IN FORMA CON FIBERPASTA!

Le ricette FIT delle nostre foodblogger





INDICE

PAOLA MAZZOCCHI

Ravioli di Cernia con crema di scampi

Pasta zucchine e asparagi

Focaccia sfiziosa

Bio

Bio Gnocchi viola Sformatino di zucchine con cuore di formaggio Tortino di mela al vapore	Pg. 1 Pg. 2 Pg. 4 Pg. 6
DENISE ZUCCOTTI	
Bio Biscottini alla vaniglia, cannella e mandorle Pancake al caffè e cacao, ripieno di banana	Pg. 8 Pg. 9 Pg. 10
GIULIA BENVENUTO	
Bio Focaccia in agrodolce Chocolate avocado brownies	Pg. 11 Pg. 12 Pg. 13
MARTA UCCELLO	

Pg. 14 Pg. 15 Pg. 17 Pg. 19

www.ipocucinoconpaola.it

BIO

Mi chiamo Paola Mazzocchi ho 44 anni sono moglie e mamma (Laura 15 anni e Elisa 7 anni) con la passione per la cucina.

Ho creato il blog www.ipocucinoconpaola.it per condividere le mie ricette a basso indice/contenuto glicemico inizialmente con chi, come me, ha problemi di glicemia alta poi collaborando con aziende e nutrizioniste ho scoperto che questo "regime" alimentare lo seguono in molti tra cui: sportivi, donne in gravidanza e soprattutto chi è interessato a mantenersi in forma mangiando leggero, saporito e pronto in poco tempo!!. Sempre più, infatti, si sente parlare del rapporto che esiste tra il buon cibo e la salute.

Tra le attività che svolgo e che mi permettono di conoscere persone speciali, come i collaboratori di Fiberpasta, ci sono: la partecipazione e l'organizzazione di eventi, showcooking, attività formative, fiere inerenti la corretta alimentazione; la collaborazione con alcune testate giornalistiche e aziende alimentari di settore

CONTATTI

Mail: ipocucinoconpaola@gmail.com

Facebook: ipocucinoconpaola Youtube: ipocucinoconpaola Instagram: ipocucinoconpaola On air su Radio Sound 95 FM

Streaming: http://www.inmystream.info/play/rs95/

tutti i lunedì alle ore 11.45







Gnocchi viola

INGREDIENTI

- · 125 g di ricotta magra
- · 1 uovo piccolo
- · 50g di parmigiano
- 14 di cavolo cappuccio viola
- · 80g di farina FiberPasta
- · Sale e pepe

PREPARAZIONE

Prendiamo il cavolo cappuccio viola (che assomiglia più alla verza), togliamo le foglie esterne, (quelle più dure), tagliamo in quattro parti e un quarto lo tagliamo a listerelle Laviamo con acqua fredda in un colapasta. In una padella con coperchio facciamo appassire il cavolo viola aggiungendo un filo di olio, sale e pepe e un po' d'acqua. Una volta pronto lo tritiamo con il mixer.

Nel frattempo prepariamo l'impasto: In una ciotola (o sull'asse di legno) amalgamiamo, con una forchetta, la ricotta con l'uovo e il parmigiano, poi aggiungiamo la farina e il trito di cavolo cappuccio.

Impastiamo tutto fino a raggiungere un impasto morbido ma compatto.

Prendiamo una parte dell'impasto e lo stendiamo con la punta delle dita fino a formare un rotolino.

Tagliamo a tocchetti. Facciamo bollire l'acqua con il sale e cuociamo gli gnocchi che, quando arrivano a galla ... allora sono pronti per mangiare!







Sformatino di zucchine con cuore di formaggio

INGREDIENTI

- · 100 g. di zucchine
- · 1 uovo
- · 30 g. di olio
- · 50 g. di farina FiberPasta
- · 60 g. di formaggio morbido
- · 1 cucchiaino di dragoncello
- · Sale, pepe q.b.

PREPARAZIONE

Lava la zucchina, mondala, tagliala a dadini e fai cuocere a vapore con sale, pepe e dragoncello. Riducila a purea non troppo cremosa utilizzando il tritatutto.

Amalgama con uova, olio, sale, pepe e farina. Taglia il formaggio in pezzi piccoli.

Ungi le vaschette con l'olio e riempi lo stampo con il composto, fino a metà, poi aggiungi il formaggio e copri con il resto del composto.

