL FORNO CON QUINOA E GREMOLATA ALLE OLIVE

---

300g di quinoa bianca\*  
660ml di brodo di pollo  
150g di fagiolini mondati  
4 filetti di petto di pollo da 150g puliti  
sale e pepe nero macinato  
*gremolata alle olive*  
50g di prezzemolo tritato grossolanamente  
35g di menta tritata grossolanamente  
1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata finemente  
2 cucchiaini di succo di limone  
80g di olive nere a pezzetti  
1 cucchiaino di olio d'oliva

Scaldate il forno a 180°C. Mettete la quinoa sul fondo di una pirofila. Scaldate il brodo in una casseruola fino all'ebollizione e versatelo sulla quinoa. Coprite e infornate per 10 minuti. Mescolate la quinoa e disponeteci sopra i fagiolini e il pollo. Salate, pepate e coprite bene con l'alluminio. Infornate per 25–30 minuti o finché la quinoa è tenera e il pollo è ben cotto.

Intanto preparate la gremolata. Mescolate il prezzemolo, la menta, la scorza e il succo di limone, le olive e l'olio. Suddividete nei piatti il pollo e la quinoa, cospargete con la gremolata e servite. PER 4

## GNOCCHI DI RICOTTA E SPINACI

---

450g di spinaci surgelati scongelati  
300g di ricotta  
40g di parmigiano grattugiato  
1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata finemente  
190g di farina  
2 uova  
4–6 pomodori di varietà antiche a fette  
20g di basilico  
sale e pepe nero macinato  
olio d'oliva e parmigiano grattugiato per servire

Strizzate gli spinaci per eliminare l'acqua in eccesso e metteteli in una ciotola con la ricotta, il parmigiano, la scorza di limone, la farina e le uova. Mescolate bene per ottenere un impasto morbido. Mettetelo su un piano di lavoro infarinato e dividetelo in 2 pezzi. Rotolate ognuno per formare un salsicciotto lungo circa 40cm, tagliatelo a pezzetti di 3cm e disponeteli su un vassoio leggermente infarinato.

Cuocete gli gnocchi in una casseruola capiente con acqua bollente salata per 5 minuti o finché sono pronti. Suddividete i pomodori e gli gnocchi nei piatti, salate, pepate e cospargete con il basilico. Condite con olio e parmigiano e servite. PER 4

## FALAFEL DI LENTICCHIE CON SALSA DI YOGURT ALL'AGLIO

---

400g di lenticchie marroni in scatola scolate e sciacquate  
170g di pangrattato  
100g di ricotta  
1 uovo  
1 cucchiaino di cumino in polvere  
20g di foglie di coriandolo  
1 cucchiaino di scorza di limone tritata finemente  
sale e pepe nero macinato  
olio per spennellare  
insalata verde e crescione per servire  
*salsa di yogurt all'aglio*  
280g di yogurt denso al naturale  
2 spicchi d'aglio schiacciati  
2 cucchiaini di tahina\*  
2 cucchiaini di succo di limone  
2 cucchiaini di erba cipollina tritata

Scaldate il forno a 220°C. Per la salsa mescolate lo yogurt, l'aglio, la tahina, il succo di limone e l'erba cipollina. Tenete da parte. Mettete nel robot da cucina le lenticchie, il pangrattato, la ricotta, l'uovo, il cumino, il coriandolo, la scorza di limone, sale e pepe e azionatelo fino ad amalgamare appena. Formate delle polpettine con 2 cucchiainate del composto e adagiatele su una teglia rivestita di carta forno. Spennellate leggermente di olio i falafel e infornateli per 10 minuti per lato o finché sono croccanti. Distribuite nei piatti insieme all'insalata e al crescione e servite con la salsa di yogurt all'aglio. PER 4



