

Ricette veloci e  
economiche



ANNA DE

SIMONE

RICETTE TIPO

PER

ORGANIZZARTI

Anna De Simone

Ricette



**RICETTE TIPO  
PER  
ORGANIZZARTI**





Anna De Simone

[Ricette](#)

# **RICETTE TIPO PER ORGANIZZARTI**

Ho pensato spesso alla maggior difficoltà avuta nel seguire la dieta del momento, fare 2 spese separate per me e per la mia famiglia, fare 2 cucine separate. Uno stress e una spesa economica rilevante e se come penso hai provato anche tu qualche dieta sai

di cosa parlo.

Ecco che ho pensato di suggerirti delle ricette facili, contenute nella spesa e cosa non trascurabile adatte a tutta la famiglia così ti evito lo stress di pensare: “*e ora che cucino?*”

Se hai letto il mio libro *Il Nuovo metodo per dimagrire senza diete* oppure hai aperto subito il ricettario sappi che questa non è una dieta ma un modo di alimentarsi nel modo giusto senza rinunciare a nulla.

Queste ricette sono indicative e puoi modificarle come vuoi. Ho pensato che così potrai avere un'idea di base su cosa cucinare e prendere spunti per organizzare il tuo menù.



Ulteriori suggerimenti li troverai nel libro:

*“Il nuovo metodo per dimagrire senza diete”.*

Anna De Simone

Ricette

## **Diritto d'Autore e Condizioni d'uso**

Questo manuale è coperto da Copyright ed è da considerarsi riservato ad un uso strettamente personale.

Nessuna parte di questo manuale può essere copiata, riprodotta, utilizzata per la creazione di prodotti derivati, o distribuita a terzi (neanche a titolo gratuito) senza autorizzazione scritta da parte dell'autrice.

Leggendo questo manuale accetti che l'autore sia sollevato da qualsiasi responsabilità per l'utilizzo da parte tua delle informazioni contenute nello stesso, e per ogni conseguenza derivante dalle tue azioni.

# 1. Antipasti

## 1. Crostoni rustici





# Ingredienti

100 gr. di crescenza

8 fette di pomodoro,

8 fette di pane integrale,

foglie di basilico, origano, sale.

# Preparazione

Spalmare la crescenza su ogni fetta di pane aggiungendo il pomodoro a fette e qualche foglia di basilico, un pizzico di

sale e una spolverata di origano.

Sistemare le fette su una teglia già unta con 2 cucchiaini di olio e cuocere nel forno caldo per qualche minuto.

## **2. Focaccia leggera ai pomodorini**



## **Per l'impasto**

500 gr. di farina "0" bio

3 cucchiaini di olio d'oliva

1/2 panetto di  
lievito di birra

10 gr. di sale

1 cucchiaino di zucchero

300 ml. di acqua



## **Per il condimento**

100 gr. di pomodorini ciliegia

1 cucchiaio di olio extra vergine oliva

1 manciata di sale grosso

1 picco di origano

## **Preparazione**

1. Versa la farina in una ciotola grossa.

2. Sciogli il lievito e lo zucchero in metà acqua tiepida (150ml) e versa il tutto al centro della farina.
3. Nell'altra metà di acqua sciogli il sale e aggiungi l'olio. Versa anche questo nella farina.
4. Versa il contenuto su una spianatoia (o tavolo) ed impasta il tutto per bene. L'impasto deve avere una consistenza morbida, elastica ed omogenea.
5. Forma una palla e lasciarlo riposare 3 ore circa nella ciotola coperto da una tovaglia, a temperatura ambiente. La pasta è pronta!

6. Taglia i pomodorini a metà e schiacciali con una leggera pressione sulla pasta stesa bene su una teglia leggermente oleata.

