

LABORATOIRE  
**THERASCIENCE**  
FOR A BETTER LIFE

# In cucina con **Lignaform**

52 ricette da preparare con i nostri prodotti

Foto, ricette e testi di  
**Andrea e Valentina Pietrocola**

# In cucina con **Lignaform**

**52 ricette da preparare con i nostri prodotti**

**Questo ricettario non sostituisce i consigli e le indicazioni del proprio specialista del Metodo Lignaform. Alcuni ingredienti sono stati aggiunti, pur non essendo previsti in alcune fasi del metodo, in quantità minime, come abbellimento dei piatti. Riferirsi sempre al proprio specialista per ogni fase e per l'intera durata del Metodo Lignaform.**

# Sammaria

## Primi piatti

Fusilli arruminati	FASE 1	pag. 5
Gnocchetti con zafferano e zucchine	FASE 1	pag. 6
Fusilli con crema di melanzane	FASE 1	pag. 7
Pasta fredda in insalata	FASE 1	pag. 8
Fusilli con crema di broccoli e pomodori	FASE 1	pag. 9
Tagliatelle con crema di cavolo bianco	FASE 1	pag. 10
Tagliatelle al profumo di mare	FASE 2	pag. 11
Fusilli con crema zucchine e salmone	FASE 2	pag. 12
Tagliatella al ragù	FASE 2	pag. 13

## Zuppe e minestre

Minestra con rizzoni e verza	FASE 1	pag. 15
Crema ai funghi	FASE 1	pag. 16
Zuppa di verza e porri	FASE 1	pag. 17
Vellutata di funghi e speck	FASE 2	pag. 18
Vellutata di zucca con funghi	FASE 2	pag. 19
Vellutata di piselli e uovo pochet	FASE 2	pag. 20
Vellutata di asparagi e ricotta	FASE 4	pag. 21
Zuppa di pomodoro e stracciatella	FASE 4	pag. 22

## Idee sfiziose

Friselle cheto	FASE 1	pag. 24
Melanzane ripiene	FASE 1	pag. 25
Verdure pastellate	FASE 1	pag. 26
Wrap con insalata e petto di pollo	FASE 2	pag. 27
Cheesecake salata con zucchine	FASE 4	pag. 28
Parmigiana di melanzane	FASE 4	pag. 29
Toast di pollo con salsa allo yogurt	FASE 4	pag. 30
Veggy Toast	FASE 4	pag. 31



## *Secondi piatti*

Finocchi e radicchio gratinati	FASE 1	pag. 33
Crepes ripiene agli spinaci	FASE 1	pag. 34
Muffin salati agli spinaci	FASE 1	pag. 35
Blinis con salmone affumicato	FASE 2	pag. 36
Tartine con pesto di rucola e bresaola	FASE 2	pag. 37
Cozze gratinate	FASE 2	pag. 38
Fish e chips - filetti di merluzzo	FASE 2	pag. 39
Rotolo con zucchine	FASE 2	pag. 40
Toast melanzane e bresaola	FASE 2	pag. 41
Panino finocchi e bresaola	FASE 2	pag. 42
Polpette di ceci e cavolfiore	FASE 4	pag. 43
Finger food alla messicana	FASE 4	pag. 44
Fantasia crudité	FASE 4	pag. 45

## *Dolci*

Caffè leccese	FASE 1	pag. 47
Ghiaccioli al caffè	FASE 1	pag. 48
Gelato allo yogurt con mirtilli	FASE 3	pag. 49
Granita thè alla pesca	FASE 3	pag. 50
Mousse al cioccolato bianco	FASE 3	pag. 51
Risolatte con cioccolato e noci	FASE 3	pag. 52
Frozen con yogurt greco	FASE 4	pag. 53

## *Occasioni speciali*

Cheesecake con ricotta	pag. 55
Millefoglie con crema alla vaniglia	pag. 56
Pancake yogurt e crema di nocciole	pag. 57
Ciambellone con yogurt alla pesca	pag. 58
Gateau di patate	pag. 59
Cioccolatini al cocco	pag. 60
Crostatina con marmellata	pag. 61



*Primi piatti*






DALLA FASE 1



## Fusilli Arruminati

- 1 porzione di Fusilli Lignaform
- 1 cavolo bianco (150 g)
- mezzo porro
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 3-4 olive taggiasche
- ½ acciuga
- ½ fetta di pan tostato Lignaform
- sale q.b.

