

Il primo F- menù

Riso integrale con puntarelle, spinaci e zenzero
 Polpette di ceci, alici e limone
 Cime di rapa con uvetta e pinoli
 Arance rosse

Riso integrale con puntarelle, spinaci e zenzero per 4 persone

Ingredienti

280 g riso integrale
 120 g puntarelle pulite
 100 g di spinaci a foglie piccole
 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30g)
 50-60 g di cipolla
 350 g brodo vegetale
 1/2 bicchiere di vino bianco
 1 cucchiaino di succo di zenzero

Valori nutrizionali per porzione

Proteine: 6,6 g
 Lipidi: 9,1 g
 Carboidrati: 56 g
 Fibra: 3 g
 Folati: 60 mcg
 Energia: 332 kilocalorie

Polpette di ceci, limone e alici per 4 persone:

Ingredienti

500 g ceci lessati
 100 g di filetti di alici già puliti e tagliati a pezzettini.
 70 g pangrattato (per i soggetti celiaci: sostituire con farina di chinoa, o prodotto senza glutine)
 40 g cipolla
 40 g senape
 20 g olio extravergine di oliva
 rosmarino e timo
 pepe

Valori nutrizionali per porzione

Proteine: 14,8 g
 Lipidi: 9 g
 Carboidrati: 38,3 g
 Fibra: 7,4 g
 Folati: 47 mcg
 Iodio: 75 mcg
 Energia: 294 kilocalorie

Cime di rapa saltate con pinoli e uvetta per 4 persone

Ingredienti

600 g cime di rapa
 1 cucchiaino di uvetta passa 30 g (rinvenuta in acqua calda) (facoltative)
 100 g brodo vegetale
 1 cucchiaino di pinoli 20 g
 20 g di olio extra vergine di oliva

Valori nutrizionali per porzione

Proteine: 6,1 g
 Lipidi: 8 g
 Carboidrati: 6,5 g
 Fibra: 5 g
 Folati: 295 mcg
 Energia: 122 kilocalorie

Arance rosse: 1 frutto medio di 150 g

Valutazione nutrizionale del Menù totale per persona

Proteine: 28 g (14%);
 Lipidi: 29 g (33%);
 Carboidrati: 103 g (52%)
 Fibra: 16 g
 Folati: 462 mcg
 Iodio: 19 mcg
 Energia: 781 kilocalorie

Valori nutrizionali per porzione

Proteine: 1 g
 Lipidi: 0,3 g
 Carboidrati: 12 g
 Fibra: 2 g
 Folati: 60 mcg
 Energia: 54 kilocalorie

Il primo F- menù

PREPARAZIONE

Riso integrale con puntarelle, spinaci e zenzero per 4 persone

Tostare il riso brevemente a secco, poi aggiungere la cipolla tagliata finemente e un cucchiaio di olio. Far appassire la cipolla e poi sfumare con il vino bianco. Aggiungere il brodo vegetale e cucinare per il tempo necessario. Lavate molto bene gli spinaci e frullarli.

In una padella, saltare le puntarelle tagliate per metà con il restante olio.

A tre minuti dal termine della cottura del riso, mantecare il riso con gli spinaci e versare le puntarelle nel riso.

A cottura ultimata, fuori dal fuoco e aggiungete il succo di zenzero. Servite.

Polpette di ceci, limone e alici per 4 persone:

Frullate i ceci e la cipolla a pezzetti, rosmarino e timo, una punta di cucchiaino di senape, alici, sale e pepe. Frullate finemente aggiustando la consistenza con olio e pangrattato, il risultato deve essere ben consistente. Fare le polpette coprendole con pangrattato e bagnando leggermente con olio prima di infornare (con uno spruzzino). Il tempo di cottura è di circa 15 minuti a 200°C.

Variante vegetariana: nell'impasto sostituite le alici con due tuorli d'uovo. Anche l'uovo contiene iodio ma 10 volte di meno del pesce marino. I due tuorli d'uovo ci forniscono circa 3.4 mcg di iodio.

Cime di rapa saltate con pinoli e uvetta per 4 persone

Preparare un olio all'aglio. Saltare la scarola nell'olio all'aglio e le cime di rapa nel brodo vegetale per pochi minuti facendole rimanere croccanti. Aggiungere i pinoli e l'uvetta.

Variante con la scarola: per un piatto ancora più gustoso, dal sapore un po' più dolce, sostituite metà delle cime di rapa con la scarola

Prance rosse: 1 frutto medio di 150 g

Valutazione nutrizionale del Menù totale per persona

Proteine: 28 g (14%);
Lipidi: 29 g (33)%;
Carboidrati: 103 g (52%)
Fibra: 16 g
Folati: 462 mcg
Iodio: 19 mcg
Energia: 781 kilocalorie