



# LA PREVENZIONE INIZIA A TAVOLA

Ricette  
morbide



## **Bibliografia**

- Linee guida SPREAD (Stroke prevention and educational Awareness diffusion". Linee guida italiane di prevenzione e trattamento. Milano 2010
- Linee guida FLI (Federazione logopedisti italiani) Linee guida sulla gestione del paziente disfagico adulto in foniatría e logopedia
- Consensus Conference Torino 2007
- ADI (associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica). Raccomandazioni nutrizionali in tema di disfagia. 2007
- Schindler O. Ruoppolo G, Schindler A. Deglutologia. Ed omega 2011
- PDTA disfagia Regione Piemonte 2013

Si ringrazia la logopedista Daniela Gioneo per il suo contributo

# INTRODUZIONE

La deglutizione è l'abilità di convogliare sostanze solide, liquide, gassose, dal cavo orale allo stomaco. Con il termine disfagia si intende un'alterazione della deglutizione nel transito, totale o parziale, di cibi e bevande, ma anche di farmaci e saliva.

Esistono diversi tipi di disfagia, per i quali sarà opportuno intervenire in modo differente dal punto di vista riabilitativo, individuando la "dieta a consistenza modificata" più idonea da adottare. Il compito di stabilire le modalità alimentari indicate a seconda del disturbo è del logopedista e del dietista. Il primo si occupa di garantire un'alimentazione in sicurezza, il secondo di curare il corretto assetto nutrizionale.

La difficoltà ad assumere alcuni alimenti e/o i liquidi o le limitazioni alla varietà dei cibi imposte dai problemi di deglutizione possono portare a regimi dietetici monotoni ed incompleti e possono causare disidratazione e malnutrizione, rendendo più lento e difficile il processo di recupero.

La finalità di questo Ricettario vuole essere quella di fornire degli esempi che soddisfino le esigenze nutrizionali e di sicurezza dell'atto deglutitorio, cercando di preservare la componente edonistica, la valenza sociale e l'affettiva legata all'alimentazione.

Le proposte vanno inoltre considerate come uno spunto per la sperimentazione e la personalizzazione delle preparazioni; curando la presentazione dei piatti, mantenendo differenziate le portate, in base alle singole preferenze, necessità e condizioni cliniche della persona.

## **Indicazioni per la preparazione dei piatti**

A seconda del tipo e della gravità della disfagia può essere richiesta la limitazione di una o più consistenze (liquidi, semiliquidi, semisolidi, solidi).

Per modificare le consistenze degli alimenti è possibile utilizzare dei "modificatori di consistenza":

- nel caso in cui alcune pietanze si siano addensate più del dovuto è possibile utilizzare diluenti (brodi, succhi di verdura o frutta, latte, bevande vegetali...);
- nel caso in cui, al contrario, sia necessario "addensare" l'alimento, per ottenere una consistenza di tipo semisolido si possono aggiungere addensanti naturali: fecola, farine istantanee (utili anche i prodotti per la prima infanzia), gelatine (ad es. agar agar, adatta

ad alimenti che richiedono cottura o la classica colla di pesce, da aggiungere agli alimenti a fine cottura);

- per facilitare la deglutizione può essere utile aumentare la viscosità (scivolosità) degli alimenti aggiungendo sostanze lubrificanti (olio, burro, salse, maionese, besciamella...).