7. Ungi bene la superficie con il cucchiaino di olio E.V.O., aggiungi l'origano e infine la manciata di sale grosso.

8. Infornare a 200C° per circa 20 min. controllando la cottura: a cottura ultimata fai dorare leggermente la superficie.

Servila calda oppure fredda

Tagliala a pezzetti quadrati ed ecco

pronto un gustoso antipasto

## Primi piatti

### 1. Farfalle ai broccoli gratinate





# Ingredienti

160 gr. di farfalle integrali

150 gr. di broccoli

2 cucchiaini di pangrattato

1 manciata di

grana

grattugiato olio

d'oliva

sale e pepe q.b.

# Preparazione

1. Fai bollire le farfalle in abbondante acqua salata.
2. Scalda il forno a 200C° con funzione Grill.
3. Lava e priva del gambo i broccoli.

Falli bollire in una pentola con un pizzico di sale (cuociono circa 15min.).

4. A cotture ultimate, unisci i broccoli e le farfalle in una pirofila o teglia di alluminio.

5. Copri la superficie con il pangrattato e il grana,

condisci con un filo d'olio e un pizzico di pepe e inforna per 15 min. La superficie deve risultare dorata e croccante.

## **2. Penne allo zafferano**





# Ingredienti

160gr di

penne

integrali 3

cucchiaini di

yogurt greco

1 cucchiaino di panna vegetale

1 bustina  
di  
zafferano  
sale e pepe  
q.b. grana  
grattugiato.

## **Preparazione**

1. Fai bollire la pasta in abbondante acqua salata
2. In una ciotola unisci lo yogurt, la panna, lo zafferano, un pizzico di sa/pe
3. Scola la pasta tenendo un goccio di acqua di cottura, uniscila alla crema e manteca bene

4. Arricchisci con una spolverata di grana grattugiato

### **3. Secondi piatti di carne bianca**

- 1. Pollo al forno con patate**



# Ingredienti

2 coppie di

cosce di  
pollo  
parmigiano  
grattugiato  
q.b.  
prezzemolo  
q.b.  
3 spicchi  
di aglio  
pomodorini  
ciliegia  
6 patate di  
media  
grandezza sale  
q.b.  
spezie q.b. (ariosto)

## **Preparazione**



Per prima cosa lavate e sbucciate le patate e tagliatele a cubetti. Nel frattempo mettete il pollo e le patate in una teglia senza olio. Unite anche i pomodorini ciliegia tagliati a pezzetti che avrete precedentemente pulito e lavato.

Aggiungete anche il prezzemolo tritato, l'aglio, il sale e le spezie.

Potrete utilizzare quelle miste che trovate nelle gastronomie o anche le pratiche confezioni Ariosto.

Spolverate con abbondante parmigiano grattugiato per rendere il pollo più saporito e profumato.

Ora cuocete il pollo con le patate nel forno preriscaldato a 180° per un'oretta circa.

## **2. Cotolette di pollo al forno**



# Ingredienti

2 fette di petto di pollo

1 cucchiaino  
di salsa di  
soia a piacere

di pepe nero

a piacere di noce moscata

1 cucchiaino di prezzemolo fresco

2 spicchi di aglio

1 albume d'uovo

3 fette biscottate integrali

## **Preparazione**

Per prima cosa frullate le fette biscottate, l'aglio ed il prezzemolo nel robot da cucina e mettete il trito in un

Insaporite il petto di pollo con le

spezie.

Nel frattempo sbattete bene l'albume con la salsa di soia e passate il petto di pollo prima nell'albume e poi nella mollica ottenuta dalle fette biscottate.

Appoggiate le fettine sulla teglia ricoperta di carta da forno, infornate e cuocete a forno preriscaldato a 150° per 30 minuti circa.

## **4. Secondi piatti di carne rossa**

### **1. Cotolette di carne**





# Ingredienti

fette di  
carpaccio di  
manzo  
pangrattato  
limone  
prezzemolo

olio  
sale

## **Preparazione:**

In un piatto mettere un po' di olio, il succo del limone strizzato e un po' di prezzemolo tritato.

