

Angela
Dowden
nutrizionista



Guido Tommasi Editore

Ricette antinfiam- matorie

Per alleviare i sintomi di disturbi
intestinali e dolore cronico con
oltre 100 ricette gustose e nutrienti

© Edizione italiana: Guido Tommasi
Editore
Datanova S.r.l. 2026

Tutti i diritti riservati
www.guidotommasi.it

Traduzione: Laura Tosi

Correzione bozze: Zino Malerba

Edizione originale Hamlyn,
Octopus Publishing Group Ltd
un marchio Hachette UK
Gran Bretagna 2025

Carmelite House
50 Victoria Embankment
Londra EC4Y 0DZ

www.octopusbooks.co.uk

Design e layout edizione originale
© Octopus Publishing Group 2024

Parte di questo materiale è stato
precedentemente pubblicato in: *200
Juice Diet Recipes, 200 Healthy Feasts,
200 Easy Vegetarian Dishes, 200
Veggie Feasts, 200 Vegan Feasts, 200
Gluten-free Recipes, 200 Light Gluten-
free Recipes and 200 Super Salads.*

Vietata ogni riproduzione, totale o
parziale, su qualunque supporto, in
particolare la fotocopia e il microfilm,
senza l'esplicita autorizzazione scritta
dell'Editore.

ISBN 978 88 6753 473 9

Stampato in Cina

Note per le ricette

In tutte le ricette, le dosi espresse
in cucchiai e cucchiaini corrispondono
a questo standard:
1 cucchiaino = 15 ml
1 cucchiaino = 5 ml

Le uova si intendono di dimensioni
medie, se non diversamente
specificato.

Se non altrimenti indicato, le erbe
si intendono fresche. Se non le avete,
sostituitele con quelle secche, ma
dimezzate le dosi.

Salvo diversa indicazione, il pepe
è pepe nero macinato al momento.

Crediti fotografici

Octopus Publishing Group: Frank Adam
52; Stephen Conroy 131, 175; Will Heap
92, 107, 119, 152, 172, 179, 187; David
Munns 135, 164; Lis Parsons 6, 51, 56,
60, 72, 75, 79, 80, 84, 115, 143, 163, 171,
207; William Shaw 7, 11, 20, 25, 27, 28, 37,
40, 43, 44, 47, 55, 63, 64, 68, 71, 76, 88,
91, 95, 99, 100, 103, 111, 112, 123, 124,
127, 132, 136, 139, 140, 147, 148, 151, 155,
156, 160, 167, 176, 183, 184, 188, 191, 195,
196, 200, 203, 204, 215, 216, 219; Ian
Wallace 5, 9, 33, 34, 67, 104, 108, 208,
211, 212.

Questo volume è stato
realizzato con la massima
cura, ma le informazioni
riportate non intendono
sostituire indicazioni mediche.
Prima di apportare modifiche
al proprio regime alimentare,
è bene consultare un medico.
L'eventuale applicazione delle
idee e delle informazioni del
libro è a esclusiva discrezione
e responsabilità del lettore.

Sommario

Introduzione	4
Menù settimanali	13
Colazione	18
Insalate	48
Snack e antipasti	86
Piatti principali	120
Piatti leggeri e contorni	158
Qualcosa di dolce	192
Indice	220

Qui troverete quattro menù settimanali antinfiammatori da cui partire. I pasti principali dovrebbero includere almeno 2–3 porzioni di verdure o insalata, quindi se necessario aggiungetene altre. Una porzione corrisponde a circa 3 cucchiaini colmi di verdura cotta o a una ciotola di insalata mista. Bevete tè (soprattutto tè verde), tisane, caffè (purché non siate sensibili alla caffeina) e acqua.

Prima settimana

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINO
LUNEDÌ	Porridge con latte parzialmente scremato, completato con frutti di bosco surgelati (scongelati), un cucchiaino colmo di burro di frutta secca e un filo di miele	Insalata di anguria, feta ed erbe (vedi pag. 62)	“paella” vegetariana con mandorle (vedi pag. 146)	Un cucchiaino colmo di hummus con harissa e tahina (vedi pag. 102) servito con bastoncini di carote e cetrioli
MARTEDÌ	Muesli fatto in casa (vedi pag. 42) servito con yogurt bianco e una manciata di mirtilli e fragole	Insalata di cannellini e fagiolini (vedi pag. 54)	Spaghetti con sugo ai frutti di mare (vedi pag. 145)	Una manciata di noci; 2 clementine
MERCOLEDÌ	Uova alla fiorentina (vedi pag. 45); 150 ml di succo d’arancia	Crostoni di ciabatta con verdure alla mediterranea (vedi pag. 174)	Salmone in crosta con pomodorini alla messicana (vedi pag. 149)	2 falafel di piselli e menta con salsina alla menta (vedi pag. 98)
GIOVEDÌ	Barrette di granola e frutta (vedi pag. 36); una ciotolina di frutti di bosco misti	Patata dolce al forno con feta sbriciolata, rucola e un filo di olio extravergine d’oliva aromatizzato al limone	Pollo stufato con limone e olive (vedi pag. 142)	Un cucchiaino colmo di hummus con harissa e tahina (vedi pag. 102) con striscioline di pita
VENERDÌ	Un muffin alla banana (vedi pag. 29); 150 ml di succo d’arancia	Sardine in scatola su pane tostato integrale; una manciata di pomodorini ciliegia	Polpette di tacchino con quinoa alla menta (vedi pag. 141)	Una manciata di olive; cubetti di feta
SABATO	Granola con pesche e yogurt (vedi pag. 21)	Zuppa di pomodoro alla mediterranea (vedi pag. 162); pane tostato integrale	Pie di pesce e spinaci (vedi pag. 154)	Una pera; un paio di quadratini di cioccolato fondente
DOMENICA	Pane tostato con avocado schiacciato, con sopra un uovo in camicia	Insalata di fichi, fagiolini e noci pecan tostate (vedi pag. 77)	Merluzzo al forno servito con verdure al pesto (vedi pag. 182)	Una manciata di noci; 2 clementine