SFOGLIE ALLE MELE



# A

---

## aglio

- bruschetta di cavolo riccio con aglio e peperoncino 46
- bruschetta con aglio arrostito e asparagi 46
- cartocci di gamberi all'aglio 100
- edamame all'aglio 136
- falafel di lenticchie con salsa di yogurt all'aglio 92

## agnello

- agnello e melanzane alla griglia con feta e menta 95
- moussaka mignon 107

## arancia

- granita all'arancia rossa 150
- spiedini di pollo con finocchio e arancia con insalata di carote 82

## asparagi

- bruschetta con aglio arrostito e asparagi 46
- insalata di nastri di asparagi 134
- omelette di albumi con asparagi, pomodori e feta 20

# B

---

## baba ghanoush 122

## banana

- gelato alla banana e sciroppo d'acero 167
- ghiaccioli alla banana e mirtilli 165
- ghiaccioli alla banana e sciroppo d'acero 164
- muffins alla banana, crusca e cannella 15
- smoothie al burro di arachidi e banana 23

## banana bread

- datteri 159
- lamponi 159
- mango e cocco 158
- mirtilli 158
- mirtilli rossi 159
- sciroppo d'acero 158
- semplice 156

## barbabietole

- barbabietole glassate al balsamico 134

- insalata di barbabietole crude con formaggio di capra 32
- barrette per la colazione 12
- base per pizza integrale 110
- biscotti con cioccolato, pistacchi e mandorle 148
- bistecca alla griglia con salsa verde 107
- broccoli
  - broccoli con miso e sesamo 142
  - manzo, broccoli e fagioli neri al salto 61
  - pesto di broccoli 79
- bruschette
  - aglio arrostito e asparagi 46
  - cavolo riccio con aglio e peperoncino 46
  - formaggio di capra, fave e menta 47
  - remoulade di sedano rapa e prosciutto crudo 46
  - ricotta al limone con pomodoro e basilico 47
  - rucola, salmone e capperi 47
- burger di quinoa e ceci 104

# C

---

## carote

- frittata con carote speziate 67
- hummus con carote arrosto e finocchio 124
- spiedini di pollo con finocchio e arancia con insalata di carote 82
- torta di carote con glassa al formaggio 162

## cartocci

- cozze marocchine 101
- gamberi all'aglio 100
- pesce con salsa xo 100
- pollo speziato 100
- salmone al cocco e lime 101
- tofu e peperoncino 101

## cavolfiore

- frittata con zucca e cavolfiore 66
- insalata di cavolfiore arrosto e pollo 37

## cavolini di Bruxelles

- gratin di cavolini e ricotta 130
- insalata di cavoli di Bruxelles e pere arrosto 49

## cavolo allo zenzero e soia 142

## cavolo bianco

- con pollo bollito al limone 44

## cavolo riccio

- bruschetta di cavolo riccio con aglio e peperoncino 46
- chips di cavolo 127
- frittata con cavolo riccio e bacon 67
- insalata di cavolo 139
- insalata di quinoa rossa, cavolo riccio e halloumi 64
- pollo al limone confit con cavolo 76

## ceci

- burger di quinoa e ceci 104
- ceci speziati 122
- hummus 124
- insalata di ceci speziati tostati 52

## cetrioli

- insalata di pollo e cetriolo con condimento allo yogurt 32
- larb di pollo piccante con cetriolo sottaceto 95

## cheesecake di ricotta al forno 162

## chips

- chips di cavolo 127
- patatine croccanti 122
- spicchi di patate dolci croccanti 127

## cioccolato

- biscotti con cioccolato, pistacchi e mandorle 148
- cookies con gocce di cioccolato 148
- torta chocolate fudge 148

## cobbler ai frutti di bosco 170

## cocco

- banana bread al mango e cocco 158
- cartocci di salmone al cocco e lime 101
- granita al cocco e lime 150

## colazione ricca 26

## condimenti – vedi salse e condimenti

## cookies con gocce di cioccolato 148

## crema di yogurt al rafano 182

## crostoni con tofu alle erbe e avocado 26

# D

---

## datteri

- banana bread ai datteri 159
- muffins ai datteri e LSA 14
- smoothie al latte di mandorle, datteri e miele 23

