

A close-up photograph of a green leaf, likely a chard or similar leafy vegetable, with prominent veins and numerous small water droplets on its surface. The lighting is dramatic, highlighting the texture and color of the leaf.

donna hay

everyday  
*fresh*

BONTÀ IN UN BALENO

Guido Tommasi Editore

# introduzione

Una delle domande che mi rivolgono più spesso è se a casa cucino ancora. La risposta è sì, *certo*. Quindi sono sempre alla ricerca di modi per rendere un classico PIÙ SEMPLICE, PIÙ VELOCE e PIÙ SANO, purché resti sempre *straordinariamente buono*.

Tutti vogliamo preparare piatti buonissimi con il minimo sforzo. Ma se ci si aggiunge qualcosa di *sano o nutriente*, c'è chi si tira indietro, nel timore che un'aggiunta di nutrienti vada a discapito del gusto e della semplicità di realizzazione. Che sia chiaro... questo *mai!*

Se riesco a creare un pasto al volo o un piatto veloce in una sola pentola che fa sentire bene perché è squisito, migliore a livello NUTRIZIONALE, con ingredienti salutari o che aiutino a portare *un po' più di equilibrio nelle nostre vite...* cosa c'è di meglio?

Spero che queste ricette vi ispireranno a sperimentare *bontà nutrienti mai provate prima*.

*Diana*



IN UNA PENTOLA

## risotto al forno super GREEN

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva  
1 porro affettato  
2 cucchiaini di foglie di timo limone  
sale marino e pepe nero macinato  
300g di riso arborio  
1,25 litri di brodo vegetale o di pollo  
100g di spinacini  
120g di foglie di cavolo riccio tagliato a striscioline  
(privato dei gambi)  
2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata finemente  
1 cucchiaio di succo di limone  
5g di basilico spezzettato grossolanamente  
40g di parmigiano grattugiato

Accendete il forno a 180°C.

Scaldate su fiamma media una padella grande a bordi alti che vada in forno o una teglia che possa andare sul fornello. Metteteci l'olio, il porro, il timo limone, sale e pepe e cuocete per 5 minuti o finché il porro è morbido e dorato.

Aggiungete il riso e il brodo e mescolate bene, poi mettete un coperchio che chiuda bene o coprite con un foglio di alluminio e infornate per 20 minuti. Lasciate riposare coperto per 5 minuti.

Togliete il coperchio e incorporate al risotto gli spinacini, il cavolo riccio, la scorza e il succo di limone. Continuate a mescolare finché il risotto è cremoso e le verdure sono tenere, poi unite il basilico e il parmigiano e servite. **PER 4**

**Adoro questo risotto, che si fa SENZA SFORZO e senza mescolare. È la base perfetta per liberare la creatività: provate a sostituire il cavolo con broccoli affettati sottili, oppure fatelo SEMPLICISSIMO distribuendoci sopra dei pisellini surgelati. A voi la scelta!**







## BURGER di ceci con maionese al limone e sottaceti al parmigiano

radicchio, per servire  
 4 panini con i semi tagliati a metà  
 1 dose di burger di ceci cotti (vedi ricetta a pag. 66)  
 foglioline di shiso (facoltativo), per servire  
 maionese al limone  
 100g di maionese intera  
 il succo di ½ limone  
 cetriolini al parmigiano  
 6-8 cetriolini sottaceto tagliati a metà per il lungo  
 20g di parmigiano grattugiato

Per la maionese al limone, mescolate bene in una ciotola la maionese e il succo di limone.

Per i cetriolini al parmigiano, premete il lato tagliato dei cetriolini nel parmigiano grattugiato. Scaldare una padella antiaderente su fuoco medio e cuoceteci i cetriolini con il lato del parmigiano in basso per 3-4 minuti o finché sono dorati.