Seconda settimana

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINO
LUNEDÌ	Uova strapazzate al pesto (vedi pag. 32); 150 ml di succo d’arancia	Wrap integrale farcito con pollo arrosto freddo sfilacciato, pomodori e guacamole	Spaghetti al ragù vegetariano (vedi pag. 137)	Focaccine d’avena alle erbe (vedi pag. 96) con formaggio spalmabile light; una manciata di pomodorini ciliegia
MARTEDÌ	Un muffin alla banana (vedi pag. 29); una ciotolina di frutti di bosco misti	Insalata di riso mediterranea (vedi pag. 53)	Broccolini e gamberi al salto al limone (vedi pag. 129)	Una mela; un paio di quadretti di cioccolato fondente
MERCOLEDÌ	Pane integrale a lievitazione naturale con formaggio spalmabile light e salmone affumicato; una ciotolina di frutti di bosco misti	Patata dolce al forno farcita con fagioli neri, dadolata di pomodorini e cipolla e yogurt greco	Polpette di tacchino con quinoa alla menta (vedi pag. 141); peperoncini verdi con olio d’oliva (vedi pag. 89)	Un cucchiaino colmo di salsina di melanzane con tortillas (vedi pag. 109)
GIOVEDÌ	Muesli fatto in casa (vedi pag. 42) con latte parzialmente scremato e una banana a fette	Bruschetta con pomodorini e ricotta (vedi pag. 105)	Cosce di pollo disossate alla griglia servite con purè di patate dolci e aglio (vedi pag. 180)	Una manciata di mandorle; una pesca o una nettarina
VENERDÌ	Porridge con latte parzialmente scremato, completato con frutti di bosco surgelati (scongelati), un cucchiaino colmo di burro di frutta secca e un filo di miele	Crostini con sgombrò affumicato (vedi pag. 97); un piatto di verdure in foglia	Pollo mediterraneo alle olive (vedi pag. 157)	Una manciata di olive; cubetti di feta
SABATO	Rösti di patate con uova croccanti (vedi pag. 35); 150 ml di succo d’arancia	Insalata con pollo speziato e mango (vedi pag. 83)	Pie di pesce e spinaci (vedi pag. 154) con verdure al pesto (vedi pag. 182)	Una mela; un paio di quadretti di cioccolato fondente
DOMENICA	Frittata con spinacini, patate e ricotta (vedi pag. 38); una pesca o una nettarina	Insalata di fichi, fagiolini e noci pecan tostate (vedi pag. 77)	Filetti di sgombrò speziati (vedi pag. 134) con insalata di patate mediterranea (vedi pag. 66)	Chips di pastinaca e barbabietola (vedi pag. 106) con dadolata di pomodorini e cipolla

Colazione

- 21 **granola con pesche e yogurt**
- 22 **omelette alle erbe con salmone affumicato**
- 23 **uova in camicia con spinacini**
- 24 **paninetti ai semi fatti in casa**
- 26 **croque madame al tacchino**
- 29 **muffin alla banana**
- 31 **omelette con pomodorini al basilico**
- 32 **uova strapazzate al pesto**
- 35 **rösti di patate con uova croccanti**
- 36 **barrette di granola e frutta**
- 38 **frittata con spinacini, patate e ricotta**
- 39 **fagioli alla mediterranea**
- 41 **scones con spinaci, pomodorini e parmigiano**
- 42 **muesli fatto in casa**
- 45 **uova alla fiorentina**
- 46 **frittata con riso e mais**



PER 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 15 MINUTI

Le uova contengono vitamina D,
la vitamina del sole, per la
salute di ossa, muscoli
e microbiota intestinale.

rösti di patate con uova croccanti

750 g di patate tipo Désirée pelate

1 cipolla affettata sottile

2 cucchiaini di rosmarino tritato

4 cucchiiai di olio extravergine d'oliva

4 uova grandi

sale e pepe

prezzemolo tritato, per guarnire

Grattugiate grossolanamente le patate con una grattugia a fori grossi, mettetele in un canovaccio pulito e strizzatele sopra il lavandino per eliminare il liquido in eccesso, poi trasferitele in una ciotola e aggiungete la cipolla, il rosmarino, e aggiustate di sale e pepe.

Scaldate metà dell'olio in una padella grande. Suddividete il composto di patate in quattro porzioni e con un cucchiaino formate nella padella dei mucchietti di 4 x 12 cm, premendoli per formare delle frittelle. Cuocetele a fuoco medio 5 minuti per lato, trasferitele su piatti da portata caldi e tenetele al caldo in forno a temperatura moderata.

Scaldate l'olio rimasto nella padella per circa 1 minuto, finché è ben caldo, poi cuoceteci 2 uova alla volta finché gli albumi sono croccanti. Servite le uova sui rösti, guarnendo con prezzemolo tritato.

RÖSTI CON UOVA IN CAMICIA

Riempite una pentola d'acqua leggermente salata, portate a lieve bollore e unite 1 cucchiaino di aceto di vino bianco. Rompete un uovo in una tazza. Mescolate l'acqua con un cucchiaino creando un vortice, versate l'uovo al centro e cuocetelo per 2–3 minuti. Scolatelo con un mestolo forato, ripetete con le altre uova e terminate come sopra.

