

Piazza Aldo Moro, 12
83100 - Avellino
Partita IVA: 02936930649
Cell.: +393925848245
Email: cristinacoccia.nutrizionista@gmail.com

Al Sig.: Niespolo Vincenzo

Ricette

Ananas

Fresca o essiccata (disidratata)

Barbabietola o rapa rossa

Cruda o cotta al vapore o lessata e condita con olio e sale ed eventualmente con spezie.

Biscotti di quinoa

Tempo di cottura: 15 minuti

Tempo totale di preparazione: 35 minuti

Ingredienti

2 uova;
80 g zucchero;
250 g farina di quinoa;
*70 ml olio di semi di vinaccioli;
100 g di gocce di cioccolato.

Rompete le uova in un contenitore alto e stretto e montatele insieme allo zucchero, finché non diventano chiare e spumose. Trasferite quindi il composto in una terrina capiente. Unite la farina e mescolate, quindi l'olio e mescolate di nuovo, in modo che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati. Aggiungete le gocce di cioccolato e lavorate l'impasto con le mani.

Trasferite il tutto sul piano di lavoro infarinato e impastatelo fino a farlo diventare a forma di salsicciotto, dal diametro di 6-7 cm. Tagliatelo a dischetti dello spessore di circa 1 cm, quindi sistemateli su una teglia coperta da carta da forno.

Inforntate a 180° statico per circa 15 minuti. Controllate lo stato di cottura con uno stecchino. Servite i biscotti caldi o lasciati raffreddare.

Broccoli

Cotti al vapore, lessati in padella o crudi e tagliati sottili con olio, sale e limone.

Brutti ma buoni

6 albumi

4 cucchiaini di zucchero bianco

250 g di mandorle (non pelate) o nocciole tritate o farina di nocciole o mandorle.

Montare a neve gli albumi. A metà preparazione aggiungere un poco alla volta lo zucchero e continuare a montare fino ad ottenere un impasto spumoso, lucido e un po' coloso. Infine aggiungere le mandorle con una spatola mescolando piano dal basso verso l'alto. Con una tasca da pasticciere o con un cucchiaio fare delle forme della grandezza desiderata e porre su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocere in forno già caldo a 130° per mezz'ora o poco più. Quando risultano ben asciutti e si staccano con facilità dalla carta sono pronti. Lasciar raffreddare nel forno spento, prima di tirare fuori la teglia.

Brutti ma buoni di legumi

Per 2/3 persone

Ceci (o cannellini o lenticchie o fagioli dell'occhio o altri legumi) 240 g peso sgocciolato, 2 albumi d'uovo montati a neve, sale, pepe, finocchietto o timo altre spezie a scelta q.b..

Frullare i legumi con aromi ed eventuali aggiunte a piacere. Montare bene a neve gli albumi.

Unire i due impasti e

mescolarli delicatamente. Con un cucchiaio poggiare il nuovo impasto in forma di panetti sulla carta da forno su

teglia. Inforiare a forno già caldo per un'ora circa a 100-120 gradi. Verso la fine della cottura avvicinare la teglia

al grill superiore per far rosolare e poi al grill inferiore per far asciugare la base. Quando sono croccanti fuori e si

staccano facilmente dalla carta da forno sono pronti. Lasciarli una mezz'oretta fuori dal forno prima di mangiarli.

Caffè di cicoria

Non troppo concentrato

Calamaro

Grigliato, scottato (lessato), comunque ben cotto.

Cappuccino di soia

Latte di soia non zuccherato con aggiunti di caffè o di caffè di cicoria.

Caprese al limone modificata

Si può sostituire la farina di frumento con la farina di mandorle e si può eliminare il burro a favore di 20 ml di olio di vinacciolo o di semi e 50 ml di latte di mandorla. Torta caprese senza burro: 150/180 g di farina di mandorle, 100/80 g di zucchero (oppure 250 g di farina magica Lo Conte), 4 uova divise in albumi (montati a neve e aggiunti alla fine) e tuorli, 50 ml di latte di mandorla, succo e buccia grattugiata di un limone grande, 20 ml di olio di semi di vinacciolo o di altri semi. Cottura in teglia circolare oliata e infarinata o con carta forno, per 25/30 minuti a 180°. Si può usare anche la farina di carote al posto di quella di mandorle.