Per servire, suddividete il radicchio tra le basi dei panini e completate con i burger di ceci, la maionese al limone e le foglioline di shiso. Chiudete i panini e servite con i cetriolini al parmigiano. **PER 4**



## BURGER di ceci con maionese al miso e insalatina di carote

4 panini con i semi tagliati a metà  
 1 dose di burger di ceci cotti (vedi ricetta a pag. 66)  
 foglioline di coriandolo, per servire  
 chips di patate salate, per servire  
 insalatina di carote  
 1 carota a julienne  
 180g di cavolo cappuccio affettato sottile  
 2 cipollotti affettati  
 2 cucchiaini di aceto di mele  
 sale marino in fiocchi

maionese al miso  
 150g di maionese intera  
 1 cucchiaino e ½ di pasta di miso bianco (shiro miso)

Per l'insalatina di carote, mescolate in una ciotola la carota, il cavolo, i cipollotti, l'aceto e il sale.

Per la maionese al miso, sbattete con una frusta la maionese con il miso finché è omogenea.

Per servire, spalmate la maionese sui panini e suddividete l'insalatina sulle basi. Metteteci i burger, la maionese, il coriandolo e chiudete i panini. **PER 4**

## RAVIOLI DI *zucchine* AI TRE FORMAGGI con *sugo di pomodorini al forno*

olio extravergine d'oliva, per spennellare  
foglie di basilico, per servire  
*sugo di pomodorini al forno*

750g di pomodorini ciliegia

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

6 piccoli rametti di timo

125ml di brodo di pollo o vegetale

2 cucchiaini di aceto di vino rosso

1 cucchiaino di sciroppo d'acero puro

sale marino e pepe nero macinato

*ravioli di zucchine ai tre formaggi*

360g di ricotta fresca

40g di parmigiano grattugiato, più altro per servire

150g di formaggio di capra morbido

2 cucchiaini di erba cipollina tritata

sale marino e pepe nero macinato

6 zucchine affettate sottili con una mandolina

Scaldate il forno a 200°C.

Per il sugo di pomodorini al forno, fate una piccola incisione su ogni pomodorino, spremete i semi e buttateli. Mettete i pomodorini in una teglia grande con l'olio, il timo, il brodo, l'aceto, lo sciroppo d'acero, sale e pepe e cuocete per 20 minuti o finché sono morbidi.

Per i ravioli di zucchine ai tre formaggi, mescolate in una ciotola la ricotta, il parmigiano, il formaggio di capra, l'erba cipollina, sale e pepe. Disponete su un tagliere 4 fette di zucchine sovrapponendole al centro (sembrerà una stella). Mettete al centro un cucchiaino abbondante di composto di formaggio, ripiegateci sopra le zucchine per racchiudere il ripieno, poi capovolgete i ravioli in modo che le estremità delle zucchine stiano sotto. Ripetete con le zucchine e il composto di formaggio rimasti.

Mettete i ravioli di zucchine sopra il sugo caldo. Spennellateli di olio e infornate per 20 minuti o finché i bordi delle zucchine sono leggermente dorati. Servite cospargendo con un po' di parmigiano e le foglie di basilico in più. **PER 4**



## PESCE CROCCANTE AL *sesamo* E ALGA NORI *con insalata giapponese*

4 fogli di alga nori tagliati a striscioline sottili con le forbici  
40g di semi di sesamo

1 cucchiaino di sale marino in fiocchi pestato

4 filetti di pesce bianco sodo da 150g<sup>+</sup>

1 cucchiaio di olio di vinaccioli o di semi

1 cucchiaio di semi di sesamo tostati, per servire  
*condimento al sesamo*

70g di tahina chiara

2 cucchiaini di aceto di riso

2 cucchiaini d'acqua

1 cucchiaio di salsa di soia

*insalata giapponese*

400g di cavolo viola affettato (circa ¼ di cavolo)

400g di cavolo cappuccio affettato (circa ¼ di cavolo)

9g di foglie di coriandolo

2 cipollotti affettati finemente

Per il condimento al sesamo, mettete la tahina, l'aceto, l'acqua e la soia in una ciotolina, sbattete fino a ottenere un composto omogeneo e mettete da parte.

Per l'insalata giapponese, mescolate il cavolo, il coriandolo e i cipollotti in una ciotola capiente.