1 VOLTA AL GIORNO  25'

Pulire i cavoli e portarli ad ebollizione in una pentola, per 5 minuti. Nel frattempo in una padella soffriggere in un cucchiaio di olio con mezza acciuga (per insaporire) e il porro a rondelle. Aggiungere il cavolo precedentemente sbollentato e saltarlo per 5 minuti. Lessare e salare la pasta. Una volta cotta, per 20 minuti, aggiungere anche questa in padella. Completare il piatto aggiungendo le olive taggiasche e ½ fetta di pan tostato Lignaform sbriciolato.



DALLA FASE 1



## *Gnocchetti con zafferano e zucchini*

- 1 preparato Mix proteico per focaccia e pizza Lignaform
- 2 zucchini
- 20 g di Mix proteico Lignaform
- 1 spicchio di aglio
- 1 bustina di zafferano
- 1 cucchiaino di olio EVO
- curcuma e pepe nero q.b.

30'

Versare 90 ml di acqua e una bustina di mix proteico. Creare l'impasto e lasciarlo riposare in frigo per 30minuti. Nel frattempo cuocere le zucchini in una padella con un cucchiaino di olio, uno spicchio di aglio (solo per insaporire), curcuma e pepe nero. Prelevare l'impasto dal frigo e aiutandosi con 20 g di mix proteico realizzare gli gnocchetti. Cuocerli in acqua salata e saltarli in padella con le zucchini aggiungendo, a fuoco spento, una bustina di zafferano.



DALLA FASE 1



## *Fusilli con crema di melanzane*

- 1 porzione di Fusilli Lignaform
- 1 melanzana (250 g circa)
- 100 g di pomodorini
- 4 olive verdi
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1 spicchio di aglio
- sale q.b.

1 VOLTA AL GIORNO  ● ● ●  20'

In una padella preparare le melanzane tagliate a cubetti con uno spicchio di aglio (solo per insaporire), un cucchiaino di olio, una fogliolina di basilico e i pomodori. Lasciare cuocere per 20 minuti. Nel frattempo lessare la pasta in acqua salata per 10 minuti. Prelevare dalla padella solo le melanzane e frullarle con un po' di acqua di cottura della pasta. Mantecare il tutto alla pasta aggiungendo qualche pomodorino, qualche melanzana a cubetti e una fogliolina di basilico fresco.





DALLA FASE 1



## *Pasta fredda in insalata*

1 VOLTA AL GIORNO  ● ● ●  15'

- 1 porzione di Fusilli Lignaform
- 100 g di pomodorini
- 1 cetriolo
- 1 manciata di rucola
- 5 foglie di basilico
- aglio in polvere
- origano
- 1 cucchiaino di olio EVO

Lessare in acqua salata per 15/20 minuti i fusilli, nel frattempo in un mixer preparare il pesto di rucola e basilico. Aggiungere le foglioline di rucola, basilico, un pizzico di aglio in polvere, un mestolo di acqua di cottura e un cucchiaino di olio. Frullare il tutto e utilizzare il pesto per condire a freddo la pasta. Completare il piatto con una dadolata di pomodorini pachino e qualche cubetto di cetriolo aromatizzato con origano e sale.

DALLA FASE 1 

## *Fusilli con crema di broccoli e pomodori*

- 1 porzione di Fusilli Lignaform
- 150 g di broccoli
- 100 g di pomodorini
- 1 cucchiaio di olio EVO
- origano
- peperoncino
- sale q.b.