Cuoci nella vaporiera per 20-25 minuti. Oppure in forno a 180 gradi per 25 minuti







Tortino di mele al vapore

INGREDIENTI

- · 1 uovo
- · 1 cucchiaio di zucchero di fiori di cocco
- · 3 cucchiai di farina a basso indice glicemico FiberPasta
- · 1 cucchiaio di latte d'avena
- · 1 cucchiaio di olio
- · 2 g. di lievito per dolci

- · 2 g. di lievito per dolci
- · 1 cucchiaino di cannella
- · 120 g (Mezza) mela verde

10 minuti per l'impasto

30 minuti circa per la cottura

PREPARAZIONE

Per la cottura dei tortini

Riempire fino a metà una pentola di acqua e portarla ad ebollizione. Adagiare sopra la vaporiera di bambù. E' chiaramente possibile utilizzare qualsiasi tipo di vaporiera purchè possa contenere gli stampi di alluminio o di gomma.

Per preparare i tortini

Montare a neve l'albume e conservarlo in frigorifero.

Unire tutti gli ingredienti (tranne la mela e l'albume) in una ciotola mescolare con il frullatore. Tagliare a pezzetti piccoli la mela e aggiungerla all'impasto mescolando fino a che si è completamente amalgamata.

Aggiungere l'albume e mescolare il tutto dal basso verso l'alto. (Attenzione a non mescolare troppo per non far smontare l'albume).

Versare l'impasto in due stampi di alluminio precedentemente unti con un po' di olio per non fare attaccare l'impasto durante la cottura.

Depositare gli stampi su un ripiano della vaporiera di bambù e chiudere con il suo coperchio.

Cuocere per circa 30 minuti. Al termine della cottura lasciare raffreddare gli stampi ed estrarre i tortini.





DENISE ZUCCOTTI

@deni.fitdiary

BIO

Salve a tutti, mi chiamo Denise, ho 19 anni e abito in provincia di Milano.

L'anno scorso decisi di creare un profilo instragram (@deni.fitdiary) nel quale condividere la mia passione per il fitness, lo sport e l'alimentazione sana; questa iniziativa, non solo mi ha permesso di conoscere persone fantastiche, ma anche di sperimentare sempre nuove e sfiziose ricette.

Con il passare del tempo infatti ho capito che mangiare sano non significa privarsi del piacere di assaporare piatti gustosi, anzi, ho capito che è possibile ricreare con ingredienti semplici e alla portata di tutti, piatti che siamo in grado di esaltare il gusto e il palato, senza trascurare tuttavia il fattore qualità.

CONTATTI

Instagram: @deni.fitdiary



DENISE ZUCCOTTI

Biscottini alla vaniglia, cannella e mandorle

INGREDIENTI

per 7 biscotti

- · 35g Farina FiberPasta
- · 15g fecola di patate
- · 15g mandorle
- · 30ml albume
- · cannella in polvere

- ·latte
- · semi di vaniglia/ aroma alla vaniglia
- · dolcificante a piacere (io ho usato la stevia)

PREPARAZIONE

Mettere in una scodella la farina, la fecola, la cannella, la vaniglia, l'eventuale dolcificante, albume e 2/4 delle mandorle tritate in pezzetti.

Aggiungere a poco a poco il latte, finché l'impasto non risulta abbastanza cremoso (attenti a non farlo diventare liquido). Mescolate finché il composto non risulta omogeneo.

Adagiate la carta forno su un piatto adatto al forno microonde e con l'ausilio di un cucchiaio o di una formina, mettete un po' di impasto sulla carta forno, formando dei biscotti.

Poi decorate con le rimanenti mandorle.

Mettete il piatto nel microonde e fate cuocere i biscotti per 3 minuti.

Nel caso vi sembrano ancora troppo molli, fateli cuocere ancora per 1/2mn. Poi sono pronti per essere mangiati



DENISE ZUCCOTTI

Pancake al caffe e cacao, ripieno di banana

INGREDIENTI

- · 40g farina FiberPasta
- · 30g farina di riso
- · caffè solubile o della moka
- · 10g cacao amaro
- · una banana matura
- · 100ml albume

- · 50ml di latte
- · 3g lievito per dolci o bicarbonato + limone
- · dolcificante a piacere