Insalate

- 50 **insalata di zucca, feta e pinoli**
- 53 **insalata di riso mediterranea**
- 54 **insalata di cannellini e fagiolini**
- 57 **insalata di patate e salmone affumicato**
- 58 **insalata con macinato di tacchino**
- 59 **insalata con verdure sottaceto**
- 61 **insalata con pollo, albicocche e mandorle**
- 62 **insalata di anguria, feta ed erbe**
- 65 **insalata di carote e anacardi**
- 66 **insalata di patate mediterranea**
- 69 **insalata di ceci e feta**
- 70 **insalata tiepida di lenticchie, pomodori e cipolla**
- 73 **insalata con tofu allo zenzero e mango**
- 74 **insalata alla greca**
- 77 **insalata di fichi, fagiolini e noci pecan tostate**
- 78 **insalata in stile panzanella**
- 81 **insalata di barbabietole e arance**
- 82 **insalata di couscous e pollo**
- 83 **insalata con pollo speziato e mango**
- 85 **insalata niçoise**



PER 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 MINUTI,
PIÙ IL RAFFREDDAMENTO

TEMPO DI COTTURA: 5-6 MINUTI

I fichi contengono
flavonoidi e acidi
fenolici, utili per ridurre
ossidazione e infiammazione.

insalata di fichi, fagiolini e noci pecan tostate

100 g di noci pecan

200 g di fagiolini mondati

4 fichi freschi tagliati in quattro

100 g di insalatina

una manciata di foglie di menta

50 g di parmigiano o pecorino

CONDIMENTO

3 cucchiaini di olio di noci

2 cucchiaini di aceto di sherry

1 cucchiaino di vincotto
o aceto balsamico

sale e pepe

Scaldare una padella a fondo spesso su fuoco medio e tostateci le noci pecan senza aggiungere grassi, mescolando spesso, per 3-4 minuti o finché sono dorate. Trasferitele in un piattino e lasciate raffreddare.

Sbollentare per 2 minuti i fagioli in acqua bollente leggermente salata. Scolarli, raffreddarli sotto l'acqua corrente e asciugarli con carta da cucina, poi metterli in una ciotola con i fichi, le noci pecan, le foglie di insalata e la menta.

Mescolare tutti gli ingredienti del condimento in una ciotolina e salare e pepare. Versare il condimento sull'insalata, mescolare bene, completare con scaglie di parmigiano o pecorino e servire.

INSALATA DI FAGIOLINI E FAGIOLI

Unire 200 g di fagiolini verdi cotti con 800 g di fagioli misti in scatola scolati, 4 cipollotti tritati finemente, 1 spicchio d'aglio schiacciato e 4 cucchiaini di erbe aromatiche miste tritate, poi condire con 4 cucchiaini di olio d'oliva, il succo di ½ limone, un pizzico di zucchero semolato, sale e pepe.

Snack e antipasti

- 89 **peperoncini verdi con olio d'oliva**
- 90 **guacamole con zenzero sottaceto**
- 93 **frutta secca e in guscio con peperoncino, lime e coriandolo**
- 94 **bocconcini di tofu tandoori**
- 96 **focaccine d'avena alle erbe**
- 97 **crostini con sgombero affumicato**
- 98 **falafel di piselli e menta con salsina alla menta**
- 101 **focaccia mediterranea facile**
- 102 **hummus con harissa e tahina**
- 105 **bruschetta con pomodorini e ricotta**
- 106 **chips di pastinaca e barbabietola con dukkah**
- 109 **salsina di melanzane con tortillas**
- 110 **funghi farciti di ricotta**
- 113 **frittelle di zucchine, barbabietole e feta**
- 114 **mini tortillas con pollo e salsa**
- 116 **hummus di fagioli con limone e rosmarino**
- 117 **salsina di fagioli e sardine**
- 118 **spiedini di verdure con yogurt all'harissa**