1 VOLTA AL GIORNO  ●●●  20'

Pulire i broccoli e cuocerli in abbondante acqua salata per 15 minuti. Una volta cotti, inserirli in un mixer aggiungendo un pò di peperoncino, un cucchiaio di acqua di cottura, mezzo cucchiaio di olio EVO. Lessare per 15/20 minuti in acqua salata i fusilli. In una terrina tagliare a spicchi i pomodorini e condirli con mezzo cucchiaino di olio, sale e origano. Condire la pasta con crema di broccoli e completare il piatto grazie alla consistenza croccante data dai pomodorini a crudo.



DALLA FASE 1



## Tagliatelle con crema di Cavolo bianco

- 1 porzione di Tagliatelle Lignaform
- 1 cavolo bianco (150 g)
- curcuma
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale q.b.
- pepe nero q.b

1 VOLTA AL GIORNO  ●●●  30'

Lessare in acqua salata le tagliatelle per 10/15 minuti. Pulire il cavolo bianco e cuocerlo in un tegame con curcuma, sale e pepe nero, aggiungendo un pò di acqua di cottura delle tagliatelle. Dopo 15 minuti trasferire il cavolo bianco in un mixer, aggiungere un cucchiaino di olio e un mestolo di acqua di cottura. Disporre in una padella la crema di cavolo bianco e mantecare a fuoco acceso le tagliatelle. Completare il piatto con un pizzico di pepe nero.



DALLA FASE 2

## Tagliatelle al profumo di mare

- 1 porzione di Tagliatelle Lignaform
- 50 g di asparagi
- 30 g di gamberetti o frutti di mare

- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di olio EVO
- prezzemolo
- 1 limone
- sale q.b

1 VOLTA AL GIORNO  ●●●  20'

Lessare in acqua salata per 10/15 minuti le tagliatelle. In una padella aggiungere 1 cucchiaio di olio, uno spicchio di aglio (solo per insaporire) e le punte degli asparagi. Lasciare cuocere per 15 minuti aggiungendo, se occorre, mezzo bicchiere di acqua. Trascorso il tempo, versare i frutti di mare cuocendo il tutto per 5 minuti. Spegner il fuoco, versare le tagliatelle e completare il piatto con del prezzemolo fresco, un pò di pepe nero e le zeste di limone.



DALLA FASE 2



## *Fusilli con crema di zucchini e salmone*

- 1 porzione di Fusilli Lignaform
- 2 zucchini
- 2 fette di salmone affumicato (30 g)
- mezzo porro
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 5 foglioline di basilico
- sale e pepe q.b.

1 VOLTA AL GIORNO 18'

In una padella antiaderente aggiungere un cucchiaio di olio EVO, le rondelle di porro e le zucchini. Regolare con sale e pepe e proseguire la cottura per 15'. Una volta cotte le zucchini, preparare i fusilli per 15/20 minuti in abbondante acqua salata. In un mixer frullate le zucchini, le foglie di basilico fresco e un mestolo di acqua di cottura. Mantecare i fusilli con la crema di zucchini. Nel frattempo in un pentolino facciamo rosolare le fettine di salmone affumicato. Completare il piatto aggiungendo il salmone ai fusilli cremosi.



DALLA FASE 2



## Tagliatelle al ragù

- 1 porzione di Tagliatelle Lignaform
- 100 g di pomodori
- 30 g di macinato magro di vitello
- basilico

- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale q.b
- pepe q.b

1 VOLTA AL GIORNO  ●●●  45'

Lessare le tagliatelle in acqua salata per 15 minuti. Nel frattempo preparare il sughetto facendo imbiondire uno spicchio di aglio (solo per insaporire) in un cucchiaino di olio evo. Aggiungere i pomodori, una foglia di basilico, un pizzico di sale e la carne macinata. Lasciare cuocere il tutto diluendo il sugo con 50 ml di acqua. Una volta pronte le tagliatelle, aggiungere il ragù con la carne e completare il piatto con una grattugiata di pepe nero.



