

Ricette Dieta Sorrentino

Esempio di ricette settimanali per la dieta Sorrentino

1. Insalata di quinoa con tonno e verdure: Mescolare quinoa cotta, tonno sgocciolato, pomodorini tagliati a pezzetti, carote grattugiate, cetriolo tagliato a cubetti e cipolla rossa tritata. Condire con succo di limone, olio d'oliva e spezie a piacere.
2. Pollo al forno con zucchine e melanzane: Tagliare il petto di pollo a cubetti, le zucchine e le melanzane a fette. Mescolare con un po' di olio d'oliva, sale, pepe e spezie a piacere. Disporre in una teglia e cuocere in forno a 180 gradi per 25-30 minuti.
3. Frittata di spinaci e ricotta: In una ciotola, mescolare uova, spinaci cotti e tritati, ricotta, sale e pepe. Versare in una padella antiaderente calda e cuocere a fuoco medio finché la frittata non è dorata e ben cotta.
4. Zuppa di verdure: In una pentola, soffriggere cipolla, carote, sedano e aglio in un po' di olio d'oliva. Aggiungere le verdure a cubetti (pomodoro, zucchine, melanzane, peperoni), brodo vegetale e spezie a piacere. Cuocere per 20-25 minuti.
5. Insalata di tonno e fagioli: Mescolare tonno sgocciolato, fagioli in scatola scolati e lavati, pomodorini tagliati a pezzetti, cipolla rossa tritata e avocado tagliato a cubetti. Condire con succo di limone, olio d'oliva e spezie a piacere.
6. Tacchino in crosta di erbe: Mescolare formaggio grattugiato, erbe tritate (timo, rosmarino, basilico) e spezie a piacere in una ciotola. Immergere fette di petto di tacchino nella miscela e disporre in una teglia. Cuocere in forno a 180 gradi per 25-30 minuti.
7. Riso integrale con verdure: In una pentola, soffriggere cipolla, carote, sedano e aglio in un po' di olio d'oliva. Aggiungere le verdure a cubetti (pomodoro, zucchine, melanzane, peperoni) e il riso integrale cotto. Mescolare bene e condire con spezie a piacere.
8. Pesce al vapore con verdure: Disporre il pesce (salmone, branzino, etc.) in una pentola per il vapore con le verdure a cubetti (carote, zucchine, broccoli). Cuocere per 8-10 minuti. Condire con succo di limone, olio d'oliva e spezie a piacere.
9. Polpette di lenticchie: In una ciotola, mescolare lenticchie cotte e schiacciate, uova, pangrattato, cipolla tritata, aglio tritato, sale e pepe. Formare le polpette e cuocere in forno a 180 gradi per 25-30 minuti. Servire con salsa di pomodoro.
10. Spaghetti di zucchine: Tagliare le zucchine a cubetti e cuocere in padella con un po' di olio d'oliva e aglio tritato. Mescolare con spaghetti cotti e condire con formaggio grattugiato, prezzemolo tritato e spezie a piacere.