PER 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MINUTI

guacamole con zenzero sottaceto

2 avocado maturi

il succo di 2 lime piccoli

1-2 cucchiaini wasabi in pasta,
a piacere

4 cipollotti tritati finemente

1 cucchiaio di semi di sesamo tostati

1 cucchiaino di mirin di riso
giapponese

1 cucchiaino di zenzero sottaceto
tagliato finemente

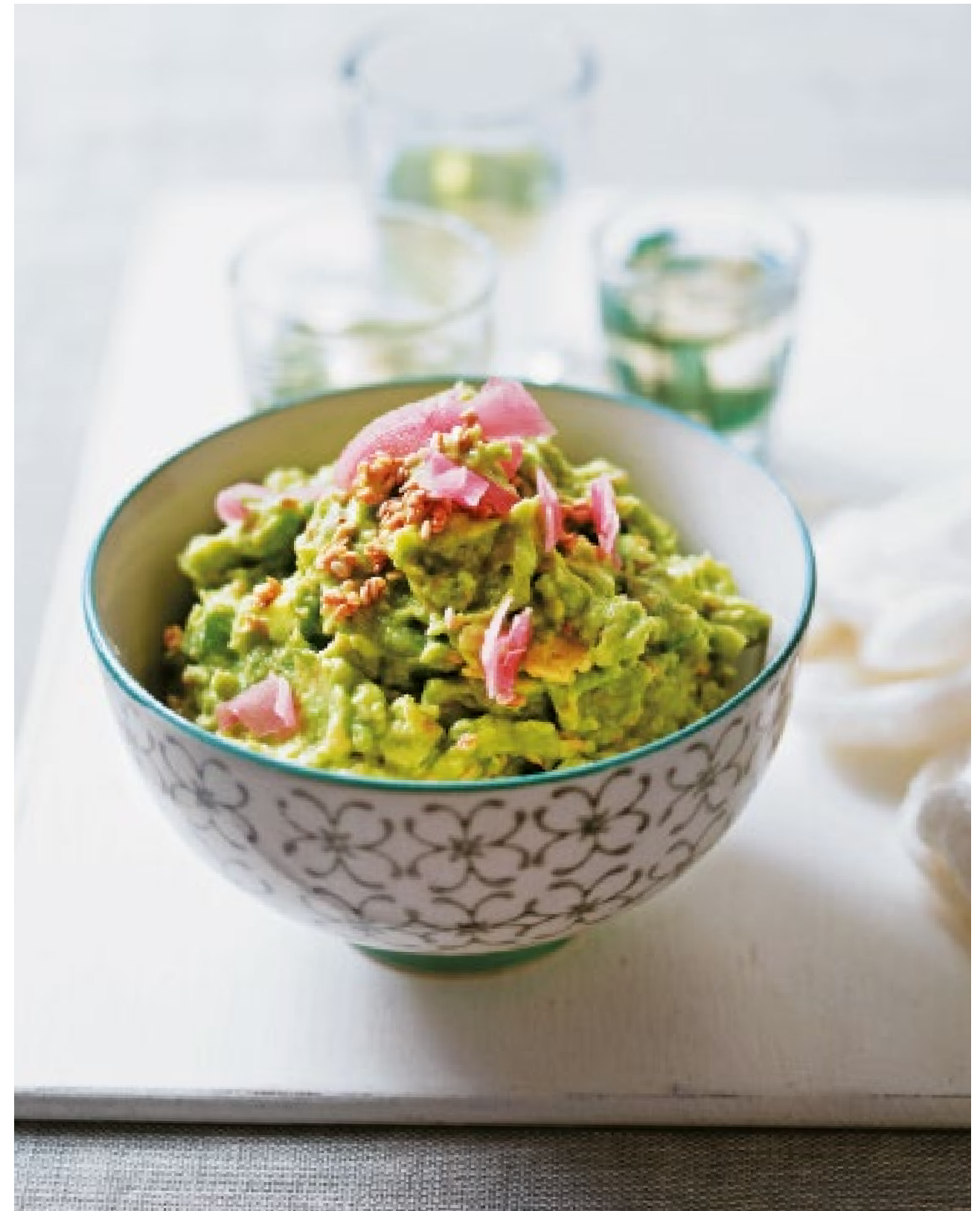
semi di sesamo, per cospargere

nuvole di drago o cracker di riso,
per servire

Tagliate gli avocado a metà e togliete il nocciolo. Pelate e tagliate a pezzi la polpa, mettetela in una ciotola e schiacciatela grossolanamente con una forchetta.

Incorporate il succo di lime, il wasabi, i cipollotti, i semi di sesamo e il mirin.

Trasferite in una ciotola da portata e cospargete con lo zenzero sottaceto e i semi di sesamo. Servite subito con nuvole di drago o cracker di riso da intingere nel guacamole.



Piatti principali

- 122 **risotto con asparagi, menta e limone**
- 125 **salmone arrosto con verdure**
- 126 **tofu speziato con noodles e pak choi**
- 128 **pollo alla griglia con couscous all'uvetta**
- 129 **broccolini e gamberi al salto al limone**
- 130 **pie di verdure alla mediterranea**
- 133 **pollo cremoso alla paprika**
- 134 **filetti di sgombro speziati**
- 137 **spaghetti al ragù vegetariano**
- 138 **risotto con zucca butternut arrosto**
- 141 **polpette di tacchino con quinoa alla menta**
- 142 **pollo stufato con limone e olive**
- 144 **spiedini di verdure con bulgur**
- 145 **spaghetti con sugo ai frutti di mare**
- 146 **“paella” vegetariana con mandorle**
- 149 **salmone in crosta con pomodorini alla messicana**
- 150 **teglia di melanzane**
- 153 **pasta mediterranea piccante**
- 154 **pie di pesce e spinaci**
- 157 **pollo mediterraneo alle olive**

PER 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MINUTI, PIÙ IL RIPOSO

TEMPO DI COTTURA: 10 MINUTI

Sostituire le proteine animali con quelle vegetali (come il tofu) almeno una o due volte a settimana è un passo fondamentale per una dieta meno infiammatoria.

tofu speziato con noodles e pak choi

300 g di tofu sodo scolato

250 g di noodles di uova medi secchi

1 cucchiaio di maizena

½ cucchiaino di sale

1 cucchiaino di pepe macinato

½ cucchiaino di cinque spezie cinesi

2 cucchiaini di olio di girasole

2,5 cm di zenzero fresco
pelato e tritato finemente

1 cucchiaio di salsa di soia scura

2 cucchiaini di salsa agrodolce
al peperoncino

100 ml d'acqua

2 pak choi mondati,
con le foglie separate

Mettete il tofu tra due fogli di carta da cucina, appoggiatevi sopra un tagliere o un altro peso e lasciate riposare per almeno 10 minuti per eliminare l'acqua in eccesso.

Togliete il peso e la carta da cucina, poi tagliate il tofu a cubetti.

Cuocete i noodles seguendo le istruzioni, scolateli e metteteli da parte.