Mettete l'alga nori, i semi di sesamo e il sale in un piatto poco profondo, poi premete il pesce nel composto fino a ricoprirlo in modo uniforme.

Scaldare una padella grande antiaderente su fuoco medio, versateci metà dell'olio e adagiateci 2 pezzi di pesce. Cuoceteli 3 minuti per lato o finché sono dorati e croccanti. Asciugate la padella, metteteci l'olio rimasto e cuoceteci gli altri 2 pezzi di pesce.

Per servire, suddividete l'insalata giapponese tra i piatti e adagiateci sopra il pesce. Cospargete i semi di sesamo tostati sul condimento e versate sul pesce. **PER 4**

+ *Qui abbiamo usato lo snapper, ma potete usare qualsiasi pesce locale da pesca sostenibile.*



## ragù DI FAGIOLI *neri*

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva  
1 cipolla dorata tritata  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
250g di macinato di manzo  
400g di pomodorini ciliegia in scatola  
400g di fagioli neri in scatola scolati e sciacquati  
125ml di passata di pomodoro  
125ml di brodo di manzo  
sale marino e pepe nero macinato

Scaldare una padella grande a bordi alti su fuoco medio. Versateci l'olio e cuoceteci la cipolla e l'aglio per 5 minuti o finché la cipolla si è appena ammorbidita. Aggiungete la carne e cuocetela, mescolando, per circa 5 minuti o finché è rosolata.

Unite i pomodorini, i fagioli, la passata, il brodo, sale e pepe e fate sobbollire per 20 minuti o finché si addensa.

Per congelare, lasciate raffreddare prima di trasferire in un contenitore ermetico in freezer. Si conserva fino a 3 mesi. **PER 4**

**Avere un ragù in freezer non è certo una novità, ma quando si aggiungono tutte le PROPRIETÀ NUTRITIVE dei fagioli neri e la vivacità e la dolcezza dei pomodorini ciliegia, il risultato è di una BONTÀ mai provata.**



## NEVE DI *cocco* *e mango*

cocco in scaglie tostato, per servire

*neve di cocco*

125ml d'acqua bollente

110g di zucchero di canna chiaro

500ml di latte di cocco

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

*neve di mango*

80ml d'acqua bollente

55g di zucchero di canna chiaro

375ml di purea di mango fresca (circa 3 manghi)

2 cucchiaini di succo di lime

1 cucchiaino di scorza di lime grattugiata

Per la neve di cocco, mettete l'acqua con lo zucchero in una ciotola resistente al calore e mescolate per farlo sciogliere. Aggiungete il latte di cocco e l'estratto di vaniglia e mescolate bene, poi versate in un piatto piano grande di metallo e congelate per 2 ore.

Per la neve di mango, mettete l'acqua con lo zucchero in una ciotola resistente al calore e mescolate per farlo sciogliere. Unite il mango, il succo e la scorza di lime e mescolate bene, poi versate in un piatto piano grande di metallo e congelate per 2 ore.

Raschiate ogni composto con una forchetta, poi rimettete in freezer per 1 ora o finché si rassodano.

Per servire, raschiate di nuovo i composti, distribuiteli in ciotole da portata e cospargete con il cocco in scaglie tostato. **PER 4-6**

Questo è il tipo di dessert che piace a me. Una neve tropicale DELICATA, *dolce al punto giusto* e davvero *rinfrescante*. Servitelo in un mezzo guscio di cocco per una piacevole e divertente **ATMOSFERA VACANZIERA**.



DOLCI

## cheesecake cotta al *tofu* e CIOCCOLATO

mirtilli tagliati a metà, per servire  
panna di cocco montata, per servire (facoltativo)

*base*

50g di cocco rapè

160g di burro di anacardi

60ml di sciroppo d'acero puro

*ripieno*

500g di silken tofu a temperatura ambiente

160g di zucchero bruno o di canna

200g di cioccolato fondente fuso e fatto raffreddare leggermente

2 cucchiaini di cacao

1 cucchiaio e ½ di maizena

Scaldare il forno a 160°C. Rivestite di carta forno uno stampo a cerniera di 22cm.