## **SI RICORDA INOLTRE CHE:**

1. La **COESIONE** garantisce la compattezza, che è l'opposto della friabilità. Un alimento compatto è più semplice da deglutire (ad es. lo gnocco alla romana è compatto, il grissino non lo è).
2. L' **OMOGENEITÀ** facilita la deglutizione e si realizza quando tutte le particelle che compongono un alimento hanno uguale consistenza e dimensione (ad. es lo yogurt in vasetto)
3. Gli alimenti a **TEMPERATURA** diversa da quella corporea stimolano la sensibilità faringea, mentre le pietanze tiepide sono meno indicate nei disturbi di deglutizione.
4. Per la **FRULLATURA**:
  - è necessario filtrare tutti gli alimenti frullati per rimuovere i frustoli
  - la carne deve essere ben cotta e tagliata a piccoli pezzi, o macinata, prima di essere frullata o omogeneizzata
  - i liquidi devono essere aggiunti gradualmente, l'eccesso può modificare la consistenza e il sapore dei cibi
  - l'utilizzo del latte intero migliora la consistenza dei cibi frullati
  - i cibi, dopo la frullatura e prima di essere consumati, dovrebbero essere refrigerati per evitare proliferazioni batteriche.
5. Nel caso si renda necessario un **aumento giornaliero di calorie** è possibile :
  - aumentare le porzioni e/o frazionare l'alimentazione in più pasti durante tutta la giornata
  - aumentare la quantità di condimenti (olio, burro, salse, panna animale e vegetale...);
  - aumentare la quantità di zucchero, miele, sciroppi, succhi di frutta (da evitare se la persona è diabetica).
6. Nel caso si renda necessario un **maggior apporto proteico** è possibile:
  - arricchire le preparazioni con formaggi, uova, latte e derivati, carni, pesci, affettati, legumi di consistenza omogenea o utilizzare liofilizzati di carne.

# RICETTE MORBIDE

## Sommario

PAG

**5** **PRIMI PIATTI**

PAG

**15** **SECONDI PIATTI**

PAG

**31** **CONTORNI**

PAG

**35** **DESSERT E SPUNTINI**







---

# PRIMI PIATTI



# Pasta mantecata

## Ingredienti per 1 persona:

- 80 g pasta di formato piccolo
- 10 g olio
- 40 g di panna o besciamella (anche vegetale)
- 20 g parmigiano
- sale
- noce moscata



## PREPARAZIONE

Fate cuocere la pasta (tipo ditalini) in abbondante acqua salata; la pasta deve essere ben cotta.

Fate sciogliere l'olio in una padella a fiamma bassa, unite la panna, il parmigiano, la noce moscata e scaldate dolcemente.

Scolate la pasta, conditela con la salsa, amalgamate bene e servite subito.

# Risotto al gorgonzola

## Ingredienti per 1 persona

- ¼ l brodo vegetale
- 10 g olio
- 40 g gorgonzola dolce
- 10 g grana Padano grattugiato
- pepe
- 80 g riso carnaroli
- scalogno
- vino bianco secco



## PREPARAZIONE

Per preparare il risotto al gorgonzola iniziate mondando lo scalogno e tritandolo molto finemente, poi fatelo appassire a fuoco dolce nell'olio che avrete messo in un tegame. Quando lo scalogno sarà ben appassito aggiungete il riso e fatelo tostare per circa 2 minuti, fino a quando inizierà a diventare trasparente, poi sfumate con il vino bianco.

Aggiungete un mestolo di brodo e procedete con la cottura del risotto, aggiungendo brodo ogni qualvolta il risotto si asciugherà.

Quando la cottura del risotto sarà quasi terminata mantecate con il gorgonzola a pezzetti e con il grana grattugiato.

Togliete dal fuoco e pepate a piacere. Prestate attenzione a far sì che il riso sia ben cotto.

Se volete variare un po' la ricetta aggiungete ½ bustina di zafferano nel brodo.

# Zuppa casearia

**Ingredienti** per 1 persona:

- 15 g emmenthal
- 15 g parmigiano
- 15 g asiago
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di pangrattato
- sale
- noce moscata
- 3 fettine di pane
- Per il brodo: acqua, cipolla, carota, sedano

**PREPARAZIONE**

Preparate  $\frac{1}{4}$  di l di brodo di verdura cuocendo per 15 minuti acqua, carota, cipolla e sedano. Filtrate e salate.

Grattugiate i 3 formaggi. Sbattete i 2 tuorli con il pangrattato, unite i formaggi, il sale, la noce moscata e amalgamate. Montate a neve l'albume e incorporatelo delicatamente al composto insieme ad un mestolo di brodo.

Portate il brodo ad ebollizione, versate la crema di formaggio e uova e mescolate a fuoco spento per 3 minuti.