Mescolate la maizena, il sale, il pepe e le cinque spezie cinesi in una ciotola e utilizzate il composto per ricoprire il tofu. Scaldate 1 cucchiaio di olio in un wok o in una padella grande su fuoco alto e saltateci il tofu per 2–3 minuti, finché è dorato. Togliete dalla padella e tenete in caldo.

Scaldate l'olio rimasto nella padella, aggiungete lo zenzero e saltate in padella per 1 minuto. Unite i noodles, mescolateci la salsa di soia, la salsa al peperoncino e l'acqua, poi aggiungete il pak choi. Cuocete, mescolando, finché le foglie iniziano ad appassire.

Suddividete i noodles tra i piatti e completate con il tofu.

TOFU SALTATO IN PADELLA CON Salsa HOISIN

Preparate e saltate in padella il tofu come sopra, senza rivestirlo.

Togliete dalla padella e tenete in caldo. Saltate in padella per 1 minuto 1 spicchio d'aglio schiacciato e 2 cucchiaini di zenzero fresco tritato, unite 250 g di broccolini puliti, 150 g di taccole tagliate a metà e 1 mazzetto di cipollotti a pezzetti e saltate per 2–3 minuti, poi aggiungete 25 g di anacardi tostati, 2 cucchiaini di salsa hoisin, 2 cucchiaini d'acqua e 1 cucchiaio di salsa di soia. Rimettete il tofu nella padella e cuocete a fiamma bassa per 1 minuto per scaldare bene.



Piatti leggeri e contorni

- 161 **piatto al salto veg con pak choi**
- 162 **zuppa di pomodoro alla mediterranea**
- 165 **polpettine di pollo con salsa thai**
- 166 **zuppa di zucca e cumino**
- 168 **frittelle di risotto ai funghi**
- 169 **zuppa di pollo in stile thai**
- 170 **crostoni al tonno speziato**
- 173 **brodo con zucca, zenzero e miele**
- 174 **crostoni di ciabatta con verdure
alla mediterranea**
- 177 **baked potatoes con tonno e jalapeño**
- 178 **verdure miste sottaceto**
- 180 **purè di patate dolci e aglio**
- 181 **lenticchie verdi speziate al pomodoro**
- 182 **verdurine al pesto**
- 185 **fave con menta e limone**
- 186 **zucca arrosto speziata**
- 189 **asparagi con condimento al sesamo**
- 190 **patate dolci con olive verdi**

PER 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 40–45 MINUTI

Questa zuppa ha pochi
carboidrati, l'ideale per
tenere sotto controllo gli
zuccheri nel sangue.

zuppa di zucca e cumino

2 cucchiaini di semi di zucca

1 kg di zucca butternut, pelata,
privata dei semi e tagliata a pezzi

1 cucchiaio e ½ di olio extravergine
d'oliva

1 cucchiaino di peperoncino
secco in scaglie

2 cucchiaini di semi di cumino

1 cipolla tagliata a pezzi

1 spicchio d'aglio tagliato a pezzi

600 ml di brodo vegetale caldo

2 cucchiaini di yogurt bianco

Scaldare una padella antiaderente su fuoco medio-basso e tostare i semi di zucca per 2–3 minuti, mescolando spesso finché sono leggermente dorati e tostati, poi tenere da parte.

Mettere la zucca in una teglia, condire con 1 cucchiaio di olio e cospargere con il peperoncino in fiocchi e i semi di cumino. Cuocere in forno già caldo a 200°C per 30–35 minuti o finché è tenera, mescolando di tanto in tanto.

In una casseruola scaldare l'olio rimasto e soffriggeteci la cipolla e l'aglio per 3–4 minuti, poi aggiungete la zucca e il brodo e cuocete a fiamma bassa per 5 minuti. Utilizzando un frullatore a immersione, frullare la zuppa fino a ottenere una consistenza omogenea, se serve aggiungendo altro brodo per diluirla.

Versare la zuppa in 4 ciotole e servire con una cucchiainata di yogurt e i semi di zucca tostati.

INSALATA DI ZUCCA BUTTERNUT ARROSTO E CUMINO

Mettere la zucca butternut tagliata a spicchi in una teglia, aggiungere l'olio e i semi di cumino, omettendo il peperoncino in scaglie, e cuocere come sopra. Mescolare la zucca arrostita in un'insalatiera con 75 g di crescione, 12 pomodorini ciliegia tagliati a metà, 50 g di piselli mangiatutto e 1 peperone rosso privato dei semi e affettato. Unire 2 cucchiaini di condimento a basso contenuto di grassi e servire.



Qualcosa di dolce

- 194 **fruit cake tropicale**
- 197 **pudding di riso**
- 198 **bicchierini ai fichi e miele**
- 199 **macedonia profumata alla vaniglia**
- 201 **crumble di avena e frutta autunnale**
- 202 **brownies al cioccolato e frutta in guscio**
- 205 **bicchierini al mango e frutto della passione**
- 206 **macedonia di frutti di bosco**
- 209 **mousse ricca al cioccolato**
- 210 **sorbetto ai frutti di bosco**
- 213 **crush con fragole e lavanda**
- 214 **cookies al cioccolato fondente e zenzero**
- 217 **pecan pies perfette**
- 218 **rotolo al cioccolato e castagne**



PER 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MINUTI

Le nocciole sono una fonte importante di vitamina E, antiossidante che protegge le cellule e rafforza il sistema immunitario.

crush con fragole e lavanda

400 g di fragole

2 cucchiaini di zucchero a velo,
più altro per spolverare

4–5 steli di fiori di lavanda,
più altri per decorare

400 ml di yogurt greco

100 g di nocciole a pezzettini

Mettete da parte 4 fragole piccole per decorare. Pulite le altre, mettetele in una ciotola con lo zucchero a velo e schiacciatele con una forchetta. In alternativa, frullate le fragole e lo zucchero a velo in un robot da cucina o in un frullatore fino a ottenere una purea liscia. Staccate i fiori di lavanda dai gambi e sbriciolateli nella purea.

