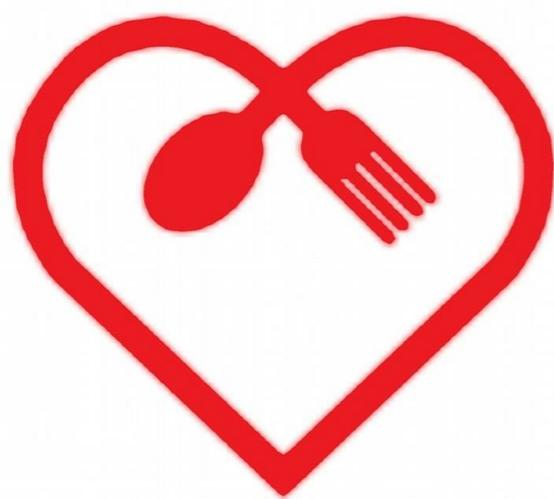


Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto

Biologa Nutrizionista



 333 4415314

www.nutrizionerosannapinizzotto.com

**Io resto a
casa**

**Qualche idea per
trascorrere insieme il
tempo libero**

Libri da leggere

Film da vedere

Pulizie straordinarie

Ricette da gustare



La ricetta del giorno: Polpo con i ceci

INGREDIENTI per 4 persone

- 800 gr di polpo
- 200 gr di ceci secchi
- 1 cipolla di Tropea
- 20 gr di peperone giallo
- 80 gr di patata
- 4 pomodori datterini
- 200 ml di vino bianco secco
- 1 limone
- 100 gr di pane toscano
- timo limoncino qb
- aceto balsamico qb
- olio extravergine d'oliva qb
- rosmarino qb
- sale qb
- peperoncino in polvere qb

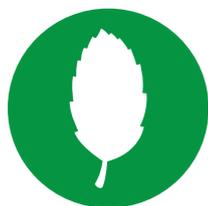
Ammollate i ceci in acqua per una notte, poi lessateli in acqua salata con metà della cipolla tritata, la patata a dadini e un rametto di rosmarino. Disponete il polpo in una casseruola, unite il resto della cipolla tritata, il peperone a dadini e coprite con il vino bianco. Portate ad ebollizione e far sobbollire coperto per 35 minuti. Lasciate raffreddare coperto. Ricavate dal pane delle losanghette tostatele in forno a 200 gradi. Frullate bene i ceci, eliminando il rosmarino e unendo 2 cucchiai di olio, fino ad ottenere una crema. Filtratela e tenetela da parte. Togliete il polpo dal liquido emesso in cottura, passatelo sotto l'acqua fredda e tagliatelo a pezzetti. Prelevate con una schiumarola la cipolla e il peperone dal liquido di cottura, unite 2 cucchiai di olio e frullare bene. Filtrate, date carattere con il peperoncino e tenere da parte. Unite al polpo i datterini a spicchi, senza semi, pezzetti di limone e alcune foglioline di timo limoncino. condite con poco olio e sale. Impiattate stendendo la crema calda di ceci a specchio e disponervi al centro il polpo. Rificate la preparazione con le fettine di pane, la salsa di cipolla e peperone, rametti di timo limoncino e gocce di aceto balsamico.

I consigli del Giorno

Venerdì 27 Marzo 2020



Cosa leggere:
SONATA A KREUTZER di
Lev Tolstoj



Cosa vedere: **LA MEGLIO
GIOVENTÙ** di Marco Tullio
Giordana



Consiglio del giorno: 20
minuti di esercizio fisico

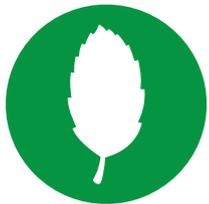


Cosa mangio oggi?

Il menù del giorno



Colazione: latte parzialmente scremato con 3 cucchiari di fiocchi d'avena



Spuntino e merenda: una spremuta d'arancia e 3-4 mandorle o 2 noci



Pranzo: linguine vongole e pachino



Cena: polpo con ceci e verdure

