

# Pane ai cinque cereali con verdura di stagione e salmone affumicato

1 panino gr. 80/100 ai cereali o semi oleosi

Verdura di stagione q.b.

Salmone affumicato gr. 50



## Spianata sarda di grano duro con pollo speziato al curry e carote

1 spianata sarda da circa 100 grammi

Carote cotte q.b.

Pollo speziato al curry (da preparare anche il giorno prima): tagliare il petto a cubotti il più possibile regolari, in modo che la cottura sia uniforme. In una terrina abbastanza capiente o in un sacchetto gelo si mette la farina e il curry a piacimento, si mescolano e si aggiungono i pezzi di pollo. Si mescola (o si agita il sacchetto) finché il mix farina-spezie non ricopre completamente la carne. In una padella wok o tradizionale antiaderente mettere un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e si fa scaldare bene. Quando è caldo si aggiunge la carne. Si fa fare la crosticina e si mescola in modo che la carne diventi dorata da tutti i lati. Il pollo al curry sarà cotto in una decina di minuti. Il sale va aggiunto alla fine, a fuoco spento.



# Pane di grano duro con petto di tacchino e biette

1 panino di grano duro da gr. 80  
Petto di tacchino grigliato, salato e pepato  
Bietola cotta con sale e peperoncino a  
piacere



# Insalata di bulgur al curry e fagioli cannellini

Ingredienti per una porzione

70 gr. di bulgur precotto

70 gr. di fagioli cannellini già lessati

peperone rosso e giallo tritato finemente

1/2 pomodoro privo dei semi tritato finemente

1 piccola zucchina

1 cipollina sott'aceto tritata

1 cucchiaio di olive verdi a rondelle

prezzemolo

1 cucchiaio di curcuma

1/2 cucchiaino da caffè di curry

peperoncino in polvere

1/2 cucchiaio di succo fresco di limone

olio extravergine, peperoncino

Cuoci a vapore la zucchina, poi lasciala intiepidire e tritala finemente. Intanto cuoci il bulgur secondo le indicazioni riportate sulla confezione, avendo l'avvertenza di sciogliere nell'acqua la curcuma. Prepara il condimento emulsionando un cucchiaio abbondante d'olio, il succo di limone, il curry, un pizzico di peperoncino, e una presa di sale .



# INSALATA DI FARRO, BASILICO E POMODORI

## Ingredienti per 1 porzione

farro già lessato 170 g

2 pomodori

qualche foglia di basilico lavata e asciugata

olio extravergine di oliva

sale

pepe nero

Lava il pomodoro, asciugalo e taglialo a pezzetti, eliminando i semi. Versalo in una terrina, aggiungi 2 cucchiai abbondanti di olio, il basilico spezzettato e una presa di sale. Mescola, e lascia riposare per 5 minuti. Unisci il farro, mescola ancora e conserva in frigorifero. A piacere puoi aggiungere dadini di mozzarella, gamberetti e totani cotti a vapore, olive nere, capperi e tonno.



# Insalata di pollo, arancia e finocchi

Ingredienti per 1 porzione

1 arancia  
½ finocchio  
100 g di petto di pollo lessato  
6 olive nere condite  
olio extravergine di oliva  
sale  
pepe

Utilizzando la mandolina taglia il finocchio a fettine molto sottili, poi versale nel contenitore ermetico che utilizzerai per il trasporto. Sbuccia l'arancia, pelala al vivo, e tagliala a pezzetti che aggiungerai al finocchio. Unisci gli altri ingredienti tagliati a pezzetti. Condisci con una generosa porzione di olio, sale e pepe. Per un pasto completo accompagna questa insalata con una fetta di pane ai cereali.



# PANINO VEGANO

## *Ingredienti per una porzione*

1 grossa zuccina

2 cucchiaini abbondanti di hummus di ceci

2 fette di pane di segale o integrale

olio extravergine d'oliva

1 cucchiaio di aceto di vino rosso

zucchero di canna

sale

Sbuccia la zuccina e tagliala a fettine abbastanza sottili utilizzando la mandolina. Sciacquala sotto acqua corrente e asciugala con cura con un canovaccio pulito. Scalda 2 cucchiaini di olio in una padella, aggiungi la cipolla e una presa di sale. Mescola e cuoci per circa 3 minuti. Aggiungi un pizzicone di zucchero e continua a cuocere a fiamma bassa per altri 15-18 minuti, mescolando per evitare che la zuccina si attacchi o bruci. Se vedi che asciuga troppo aggiungi qualche cucchiaino di acqua. Dopo circa 6 minuti sfuma con l'aceto. Quando è tenera, zuccina è pronta. Intanto tosta le fette di pane e poi spalmale sulla parte interna con l'hummus. Farcisci il panino



# HUMMUS DI CECI

300 g di ceci secchi (oppure 600g di ceci cotti in scatola)

50 g di tahin

il succo di 1 limone

2 spicchi di aglio

sale q.b

30 g di olio extravergine di oliva

Frullate tutti gli ingredienti insieme.