Carne bianca consentita B

***Coniglio, fagiano, tacchino, struzzo.

Carne di coniglio

In padella con poco olio e spezie o al forno

Carne rossa consentita B

agnello, capretto, capriolo, cervo, daino, montone, bresaola di manzo o cavallo (senza lattosio o altri additivi), cavallo, fegato (non di maiale o di pollo), manzo, vitello.

Cicoria

Lessata e saltata in padella con poco olio e aglio

Cracker di legumi o pseudocereali

150 g di farina di fave o cannellini o ceci - solo per gruppo sanguigno 0 -(o di altri legumi consentiti o di pseudocereali o di cereali senza glutine per chi non ha patologie)

90 ml di acqua fredda

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1 e 1/2 cucchiaini sale

qb curcuma

qb rosmarino

qb semi di sesamo per decorare

Per fare i crackers versiamo in una ciotola capiente la farina che abbiamo scelto, la curcuma e il rosmarino in polvere e il sale, quindi mescoliamo con un frustino. Aggiungiamo poi l'olio evo e gradualmente anche l'acqua, mescolando nel frattempo.

Spennelliamo di olio 2 pezzi di carta forno e li usiamo per stendere l'impasto con un mattarello.

Togliamo il foglio superiore e incidiamo la sfoglia per ottenere tanti rettangolini. Si possono usare dei semi di sesamo (o altri semi a piacere) per decorare. Cucinare in forno preriscaldato a 180°C per 15 min, fino a quando i crackers cominceranno a dorare. Lasciamoli raffreddare e poi sono pronti da gustare.

Note: Si conservano in un contenitore ben chiuso fino ad una settimana. (Da thevegansideofthemoon.com)

Cracker di mandorle

150 g di farina di mandorle
1 cucchiaio di olio di vinaccioli o altro olio a scelta
1 albumi
sale q.b.

Cottura in forno ventilato a 180 gradi per 10/12 minuti su carta forno.
(Presa da: Videoricette gruppi sanguigni D&A)

Crema Chantilly modificata al limone

(la preparazione si può fare con bimby o un frullatore a immersione)

1 Limone grande (buccia edibile compresa)
1 bicchiere di latte vegetale
3 cucchianini Mandolat
2 cucchianini farina di semi di carrube
30 gocce di stevia
Foglie di menta a piacere
Miscelare il tutto e tenere eventualmente in frigo per qualche ora.

Senza patologie si può aggiungere cacao amaro in polvere.

[Dal gruppo Mozzi semplicemente Mozzi, Facebook e Telegram]

Filetti di cernia al limone

<https://blog.giallozafferano.it/cucinacocinzia/filetti-cernia-al-limone/>

Per 3/4 persone
6 filetti di cernia
2 limoni non trattati
1 ciuffo prezzemolo
qb sale
qb olio

Prendi i filetti di Cernia e lavali sotto l'acqua corrente, appoggiali sul piano di lavoro e asciugali con un panno carta.

Prendi i due limoni e, dopo averli lavati bene, tagliali in due e spremili, ma non buttarli, tienili da parte.

In una padella antiaderente, bella grande da poter ospitare tutti i filetti, metti un filo d'olio e il succo di due limoni spremuti. Metti sul fuoco a fiamma bassa.

Prendi i due limoni di cui hai spremuto il succo e tagliali a striscioline sottili e mettili nella padella con l'olio ed il succo.

Aspetta qualche minuto e poi appoggia i filetti di Cernia nella padella, sopra le striscioline di limone.

Copri con un coperchio e cuoci a fuoco medio per una decina di minuti.

Aggiusta di sale ed impiatta con qualche pezzetto di prezzemolo fresco.

Finocchio

Crudo o al vapore o lessato

Gallette di riso

Senza eccedere con le quantità e non troppo frequentemente. Non sono da associare a marmellate, miele o altri zuccheri.

Involtini di pesce persico

Per due persone o una con molto appetito!

