

Amelia & Alex Wasiliev

60 RICETTE RIVITALIZZANTI

RICETTE PALEO

• LA BIBBIA DEGLI ALIMENTI NON TRASFORMATI •



GODERE DEI BENEFICI DI UNO
STILE DI VITA ANTICO

Guido Tommasi Editore

Amelia & Alex Wasiliev



**GODERE
DEI BENEFICI
DI UNO STILE DI VITA
ANTICO**

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Introduzione	6	di mandorla e banana	46
Cosa posso mangiare?	8	Cialde	48
Scegliere lo stile di vita paleo	10	Omelette del mattino	50
		Uova strapazzate al bacon	52
		Uova bazzotte con asparagi	54
		Pain perdu con mela e cannella	56
Ricette di base	12		
Brodo di pollo	14	Finger food	58
Vinaigrette	16	Ali di pollo in salsa Buffalo	60
Condimento cremoso con tahina	18	Cracker ai semi di chia	62
Salsa barbecue paleo	20	Frutta secca speziata	64
Pane paleo	22	Frittelle di zucchine	66
Sambal oelek	24	Polpette di maiale speziate	68
Salsa di pomodoro paleo	26	Verdure marinate	70
Maionese paleo	28	Frittelle di calamari	
Formaggio di anacardi	30	al peperoncino	72
Confettura di cipolle paleo	32	Ostriche fresche	74
Salsa bianca al cavolfiore	34	Guacamole	76
		Baba ganoush	78
Colazione & brunch	36		
Uova & melanzana con cavolo riccio	38	Verdure & insalate	80
Pudding di chia ai mirtilli	40	Carote giovani arrostate al miele	82
Smoothie verde	42	Fettuccine di carota al cipollotto	84
Uova in coppette di bacon	44	Insalata extra-verde con tahina	86
Smoothie di latte			

Zucca al formaggio di anacardi	88	Maiale & pere	126
Cavolini di Bruxelles al bacon	90	Salsicce & purè di patata dolce	128
Barbabietola arrosto & rucola	92	Agnello alla mediterranea	130
Insalata di anatra all'asiatica	94	Zucchine alla bolognese	132
Chips di patata dolce al sommacco	96	Lasagne paleo	134
Funghi arrosto	98	Zuppa di pesce & frutti di mare	136
Insalata di cavolo rosso & pollo	100	Curry di verdure	138
Broccoli cinesi alle mandorle	102	Crema di porri & champignon	140
Sashimi in insalata	104	Gnocchi di zucca	142
		Pesce selvaggio & salsa verde	144
Piatti principali	106		
Capesante & pastinaca	108	Dolci	146
Pagro al forno	110	Mini-muffin con nocciola	
Manzo alla bourguignonne	112	& lampone	148
Pollo lesso	114	Brownie al cioccolato paleo	150
Bollito (Pot-au-feu)	116	Barrette energetiche	
Burger dell'uomo delle caverne	118	con frutta secca	152
Gamberetti all'aglio		Sfere energizzanti	154
& peperoncino	120	Pesca dorata al crumble	156
Costatina di manzo & piselli			
alla menta	122		
“Riso” di cavolfiore fritto	124		

OMELETTE DEL MATTINO

Per 1 persona



INGREDIENTI

3 uova bio • 50 ml di panna di cocco • 10 g di prezzemolo tritato finemente
2 cipollotti affettati • 100 g di salmone fresco
(o salmone affumicato) tagliato a bocconcini • 1 cucchiaio di capperi
1 cucchiaio di olio di cocco o extravergine d'oliva

Questa omelette, ricca di grassi buoni, aiuta a rinforzare il sistema immunitario e favorisce la salute cerebrale.

C *Protegge il cuore* **O** *Protegge gli occhi* **M** *Migliora la memoria*



Sbattete le uova con la panna di cocco e 20 ml d'acqua. Aggiungete il prezzemolo, i cipollotti e il salmone. Mescolate bene. Scaldate l'olio in una padella a fuoco medio e versatevi dentro il composto. Quando le uova iniziano a rapprendersi, cospargetele di capperi. Distribuite la preparazione nella padella per farla cuocere in modo uniforme. Quando la superficie è cotta, piegate l'omelette a metà e servite subito.

BARRETTE ENERGETICHE CON FRUTTA SECCA

Per 10 barrette



INGREDIENTI

75 g di anacardi attivati (vedi pagina 62) • 100 g di noci di macadamia attivate
80 g di mandorle attivate • 25 g di bacche di goji • 30 g di semi di chia
30 g di semi di sesamo • ½ cucchiaino di sale marino • 125 ml di miele

25 minuti
+ 30 minuti di
raffreddamento

Le noci e i semi sono un'ottima fonte di fibre e di acidi grassi omega-3, che contribuiscono alla riduzione del livello di colesterolo.

O Fortifica le ossa **P** Rigenera la pelle **C** Protegge il cuore



Scaldate il forno a 180°C. Rivestite uno stampo da 20 cm con la carta forno. Tritate finemente nel robot gli anacardi, le noci, le mandorle e le bacche di goji. Trasferiteli in un'insalatiera, aggiungete i semi e il sale. Scaldate il miele su fuoco basso per scioglierlo, quindi incorporatelo al composto di frutta secca e semi.

Versate nello stampo e premete con il dorso di un cucchiaio.

Infornate per 15–20 minuti. Fate raffreddare per 30 minuti prima di sfornare.

Dividete in barrette dopo il completo raffreddamento.



**LO STILE DI VITA PALEO SAPRÀ RIGENERARVI
NELLA VITA DI OGNI GIORNO. GRAZIE ALLE
RICETTE DI QUESTO VOLUME, ABBINATE
A ESERCIZIO FISICO, A UN BUON RITMO DEL
SONNO E A UNA RIDUZIONE DELLO STRESS,
VI SENTIRETE PIENI DI VITA E DI ENERGIA.**

- *Scoprite la lista degli alimenti paleo e tutte le ricette di base.*
- *Pasti sani ed equilibrati, per mattino, mezzogiorno e sera, oltre a deliziosi spuntini per sostenervi nelle vostre attività.*
- *Un programma di menu articolati su due settimane per aiutarvi ad adottare uno stile di vita paleo.*

ISBN: 978 88 6753 175 2



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it