PREPARAZIONE

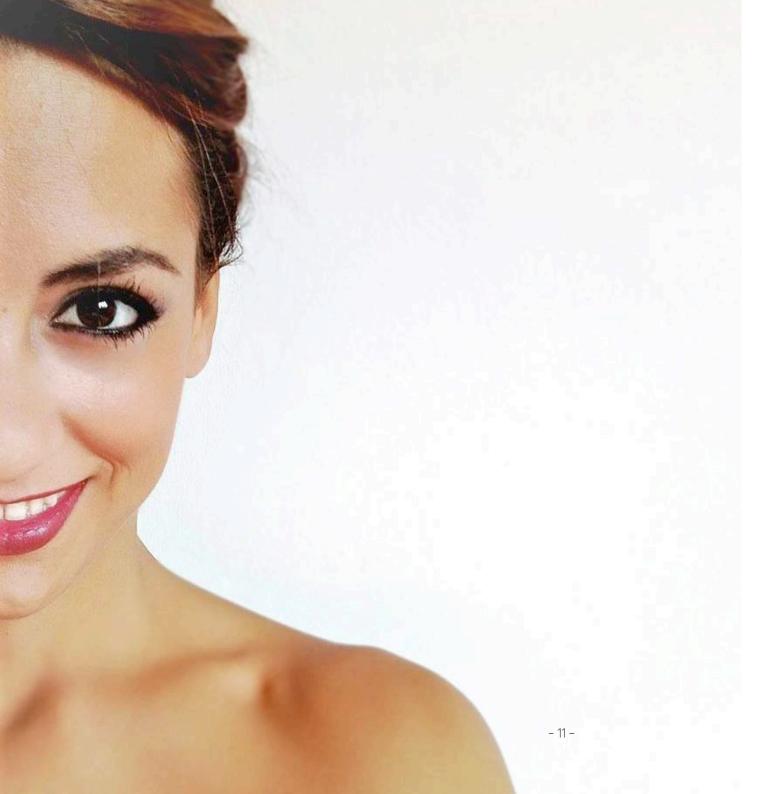
Versate le farine in una ciotola, aggiungete l'albume, il cacao ,il caffè , il dolcificante e il latte e mescolate con una frusta, finché il composto non risulterà uniforme (se risulta troppo compatto aggiungete della acqua). Aggiungete il lievito e amalgamatelo all'impasto.

A parte prendete la banana e tagliatela a cubetti.

Dopodiché aggiungetela all'impasto e mescolate ancora. Fate scaldare una casseruola da 14 cm di diametro. Una volta che sarà ben calda, mettete a cuocere metà impasto, aggiungete la frutta e ricoprite con il restante impasto. Abbassate il fuoco al minimo e coprite la pentola con un coperchio.

Lasciate cuocere finché il pancake non risulterà completamente solido: dopodiché giratelo con l'aiuto di una spatola (morbida) e fatelo cuocere ancora per qualche minuto.

Una volta pronto, riponetelo in frigor per una notte/2 ore. Dopodiché è pronto per essere decorato e mangiato



GIULIA BENVENUTO

www.madeinfit.it

BIO

Ciao, mi chiamo Giulia e ho 23 anni.

Dopo essermi laureata in Linguaggi dei Media o per meglio intenderci Comunicazione Pubblicitaria ho iniziato a lavorare in una Compagnia di Assicurazioni.

Amo dilettarmi ai fornelli. Sperimentare, creare nuove ricette e provare nuovi accostamenti.

Tramite i social networks, in particolare Instagram e Facebook, condivido i miei pasti e cerco nel mio piccolo di aiutare chi mi chiede consigli in merito alla sana alimentazione e all'allenamento. Insomma mens sana in corpore sano.

CONTATTI

Instagram: @giuufit_94 Facebook: Made in fit Sito: www.madeinfit.it



GIULIA BENVENUTO

Focaccia in agrodolce

INGREDIENTI

- · focaccia FiberPasta
- · gamberoni
- · cipolla rossa di Tropea
- · pomodorini
- · avocado maturo
- · sale, pepe, succo di limone, stevia e tabasco

PREPARAZIONE

Iniziate a preparare la salsa di avocado: schiacciate circa metà avocado maturo con una forchetta. Aggiungete poi il succo del limone, un pizzico di pepe e di sale. Regolate con un goccio d'acqua se desiderata una consistenza più cremosa.

In padella fate cuocere con dell'acqua i gamberoni, la cipolla tagliata a fettine sottili e i pomodorini insieme a un cucchiaino di stevia e di tabasco. Basteranno pochi minuti di cottura. Mettete da parte. Nella stessa padella fate cuocere la focaccia, 2 minuti circa per lato. Ora non vi resta che farcire: salsa verde, gamberoni, cipolla dolce e pomodorini!