*Zuppe e minestre*




DALLA FASE 1



## *Minestra con rizzoni e verza*

- 1 porzione di Rizzoni Lignaform
- mezzo porro
- mezza verza
- mezzo cavolfiore bianco

- 4 olive nere
- 1 peperoncino
- 1 cucchiaio di olio EVO
- sale e curcuma q.b.

1 VOLTA AL GIORNO  ● ● ●  40'

In un tegame scaldare un cucchiaio di olio con il porro tagliato a rondelle. Appena imbronda, versare la verza e il cavolo bianco e aggiungere 100 ml di acqua. Cuocere la minestra per 20', facendo attenzione all'acqua che deve sempre coprire la verza e il cavolo. Regolare con sale, peperoncino (per insaporire) e un pizzico di curcuma. Trascorsi 20 minuti di cottura aggiungere una busta di rizzoni e cuocere per 20'. Servire la minestra calda accompagnata con 4 olive nere.



DALLA FASE 1 

## Crema ai funghi

- 1 porzione di Cialde gusto formaggio Lignaform
- 200 g di funghi
- paprika
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 cucchiaino di olio EVO
- 1 spicchio di aglio
- sale q.b.

Cuocere in una padella i funghi porcini: un filo d'olio e per insaporire uno spicchio di aglio e un peperoncino. Lasciar scaldare lievemente e aggiungere i funghi freschi (nel caso non fosse stagione, è possibile utilizzare anche funghi surgelati). Regolare di sale e aggiungere mezzo bicchiere di acqua e un cucchiaino di paprika. A questo punto frullare i funghi: la salsa è pronta per accogliere le cialde al formaggio, ideali da spezzettare dentro o da gustarli croccanti





DALLA FASE 1



## *Zuppa di verza e porri*

- 1 porzione di Capellini Lignaform
- mezza verza
- 15 g di porro

- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1 peperoncino
- sale e pepe q.b.

1 VOLTA AL GIORNO



18'

In un tegame aggiungere 1 cucchiaio di olio, un porro tagliato a rondelle, la verza e un peperoncino. Coprire il tegame e lasciare che la verza rilasci la sua acqua; dopo 10 minuti aggiungere 250 ml di acqua e lasciar cuocere. Appena l'acqua prende bollore buttare la pasta. Regolare con un pò di sale e, nel caso, aggiungere ancora 100 ml di acqua naturale. I capellini cuoceranno in 10 minuti. Completare il piatto con una grattugiata di pepe.



DALLA FASE 2



## Vellutata di funghi e speck

- 1 preparato di Vellutata funghi Lignaform
- 100 g di funghi champignon
- 30 g di speck a tocchetti
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di olio EVO
- prezzemolo
- sale q.b.
- pepe q.b.

In uno shaker aggiungere 100 ml di acqua e il contenuto di un preparato in polvere di vellutata ai funghi, mescolare il tutto e portare sul fuoco per 5 minuti. In una padella aggiungere uno spicchio di aglio (solo per insaporire), un cucchiaino di olio, qualche foglia di prezzemolo e i funghi champignon tagliati a listarelle. Cuocere i funghi per 5 minuti. Versare la zuppa di funghi in una ciotola, aggiungere i funghi cotti in padella, i tocchetti di speck, un pizzico di pepe.





DALLA FASE 2



## *Vellutata di zucca con funghi*

- 1 preparato Vellutata gusto zucca Lignaform
- 200 g di funghi
- 40 g di speck a listarelle
- paprika affumicata
- prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale q.b.