Mettete lo yogurt in una ciotola, aggiungete le nocciole a pezzettini e mescolate un po'. Unite la purea di fragole e mescolate con un cucchiaino fino a ottenere un composto marmorizzato e distribuite in 4 bicchieri da dessert.

Tagliate a metà le fragole messe da parte e usatele per decorare insieme ai fiori di lavanda. Spolverate un po' di zucchero a velo e servite subito.

CRUSH CON PESCHE E ACQUA DI ROSE

Sbucciate, tagliate a metà e snocciolate 3 pesche, poi tagliatele grossolanamente e schiacciatele o frullatele in un robot da cucina o in un frullatore con 2 cucchiaini di miele liquido e 2 cucchiaini d'acqua di rose. Proseguite con la ricetta come sopra, ma decorate con petali di rosa cristallizzati.

Indice

aglio 180
 insalata alla greca
 con pita all'aglio 74
 spaghetti con sugo
 ai frutti di mare 145
albicocche 61
arance 81, 209
 pudding di riso all'arancia
 e cardamomo 197
asparagi con condimento
 al sesamo 189
avena 201
 focaccine d'avena alle erbe 96
avocado 83
 guacamole con zenzero
 sottaceto 90

baked potatoes con tonno
 e jalapeño 177
banana
 barrette di granola con pera,
 banana e nocciole 36
 muffin alla banana 29
 muffin con banana, mirtilli
 e germe di grano 29
barbabietola 106, 113
 insalata di barbabietole
 e arance 81
barrette di granola con pera,
 banana e nocciole 36
barrette di granola e frutta 36
basilico 31
 olio al basilico 105
bicchierini ai fichi e miele 198
bicchierini al mango
 e frutto della passione 205
bocconcini di tofu al forno
 con salsa teriyaki 94
bocconcini di tofu tandoori 94
broccolini e gamberi al salto
 con limone 129
brodo con zucca, zenzero
 e miele 173
brownies al cioccolato
 e frutta in guscio 202
bruschetta con fichi, rucola
 e feta 105
bruschetta con pomodorini
 e ricotta 105
ceci
 ceci arrosto
 alla marocchina 102
 falafel di ceci 98
 hummus con harissa
 e tahina 102
 hummus di ceci
 e peperoncino 116
 insalata di ceci e feta 69
cetriolo
 insalata alla greca 74
 insalata di cetriolo sottaceto
 e peperoncino 59
 salsa di yogurt e cetriolo 113
 salsina di cetriolo e menta 109
chips di pastinaca e barbabietola
 con dukkah 106
ciliegie
 rolo al cioccolato
 e ciliegie 218
cioccolato 214
 brownies al cioccolato
 e frutta in guscio 202
 mousse al cioccolato
 e arancia 209
 mousse ricca al cioccolato 209

rolo al cioccolato
 e castagne 218
rolo al cioccolato
 e ciliegie 218
clementine 201
coleslaw di carote
 e sedano rapa 65
cookies al cioccolato fondente
 e zenzero 214
cookies speziati con nocciole
 e uvetta 214
coriandolo 93
couscous
 couscous con pomodorini
 secchi e pollo 128
 insalata di couscous e pollo 82
 pollo alla griglia
 con couscous all'uvetta 128
crème fraîche
 pollo cremoso al pesto
 con limone 133
 pollo cremoso alla paprika 133
crescione 23
croque madame al tacchino 26
crostini con sgombro
 affumicato 97
crostini con peperoncini
 verdi 89
crostini di ciabatta con verdure
 alla mediterranea 174
crostini di tonno speziato 170
crumble ai frutti di bosco
 e clementine 201
crumble di avena
 e frutta autunnale 201
crush con fragole e lavanda 213
crush con pesche
 e acqua di rose 213

erbe 41, 62
 focaccine d'avena alle erbe 96
 omelette alle erbe
 con salmone affumicato 22

fagioli 77
 fagioli alla mediterranea 39
 goulash di fagioli misti 39
 hummus di fagioli con limone
 e rosmarino 116
 insalata di cannellini e fagiolini
 54
 insalata di fagiolini e fagioli 77
 insalata di pomodori e fagioli 78
 insalata niçoise 85
 salsina di fagioli e sardine 117
falafel di ceci 98
falafel di piselli e menta
 con salsina alla menta 98
fave con menta e limone 185
fichi 105
 bicchierini ai fichi e miele 198
 fichi caldi con miele 198
 insalata di fichi, fagiolini
 e noci pecan tostate 77
filetti di sgombro speziati 134
focaccia mediterranea facile 101
focaccine d'avena alle erbe 96
formaggio 26, 180
 bruschetta con fichi, rucola
 e feta 105
 bruschetta con pomodorini
 e ricotta 105
 frittata con spinacini, patate
 e ricotta 38
 frittelle di zucchine,
 barbabietole e feta 113
 funghi farciti di ricotta 110
 insalata di anguria
 e halloumi 69
 insalata di anguria, feta
 ed erbe 62