Per la base, mescolate il cocco, il burro di anacardi e lo sciroppo d'acero. Premete sul fondo dello stampo e infornate per 10 minuti o finché è leggermente dorata.

Per il ripieno, mettete il tofu, lo zucchero, il cioccolato, il cacao e la maizena nella ciotola di un robot da cucina e azionate fino a ottenere un composto omogeneo. Versate sulla base e infornate per 30 minuti o finché si è appena rassodato.

Mettete da parte la cheesecake per 30 minuti, poi riponetela in frigo per 2 ore o finché è fredda. Servitela tagliata a fette con i mirtilli e la panna di cocco montata. **PER 12**

*Non fatevi spaventare dal tofu... Questa cheesecake ha una consistenza ricca e assolutamente straordinaria, simile a UNA MOUSSE. La ricetta perfetta da avere come asso nella manica per qualsiasi amico vegano o che NON MANGIA LATTICINI.*



**a**

aperol: granita all'Aperol spritz 186

**b**

baba ghanoush 116

barrette gommosi al cioccolato e mandorle 192

basi di pizza di cavolfiore 88

biscotti d'avena e cocco farciti al cioccolato 198

biscotto croccante alle mandorle

con pere allo sciroppo d'acero 202

bliss balls agli anacardi e cocco 204

**bowl**

bowl con cavolini di Bruxelles arrostiti al miso 114

bowl con spiedini di manzo

all'asiatica e noodles al cocco 108

bowl di melanzane

con baba ghanoush 116

bowl di riso al cocco e zenzero con salmone 112

bowl di riso nero con pollo

alla curcuma e zenzero 100

bowl di tonno e noodles soba 132

bowl di zucca di Tom 102

bowl di zucca spaghetti con crostini di halloumi 118

brodo: pollo in brodo 148

**burger di ceci**

burger di ceci 66

burger di ceci con maionese

al limone e sottaceti

al parmigiano 68

burger di ceci con maionese

al miso e insalatina di carote 69

burger di ceci con tahina verde

e barbabietola 66

**c****carote**

falafel di zucca e cavolo riccio con insalata di carote sottaceto 104

frittelle di carote e kimchi

con uova al peperoncino 28

insalata di carote sottaceto 104

insalatina di carote 69

**cavolfiore**

basi di pizza di cavolfiore 88

pizza di cavolfiore con barbabietola e formaggio

di capra 91

pizza di cavolfiore con pomodorini, prosciutto e rucola 88

pizza di cavolfiore con zucca

al peperoncino e feta 90

polpette di cavolfiore e tahina con formaggio di capra montato 130

riso di cavolfiore con fagioli neri

al peperoncino e mais tostato 82

riso di cavolfiore con trota

affumicata e yogurt

al cetriolo 83

riso di cavolfiore con uova

al peperoncino croccante 80

salsa al cavolfiore e formaggio 70

spaghetti con sugo al chorizo

e cavolfiore 124

**cavolo**

cavolo caramellato con insalata di feta e barbabietola 24

insalata giapponese 138

**cavolo riccio**

falafel di zucca e cavolo riccio con insalata di carote sottaceto 104

gnocchi di cavolo riccio al forno

con pomodorini balsamici 26

gozleme furbo con cavolo riccio,

limone e feta 52

insalata di cavolo riccio 95

**ceci**

burger di ceci 66

burger di ceci con maionese

al limone e sottaceti

al parmigiano 68

burger di ceci con maionese

al miso e insalatina di carote 69

burger di ceci con tahina verde

e barbabietola 66

polpette di ceci speziate con

insalata di zucchine alle erbe 134

**cetrioli**

sottaceti veloci 92

yogurt al cetriolo 83

cheesecake cotta al tofu

e cioccolato 196

**cocco**

biscotti d'avena e cocco

farciti al cioccolato 198

bliss balls agli anacardi

e cocco 204

bowl di riso al cocco e zenzero con salmone 112

condimento al cocco 106, 112

gelato al cocco con caramello

al miso 182

neve di cocco e mango 178

**condimenti e salse**

condimento al Bloody Mary 110

condimento al cocco 106, 112