3 filetti di pesce persico
2 carote piccole
1 cipolla
4 foglie di verza
olio
sale
un goccio di vino bianco
un po' d'acqua

Lasciar appassire solo leggermente la cipolla nell'olio, quindi aggiungere le carote a julienne, le foglie di verza a striscioline, salare e cuocere lasciando le verdure ancora croccanti.

Tagliare i filetti di persico anche longitudinalmente per ricavarne fettine sottili.

Per ogni fettina, mettere un po' di verdura, fare un involtino, arrotolando e chiudendo con uno stuzzicadenti.

(Avanzeranno un po' di verdure)

Mettere gli involtini in padella con un po' d'olio a crudo, salare e scottare da tutti i lati, quindi unire le verdure restanti e, dopo pochissimo, bagnare con vino bianco.

Evaporato il vino, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua.

Continuare la cottura con la pentola coperta, mescolando ogni tanto gli involtini con delicatezza.

<http://www.ricettegrupposanguigno.com/2012/01/involtini-di-pesce-persico-e-verdure.html>

Omelette

6 uova
1 cucchiaio di dado vegetale (carote, sedano e cipolle)
Sale e pepe

Sbattere le uova con il dado vegetale, un pizzico di sale e di pepe, scaldate su fiamma media un padellino antiaderente, del diametro di 16 cm, leggermente unto con olio di vinacciolo e versarci un mestolino (diametro 6 cm) del composto di uova. Coprire con il coperchio, lasciar cuocere un minuto circa, girare l'omelette e cuocere ancora per ½ minuto. Ripetere l'operazione fino a terminare l'impasto di uova, fino ad ottenere circa 6-7 omelette. Si possono usare abbinate a un caffè di cicoria o caffè normale o spalmate con marmellate. Si possono tagliare a striscioline e abbinare a verdure trifolate o stufate.

Pan soffice di quinoa

200 g di zucchero bianco
200 g di farina di quinoa
4 uova

Scorza di limone tritata o aroma di mandorle o 100 g di gocce di cacao amaro o uva passa
Una bustina di lievito per dolci

Per 6 persone. Da cuocere in teglia da plumcake di circa 26 cm alta 6,5 Separare gli albumi dai tuorli, sbattere quest'ultimi con lo zucchero fino a ottenere un impasto omogeneo e spumoso. Aggiungere pian piano la farina e mescolare, versare l'aroma scelto o la scorza di limone e incorporare gli albumi montati a neve. Mescolare delicatamente e aggiungere il lievito passato in un colino. Versare l'impasto nella teglia foderata con carta da forno, porre in forno preriscaldato per 45 minuti a 180°. Una volta cotto togliere dalla teglia e lasciar raffreddare prima di tagliare.

Pancake con farina di riso

Ingredienti per 4 porzioni:
2 uova
5 cucchiai di farina di riso
Mezzo cucchiaino scarso di bicarbonato

Procedimento:

Sbattere le uova, aggiungere la farina di riso, il bicarbonato setacciato e amalgamare.

Trasferire il composto in una padella antiaderente calda e leggermente unta 3 minuti per lato.

Pasta di legumi con tonno e curcuma

Porzioni: 3 persone

240 g di pasta di piselli o di ceci

200 g tonno al naturale

1 carota

1 gambo di sedano

20 g olio extravergine

3 foglie prezzemolo fresco

1 cucchiaino curcuma

Istruzioni

Mettete una pentola con l'acqua a bollire , nel frattempo preparate il condimento

Pelate una carota , lavatela e tagliatela a dadini

Pulite il gambo di sedano e tagliatelo a cubetti

Mettete la carota e il sedano a dadini in una padella con un dito di acqua e fate cuocere per 5 minuti,aggiungendo la curcuma 30 secondi prima della fine cottura

Aggiungete il tonno sbriciolato grossolanamente , qualche foglia di prezzemolo fresco e tenete da parte

Quando bolle l'acqua della pasta versate i fusilli , una manciata di sale e fate cuocere per il tempo indicato nella confezione

Una volta cotta la pasta , saltatela in padella con il condimento e condite con olio extravergine di oliva a crudo

La pasta di legumi è delicata rispetto a quella di grano duro, perciò per la buona riuscita è importante rispettare i tempi di cottura , altrimenti potrebbe rompersi in cottura.

