



RICETTE

# Pasta a confronto



Esplorando le *diverse tipologie* per  
trovare la tua preferita!





## Udon con verdure croccanti

### Ingredienti per 2 persone:

- 140 gr di udon
- 1 carota, tagliata a julienne
- 1 peperone rosso, tagliato a strisce sottili
- 1 zucchina, tagliata a rondelle sottili
- 1 cipolla rossa, affettata sottilmente
- 1 spicchio di aglio tritato
- 2 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- 1 cucchiaio di olio EVO

### Procedimento:

Cuoci gli udon in acqua bollente salata secondo le istruzioni sulla confezione. Scolali e mettili da parte.

Mentre gli udon cuociono, prepara le verdure. Scalda l'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio tritato e fai andare qualche minuto.

Aggiungi le verdure tagliate (carota, peperone, zucchina e cipolla) nella padella.

Cuoci, mescolando di tanto in tanto, per circa 5-7 minuti o fino a quando le verdure sono tenere ma ancora croccanti.

Aggiungi gli udon scolati nella padella con le verdure. Versa la salsa di soia e mescola bene per distribuire uniformemente la salsa su tutte le verdure e gli udon. Cuoci per altri 2-3 minuti, mescolando delicatamente.

Assaggia e aggiusta di sale, se necessario.

Trasferisci gli udon e le verdure in una ciotola da portata. Servi caldo e gustati questo piatto leggero e salutare!

Questa ricetta è **ricca di verdure croccanti** e offre un'alternativa leggera e gustosa alla classica pasta saltata. Puoi personalizzare le verdure utilizzando i tuoi preferiti e aggiungere proteine come tofu o pollo per renderla ancora più sostanziosa.



## Pasta di lenticchie con pesto e asparagi

### Ingredienti per 2 persone:

- 200g di pasta di lenticchie
- 200g di asparagi freschi, lavati e tagliati a pezzi
- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 4 cucchiaini di pesto di limone (o pesto tradizionale)
- Sale

### Per il pesto di limone

- 2 tazze di foglie di basilico fresco
- Scorza grattugiata di 1 limone
- Succo di mezzo limone
- 1/2 tazza di noci o pinoli
- 2 spicchi d'aglio, pelati
- 1/2 tazza di olio d'oliva extra vergine
- Sale q.b.

### Procedimento per il pesto:

In un robot da cucina, trita le foglie di basilico, la scorza grattugiata di limone, il succo di limone, le noci o i pinoli e gli spicchi d'aglio fino a ottenere una consistenza grossolana. Aggiungi lentamente l'olio d'oliva extra vergine mentre il robot da cucina è in funzione, fino a quando il pesto raggiunge la consistenza desiderata. Se preferisci un pesto più liquido, aggiungi un po' più di olio d'oliva. Assaggia e aggiusta di sale

Trasferisci il pesto in un barattolo ermetico e conservalo in frigorifero fino al momento dell'uso. Il pesto al limone si mantiene fresco in frigorifero per diversi giorni.

### Procedimento per la pasta:

Porta a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando la pasta è al dente, scolala, ma conserva un po' di acqua di cottura. Mentre la pasta cuoce, in una padella grande, scalda l'olio d'oliva extra vergine a fuoco medio. Aggiungi gli spicchi d'aglio tritati e fallo rosolare leggermente fino a quando è aromatico.

Aggiungi gli asparagi freschi tagliati nella padella e cuoci per circa 5-7 minuti, o fino a quando gli asparagi sono teneri ma ancora croccanti. Aggiusta di sale.

Aggiungi il pesto di limone. Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti e far sì che gli asparagi si impregnino del sapore del pesto. Aggiungi la pasta di lenticchie scolata nella padella e mescola delicatamente per farla combinare con gli asparagi e il pesto.

Aggiungi un po' di acqua di cottura della pasta se necessario per ottenere una consistenza cremosa.