👤 ● ● ● ⌚ 15'

Versare 200 ml di acqua fredda nello shaker, aggiungere il preparato in busta di vellutata gusto zucca e agitare bene il composto. Trasferirlo in una tegame e cuocerlo a fuoco basso per almeno 5 minuti. In una padella, imbiondire uno spicchio di aglio (solo per insaporire) con un cucchiaino di olio. Aggiungere i funghi tagliati a fettine, due ciuffetti di prezzemolo, un pizzico di sale e mezzo cucchiaino di paprika affumicata e cuocere per 10'. Assemblare il piatto.



DALLA FASE 2



## *Vellutata di piselli e uova pochét*

- ½ preparato Vellutata piselli-pancetta Lignaform
- 1 uovo
- 1 rametto di timo
- 1 cucchiaino di olio EVO
- 1 cucchiaino di aceto di vino
- sale q.b.
- pepe nero q.b.



9'

Versare 100 ml di acqua fredda nello shaker, aggiungere mezzo preparato in busta di piselli e pancetta. Trasferire il composto in un tegame e lasciar addensare la vellutata a fuoco lento per 5'. Mettere a bollire dell'acqua con un cucchiaino di aceto di vino: quando bolle effettuare un vortice e rompere l'uovo al suo interno. Lasciarlo cuocere in acqua per 4'. Scolare l'uovo poché con una schiumarola e adagiarlo sulla vellutata. Completare il piatto con un filo di olio, pepe nero, sale e un rametto di timo fresco.



DALLA FASE 4



## *Vellutata di asparagi e ricotta*

- ½ preparato di Vellutata asparagi Lignaform
- 40 g di ricotta
- 4 cubetti di prosciutto crudo (20 g)

- sedano
- 1 cucchiaio di olio EVO
- prezzemolo, timo
- sale e pepe nero q.b.

In uno shaker versare 100 ml di acqua e mezzo preparato in busta della vellutata di asparagi. Portare il composto sul fuoco per 5 minuti così da addensare la vellutata e aggiungere un rametto di timo, del prezzemolo fresco e qualche rondella di sedano. In una terrina lavorare la ricotta con un cucchiaino di olio, sale e pepe nero. Versare la vellutata di asparagi in una ciotola e aiutandosi con due cucchiai realizzare due quenelle galleggianti. Completare il piatto con la restante parte di olio, un pizzico di pepe e i 4 cubetti di crudo.





DALLA FASE 4



## *Zuppa di pomodoro e stracciatella*

- 1 preparato Zuppa pomodoro Lignaform
- 1 cucchiaino di stracciatella
- 5 foglie di basilico
- 1 cucchiaino di olio EVO
- pepe q.b.

 ● ● ● ● ●  7'

Versare 200 ml di acqua nello shaker, aggiungere la zuppa di pomodoro e portarla sul fuoco per 5 minuti. In cottura aggiungere anche le foglioline di basilico e un pizzico di pepe. Una volta pronta, far sprofondare nella zuppa un cucchiaino di stracciatella, completare con un filo di olio e qualche fogliolina fresca di basilico.

# Idee sfiziose







DALLA FASE 1   
*Friselle cheta*

- 1 porzione di Pan tostato al pomodoro Lignaform
- 100 g di pomodorini
- 1 cetriolo
- 4 olive nere

- 4 capperi
- aglio in polvere
- basilico
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale q.b.

In una terrina preparare i pomodori tagliati a metà: aggiungere un pizzico di aglio in polvere, qualche fogliolina di basilico fresco, 4 capperi, un cetriolo tagliato a cubetti, 4 olive nere e finire il tutto regolando con il sale e aggiungendo un cucchiaino di olio.

Disporre i pomodori aromatizzati sulle fette di pane tostato al pomodoro.





DALLA FASE 1



## Melanzane ripiene

- 1 preparato Omelette formaggio Lignaform
- 1 melanzana
- 100 g di pomodorini

- aglio in polvere
- 3-4 capperi
- foglioline di basilico
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale q.b.