Pasta di piselli con pesto di mandorle e rucola

Dosi per 3 persone

250 g di fusilli di piselli

80 g rucola

2 zucchine medie

PER IL PESTO

1 mazzetto di basilico

1 spicchio d'aglio

40 g mandorle con buccia

2 cucchiai lievito in scaglie o formaggio pecorino

60 ml di olio evo

qualche grano di sale grosso

I fusilli di piselli con pesto di mandorle, zucchine e rucola sono un piatto veloce e fresco da realizzare.

Il formaggio, nel pesto, si può sostituire con lievito in scaglie, che dona cremosità e morbidezza.

Difatti il lievito in scaglie (disattivato, non funziona come agente lievitante), è considerato il "formaggio vegano" per eccellenza. Ricco di vitamine del gruppo B, aminoacidi essenziali, ferro selenio e fibre di alta qualità, è considerato un ottimo riequilibratore della flora batterica intestinale.

Tosta leggermente le mandorle in padella a secco. Togli l'anima all'aglio. Ricava delle strisce sottilissime dalla buccia delle zucchine, compreso 1 millimetro di polpa. Sfoglia la rucola e se ha foglie più grosse spezzale con le mani. Metti a bollire una casseruola con acqua salata.

Frulla le mandorle con l'aglio. Aggiungi il basilico, l'olio e qualche grano di sale grosso. Frulla ancora e aggiungi un paio di cucchiai d'acqua fredda. Alla fine aggiungi anche il lievito in scaglie e frulla ancora.

Cuoci i fusilli, scola grossolanamente e rimettili nella casseruola, facendoli saltare un paio di minuti a fuoco dolce con le zucchine e il pesto. (Deve rimanere un poco d'acqua di cottura per mantecare la pasta). Spegni e aggiungi la rucola, mantecando ancora.

Patate dolci

Al forno o lessate e condite con olio, sale o salsa di soia e spezie a piacere (se ben tollerate e

se non si hanno problemi di bruciore allo stomaco).

Pesce consentito B

***Caviale, cernia, luccio, merluzzo, nasello, salmone non affumicato, sardina, sgombro, sogliola, storione, aringa (fresca e in salamoia), calamari, carpa, capesante, coregone, orata, palombo, persico dorato, pesce gatto, pesce spada, seppia, tonno, triglia, trota iridea e salmonata.

Piadina con farine varie senza glutine

INGREDIENTI

150 g farina di quinoa o grano saraceno o miglio o riso o castagne

20 g cuticola di PSILLIO

15 ml olio di vinaccioli

250 g acqua

1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente unisci la farina, la cuticola di psillio, il sale e mescola.

Aggiungi l'acqua e l'olio gradualmente continuando a mescolare energicamente fino a quanto avrai ottenuto una consistenza densa ed appiccicosa.

A questo punto rovescia l'impasto sulla spianatoia infarinata e lavoralo con le mani dandogli una forma regolare, fino a quando non appiccica più alle mani.

Dividi il panetto in 4 parti uguali. Stendi con il matterello ogni pallina ad uno spessore di 2 mm. Con un coperchio di diametro 26 cm ritaglia dei dischetti. Procedi nello stesso modo con i resto delle palline fino all'esaurimento dell'impasto.

Cuoci le piadine nella padella calda per circa 3 minuti per lato.

Conservazione: coperte con pellicola a temperatura ambiente per massimo 4 giorni. Le piadine si possono anche congelare sia da crude che da cotte ricoperte con pellicola trasparente e chiuse in un sacchetto per freezer.

(<https://www.videoricettepergruppisanguigni.com/>)

Quinoa con verdure

180g di quinoa o di miglio o di grano saraceno

2 zucchine verdi

1 cipolla

2-3 cucchiai di pomodorini sott'olio

1-2 cucchiai di semi misti a piacere (lino, sesamo, papavero, girasole)

basilico fresco

olio extravergine di oliva o di riso o di vinacciolo

sale

pepe

Sciacquate la quinoa più volte in acqua fredda e lasciatela scolare molto bene all'interno di un colino. Ponetela in padella senza grassi e fatela tostare mescolando spesso per 3 minuti.