Aggiungete le fettine di pane e lasciatelo ammorbidire all'interno della zuppa

# Crema di piselli

**Ingredienti** per 1 persona:

- 80 g piselli freschi o 20 g di piselli secchi
- 50 g patate
- ½ cuore di lattuga
- 10 g panna fresca anche vegetale
- prezzemolo
- sale



## PREPARAZIONE

Pelate la patata e tagliatela a dadini. Lavate la lattuga e riducetela a striscioline. Lessate quindi i piselli, la patata e la lattuga con acqua leggermente salata per una ventina di minuti.

Alla fine della cottura passate il tutto al passaverdura e versate il purè ottenuto nella casseruola. Diluite con poca acqua, regolate di sale, portate ad ebollizione, unite la panna, mescolate e servite rifinendo con prezzemolo tritato

**N.B.:** tale piatto può essere preparato anche con altre tipologie di legumi

# Gnocchetti morbidi alla besciamella

**Ingredienti** per 1 persona:

- 20 g farina
- 20 g burro
- 1 uovo
- 50 ml acqua
- 60 g besciamella anche vegetale
- 10 g parmigiano
- sale



## PREPARAZIONE

Mettete sul fuoco l'acqua con il burro e un po' di sale. Al primo bollore buttate la farina e lavoratela con un mestolo di legno per 10 minuti.

Travasate il tutto in una terrina e aggiungete i tuorli d'uovo e l'albume montato a neve; lavorate bene con il mestolo. Con questa pasta formate dei piccoli gnocchetti, grandi come noci, e buttateli in acqua salata in ebollizione.

Scolateli appena vengono a galla, stendeteli in una teglia imburata e copriteli con besciamella un po' liquida e parmigiano. Mettete in forno a calore moderato, a gratinare.

# Zuppa di pancotto

**Ingredienti** per 1 persona:

- 300 ml di brodo vegetale
- 50 g pane
- 10 g d'olio
- 10 g parmigiano
- sale



## PREPARAZIONE

Mettete in una casseruola 600 ml di brodo vegetale, un po' di sale e l'olio. Fate bollire per qualche minuto e unite il pane tagliato a pezzi.

Fate cuocere ancora per 5-6 minuti, cospargete di parmigiano e servite.

# Gnocchi alla romana

**Ingredienti** per 1 persona:

- 180 ml latte
- 40 g semola
- 1 tuorlo
- 10 g burro
- 15 g parmigiano
- Sale
- Noce moscata



## PREPARAZIONE

Fate bollire il latte con il burro, sale e noce moscata. Versate il semolino a pioggia e mescolate tenendo sul fuoco per 15-20 minuti.

Versate il composto su un ripiano inumidito con acqua, appiattendolo fino ad ottenere uno spessore di circa 1 cm. Lasciate raffreddare e ricavate gli gnocchi con l'aiuto di uno stampino del diametro di 6 cm.

Ungete la teglia con una noce di burro e disponete gli gnocchi a strati. Ricoprite il tutto con fiocchi di burro e parmigiano e mettete in forno per circa 30 minuti.

# Polenta concia

**Ingredienti** per 1 persona:

- 30 g farina di mais
- 220 ml di acqua
- 15 g gorgonzola
- 15 g fontina
- 10 g parmigiano
- sale



## PREPARAZIONE

Portate ad ebollizione l'acqua ed aggiungete a pioggia la farina mescolando.

Fate cuocere per 30-40 minuti. In una teglia fate uno strato di polenta e uno di formaggio e mettete in forno a gratinare.

## **SECONDI PIATTI - ricette morbide**



# SECONDI PIATTI



SECONDI PIATTI - ricette morbide

# Anello di formaggi

**Ingredienti** per 1 persona:

- 40 g ricotta
- 25 g caprino
- 15 g di polpa di zucca cotta e passata
- 1 cucchiaino di farina
- ½ uovo
- olio
- sale



## PREPARAZIONE

Frullate per qualche minuto a bassa velocità la ricotta, il caprino, la farina, l'uovo e il sale.

Ungere uno stampino ad anello, distribuite sul fondo la passata di zucca, poi versatevi il composto di formaggi; immergete lo stampo in un bagnomaria bollente e passatelo in forno a 150° per circa 25 minuti.