condimento al limone confit 54

condimento al sesamo 138

condimento alla curcuma 100

condimento alla soia 132

condimento di tahina al limone 16

maionese al limone 68

maionese al miso 69

salsa al cavolfiore e formaggio 70

salsa di anacardi 126

salsa di soia appiccicosa 14

sugo di pomodorini al forno 74

tahina verde 66

cotolette di melanzane

con parmigiano e quinoa 20

crostini di halloumi 118

crumble croccante di mandorle 184

crumble di mele 188

**curcuma**

bowl di riso nero con pollo

alla curcuma e zenzero 100

**f****fagioli**

fagioli in padella 42

pie di ragù di fagioli neri

con pastinaca, sedano rapa

e cavolo riccio 171

ragù di fagioli neri 168

spaghetti di verdure

con ragù di fagioli neri 170

fagottini con zucca, feta

e salvia 142

falafel di zucca e cavolo riccio con

insalata di carote sottaceto 104

formaggio di capra montato 130

**freekeh**

come cuocerlo 211

insalata di freekeh 116

**frittate**

frittate alla ricotta con cavolfiore

arrostito al dragoncello 86

frittate alla ricotta con cavolo

riccio alle erbe e pomodorini

arrostiti 84

frittate alla ricotta con piselli

alla menta e feta 87

frittelle di carote e kimchi

con uova al peperoncino 28

frittelle di carote e kimchi

con uova al peperoncino 28

frutti estivi con marshmallow

al miele tostati 176

fudge cake al cioccolato 194

funghi arrostiti al dragoncello

con salsa di anacardi 126

**g**

gelato al cocco con caramello

al miso 182

gnocchi di cavolo riccio al forno

con pomodorini balsamici 26

gozleme furbo con cavolo riccio,

limone e feta 52

granita all'Aperol spritz 186

**i****insalate**

bowl con cavolini di Bruxelles

arrostiti al miso 114

bowl di zucca di Tom 102

cavolo caramellato con insalata

di feta e barbabietola 24

insalata calda di lenticchie

con yogurt al limone e salmone

affumicato 48

insalata di carote sottaceto 104

insalata di cavolo riccio 95

insalata di finocchio 106

insalata di freekeh 116

insalata di sedano con condimento

al Bloody Mary 110

insalata di zucca a fette con trota

affumicata e condimento

al limone confit 54

insalata di zucchine alle erbe 134

insalata giapponese 138

insalatina di carote 69

polpette di ceci speziate con

insalata di zucchine alle erbe 134

riso di cavolfiore con fagioli neri

al peperoncino e mais tostato 82

**l****lasagne**

lasagne a forma libera

con cavolo nero 72

lasagne a forma libera

con spinacini alla menta 70

lasagne a forma libera

con zucca e salvia 73

lenticchie: insalata calda di lenticchie

con yogurt al limone e salmone

affumicato 48

**limone**

condimento di tahina al limone 16

gozleme furbo con cavolo riccio,

limone e feta 52

maionese al limone 68

pollo con limone, olive e fagioli 22

**m****maiale**

maiale al lemongrass

all'asiatica 160

maiale al lemongrass all'asiatica

con noodles e fagiolini 162

maiale al lemongrass all'asiatica

in coppette di lattuga 163

pasta integrale con polpette

di maiale e finocchio, parmigiano

e limone 155

polpette di maiale e finocchio 152

tagliere del contadino

con polpette di maiale

e finocchio 154

zuppa di noodles con dumplings

di maiale alla salsa hoisin 44

**maionese**

maionese al limone 68

maionese al miso 69

mais tostato 82

**mandorle**

biscotto croccante alle mandorle

con pere allo sciroppo d'acero

202

crumble croccante di mandorle

184

marinata al miso

e sciroppo d'acero 114

marshmallow al miele 176

**miso**

bowl con cavolini di Bruxelles

arrostiti al miso 114

caramello al miso 182

maionese al miso 69

marinata al miso e sciroppo

d'acero 114

**melanzane**

bowl di melanzane