Trasferitela in una casseruola e copritela con il doppio, in volume, di acqua calda. Ponete sul fuoco e fate cuocere, coperto e a fiamma bassa, per circa 15 minuti o fino ad assorbimento del liquido. Se al contrario dovesse asciugarsi troppo potete aggiungere altra acqua in cottura.

Trasferitela in una ciotola e lasciate raffreddare. Nel frattempo tagliate a dadini le zucchine, la melanzana e il peperone e fateli saltare in padella con olio e aglio. Al termine della cottura aggiustate di sale e pepe e quindi fate raffreddare.

Unite alla quinoa le verdure cotte e giunte a temperatura ambiente, i pomodorini secchi ben scolati dall'olio, il mix di semi e condite con olio, sale e pepe. Completate con qualche fogliolina di basilico e servite subito la quinoa con verdure.

Si può preparare anche con 150 g di tonno o sgombro sgocciolato.

Oppure si può cucinare una variante di quinoa con broccoletti e formaggio non molto stagionato

(tipo cacio ricotta) di capra. Anche con il miglio o con il grano saraceno. Non usare miglio, quinoa o grano saraceno insieme, ma solo separatamente.

Quinoa soffiata

Senza zuccheri aggiunti

Risotto agli asparagi

Per 3 persone

250 g di riso, 300 g di punte di asparagi, 1 cipolla, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 dl di brodo vegetale senza glutammato
(fatto in casa), olio evo o vinaccioli, sale

Fate appassire la cipolla in un tegame, con olio e un po' d'acqua. Fate rosolare anche le punte di asparagi precedentemente lavate e poi unite il riso. Bagnate con vino bianco, fatelo evaporare e proseguite la cottura versando il brodo bollente a poco a poco, mescolando spesso. Aggiustate di sale e lasciate riposare coperto per 3 minuti. Si può decorare con qualche asparago lessato intero.

Salmone

Non affumicato. Crudo (dopo abbattimento per almeno 24 ore), al forno (meno consigliato), scottato in padella o in wok con spezie e ortaggi.

Sgombro

Intero o in filetti freschi o surgelati o in scatola al naturale.

Spezzatino di cernia

INGREDIENTI per 2 persone:

2 filetti di cernia

15 pomodorini tipo pachino (solo gruppo O e AB) oppure finocchi al forno o al vapore o arrostiti o carote

un po' di farina di quinoa o amaranto o mandorla

origano

2 cucchiae d'olio di oliva

2 mazzetti di prezzemolo (meglio a fine cottura)

4-5 foglie di basilico

2 spicchi d'aglio

sale

Preparazione

Lavate i filetti di cernia e tagliateli a cubetti, poi infarinateli.

Lavate i pomodorini o i finocchi o le carote e spezzettateli.

Lavate il prezzemolo ed il basilico e tritateli grossolanamente.

Fate imbiondire l'aglio in una padella con un po' d'olio, fatelo soffriggere per qualche istante ed aggiungete la cernia a dadini: fatela colorire, quindi condite con un pizzico di sale, un bel po' d'origano, il basilico e, se vi piace, un po' di prezzemolo. Abbassate la fiamma e fate cuocere per una decina di minuti, girando spesso.

A questo punto unite anche i pomodorini o le carote o i finocchi, fateli amalgamare bene, non serve che li facciate cuocere troppo a lungo e servite immediatamente!

Spinaci o spinacini

Crudi o lessati o cotti al vapore.

Tonno

Si consiglia il trancio o filetto fresco o decongelato. In assenza, va bene anche il tonno in scatola al naturale, meglio in vetro.

Torta di carote

(Per 6/7 persone:

7 uova

150 g zucchero o 2 cucchiai circa di stevia in polvere a seconda del gusto

300g mandorle pelate a farina

300g carote grattugiate

limone - buccia e succo

Sbattere i tuorli con lo zucchero finché risultano schiumosi. Poi aggiungere gli altri ingredienti amalgamando e alla fine aggiungere delicatamente gli albumi montati a neve.

Cottura in forno ventilato a 175° per 50/60 minuti.

Uova

Strapazzate in padella senza olio (o con pochissimo olio), in frittata o fresche. Non fritte.

Uova strapazzate

senza burro