insalata di ceci e feta 69
insalata di zucca, feta e pinoli 50
pie di verdure
 alla mediterranea 130
risotto con asparagi
 e formaggio di capra 122
scones con olive, feta ed erbe 41
scones con spinaci, pomodorini
 e parmigiano 41
uova alla fiorentina 45
frittata con chorizo e patate 46
frittata con mais
 e peperoni arrosto 38
frittata con riso e mais 46
frittata con spinacini, patate
 e ricotta 38
frittelle di risotto ai funghi 168
frittelle di risotto
 alla zucca butternut 168
frittelle di zucchine, barbabietole
 e feta 113
fruit cake tradizionale 194
fruit cake tropicale 194
frutta 62, 93, 128, 194
 barrette di granola e frutta 36
 crumble ai frutti di bosco
 e clementine 201
 crumble di avena
 e frutta autunnale 201
 fruit cake tradizionale 194
 fruit cake tropicale 194
 macedonia profumata
 alla vaniglia 199
 frutta secca e in guscio
 con peperoncino, lime
 e coriandolo 93
 frutti di bosco 29
 frutti di bosco caldi 206
 macedonia di frutti di bosco 206
 sorbetto ai frutti di bosco 210
 frutto della passione 205
funghi

frittelle di risotto ai funghi 168
funghi farciti di ricotta 110
“paella” con peperoni, funghi
 e pinoli 146
risotto ai funghi selvatici 138

gamberi 83, 129
 noodles con gamberi
 e broccolini 129
goulash di fagioli misti 39
granola con pesche e yogurt 21
guacamole con zenzero
 sottaceto 90

harissa 118
 hummus con harissa e tahina 102
hummus
 hummus con harissa e tahina 102
 hummus di ceci
 e peperoncino 116
 hummus di fagioli con limone
 e rosmarino 116

insalate
 insalata alla greca 74
 insalata alla greca
 con pita all'aglio 74
 insalata con lenticchie,
 pomodori e cipolla
 senza cottura 70
 insalata con macinato
 di tacchino 58
 insalata con pollo, albicocche
 e mandorle 61
 insalata con pollo speziato
 e mango 83
 insalata con tofu allo zenzero
 e mango 73
 insalata con verdure
 sottaceto 59
 insalata di anguria
 e halloumi 69

insalata di anguria, feta ed erbe 62	insalata tiepida di lenticchie, pomodori e cipolla 70	muffin con banana, mirtilli e germe di grano 29	pasta mediterranea piccante 153	pie di verdure alla mediterranea 130	polpettine di pollo con salsa thai 165
insalata di barbabietole e arance 81	lenticchie verdi speziate al pomodoro 181	nocciole 36	spaghetti al ragù vegetariano 137	pinoli 50, 146, 153	pomodori 22, 31, 41, 54, 61, 70, 105, 145, 149, 181, 190
insalata di bulgur 144	ragù di lenticchie 137	cookies speziati con nocciole e uvetta 214	spaghetti con sugo ai frutti di mare 145	piselli	couscous con pomodorini secchi e pollo 128
insalata di carote a anacardi 65	lime 93	noci pecan 77	patate 38, 46, 57, 177	falafel di piselli e menta con salsina alla menta 98	insalata alla greca 74
insalata di cannellini e fagiolini 54	limone 116, 122, 133, 142, 185, 190	pecan pies perfette 217	insalata di patate mediterranea 66	insalata di tofu e piselli mangiatutto 73	insalata di pomodori e fagioli 78
insalata di ceci e feta 69	broccolini e gamberi al salto con limone 129	noodles 126	insalata niçoise 85	piselli gialli spezzati con pomodoro e zenzero 181	insalata in stile panzanella 78
insalata di cetriolo sottaceto e peperoncino 59	macedonia di anguria 62	noodles con gamberi e broccolini 129	pie di pesce con copertura di rösti 154	zuppa di piselli e pesto 182	insalata niçoise 85
insalata di couscous e pollo 82	macedonia di frutti di bosco 206	olive 142	rösti con uova in camicia 35	pollo	omelette farcite ai pomodorini 31
insalata di fagiolini e fagioli 77	macedonia profumata alla vaniglia 199	focaccia mediterranea facile 101	rösti di patate con uova croccanti 35	couscous con pomodorini secchi e pollo 128	zuppa di pomodoro alla mediterranea 162
insalata di fichi, fagiolini e noci pecan tostate 77	mandorle 61, 146, 205	insalata niçoise 85	patate dolci con olive verdi 190	insalata con pollo, albicocche e mandorle 61	pudding di riso all'arancia e cardamomo 197
insalata di gamberi piccanti, mango e avocado 83	mango 83	olive verdi con pomodori e limone confit 190	pecan pies perfette 217	insalata con pollo speziato e mango 83	purè di patate dolci e aglio 180
insalata di pasta mediterranea 53, 66	bicchierini al mango e frutto della passione 205	patate dolci con olive verdi 190	peperoncini 59, 116, 150, 153	insalata di couscous e pollo 82	purè di patate dolci, formaggio e senape 180
insalata di patate e salmone affumicato 57	insalata con tofu allo zenzero e mango 73	pollo mediterraneo alle olive 157	frutta secca e in guscio con peperoncino, lime e coriandolo 93	insalata di pollo alla griglia, albicocche e pomodori 61	purea di castagne 218
insalata di patate mediterranea 66	manzo	scones con olive, feta ed erbe 41	insalata di gamberi piccanti, mango e avocado 83	mini tortillas con pollo e salsa 114	quinoa
insalata di pomodori e fagioli 78	insalata di patate e senape in grani con roast beef 57	omelette alle erbe con salmone affumicato 22	peperoncini verdi con olio d'oliva 89	pollo alla griglia con couscous all'uvetta 128	polpette di tacchino con quinoa alla menta 141
insalata di spinacini, uova e crescione 23	melanzane	omelette con pomodorini al basilico 31	peperoni 38	pollo cremoso al pesto con limone 133	riso 168, 197
insalata di riso mediterranea 53	pasta piccante con melanzane e pinoli 153	omelette con prosciutto affumicato e pomodoro 22	crostoni con peperoncini verdi 89	pollo cremoso alla paprika 133	frittata con riso e mais 46
insalata di tofu e piselli mangiatutto 73	con tortillas 109	omelette farcite ai pomodorini 31	“paella” con peperoni, funghi e pinoli 146	pollo in crosta di polenta 149	frittelle di risotto alla zucca butternut 168
insalata di zucca butternut arrosto e cumino 166	teglia di melanzane 150	“paella” con peperoni, funghi e pinoli 146	peperoncini verdi con olio d'oliva 89	pollo mediterraneo alle olive 157	insalata di riso mediterranea 53
insalata di zucca, feta e pinoli 50	teglia di melanzane, pollo e peperoncino 150	pagnotta con semi misti 24	pesche 21	pollo stufato con limone e olive 142	pudding di riso 197
insalata in stile panzanella 78	menta 98, 109, 122, 141, 185	paninetti ai semi fatti in casa 24	crush con pesche e acqua di rose 213	polpettine di pollo con salsa thai 165	risotto ai funghi selvatici 138
insalata niçoise 85	yogurt alla menta 144	pasta	pesto fatto in casa 32, 133, 182	teglia di melanzane, pollo e peperoncino 150	risotto con asparagi e formaggio di capra 122
insalata niçoise al tonno 85	miele 198	insalata di pasta mediterranea 53, 66	uova strapazzate al pesto 32	zuppa di pollo in stile thai 169	risotto con asparagi, menta e limone 122
insalata tiepida di lenticchie, pomodori e cipolla 70	brodo con zucca, zenzero e miele 173		piatto al salto veg con pak choi 161	polpette di sgombero affumicato 97	risotto con zucca butternut 138
	mousse al cioccolato e arancia 209		piatto al salto veg con salsa agrodolce al peperoncino 161	polpette di tacchino con quinoa alla menta 141	rösti con uova in camicia 35
	mousse ricca al cioccolato 209		pie di pesce e spinaci 154		rösti di patate con uova croccanti 35
lenticchie	muesli fatto in casa 42				rotolo al cioccolato e castagne 218
insalata con lenticchie, pomodori e cipolla senza cottura 70	muffin				rotolo al cioccolato e ciliegie 218
	muffin alla banana 29				