# Galletta di carne

**Ingredienti** per 1 persona:

- 50 g magro di vitello tritata
- 1 fetta di prosciutto cotto
- 10 g pane bagnato nel latte
- ½ uovo
- 1 cucchiaino di parmigiano
- 1 cucchiaino di olio
- rosmarino
- 2 cucchiari di salsa di pomodoro
- sale



## PREPARAZIONE

Mettete in una ciotola la carne, il pane e il prosciutto tritati, il formaggio, l'uovo, il sale e l'olio.

Cospargete di origano e foglie di rosmarino. Versate il tutto in uno stampino e fate cuocere in forno per circa 20 minuti a bagnomaria.

Terminata la cottura, sfornate e servite con la salsa di pomodoro.

# Polpettone di mare

**Ingredienti** per 1 persona:

- 80 g filetti merluzzo surgelati
- 60 g patate
- ¼ cipolla
- ¼ spicchio d'aglio
- qualche foglia di prezzemolo
- 1/4 bicchiere vino bianco secco
- 1 cucchiaio di parmigiano
- ½ fetta di pancarrè
- 1 cucchiaio di latte
- 1 cucchiaino di pangrattato
- ¼ limone
- ½ uovo
- 70 g sugo di pomodoro
- 1 cucchiaino di olio
- sale



## PREPARAZIONE

Lessate la patata con la buccia in acqua salata. Affettate al velo la cipolla e soffriggetela in un cucchiaino di olio. Tritate l'aglio e il prezzemolo, uniteli alla cipolla e cuocete per un minuto. Mettete nella casseruola i filetti di merluzzo, rosolateli, salate e bagnate con il vino. Quando il vino sarà evaporato, togliete dal fuoco e tritate il pesce. Spellate le patate e passatele, ancora calde, allo schiacciapatate. Raccogliete il purè in una terrina con il merluzzo, il grana grattugiato, il pangrattato, la buccia grattugiata del limone e il pan carrè ammorbidito nel latte, poi strizzate. Mescolate e aggiungete l'olio e l'albume. Trasferite il composto su un foglio di carta da forno e arrotolatelo a forma di cilindro. Legate le estremità del rotolo e fate cuocere in forno caldo a 180° per 30 minuti. Servite il rotolo tagliato a fette con il sugo di pomodoro.

# Gratin di carne e patate

**Ingredienti** per 1 persona:

- 250 g di patate piccole
- 125 g di manzo lessato
- ¼ cipolla
- ¼ di vino bianco
- ¼ bicchiere di brodo di carne
- 1 cucchiaino di olio
- 2 cucchiaini di latte
- 10 g di emmenthal grattugiato
- 10 g di grana grattugiato
- ½ peperone rosso o giallo
- noce moscata
- sale q.b.



## PREPARAZIONE

Lavate le patate con la buccia, portatele ad ebollizione in acqua salata e fate cuocere fino a che sono diventate tenere. Macinate la carne e sminuzzate la cipolla sbucciata. Scaldate metà dell'olio in una padella e fatevi imbiondire la cipolla. Unite la carne, salate, mescolate e bagnate con il vino e il brodo. Fate cuocere a fuoco basso a pentola coperta per 20 minuti circa senza far asciugare troppo.

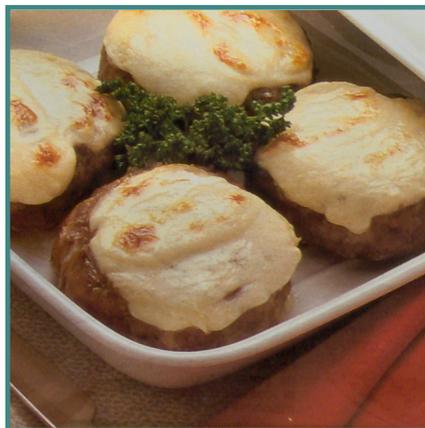
Pulite il peperone, tagliatelo e fatelo saltare nell'olio rimasto. Scolate le patate, sbucciatele, passatele allo schiacciap patate e raccogliete il tutto in una ciotola dove unirete il latte caldo, quindi mescolate bene. Condite con sale, noce moscata e i 2 formaggi grattugiati.

Ungete uno stampo da forno e distribuite metà del purè sul fondo; coprite con la carne e i peperoni e poi con il purè rimasto. Fate cuocere in forno già caldo a 190° per circa 20-30 minuti senza dorare troppo.

