

pranzo al sacco

I piatti proposti in questo capitolo sono dedicati a coloro che consumano spesso il pasto fuori casa. Si tratta di cibo che si può facilmente portare con sé e mangiare seduti alla propria scrivania in ufficio o su una panchina al parco, ma non necessariamente: tutti questi piatti deliziosi sono buonissimi anche da gustare a casa.



involtoni di tacchino e formaggio emmental

vedere varianti a pag. 50

Questi sono piccoli grandi spuntini preparati con fettine sottili di carne e formaggio. Se ne possono preparare molti e conservarli in frigorifero per un paio di giorni. Se non vi piace la senape, potete usare la maionese light.

2 fette di tacchino arrosto
freddo
½ cucchiaino di salsa
di senape

1 fetta di formaggio
Emmental, tagliata a metà
1 manciata di spinacini
4 fettine sottili di cetriolo

Stendete sul tagliere le fette di tacchino, sovrapponendole per circa un terzo. Spalmate un po' di salsa di senape. Adagiate il formaggio sul tacchino e aggiungete gli spinacini e le fettine di cetriolo in modo uniforme.

Arrotolate le fette di tacchino con il ripieno. Avvolgetele gli involtoni nella pellicola e conservateli nel cestino per il pranzo con una mattonella di ghiaccio sintetico o metteteli in frigorifero fino al momento di consumarli.

1 porzione • Calorie: 142 • Carboidrati: 5,5 g

frittata di asparagi e piselli

vedere varianti a pag. 51

La frittata è un piatto utile e versatile. Potete mangiarla calda o a temperatura ambiente e prepararla con qualsiasi verdura abbiate a portata di mano. Conviene tagliarla quando si è raffreddata e poi avvolgerla nella carta da forno e conservarla in un sacchetto di carta, oppure riporla in un recipiente di plastica per il trasporto.

110 g di asparagi, mondati
e tagliati a pezzetti
70 g di piselli surgelati
3 uova

2 cucchiaini di parmigiano
grattugiato
2 cipollotti, tagliati a fettine

1 cucchiaino di menta fresca
tritata
sale e pepe nero
olio di semi

Portate a ebollizione una pentola d'acqua. Abbassate il fuoco e immergete gli asparagi nell'acqua bollente. Cuoceteli per 4-5 minuti finché diventano teneri ma sono ancora di colore verde acceso. Scolateli con una schiumarola e raffreddateli sotto l'acqua corrente. Cuocete i piselli nella stessa acqua degli asparagi per 3 minuti. Scolateli e raffreddateli sotto l'acqua corrente.

Sbattete le uova in una ciotola e aggiungete il formaggio grattugiato, i cipollotti e la menta, salate e pepate. Ungete leggermente i bordi e il fondo di una padella antiaderente con un po' di olio di semi. Versate il composto di uova e aggiungete gli asparagi e i piselli, scuotendo delicatamente la padella per ricoprire le verdure con il composto. Cuocete a fuoco dolce per 8-10 minuti. La frittata dev'essere ben soda sul fondo e leggermente soffice in superficie. Girate delicatamente la frittata aiutandovi con una spatola grande. Cuocete finché il lato inferiore diventa ben sodo. Per non girare la frittata, potete passare la padella sotto il grill preriscaldato 2-3 minuti, per cuocere la superficie.

2 porzioni • Calorie: 183 • Carboidrati: 9,5 g

36 pranzo al sacco





insalata di pollo e ceci in vaso

vedere varianti a pag. 55

I vasi con il tappo a vite sono un recipiente perfetto per un'insalata da mangiare in ufficio. Gli ingredienti più pesanti e che non assorbono liquidi vanno adagiati sul fondo e via via si aggiungono quelli più leggeri. Non scuotete o rovesciate il vaso fino al momento di gustare l'insalata: in questo modo, le foglie non si inzupperanno di condimento.

2 cucchiaini di vinaigrette di aceto balsamico pronta o preparata personalmente	a dadini	4 pomodori ciliegini
1/2 carota, grattugiata	1/4 di peperone, verde, tagliato a dadini	4 spicchi di pompelmo, tagliati a pezzettini
un pezzetto di cetriolo lungo 5 cm, tagliato a julienne	3 ravanelli, tagliati a fettine	1 manciata di germogli di erba medica
1/4 di peperone rosso, tagliato	2 cucchiaini di ceci	1 manciata di foglie di insalatina, tagliuzzate
	50 g di pollo cotto, tagliato a bocconcini	

Disponete gli ingredienti a strati nel vaso nell'ordine dell'elenco. Riempite il vaso con foglie di insalata per evitare che gli ingredienti si muovano e si mescolino durante il trasporto. Scuotete bene per distribuire il condimento al momento di mangiare l'insalata.