## dessert freddi

- cheesecake di ricotta al forno 162
- dolce di ricotta e frutti di bosco 156
- fichi al forno in crema al latticello 167

stufato di pesce con gremolata 86  
sughi per la pasta  
doppio pomodoro e basilico 78  
menta, limone e feta 78  
olive verdi e mandorle tostate 78  
pesto di broccoli 79  
tonno, peperoncino, rucola  
e limone 79  
trota affumicata e ricotta 79  
sushi roll di quinoa 40

## T

---

taboulè di quinoa 52  
tacos di pesce al lime e peperoncino 70  
tofu  
cartocci di tofu e peperoncino 101  
crostoni con tofu alle erbe  
e avocado 26  
insalata di tofu croccante 44  
involtini vietnamiti  
di tofu croccante 34  
maionese cremosa di tofu 179  
maionese di tofu al lime  
e coriandolo 179  
tofu al salto con peperoncino, pepe  
e basilico 58  
torte dolci  
cheesecake di ricotta al forno 162  
torta chocolate fudge 148  
torta di carote con glassa  
al formaggio 162  
torta di pere 153  
torte salate  
torta ai pomodori  
con base di polenta 110  
torta di biette e ricotta 104  
tortini con mango e mandorle 170  
tzatziki 196

## U

---

uova  
colazione ricca 26  
frittata con basilico e pomodoro 66  
frittata con carote speziate 67  
frittata con cavolo riccio e bacon 67  
frittata con piselli e ricotta 66  
frittata con zucca e cavolfiore 66

frittata con zucchine, limone e feta 67  
frittata semplice 64  
omelette di albumi con asparagi,  
pomodori e feta 20

## V

---

vaniglia  
ricotta montata alla vaniglia 176  
yogurt alla vaniglia 176  
vitello alla salvia con insalata  
di pastinaca a julienne 40

## Y

---

yogurt – vedi anche frozen yogurt  
condimento allo yogurt 32  
crema di yogurt al rafano 182  
dip di feta, olive e yogurt 130  
falafel di lenticchie con salsa  
di yogurt all'aglio 92  
formaggio di yogurt 176  
panna cotta allo yogurt e limone 156  
“parfait” per la colazione  
con yogurt e ricotta 20  
salsa tartara allo yogurt 116  
smoothie alla menta, ananas, yogurt 22  
yogurt alla vaniglia 176

## Z

---

zenzero  
cavolo allo zenzero e soia 142  
edamame allo zenzero croccante 137  
pollo alla griglia con zenzero  
e citronella 73  
pollo bollito allo zenzero con insalata  
di finocchio e mela 73  
salsina allo zenzero e peperoncino 188  
spiedini di pollo al curry verde thai  
con quinoa allo zenzero 61  
zucca  
frittata con zucca e cavolfiore 66  
insalata di zucca caramellata  
e orzo perlato 37  
pie di zucca  
con guscio di quinoa 98

zucchine  
frittata con zucchine, limone e feta 67  
frittelle di quinoa e piselli  
con zucchine 98  
pizza integrale  
con zucchine e menta 113  
zuppe  
minestrone con quinoa  
e pesto di rucola 70  
salmone con pelle croccante  
in brodo al peperoncino 110  
zuppa con noodles, pollo  
e salsa di soia 116  
zuppa con pollo e limone confit 82  
zuppa verde 76



Questo libro è la risposta alla costante ricerca di un **EQUILIBRIO** ideale.

Tante nuove ricette con ingredienti freschi, prodotti indispensabili e qualche trucco per un tocco **LEGGERO**, puntando sempre su semplicità e **GUSTO** e lasciando spazio ai piccoli piaceri della vita.



Guido Tommasi Editore  
[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

ISBN: 978 88 67531 318



28 € IVA inclusa