# Medaglioni di carne miste

**Ingredienti** per 1 persona:

- 40 g polpa di vitello
- 40 g prosciutto cotto
- 40 g petto di pollo
- ½ uovo
- Un cucchiaino di parmigiano
- Un ciuffetto di prezzemolo tritato
- Mollica di pane
- Latte
- Sale



Per la salsa:

- 10 g olio
- Un cucchiaino di farina bianca
- 40 g groviera grattugiato
- ½ bicchiere di latte
- sale

## PREPARAZIONE

Tritate con il tritacarne il pollo, il vitello e il prosciutto. Metteteli in una terrina, unite l'uovo, il prezzemolo, il parmigiano e la mollica del pane bagnata nel latte; mescolate il tutto ottenendo un composto omogeneo e morbido.

Da queste ricavate 2 o 4 polpette rotonde leggermente schiacciate, quindi riponetele in un piatto fondo, copritele con un altro piatto e fatele cuocere a vapore per 20 minuti da una parte e 20 minuti dall'altra.

Mentre i medaglioni cuociono preparate la salsa:

In un tegamino unire la farina e l'olio poco alla volta mescolando, la groviera grattugiata e il latte.

Fate cuocere la crema per 15 minuti poi versatela sui medaglioni cotti a vapore.

# Palline al limone

**Ingredienti** per 1 persona:

- 100 g di petto di pollo
- 10 g di formaggio grattugiato
- ½ uovo
- ½ limone non trattato
- farina q.b.
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- sale q.b.



## PREPARAZIONE

Lavate bene il limone e grattugiatene la scorza. Tritate la polpa di pollo, mettetela in una terrina, aggiungete l'uovo, il formaggio grattugiato, la scorza del limone e il sale. Mescolate accuratamente.

Prendete piccole parti del composto, lavoratele con le mani e ricavatele delle palline. Scaldate in tegame il cucchiaio di olio, infarinate le polpette e fatele rosolare nel condimento.

A cottura quasi ultimata, irrorate con il succo di limone diluito e con un po' d'acqua. Terminate la cottura e servite la preparazione bene calda.

# Trota allo yogurt

**Ingredienti** per 1 persona:

- 100 g di filetto di trota
- 50 g yogurt bianco
- 10 g di olio
- prezzemolo tritato
- sale q.b.



## PREPARAZIONE

Fate cuocere i filetti di trota al vapore; intanto scaldare l'olio in un pentolino, aggiungete lo yogurt e fate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti mescolando spesso in modo da ottenere una salsina.

Quindi aggiungete un pizzico di sale e di prezzemolo. Spezzettate il filetto unitelo alla salsina, mescolate e servite.

# Rotolo di trota salmonata

**Ingredienti** per 1 persona:

- 1 filetto di trota salmonata
- 50 ml di panna (anche vegetale)
- ¼ limone
- ½ foglio di colla di pesce
- rucola
- sale q.b.



## PREPARAZIONE

Lavate e asciugate il filetto di trota a cui avete tolto tutte le spine laterali, cuocetelo a vapore adagiandolo su un piatto fondo appoggiato su una pentola d'acqua a bollore. Ammorbidite la colla di pesce in acqua fredda.

In un tegame versate la panna e scaldatela a bagnomaria, unite la colla di pesce strizzata, continuate a mescolare fino a quando sarà ben amalgamata.

Sminuzzate i filetti di trota, raccoglieteli in una terrina, unite il succo di limone, il sale e il composto di panna e gelatina. Passate tutto nel frullatore in modo da ottenere un composto piuttosto sodo. Lavoratelo con le mani dandogli la forma di un salame, avvolgetelo strettamente in un foglio di alluminio e fate rassodare in frigorifero per circa 2 ore.

Servite il rotolo tagliato a fette ornato dalle foglie di rucola.

# Soufflè di sogliola

**Ingredienti** per 1 persona:

- 100 g sogliola
- 1 cucchiaio di besciamella
- 1 uovo
- 1 pizzico di noce moscata



## PREPARAZIONE

Fate bollire la sogliola e rosolatela a pezzettini con un po' di cipolla, bagnate con il vino bianco e un po' di brodo ed ultimate la cottura. Unite la besciamella. Unite il tuorlo e l'albume montato a neve.