   30'

Tagliare una melanzana in senso orizzontale. Svuotare le due metà e cuocerle in forno per 10'. Sminuzzare la polpa e condirla con sale, un cucchiaino di olio e origano. In uno shaker aggiungere 100 ml di acqua con una omelette al formaggio. Versare l'omelette nella ciotola con la polpa di melanzane e aggiungere dei pomodorini sminuzzati, il basilico e qualche capperi. Prelevare dal forno i gusci di melanzane e riempirli con il composto preparato, finire il tutto aggiungendo un filo di olio in superficie. Cuocere le melanzane per altri 20' a 200°.



DALLA FASE 1



## Verdure pastellate

- 1 preparato Omelette formaggio-patate Lignaform
- 1 zucchini
- 100 g di peperone rosso
- 1 melanzana
- 4 funghetti
- 150 g di cavolfiori
- 1 albume
- 100 ml di acqua
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale e pepe q.b.

 20'

Versare 100 ml di acqua fredda nello shaker, aggiungere la polvere di omelette gusto formaggio e patate e un albume per dare maggior consistenza alla pastella. Tagliare a listarelle tutte le verdure: zucchine, peperoni, melanzane, funghi e cavolfiori. Immergere le verdure nella pastella e lasciarle per 2 minuti. Sistemare le verdure su una leccarda con carta forno, regolare con sale, pepe e aggiungere un cucchiaino di olio. Cuocere a 200 gradi per 15 minuti.



DALLA FASE 2



## Wrap con insalata e petto di pollo

- 1 Piadina Lignaform
- insalata mista
- 50 g di petto di pollo
- 1 cucchiaino di olio EVO
- 1 limone
- origano
- sale q.b



In una padella antiaderente cuocere per 3 minuti su lato la piadina. Nel frattempo preparare il pollo in padella aggiungendo un pizzico di sale e origano. Per la salsa, spremere in una ciotola poco succo di limone, aggiungere un cucchiaino di olio e del sale. Condire con la salsa il pollo e l'insalata tagliata a listarelle. Aprire la piadina e farcirla con il pollo e l'insalata, facendo attenzione a chiuderla a forma di cono così da evitare la fuoriuscita della salsa.



DALLA FASE 4



## *Cheesecake salata con zucchine*

- ½ porzione di Fette biscottate Lignaform
- 1 zuccina
- 30 gr di ricotta
- 10 gr di parmigiano reggiano
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- basilico
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale e pepe q.b.

 20'

In un mixer ridurre in polvere le fette biscottate, aggiungere un cucchiaino di olio sale e pepe e disporre sul fondo del bicchiere. In una padella preparare le zucchine con uno spicchio di aglio (solo per insaporire), del prezzemolo e qualche fogliolina di basilico. Per la crema di ricotta aggiungere ad essa il parmigiano reggiano, un pizzico di pepe e un pò di bagnetto delle zucchine per renderla più cremosa. Una volta pronta disporre la crema sulla base e completare con la dadolata di zucchine e una fogliolina di basilico.



DALLA FASE 4



## *Parmigiana di melanzane*

- 1 preparato Omelette formaggio Lignaform
- 1 melanzana
- 100 g di pomodori
- 30 g di mozzarella di skyr

- basilico
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale q.b

 ●●●  40'

Aggiungere 100 ml di acqua e il preparato di omelette formaggio. Tagliare le melanzane a rondelle e immergerle nell'omelette. Disporre le melanzane su una leccarda con un cucchiaino di olio e cuocere in forno per 10' a 200°. Cuocere i pomodori con uno spicchio di aglio (solo per insaporire), sale e basilico. Tagliare a fette la mozzarella di skyr e una volta pronte le melanzane comporre gli strati della parmigiana. Completare la cottura in forno per 15' e servire con del basilico.