Bagnarvi le fette di carpaccio da entrambe i lati, poi passarle nel pangrattato.

Cuocerle in una padella anti-aderente, ben calda, senza olio, pochi minuti

per parte, fino a che il pangrattato diventa ben dorato, facendo attenzione a non farlo bruciare.

Salare e servirle subito.

## **2. Filetto di maiale con verdurine**



# Ingredienti

8 fette di filetto di maiale,

1 patata grande,

200 g di piselli freschi da sgranare,

1 peperone,

2 foglie di basilico,

1/2 bicchiere di  
vino bianco  
secco, olio  
extravergine  
d'oliva,  
sale, pepe.

## **Preparazione**

Sbucciate e pulite sia le patate che i peperoni e tagliateli a cubetti piuttosto piccoli.

Scaldate un generoso giro d'olio in una padella e unitevi le

verdure preparate in precedenza, i piselli e due foglioline di basilico.

Saltate le verdure fino a che risultino morbide regolando di sale. Quando le verdure avranno rilasciato tutto il loro liquido di vegetazione e questo sarà completamente evaporato, sfumate con del vino bianco secco.

Proseguite la cottura delle verdure a fiamma molto vivace.

Prendete una padella antiaderente riscaldatela sul gas mettete una manciata di sale fino

e adagiate le fette di maiale, quando sarà ben rosolata

giratela (mi raccomando non pungetela con la forchetta) e cuocetele anche dall'altro lato.

Servite il filetto di maiale grigliato aggiungendo una macinata di pepe nero ed accompagnandolo con le verdure.



# **5. Secondi piatti di Pesce**

**1. Platessa con  
pomodorini e patate**



# Ingredienti

2 patate

8 filetti di platessa

200 gr di  
pomodorini  
(pachino)

peperoncino

aglio

sale

pepe

3 cucchiaini di olio

200 ml di

brodo

vegetale

prezzemolo

## **Preparazione**

Per prima cosa fate scaldare in una padella l'olio e aggiungere un trito di prezzemolo, aglio, pepe, peperoncino e sale.

Quando raggiunge la temperatura, aggiungere i filetti di platessa e lasciarli insaporire.

Quando i filetti saranno dorati leggermente aggiungere i pomodorini lavati

e tagliati in 4 parti e le patate tagliate molto sottili.

Fate evaporare con del brodo vegetale e lasciare cuocere per circa 15 minuti a fuoco medio-basso.

Spolverizzate con del prezzemolo e servite.

Ovviamente se non amate pomodori

e patate, potrete usare anche altre verdure per creare piatti sempre nuovi ma con pochissime calorie.

## **2. Spigola con limone e pomodorini**



# Ingredienti

1 spigola pulita da 1 kg. di peso

150 gr. di pomodori maturi

1 limone non trattato

1 cucchiaino di timo essiccato

1



cucchiaino  
di origano  
pepe q.b.

## **Preparazione:**

Per prima cosa lavate i pomodori ed asciugateli e tagliateli a fette.

Lavate bene il limone non trattato, asciugatelo e affettate.

Lavate ed asciugate la spigola.

Mettete sopra un foglio di alluminio piuttosto grande le fette di pomodoro alternate a quelle di limone e poi adagiavi sopra la spigola.

Infine condite con una macinata di pepe e spolverizzate con il timo e l'origano.

Cuocete dopo aver chiuso il  
cartoccio forno caldo a 200°.  
Fate cuocere per 45 minuti.

## **6. Dolci**

- 1. Panini dolci all'olio e cioccolato**



# Ingredienti

300 gr di farina 00

200 gr di farina integrale

30 ml di olio di semi

250 ml di acqua o

latte come preferite  
1/2 cubetto di  
lievito di birra  
3 cucchiaini di cacao amaro

8 gr di sale

20 gr di zucchero di  
canna (facoltativo)  
gocce di cioccolato  
fondente

## **Preparazione**

Sciogliere il lievito nell'acqua.