1 porzione • Calorie: 275 • Carboidrati: 38 g

hosomaki di tonno senza riso

vedere varianti a pag. 56

Eliminare il riso dagli hosomaki riduce i carboidrati e le calorie, pur conservando il sapore autentico di questo piatto sushi. Se avvolgete il rotolino ben stretto con la pellicola, otterrete uno spuntino perfetto per la pausa pranzo. Ricordate che il pesce crudo va maneggiato con molta cura. Assicuratevi di trasportarlo in un cestino refrigerato e poi conservatelo in frigorifero.

50 g di tonno fresco per sushi
un pezzetto di cetriolo lungo
5 cm
¼ di avocado
1 cucchiaino di succo di
limone

1 foglio di alga nori tostata
1 manciata di germogli di
erba medica
1 cucchiaino di salsa di soia
qualche goccia di olio di
sesamo

salsa (facoltativa)
2 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di salsa ponzu

Tagliate il tonno a metà per la lunghezza, in modo che misuri più o meno quanto l'alga nori. Pelate il cetriolo e tagliatelo a metà per la lunghezza. Togliete i semi e tagliatelo a julienne. Tagliate l'avocado a pezzettini e copriteli con il succo di limone perché non si ossidino.

Stendete la stuoia per sushi sul piano di lavoro e copritela con la pellicola o con la carta da forno. Adagiate l'alga nori, con il lato ruvido rivolto verso l'alto. Lavorando dal bordo inferiore, stendete il tonno e una quantità sufficiente di cetriolo e avocado per formare una striscia. Cospargete con i germogli e premete delicatamente. Mescolate la salsa di soia con l'olio di sesamo e versatela sugli ingredienti.

Arrotolate delicatamente ma con decisione per formare un cilindro, togliendo la pellicola o la carta da forno man mano. Sigillate l'alga nori con un po' d'acqua e premete per compattare il cilindro, poi tagliatelo in 6 pezzi.



Mescolate la salsa di soia e la salsa ponzu. Servite gli hosomaki con la salsa a parte o metteteli in un recipiente per trasportarli.

6 pezzi • Calorie: 35 ciascuno • Carboidrati: 1,5 g ciascuno

bento box di tofu e frutta

vedere varianti a pag. 57

Questi comodi contenitori per il pranzo sono suddivisi in scomparti per riporre spuntini e alimenti per tutta la giornata fuori casa.

bocconcini di tofu	1 cucchiaio di salsa di soia	½ peperone verde, tagliato a julienne
175 g di tofu compatto	1 cucchiaino di aceto di riso	1 pesca piccola
1 cucchiaino di olio di girasole	1 carota piccola, tagliata a julienne	40 g di mirtilli

Mettete il tofu in un colino e copritelo con un foglio di carta da cucina. Premete delicatamente e lasciate scolare 5 minuti.

Tagliate il tofu in cubetti di 1,5 di lato. Scaldate l'olio in una padellina e rosolate il tofu a fuoco medio-alto per circa 8 minuti, girando ogni tanto finché si scurisce. Versate la salsa di soia e l'aceto e mescolate. Mettetelo in un piatto a raffreddare.

Disponete metà dei bocconcini di tofu nello scomparto del contenitore per il pranzo e conservate il resto in frigorifero per un'altra occasione.

Riempite gli altri scomparti con gli altri ingredienti.

1 porzione • Calorie: 180 • Carboidrati: 30,5 g





varianti

involtini primavera dietetici

vedere ricetta base a pag. 41

involtini primavera di verdure miste

Sostituite gli ingredienti del ripieno con 110 g di verdure miste orientali crude.

Calorie: 60 • Carboidrati: 12 g

involtini primavera ai germogli di soia

Non utilizzate gli ingredienti del ripieno. In una ciotola, mescolate 100 g di germogli di soia con gli ingredienti della salsa e cospargete con un po' di zenzero fresco grattugiato. Usate il composto per farcire gli involtini e seguite la ricetta.

Calorie: 55 • Carboidrati: 14 g

involtini primavera ai gamberetti

Aggiungete alle verdure 25 g di gamberetti cotti e sguosciati.