Fate cuocere a bagnomaria in forno per 20 minuti a 180 gradi.

# Sformato di pollo

**Ingredienti** per 1 persona:

- 100 g di pollo
- noce moscata q.b.
- besciamella q.b
- 30 g panna vegetale fresca
- 1 tuorlo d'uovo
- sale q.b.



## PREPARAZIONE

Fate cuocere il pollo con metodo di cottura a piacere, poi frullatelo, salatelo ed insaporitelo con la noce moscata. Aggiungete poco alla volta la besciamella, la panna e l'uovo. Passate l'impasto al setaccio.

Versate l'impasto in uno stampo leggermente imburrato e fate cuocere a bagnomaria. A cottura ultimata sfornate sopra un piatto di portata.

# Flan di zucca e tofu

**Ingredienti** per 1 persona:

- 200 g di zucca
- 80 g tofu
- limone q.b.
- uno spicchio di aglio
- olio extra vergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- noce moscata q.b.



## PREPARAZIONE

Pulite la zucca, e tagliate la polpa a dadi. Pelate lo spicchio d'aglio, e quindi tagliate a cubetti anche il tofu. In un tegame distribuite dell'olio, e fatevi soffriggere lo spicchio d'aglio, quindi unitevi la zucca e una presa di sale e fate cuocere per una decina di minuti. Quando sarà ammorbidita aggiungete il tofu e cuocete per altri dieci minuti.

Trasferite ora zucca e tofu nel bicchiere del mixer e frullate il tutto fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungete olio, pepe e noce moscata.

Prendete degli stampini monoporzione, oliateli e riempiteli con la crema di zucca.

Infornate a 180 gradi per 30 minuti.

Togliete dal forno, rigirate gli stampini e impiattate

# Flan di piselli con mandorle tostate

**Ingredienti** per 1 persona:

- 100 di piselli freschi o in scatola
- 2 cucchiaini di panna da cucina (anche vegetale)
- 5 g di burro
- 1 uovo
- maggiorana essiccata q.b.
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- 1 cucchiaino succo limone
- 5 grammi di mandorle tostate
- 1 cucchiaino di fecola di patate
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva



## PREPARAZIONE

Mettere i piselli in una ciotola capiente e frullarli grossolanamente. Aggiungere l' uovo, la panna, la maggiorana, un pizzico di sale ed amalgamare il tutto.

Imburrare gli stampini d' alluminio monouso o di ceramica e distribuire il composto in ognuno.

Fare attenzione a non riempirli fino all'orlo altrimenti si corre il rischio che l'impasto fuoriesca.

Da un foglio d'alluminio ricavare dei quadrati per usarli come coperchi per i flan. Disporre gli stampini riempiti in una teglia dai bordi alti e versate sul fondo due tazze di acqua fino ad arrivare a metà degli stampini. Infornate a 200° per 25 minuti, quando sono cotti toglierli dal forno e dalla teglia e farli riposare per 5 minuti su un tagliere.

Spremere il limone in una ciotola, aggiungete l'olio, sale e pepe ed emulsionare con una forchetta.

Prendere le mandorle e tritarle

Togliere i flan dagli stampini e metterli in un piatto, aggiungere le mandorle e servire aggiungendo un filo di emulsione di limone e olio.

# Polpette di ceci e broccoli

**Ingredienti** per 1 persona:

- 150 g ceci freschi o in scatola
- 50 g broccoli
- n. 2 cucchiaini di farina
- pangrattato q.b.
- olio extra vergine di oliva q.b.
- sale q.b.



## PREPARAZIONE

Lessare i broccoli in acqua bollente per 20 minuti, scolarli e mentre si raffreddano ridurre i ceci in polpa con il mixer; frullare a parte anche i broccoli e unirli ai ceci insieme alla farina e il sale.

Con il composto ottenuto, formare delle polpette, passarle nel pangrattato e metterle in una padella coperta d'olio caldo; cuocere circa 10 minuti per parte e servire calde.

# Polpette di verdura

**Ingredienti** per 1 persona:

- 250 g di spinaci
- 50 g di patate
- cipolla
- ¼ cucchiaino di curry
- ½ uovo
- 3 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva
- sale q.b.