GIULIA BENVENUTO

Chocolate avocado brownies

INGREDIENTI

- · 230g avocado maturo
- · 30g cacao amaro in polvere
- · 50g farina FiberPasta
- · 1 uovo intero
- · 135ml albume

- · 100ml latte vegetale alla nocciola
- · 10g noci
- · aroma alla vaniglia

PREPARAZIONE

In un mixer unite l'avocado, l'uovo intero e l'albume. Aggiungete poco alla volta la farina setacciata, il cacao e l'aroma. Per ultimo, a filo il latte vegetale.

Trasferite il composto in uno stampo apposito e cospargete la superficie livellate con delle noci o altra frutta secca.

Cottura a 180° per 30 minuti

MARTA UCCELLO

Marta_Fit_Mamma

BIO

Marta Muriel Uccello all'anagrafe, "Marta_Fit_Mamma" per il web! Brasiliana di nascita, napoletana di adozione e romagnola per caso!

32 anni, moglie e mamma a tempo pieno di due bimbi, con una grande passione per il buon cibo.

Da circa due anni ho imparato i pregi e i benefici di una sana e corretta alimentazione riuscendo a perdere oltre 25kg.

Da un anno condivido la mia storia, il mio percorso di dimagrimento e i piatti che mi aiutano a ritornare in forma, sui social riscuotendo un discreto successo e i interesse per le caratteristiche principali delle pietanze che propongo, ovvero: sane, ma estremamente gustose!

CONTATTI

Instagram: Marta_Fit_Mamma Youtube: Marta_ Fit_ Mamma







MARTA UCCELLO

Ravioli di Cernia con crema di scampi

INGREDIENTI

Per la pasta all'uovo:

- · 200g di farina FiberPasta
- · 2 uova fresche

Per il ripieno:

- · 250g di Cernia (anche del merluzzo va bene)
- · 1 o 2 Cucchiai di ricotta vaccina

Per la crema di scampi:

- · 500g. di scampi freschissimi
- · 250g di Cernia
- · 2 Cucchiai di panna vegetale
- ·Olio
- Aglio

- Peperoncino
- · Pomodori pachino

Per guarnire:

- · 2 Scampi
- · 3 Pomodori pachino
- · Rucola

PREPARAZIONE

Prepariamo la pasta all'uovo seguendo il metodo tradizionale:

- Mettiamo 150g di farina FiberPasta disposta a fontana, su una spianatoia di legno;
- Facciamo il classico buco al centro dove poi inseriamo le 2 uova;
- Facendo molta attenzione, rompiamo prima le uova con una forchetta, e poi man mano mentre mescoliamo, aggiungiamo la farina un po' alla volta;
- Quando l'impasto sarà troppo duro iniziamo ad impastare con le mani;
- Se l'impasto fa un po' di fatica a compattarsi, possiamo inumidire le mani sotto l'acqua calda e poi continuiamo ad impastare;
- Quando sarà pronto lo lasciamo riposare per una mezz'ora abbondante avvolto nella pellicola alimentare.

Prepariamo il ripieno:

- Dopo aver eviscerato e sciacquato la cernia sotto l'acqua corrente, la mettiamo in una padella con un bicchiere d'acqua, aglio, un po' di pepe e la lessiamo a fiamma dolce fino a cottura;
- Appena sarà cotta, la puliamo eliminando la pelle e le lische;
- Filtriamo l'acqua di cottura e teniamo da parte;

- Mettiamo in un mixer da cucina il pesce pulito, 2 cucchiai di ricotta, un filo d'olio e frulliamo finché non si sarà amalgamato il tutto;
- A questo punto possiamo tirare la sfoglia e formare i nostri ravioli.
- Quando saranno pronti li mettiamo da parte.

Prepariamo la crema di scampi:

- Laviamo gli scampi sotto l'acqua corrente, alcuni li teniamo integri per la decorazione;
- Per gli altri separiamo il carapace dalla polpa e schiacciamo leggermente la testa e le chele;
- In una padella antiaderente poniamo peperoncino, aglio e olio (io uso l'oliera a spray 3/4 pump);
- Facciamo scaldare l'olio (senza farlo soffriggere) aggiungiamo 3/4 pomodorini, tagliati a metà;
- Dopo qualche minuto eliminiamo l'aglio e il peperoncino;
- Schiacciamo i pomodori e aggiungiamo gli scampi;
- Facciamo cuocere a fiamma vivace;
- Sfumiamo con del vino bianco e lasciamo cuocere;
- Una volta cotti gli scampi, mettiamo da parte gli scampi integri e la polpa;

prendiamo i carapaci e le teste e mettiamolo tutto in uno schiacciapatate:

- Filtriamo il sugo ottenuto;
- Frulliamo la polpa degli scampi nel mixer da cucina dove avremo aggiunto un po' di acqua di cottura della cernia;
- Aggiungiamo il composto al sugo ottenuto dagli scampi;
- Mettiamo tutto in una padella e ci regoliamo la quantità di sugo aggiungendo eventualmente altra acqua di cottura della cernia e portiamo ad ebollizione:
- Aggiungiamo i 2 cucchiai di panna vegetale e lasciamo addensare.

Scaldiamo i ravioli in acqua bollente e quando saranno cotti li scoliamo. Mettiamo nel piatto da portata un fondo di crema di scampi dove poi adagiamo i nostri ravioli e gli scampi che abbiamo lasciato integri. Aggiungiamo un filo di olio extravergine d'oliva e della rucola tritata; Serviamo ben caldo, e il piatto è pronto!





MARTA UCCELLO

Pasta zucchine e asparagi

INGREDIENTI

- · 2 zucchine
- · 300g di asparagi
- · olio extravergine d'oliva
- · 1 Scalogno
- erbette aromatiche a piacere (origano, erba cipollina, maggiorana)

PREPARAZIONE

Puliamo e laviamo le verdure.

Tagliamo le zucchine in quadratini della stessa dimensione per avere una cottura omogenea. Adagiamo i cubetti ottenuti in una teglia foderata con carta forno.

Cospargiamo con olio extravergine d'oliva (3/4 pump con l'oliera spray) e le erbette aromatiche che abbiamo scelto.

Distribuiamo uniformemente con una spatola e inforniamo a 180° per circa 10 minuti.

Prepariamo gli asparagi:

Tagliamo i gambi a rondelle, più o meno dello stesso spessore e teniamo da parte le punte:. Cuociamo al vapore separatamente. Lasciamo le punte da parte e le useremo per la decorazione. Anche le zucchine saranno cotte. Mettiamo a bollire dell'acqua per la pasta, oppure possiamo usare l'acqua di cottura degli asparagi.

A questo punto possiamo scegliere 2 versioni per condire la pasta:

Versione 1 'Croccante':

Facciamo appassire lo scalogno tagliato a fettine in un fondo di acqua di cottura degli asparagi.

Quando sarà pronto e l'acqua sarà più o meno evaporata del tutto aggiungiamo un filo d'olio e lasciamo riscaldare per qualche istante.

Uniamo una parte di zucchine e una parte di asparagi e facciamo saltare in padella. Scoliamo la pasta e facciamo amalgamare per qualche istante insieme alle verdure. Impiattiamo aggiungendo del parmigiano in scaglie, le punte di asparagi e a piacere del pepe.

Versione 2 'Cremosa':

Uniamo 2/3 cucchiai di zucchine a 2/3 cucchiai di asparagi e frulliamo con un mixer ad immersione.

Se il caso, facciamo addensare leggermente il composto ottenuto in padella;.

Quando la pasta sarà cotta uniamo alla cremina ottenuta aggiungendo le punte di asparagi e le zucchine. Impiattiamo con una spolverata di parmigiano in scaglie.

N.b. Per una versione più golosa, possiamo aggiungere della panna vegetale alla cremina che abbiamo ottenuto frullando le verdure.





MARTA UCCELLO

Focaccia sfiziosa

INGREDIENTI

- · Focaccia FiberPasta
- Asiago
- · Prosciutto cotto
- · Insalata mista

PREPARAZIONE

Scaldiamo la focaccia su una piastra liscia, da ambo i lati.

Avvolgiamo nel prosciutto cotto una fetta sottile di formaggio asiago e prepariamo allo stesso modo 2 /3 involtini.

Piastriamo gli involtini girandoli di tanto in tanto fin quando il formaggio non sarà morbido. Farciamo la focaccia riscaldandola nuovamente sulla piastra da ambo i lati.

Introduciamo nel so interno anche l'insalata mista condita. Impiattiamo.

N.b. Per rendere questa pietanza più sfiziosa, possiamo preparare una salsina da accompagnamento: poniamo 1/2 avocado maturo, del succo di lime e del tabasco in un ciotolino e amalgamiamo il tutto con un mixer ad immersione.