Cuoci per altri 2-3 minuti, finché la pasta è ben calda e tutti gli ingredienti sono ben combinati. Trasferisci la pasta di lenticchie con asparagi e pesto di limone in due piatti da portata.

Servire caldo e gustare questa deliziosa e nutriente pasta di lenticchie!



## Spaghetti di konjac con gamberetti e zucchine

### Ingredienti per 2 persone:

- 150 gr di shirataki konjac spaghetti secchi
- 200 gr di gamberetti freschi sgusciati e puliti
- 1 zuccina grande tagliata a rondelle
- 1 spicchio di aglio tritato
- 2 cucchiari di olio EVO
- Peperoncino q.b.
- Prezzemolo fresco tritato q.b.
- Sale q.b.

### Procedimento:

Metti a bollire una pentola con acqua salata ed appena arriva ad ebollizione versare gli shirataki ed attendere il tempo di cottura indicato sulla scatola. Nel frattempo, in una padella grande dai bordi alti, scaldi l'olio a fuoco medio, aggiungi l'aglio e fai rosolare.

Aggiungi i gamberetti nella padella e fai cuocere 5 minuti mescolando di tanto in tanto, fino a quando non saranno completamente cotti. Aggiungi le zucchine tagliate a rondelle sottili e fai cuocere altri 5 minuti fino a che non risultino tenere ma ancora croccanti.

Scola gli shirataki ed aggiungili nella padella con gamberetti e zucchini e mescola. Unisci anche peperoncino e prezzemolo fresco tritato, dopodichè mescola per amalgamare tutti gli ingredienti. Fai cuocere a fuoco medio ancora 2-3 minuti.

Servi caldo e gusta questa deliziosa e leggera ricetta.



## Pasta di edamame con salmone e avocado

### Ingredienti per 2 persone:

- 200g di pasta di edamame
- 150g di salmone affumicato, tagliato a strisce sottili
- 1 avocado maturo, tagliato a cubetti
- 1/2 cetriolo, tagliato a fette sottili
- 2 cipollotti, tritati finemente

### Procedimento:

Porta a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuoci la pasta di edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando la pasta è al dente, scolala e risciacquarla sotto acqua fredda corrente per raffreddarla. Mettila da parte.

In una grande ciotola, mescola insieme il salmone affumicato a strisce, l'avocado a cubetti, il cetriolo a fette e i cipollotti tritati.

Aggiungi la pasta di edamame raffreddata alla ciotola con gli altri ingredienti e mescola delicatamente per combinare tutto.

Questa insalata fredda di pasta di edamame è fresca, colorata e piena di sapori deliziosi.

È perfetta per un pranzo leggero o una cena estiva.

NUTRIZIONISTA  
la dottoressa  
**giorgi**



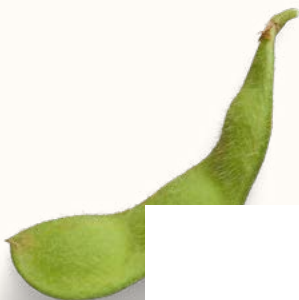
**ASSISTENZA DIETA ONLINE**

+39 327 7062765

PER NECESSITÀ O DUBBI RELATIVI AL PIANO  
NUTRIZIONALE ACQUISTATO POTETE INVIARE  
UN MESSAGGIO TRAMITE WHATSAPP

DOTT.SSA LILIANA GIORGI  
**SPECIALISTA IN DIETISTICA**  
+39 392 645 0596  
[info@ladottoressagiorgi.com](mailto:info@ladottoressagiorgi.com)

VIA GIUSEPPE SACCONI 4/B - ROMA



## VISITA ONLINE

### A CHI È RISERVATO?

- A TUTTI COLORO IMPOSSIBILITATI AL RAGGIUNGIMENTO FISICO DELLO STUDIO
- A CHI VIVE E LAVORA ALL'ESTERO
- A CHI HA UNA VITA FRENETICA
- A CHI HA ORARI DI LAVORO MOLTO SOSTENUTI



**PRENOTA LA TUA VISITA ONLINE**