## PREPARAZIONE

Mondate gli spinaci, lavateli ripetutamente e lessateli in acqua bollente salata per 5-10 minuti. Scolateli, lasciateli intiepidire, poi strizzateli molto bene e tritateli.

Mettete la patata in acqua salata e fatela bollire per 20 minuti circa, poi passatela con lo schiacciapatate. Mondate la cipolla, tritatela e fatela appassire in un cucchiaino d'olio aggiungendo, se necessario, un cucchiaino d'acqua.

Unite gli spinaci, spolverizzateli con il curry, aggiungete sale e poi lasciateli asciugare bene, mescolando spesso. Trasferiteli in una ciotola, fateli intiepidire, poi incorporatevi l'uovo e la patata; con il composto formate tante polpette piatte e passatele nel pangrattato.

In un tegame antiaderente fate scaldare l'olio rimasto: unite le polpette e, a fuoco basso, lasciatele dorare leggermente in modo uniforme, girandole spesso. Servitele calde.





# CONTORNI



# Carote al latte

**Ingredienti** per 1 persona:

- 150 g carote
- 30 g di cipolla
- 10 g olio
- 2-10 g burro
- sale q.b.



## PREPARAZIONE

Mettete sul fuoco una pentola con  $\frac{1}{2}$  l di acqua salata. Raschiate le carote, lavatele e fatele bollire per circa 20 minuti (devono rimanere al dente).

Scolatele e fatele raffreddare. Tagliate le carote a rondelle di circa  $\frac{1}{2}$  cm di spessore.

Sbucciate la cipolla, lavatela, asciugatela e tritatela finemente.

Versate l'olio in una padella e scaldatelo. Rosolatevi la cipolla 10 minuti a fuoco dolce mescolando. Unite le carote e rosolatele 5 minuti mescolando.

Versate il latte e fate cuocere a fuoco medio 10 minuti (il latte si deve consumare); regolate di sale.

Se gradite, si può aggiungete la panna vegetale, fate cuocere ancora 5 minuti e servite.

# Cavolfiore al velluto

**Ingredienti** per 1 persona:

- 150 g cavolfiore
- 70 g di patate
- 10 g burro
- 1 cucchiaino di parmigiano
- 2-3 cucchiai di brodo
- prezzemolo
- sale q.b.



## PREPARAZIONE

Lessate le patate, passatele al passaverdure e mettetele al fuoco con poco burro, lavorandole con il mestolo e aggiungendo il brodo in modo tale da ottenere una salsa simile alla besciamella.

Unite una cucchiata di prezzemolo tritato. Fate lessare il cavolfiore in acqua salata in ebollizione e ritiratelo piuttosto morbido.

Mettetelo in una pirofila imburrata e copritelo con salsa. Aggiungete il resto del burro a fiocchetti e fate gratinare leggermente al forno. A fine cottura cospargete la superficie con parmigiano grattugiato e servite.

# Zucchine/melanzane trifolate

**Ingredienti** per 1 persona:

- 200 g zucchine/melanzane
- 2 cucchiari di polpa di pomodoro
- 2 cucchiari di olio
- 30 g di cipolla
- prezzemolo q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



## PREPARAZIONE

Tagliate a dischetti le zucchine/melanzane (private della buccia), salate pepate e lasciate riposare 1 ora.

In un tegame preparate un soffritto con olio, cipolla e prezzemolo tritati: unite le zucchine/melanzane e fatele insaporire. Aggiungete la polpa di pomodoro e finite di cuocere.



## DESSERT E SPUNTINI



N.B. in caso di Diabete o Intolleranza al Glucosio è possibile sostituire lo zucchero e il miele con i dolcificanti (quali stevia, aspartame in modeste quantità...). Non superare i 200° di temperatura di cottura)

# Budino di semolino alle pere

## Ingredienti per 1 persona:

- 180 g pere
- 125 ml latte
- 20 g semolino
- 25 g zucchero
- 15 g mandorle perlate
- 1/2 uovo
- vanillina q.b.