In una ciotola inserite il lievito  
aggiungete metà farina incominciate  
ad impastare.

Aggiungete l'altra metà della farina con il cacao setacciato.

Unite lo zucchero le gocce di cioccolato e in ultimo il sale se usate la macchina aggiungetele verso la fine.

Con il bimby:

Inserite il lievito e l'acqua Aggiungete metà della farina per circa 1 minuto poi la restante farina, il cacao, zucchero e sale, in ultimo le gocce di cioccolato.

Mettete a lievitare l'impasto al raddoppio, circa 2 ore.

Prelevatelo stendetelo e arrotolatelo,  
poi tagliate a pezzi.

Mettete a lievitare 40 min circa.

Cuocere a 200° circa 15 minuti.

## **2. Mattonella al caffè dolce senza forno**





# Ingredienti

30 biscotti secchi(15 biscotti per fila)			
2 uova			
100 burro (è facoltativo aggiungerlo	se lo volete light )		
vi consiglio di aumentare con la dose			

di yogurt, ed eliminarlo, io infatti non l'ho utilizzato)			
---	--	--	--

300 grammi di yogurt greco (o mascarpone)			
---	--	--	--

60 grammi di zucchero (facoltativi se volete il dolce fresco e light			
--	--	--	--

eliminatelo,			
--------------	--	--	--

ci penseranno i biscotti ad addolcire)			
--	--	--	--

4 cucchiaini di caffè più caffè per bagnare i biscotti			
--	--	--	--

2 cucchiaini di cacao amaro			
-----------------------------	--	--	--

cioccolato fondente per guarnire			
----------------------------------	--	--	--

## **Preparazione**

Montare gli albumi e mettere da parte. Montare i tuorli con lo zucchero e il burro se decidete di usarlo. Aggiungete le uova allo yogurt, il caffè e il cacao e amalgamate per ottenere una crema densa.

gli albumi vanno aggiunti ai tuorli. Bagnate i biscotti nel caffè velocemente senza farli inzuppare molto e incominciate a farcire la mattonella.

Mettete in frigo a rassodare almeno 30 minuti.

Sciogliere il cioccolato e decorate la mattonella.

Bon appétit.. :)

## **N.B.**

I panini dolci sono ottimi come prima colazione così non sentirai la mancanza del cornetto :)

Nel caso che una giornata nera e sfoghi sul cibo oppure una cena fuori e hai notato che non sei riuscita a controllarti magari esagerando un po'...

Tranquillo/a non sentirti in colpa sostituisci 2 cene oppure 2 pranzi (scegli cosa ti è più comodo) della settimana con quest'ottima

zuppa di cavolo ti sazierà e ti  
aiuterà a depurarti.


# 7. Zuppa di emergenza

## 1. Ricetta della zuppa di cavolo

### Ingredienti

6 grosse cipolle

2 peperoni verdi

1 o 2 lattine di  
pomodori (a cubetti o  
interi) 3 Carote  
1 contenitore (circa  
280 grammi) Funghi  
mezza testa di  
cavolo  
1 mazzetto di sedano tagliato

Insaporire regolando di sale, pepe,  
prezzemolo, curry, aglio in polvere,  
ecc.

## **Preparazione**

Affettare le cipolle, mettere in una



pentola con un filo d'acqua e far soffriggere.

Pulire il peperone e tagliare a pezzetti e aggiungere alle cipolle.

Togliere le foglie esterne del cavolo, tagliare a pezzi il cavolo e aggiungere nella pentola.

Pulire le carote, tagliare a pezzetti e aggiungere al resto.

Tagliare i funghi a fette spesse e aggiungere.

Se si desidera una zuppa piccante, aggiungere una piccola quantità di curry e pepe di cayenna ora.

Versare circa 12 tazze di acqua, coprire e mettere a fuoco basso.

Lasciare cuocere per due ore.

Aggiungere se si vuole succo di limone, cannella e zenzero (non per chi soffre di pressione alta).

Buon Appetito.





