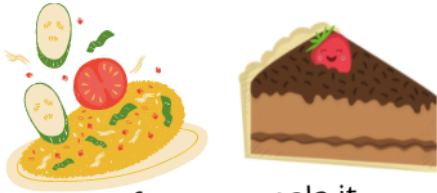




## RICETTE GUSTOSE



[www.francescapala.it](http://www.francescapala.it)

### **SALMONE, 200GRAMMI**

**CON PORRO, SEDANO E BROCCOLI CONDIRE CON ROSMARINO E CHERRY IN POLVERE. IN UNA PANDOLA UNIRE TUTTI GLI INGREDIENTI, PREPARA UNA SALSA CON MEZZO LIMONE E MEZZO BICCHIERE D'ACQUA. COTTURA 20'**

### **MERLUZZO 200 GRAMMI**

**CON BRODO DI POMODORO E ERBE AROMATICHE, TIMO, MAGGIORANA, DA ABBINARE A UN PIATTO MISTO INSALATA VERDE.**

### **GAMBERI 200 GRAMMI**

**ARROSTITI CON LIMONE, BURRO CHIARIFICATO, AGLIO E ASPARAGI. COTTURA 15', A 200 gr.**

**METTI I GAMBERI IN UNA TEGLIA CON LIMONE, BURRO CHIARIFICATO, aggiungi gli asparagi.**

**Se vuoi abbinare con un piatto di riso basmati cotto al vapore.**

### **POLLO CON ASPARAGI**

**DUE COSCE DI POLLO, CON UNA SALSA DI PESTO, IN PADELLA E ASPARAGI AL VAPORE.**

**PASTA SENATORE CAPELLI 80 GRAMMI CON UNA SALSA AL LIMONE INSERISCI PEZZI PICCOLI DI PETTO DI POLLO COTTI IN PRECEDENZA IN PADELLA CON BURRO DI COCCO. CON BROCCOLI OZUCCHINE SALTATE.**

### **HAMBURGER CON CARNE MACINATA DI POLLO E TACCHINO**

**UNIRE ALLA CARNE UNA PATATA BOLLITA E UN CUCCHIAIO DI FARNA DI FARRO, MESCOLARE TUTTO E UNIRE SPEZIE PREZZEMOLO, BASILICO, ERBA GIPOLLINA FRESCA. ACCOMPAGNA CON INSALATA VERDE MISTA.INGREDIENTI:**

**AGNELLO O POLLO MACINATO 200GRAMMI tutto in padella con olio di cocco, fare un soffritto senza bruciare la carne.**

**2 PATATE DOLCI, TAGLIATE A FETTINE SOTTILI.**

**1 CIPOLLA A DADINI**

**1 POMODORO TRITATO FINEMENTE**

**PREZZEMOLO**

**1 AVOCADO MATURO A DADINI**

**SUCCO DI LIMONE**

**UN CUCCHIAIO DI OLIO DI OLIVA+ SALE**

## Dolce Mousse

1) prepara una mousse con avocado e cioccolato con mezzo bicchiere di latte di cocco, + 2 cucchiari di caffè di cicoria.

2) versa questa mousse su una tazza con delle fragole sminuzzate.

3) Trita una fetta biscottata dolce sopra la mousse e spolvera di vaniglia.

## TORTA AL ZENZERO X 4 PERSONE

- 1 tazzina di burro fuso + due cucchiari di zucchero di canna
- 1 uovo
  - 1 tazza di farina di mandorle
  - 1/4 di cucchiaino. bicarbonato di sodio
  - 1 cucchiaino di aceto di mele
  - 1 cucchiaino. zenzero in polvere (aggiungi 1 / 2-1 cucchiaino di più se ti piace un sapore di zenzero più forte)
  - 1 cucchiaino. polvere di cannella
  - 1 cucchiaino. estratto di vaniglia o polvere di vaniglia

**Glassa di crema di Noccioline e Cocco :prepara una glassa con due cucchiari di crema di noccioline e 2 cucchiari di crema di cocco. Istruzioni: frulla tutto e versa nella tortiera forno a 180 gradi, per 40 minuti.**

Verifica se cotta, lascia raffreddare e poi metti sopra la glassa, se vuoi grattugia la buccia di un limone, + metti lamponi liofilizzati e schiacciati+ cioccolato grattugiato sopra.

**Mangia, varia e divertiti. *scritto da Francesca Pala***