## PREPARAZIONE

Sbucciate le pere, tagliatele a pezzi, e fatele cuocere con 10 g di zucchero, poi frullatele e tenetele da parte. Mettete sul fuoco il latte e profumatelo con la vanillina: appena bolle versatevi il semolino, mescolate e fatelo addensare.

Unite il resto dello zucchero e le mandorle finemente tritate e lasciate intiepidire. Incorporate il tuorlo, poi, con delicatezza l'albume montato a neve.

Imburrate uno stampino e riempietelo con l'impasto. Ponetelo in forno e fate cuocere a bagnomaria per circa 30 minuti. Sformatelo su un piatto e accompagnate le pere frullate.

# Budino di frutta

## Ingredienti per 1 persona:

- 125 g mele
- 125 g albicocche o pesche
- 25 g pangrattato
- 25 g biscotti secchi
- 20 g zucchero
- ½ uovo
- ¼ limone



## PREPARAZIONE

sbucciate e affettate sottili le mele e fatele cuocere per 5 minuti in una casseruola senza nessuna aggiunta, finchè si saranno ammorbidite, quindi schiacciatele con una forchetta. Snocciate e passate al passaverdure le albicocche spruzzandole con il succo di limone, poi mescolate il purè ottenuto alle mele.

In una ciotola mescolate il purè di frutta con il pangrattato, i biscotti sbriciolati fini e l'uovo sbattuto con lo zucchero. Aggiungete la scorza grattugiata del limone e versate il composto in uno stampo imburrato.

Fate cuocere il budino per circa 45 minuti nel forno preriscaldato a 200°.

# Crema di riso

**Ingredienti** per 1 persona:

- 1 cucchiaio di farina di riso
- 150 ml di latte intero
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- Zucchero o miele a piacere



## PREPARAZIONE

Versate il riso e il latte in una piccola casseruola e mescolate fino ad ottenere un composto liscio e senza grumi. Unite l'olio e portate a bollore sempre mescolando.

Abbassate la fiamma e continuate a mescolare per 3-4 minuti. Togliete dal fuoco e aggiungete miele o zucchero a piacere. Servitela calda con eventuale aggiunta di latte.

# Crema soffice di mele e cannella

## Ingredienti:

- 1 mela
- 50 ml panna fresca (anche vegetale)
- 10 g zucchero
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di zucchero velo
- Cannella q.b.



## PREPARAZIONE

Sbucciate le mele e privatele del torsolo, tagliatele a fette e mettetele in una casseruola con lo zucchero, il succo di limone e 50 ml di acqua.

Fate cuocere le mele sul fuoco medio per circa 10 minuti in modo che l'acqua si asciughi, poi frullatele e profumatele con la cannella.

Montate la panna, incorporatela alle mele, unite lo zucchero a velo, versate la crema in 2 contenitori e servite.

**N.B.:** è possibile surgelare questa crema e conservarla per circa 1 mese.

# Crema di biscotti

**Ingredienti** per 1 persona:

- 125 ml latte intero o parzialmente scremato
- 10 g zucchero
- 1 torlo d'uovo
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 25 g di cioccolato fondente grattugiato
- 75 g biscotti secchi sbriciolati



## **PREPARAZIONE**

Mettete sul fuoco il latte con lo zucchero e portatelo ad ebollizione, intanto mettete il tuorlo in una scodella con l'amido di mais e sbattetelo con una piccola frusta, amalgamando bene; incorporate quindi il cioccolato grattugiato e diluite con il latte caldo che verserete poco alla volta.

Riportate il composto sul fuoco e, sempre mescolando, fatelo scaldare fino a che non accennerà a bollire: toglietelo allora immediatamente dalla fiamma ed unite alla crema i biscotti che avrete sbriciolato. Rimestate il tutto fino ad ottenere un composto ben amalgamato che metterete in coppette. Fate raffreddare completamente, poi mettete in frigorifero per un'ora.



A cura della Struttura Semplice  
DIETOLOGIA e NUTRIZIONE CLINICA

**Azienda USL della Valle d'Aosta**

Realizzazione Grafica e stampa

Paola Bocco - Ufficio Stampa - SC Comunicazione

Azienda USL Valle d'Aosta

**SS Dietologia e Nutrizione Clinica**

febbraio 2019



**Azienda USL Valle d'Aosta**