con baba ghanoush 116

cotolette di melanzane

con parmigiano e quinoa 20

melanzane grigliate con fave

e yogurt all'aglio arrostito 136

pie con agnello alla menta,

melanzane e feta 32

**minestrone**

minestrone verde 156

minestrone verde con pancetta

allo sciroppo d'acero 159

minestrone verde con pesto di menta 158

## n

neve di cocco e mango 178

### noodles

bowl con spiedini di manzo all’asiatica e noodles al cocco 108  
bowl di tonno e noodles soba 132  
omelette di noodles croccanti 140  
pollo in brodo con noodles 150  
zuppa di noodles con dumplings di maiale alla salsa hoisin 44

## o

### omelette

omelette di noodles croccanti 140  
omelette nasi goreng con riso integrale 40  
omelette soufflé agli spinaci 50

## p

### parmigiano

cotolette di melanzane con parmigiano e quinoa 20  
sottaceti al parmigiano 68

### pasta

lasagne a forma libera con cavolo nero 72  
lasagne a forma libera con spinacini alla menta 70  
lasagne a forma libera con zucca e salvia 73  
pasta con briciole all’aglio, limone e ricotta 38  
pasta con pesto di broccoli alla menta e pomodorini arrostiti 56  
pasta integrale con polpette di maiale e finocchio, parmigiano e limone 155  
spaghetti con sugo al chorizo e cavolfiore 124

### pesce

bowl di tonno e noodles soba 132

pesce croccante al sesamo e alga nori con insalata giapponese 138  
*vedi anche* salmone

pesche grigliate alla vaniglia con crumble croccante di mandorle 184

### pie

pie con agnello alla menta, melanzane e feta 32  
pie di ragù di fagioli neri con pastinaca, sedano rapa e cavolo riccio 171

### pizza

basi di pizza di cavolfiore 88  
pizza a modo mio con carciofi, mozzarella e olive 46  
pizza di cavolfiore con barbabietola e formaggio di capra 91  
pizza di cavolfiore con pomodorini, prosciutto e rucola 88  
pizza di cavolfiore con zucca al peperoncino e feta 90

### pollo

bowl di riso nero con pollo alla curcuma e zenzero 100  
pollo al lime e insalata di finocchio con condimento al cocco 106  
pollo appiccicoso al miso 62  
pollo appiccicoso al miso arrostito su melanzane alla soia 65  
pollo appiccicoso al miso arrostito su zucca al sesamo 62  
pollo appiccicoso al miso arrostito sui broccoletti 64  
pollo con limone, olive e fagioli 22  
pollo in brodo 148  
pollo in brodo con noodles 150  
pollo in brodo con verdure al peperoncino 151  
polpette di pollo alla soia con noodles al sesamo 14

### polpette

pasta integrale con polpette di maiale e finocchio, parmigiano

e limone 155  
polpette di cavolfiore e tahina con formaggio di capra montato 130  
polpette di maiale e finocchio 152  
polpette di pollo alla soia con noodles al sesamo 14  
polpettine di ceci speziate con insalata di zucchine alle erbe 134  
tagliere del contadino con polpette di maiale e finocchio 154

## q

quadrotti al cocco, frutto della passione e chia 180

### quinoa

come cuocerla 213  
tabulè di quinoa 16

## r

ragù di fagioli neri 168  
ravanelli sottaceto 114

### ravioli

ravioli di zucchine ai tre formaggi con sugo di pomodorini al forno 74  
ravioli di zucchine con pollo, cavolo riccio e pinoli 77  
ravioli di zucchine con spinaci e ricotta 76

riso: come cuocere il riso nero e integrale 213

### riso di cavolfiore

riso di cavolfiore con fagioli neri al peperoncino e mais tostato 82  
riso di cavolfiore con trota affumicata e yogurt al cetriolo 83  
riso di cavolfiore con uova al peperoncino croccante 80

### riso integrale

come cuocerlo 213  
omelette nasi goreng con riso integrale 40

### riso nero

bowl di riso nero con pollo alla curcuma e zenzero 100  
come cuocerlo 213  
risotto al forno super green 18