salmone 22, 125	scones con spinaci, pomodorini e parmigiano 41	con salmone affumicato 22
insalata di patate e salmone affumicato 57	spinacini dolci 142	omelette con pomodorini al basilico 31
salmone arrosto con verdure 125		omelette con prosciutto affumicato e pomodorini 22
salmone in crosta con pomodorini alla messicana 149	tacchino	omelette farcite ai pomodorini 31
salsa agrodolce al peperoncino	croque madame al tacchino 26	uova alla fiorentina 45
piatto al salto veg con salsa agrodolce al peperoncino 161	insalata con macinato di tacchino 58	uova in camicia con spinacini 23
polpettine di pollo con salsa thai 165	polpette di tacchino con quinoa alla menta 141	uova strapazzate al pesto 32
salsa di yogurt e cetriolo 113	sandwich al tacchino e formaggio 26	
salsina di cetriolo e menta 109	tahina 102	verdure miste sottaceto 178
salsina di fagioli e sardine 117	teglia di melanzane 150	verdurine al pesto 182
sandwich al tacchino e formaggio 26	teglia di melanzane, pollo e peperoncino 150	vinaigrette alla melagrana 82
sardine 117	tofu 73	
scones con olive, feta ed erbe 41	bocconcini di tofu al forno con salsa teriyaki 94	wrap di tonno speziato 177
scones con spinaci, pomodorini e parmigiano 41	bocconcini di tofu tandoori 94	
sgombro 134	insalata di tofu e piselli mangiatutto 73	yogurt 21, 113, 118, 144
crostini con sgombro affumicato 97	tofu saltato in padella con salsa hoisin 126	bicchierini al mango e frutto della passione 205
polpette di sgombro affumicato 97	tofu speziato con noodles e pak choi 126	yogurt con more e mandorle 205
sgombro al pepe nero e alloro 134	tonno 170	
sorbetto ai frutti di bosco 210	baked potatoes con tonno e jalapeño 177	zenzero 90, 173, 181
spaghetti al ragù vegetariano 137	crostoni di tonno speziato 170	cookies al cioccolato fondente e zenzero 214
spaghetti con sugo ai frutti di mare 145	insalata niçoise al tonno 85	insalata con tofu allo zenzero e mango 73
spiedini di verdure con bulgur 144	wrap di tonno speziato 177	zucca 173
spiedini di verdure con yogurt all'harissa 118	tortillas 109, 177	frittelle di risotto alla zucca butternut 168
spinaci 23	mini tortillas con pollo e salsa 114	insalata di zucca butternut arrosto e cumino 166
frittata con spinacini, patate e ricotta 38		insalata di zucca, feta e pinoli 50
insalata di spinacini, uova e crescione 23	uova 23, 35, 38	risotto con zucca butternut 138
pie di pesce e spinaci 154	frittata con riso e mais 46	zucca arrosto speziata 186
	frittata con spinacini, patate e ricotta 38	zuppa di zucca e cumino 166
	insalata niçoise 85	zuppa con finocchio e salmone 125
	omelette alle erbe	zuppa di pomodoro alla mediterranea 162