Calorie: 130 • Carboidrati: 24 g

involtini primavera al forno

Sostituite i fogli di riso degli involtini con 1 foglio di pasta fillo. Stendete la pasta sul piano di lavoro e tagliatela a metà per la larghezza. Ungete leggermente la pasta con un po' di olio di semi, farcite e avvolgete seguendo la ricetta. Ungete le superfici e infornate a 200 °C per 15- 20 minuti, finché la pasta sarà dorata.

Calorie: 100 • Carboidrati: 40,5 g

varianti

insalata di pollo e ceci in vaso

vedere ricetta base a pag. 43

insalata di spaghetti di zucchine e feta in vaso

Tagliate 1 zuccina a julienne o a spirale. Mettete la zuccina nel vaso dopo la vinaigrette e non usate il cetriolo, la carota e il pompelmo. Sostituite i ceci con fagioli cotti e il pollo con 50 g di feta tagliata a cubetti.

Calorie: 260 • Carboidrati: 44 g

insalata in vaso vegana

Non usate i ceci e il pollo. Aggiungete alle verdure pesanti 50 g di sedano rapa grattugiato e bagnate con 1 cucchiaino di succo di limone. Versate sui pomodori 2 cucchiaini rispettivamente di mais cotto e di piselli.

Calorie: 200 • Carboidrati: 43 g

insalata di pollo in vaso all'orientale

Sostituite la vinaigrette con il condimento per insalata orientale, i ceci con 4 cucchiaini di fagioli edamame cotti e sbucciati e i germogli di erba medica con germogli di soia. Versate ¼ di cucchiaino di miscela "cinque spezie" sul pollo prima di chiudere il barattolo.

Calorie: 245 • Carboidrati: 38 g

insalata caprese in vaso

Versate nel vaso 2 cucchiaini di vinaigrette balsamica light, aggiungete 10 pomodori ciliegini, 75 g di mozzarella light tagliata a fettine, 20 foglie di basilico fresco e foglie di insalata per riempire il vaso.

Calorie: 280 • Carboidrati: 9,5 g





varianti

muffin di prosciutto affumicato e fiocchi di latte

vedere ricetta base a pag. 48

muffin di feta, pomodoro e olive

Sostituite il parmigiano con 50 g di feta sbriciolata e non usate il prosciutto. Aggiungete al composto 2 cucchiaini di olive denocciolate e sminuzzate e 1 cucchiaino di pomodoro secchi tritati. Sostituite il prezzemolo con 1 cucchiaino di menta fresca tritata o ¼ di cucchiaino di rosmarino essiccato.

Calorie: 135 • Carboidrati: 6,5 g

muffin ai fiocchi di latte, pomodoro e basilico

Sostituite il prosciutto con 10 pomodori ciliegini tagliati in quarti e il prezzemolo con basilico fresco tritato.

Calorie: 135 • Carboidrati: 6,5 g

muffin al salmone affumicato e fiocchi di latte

Sostituite il prosciutto con 50 g di salmone affumicato tagliato a pezzettini, la salsa di senape con 2 cucchiaini di salsa al rafano (facoltativa) e il prezzemolo con 1 cucchiaino di aneto fresco tritato o 1 cucchiaino di aneto essiccato.

Calorie: 145 • Carboidrati: 5 g

muffin al peperone arrostito e fiocchi di latte

Sostituite il prosciutto con ½ peperone arrostito e tagliato a pezzettini e usate paprica affumicata.

Calorie: 130 • Carboidrati: 5,5 g



varianti

quiche di formaggio e broccoli

vedere ricetta base a pag. 49

quiche di formaggio e cavolfiore

Sostituite i broccoli e le carote con 225 g di ciuffi di cavolfiore.

Calorie: 115 • Carboidrati: 3,5 g

bocconcini di formaggio e broccoli

Sbattete 1 uovo in una ciotola salate e pepate. Montate a neve 2 albumi e aggiungeteli all'uovo. Con un cucchiaino versate il composto sui broccoli, la carota e il pomodoro.

Seguite quindi la ricetta e servite appena sfornate.

Calorie: 45 • Carboidrati: 4 g

quiche di formaggio e pomodori

Non usate i broccoli e la carota. Aggiungete 8 pomodori ciliegini tagliati in quarti e 2 cucchiaini di pomodori secchi tritati. Seguite quindi la ricetta.

Calorie: 90 • Carboidrati: 8 g

quiche di spinaci e funghi

Sostituite i broccoli, la carota e i pomodori con 100 g di spinaci freschi o surgelati, 50 g di funghi tagliati a fettine e 2 cipollotti tagliati a fettine. Seguite quindi la ricetta.

Calorie: 85 • Carboidrati: 6,5 g