## s

### salmone

bowl di riso al cocco e zenzero con salmone 112  
salmone grigliato all’harissa con i porri 128  
salmone teriyaki con sciroppo d’acero, coppette di lattuga e sottaceti 92  
salmone teriyaki con sciroppo d’acero con alga nori e insalata di cavolo riccio 95  
salmone teriyaki con sciroppo d’acero e insalata di noodles soba 94

salse e condimenti – *vedi* condimenti e salse

sandwich tostato super green 30

### sciroppo d’acero

marinata al miso e sciroppo d’acero 114  
salmone teriyaki con sciroppo d’acero, coppette di lattuga e sottaceti 92  
salmone teriyaki con sciroppo d’acero con alga nori e insalata di cavolo riccio 95  
salmone teriyaki con sciroppo d’acero e insalata di noodles soba 94  
zucca arrosto allo sciroppo d’acero e peperoncino con tabulè di quinoa 16

### sesamo

condimento al sesamo 138  
pesce croccante al sesamo e alga nori con insalata giapponese 138

### sottaceti

sottaceti al parmigiano 68  
sottaceti veloci 92

spaghetti con sugo al chorizo e cavolfiore 124  
spaghetti di verdure con ragù di fagioli neri 170

### spinaci

lasagne a forma libera con spinacini alla menta 70  
omelette soufflé agli spinaci 50  
ravioli di zucchine con spinaci e ricotta 76  
sugo di pomodorini al forno 74

## t

tabulè di quinoa 16  
tagliere del contadino con polpette di maiale e finocchio 154

### tahina

condimento di tahina al limone 16  
tahina verde 66

tonno: bowl di tonno e noodles soba 132

### torte

cheesecake cotta al tofu e cioccolato 196  
fudge cake al cioccolato 194  
torta capovolta alle banane caramellate 200

## u

### uova

frittelle di carote e kimchi con uova al peperoncino 28  
riso di cavolfiore con uova al peperoncino croccante 80  
*vedi anche* omelette e frittate

## y

### yogurt

insalata calda di lenticchie con yogurt al limone e salmone affumicato 48  
melanzane grigliate con fave e yogurt all’aglio arrostito 136  
yogurt al cetriolo 83  
yogurt all’aglio arrostito 136

yogurt alla cannella e vaniglia 188  
yogurt alla menta 32

## Z

### zucca

bowl di zucca di Tom 102  
bowl di zucca spaghetti con crostini di halloumi 118  
fagottini con zucca, feta e salvia 142  
falafel di zucca e cavolo riccio con insalata di carote sottaceto 104  
zucca arrosto allo sciroppo d’acero e peperoncino con tabulè di quinoa 16  
zuppa furba di zucca arrostita 164  
zuppa di zucca in stile thai 167  
zuppa di zucca speziata al curry rosso 166

### zucchine

insalata di zucchine alle erbe 134  
ravioli di zucchine ai tre formaggi con sugo di pomodorini al forno 74  
ravioli di zucchine con pollo, cavolo riccio e pinoli 77  
ravioli di zucchine con spinaci e ricotta 76

### zuppe

minestrone verde 156  
minestrone verde con pancetta allo sciroppo d’acero 159  
minestrone verde con pesto di menta 158  
pollo in brodo con noodles 150  
pollo in brodo con verdure al peperoncino 151  
zuppa di noodles con dumplings di maiale alla salsa hoisin 44  
zuppa di zucca in stile thai 167  
zuppa di zucca speziata al curry rosso 166  
zuppa furba di zucca arrostita 164

Mi piace creare piatti buonissimi  
PIÙ FURBI, PIÙ VELOCI E PIÙ  
SALUTARI *usando ingredienti di tutti  
i giorni ed* ESALTANDOLI AL MASSIMO.  
*Con tante soluzioni veloci o in una sola  
pentola, piatti già pronti in freezer e dolci  
squisiti da gustare senza sensi di colpa,*  
sono certa che vorrete sempre avere un po'  
di EVERYDAY FRESH nella vostra vita.



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

ISBN: 978 88 6753 361 9



9 788867 533619

30 € IVA inclusa