

Indice delle ricette

Colazioni

Colazione afro-asiatica	11
Colazione americana	12
Colazione detox	14
Colazione di Natale	15
Colazione di Pasqua	16
Colazione estiva	17
Colazione healthy	18
Colazione golosa	20
Colazione in verde	22
Colazione salata	23

Antipasti

Bicchieri di salmone e kiwi	26
Bon bon di formaggio	24
Canapè di tonno sesamo e pomodorini secchi	27
Fichi arrostiti con gorgonzola e pomodorini	28
Gazpacho express con formaggio caprino	29
Mini tartellette con funghi in microonde	30
Mug cake salata con camembert e pomodoro	32
Pinzimonio di ricotta e basilico	34
Spiedini di chorizo e banane	36
Spiedini di zucchine e cetrioli al tofu	37
Tiramisù salato con seppioline e bottarga	40
Uova cocotte con salmone affumicato	38

Insalate e verdure

Insalata autunnale	42
Insalata di finocchi, arance e nocciole	44
Insalata di Chèvre e pere caramellate	41
Insalata di funghi champignon e avocado	46
Insalata di zucchine e noci	47
Insalata estiva	50
Insalata invernale	48
Insalata primaverile	51
Insalata vitaminica	54
Melanzane con pepe rosa	52
Radicchio noci e aceto balsamico	56
Scarola saltata	55

Primi piatti

Gnocchi di ricotta con pomodorini	58
Insalata di pasta light	59

Cucina metropolitana

Millefoglie di patate	60
Pane uova e formaggio	66
Passatelli con vongole e salicornia	62
Pasta con pesto di rucola	64
Sacchetti di pasta fillo	67
Sfogliette ai pomodori aromatici	68
Spaghetti di riso con manzanocolle all'orientale	69
Speck in cocotte	74
Tortelli di sfoglia	70
Trofie con pesto di funghi porcini	72

Secondi piatti

Camembert in crosta	76
Carciofi alle erbe, sale al vino rosso e fonduta di bagoss	78
Filetti di orata al cardamomo e maggiorana cotti nel vapore	75
Hamburger di tonno	80
Hamburger vegetariano di lenticchie e patata	82
Involtoni di branzino, pesche e timo	84
Omelette al caviale di salmone e paprica	85
Paté di salmone affumicato e prosciutto cotto	86
Polpa di granchio con avocado e coriandolo	87
Spiedini di pollo e pomodorini	88
Tartare di storione all'orientale	89
Tartare di tonno con lime e pistacchi	90

Dolci e dessert

Bicchiere goloso	92
Biscotti alle nocciole e mandorle	91
Biscotti congolesi	94
Crema di yogurt e more	96
Crostatine alle fragole	98
Gelato variegato goloso	99
Mini frolle al cioccolato	100
Montblanc express al cioccolato	101
Mousse di mascarpone con frutti rossi	104
Mug cake al cacao	102
Rotolo all'arancia e crema alle nocciole	105
Soufflé al cioccolato	108
Torta al cioccolato ultrarapida	106

Frullati e smoothie

Frullato di ciliegie	109
Frullato con cocco, vaniglia e mandorla	112
Frullato goloso	110
Frullato invernale	114
Frullato mojito	113
Smoothie ai frutti rossi	116
Smoothie autunnale	118
Smoothie Bloody Mary	119
Smoothie detox	120
Smoothie di Natale	122
Smoothie estivo	123
Smoothie tropicale	124