DALLA FASE 4



## *Toast di pollo con salsa allo yogurt*

- 2 fette di Pane bauletto integrale Lignaform
- 100 g di petto di pollo
- 100 g di peperoncini verdi
- 1 cucchiaino di yogurt greco 0%
- aglio in polvere, origano
- 1 limone
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale e pepe q.b.
- erba cipollina

30

25'

In una padella rosolare le fette di petto di pollo aromatizzate con origano, rosmarino e qualche goccia di limone. Nel frattempo pulire i peperoncini verdi, salarli e aggiungere un cucchiaino di olio. Cuocere al forno a 200° per 15/20' a seconda della grandezza o in una friggitrice ad aria a 180° per 20'. Prendere un cucchiaino di yogurt greco 0%, un pizzico di pepe, sale, erba cipollina, aglio in polvere e un cucchiaino di succo di lime. Lasciar riposare in frigo fino all'occorrenza.



DALLA FASE 4



## Veggy Toast

- 1 fetta di Pane bauletto integrale Lignaform
- 60 g ceci precotti
- 2 fette di melanzane grigliate
- mezzo cucchiaino di cumino
- 1 lime
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

In un mixer aggiungere i ceci precotti con un pizzico di sale, pepe nero, cumino e poco succo di lime e un cucchiaino di olio. Frullare il tutto e arricchire la fetta di pane bauletto integrale con la crema di ceci, due melanzane, precedentemente grigliate in padella, e un pomodorino pachino.







*Secondi piatti*



DALLA FASE 1



## *Finocchi e radicchio gratinati*

- 1 porzione di Pan Tostato al pomodoro Lignaform
- 2 cuori di finocchi
- 1 radicchio
- 1 cucchiaio di olio EVO
- paprika
- sale e pepe q.b.
- semi di finocchio

25'

Pulire i finocchi e il radicchio. Tagliare in 4 parti il finocchio e disporlo su una leccarda con carta forno. Tagliare a fette spesse 2 cm il radicchio e unirle ai finocchi. In un mixer preparare il pangrattato con le fette di pan tostato, unendo anche un pò di semi di finocchio, un pizzico di paprika, sale e pepe. Cospargere le verdure con il mix e finire il tutto con un cucchiaio di olio. Cuocere in forno per 20 minuti a 200°



DALLA FASE 1



## Crêpe ripiene di spinaci

- 1 preparato di Crêpe gusto prosciutto Lignaform
- 100 g di spinaci lessi
- un pizzico di noce moscata
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale q.b.

10'

In uno shaker versare 100 ml di acqua e il composto in polvere per la crêpe. Agitare bene e cuocere in una padella antiaderente ben calda aggiungendo solo un filo di olio. Pulire gli spinaci e sbollentarli in acqua calda per 5 minuti. Una volta cotti, saltarli in padella con un cucchiaino di olio, un pizzico di noce moscata e del sale. Riempire le crêpes con gli spinaci e gustarle ancora calde.



DALLA FASE 1



## Muffins salati agli spinaci

- 1 preparato Omelette erbe fini Lignaform
- 200 g di spinaci lessi
- 1 misurino di Mix proteico Lignaform (15 g)
- 1 albume
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 2 pomodorini
- sale e pepe q.b.
- 1 cc di lievito istantaneo

Lessare gli spinaci in acqua salata, scolarli e lasciarli raffreddare. In una ciotola unire il preparato omelette con 100 ml di acqua, mescolare con una frusta e aggiungere un albume montato a neve, un cucchiaio di olio e un pizzico di pepe. Setacciare all'interno della ciotola il lievito e il mix proteico. In un mixer ridurre gli spinaci in purea e aggiungerli al composto. Versare il preparato ottenuto in pirottini da muffins e cuocerli a 180 gradi per 20 minuti. Decorare i muffins con i pomodorini.

 25'



DALLE FASE 2



## *Blinis con salmone affumicato*

- 1 preparato Blinis salati Lignaform
- 2 fette di salmone affumicato (35 g)
- 2 foglie di insalata
- 1 cucchiaino di olio EVO
- pepe rosa



8'

Versare 50 ml di acqua nello shaker e unire il preparato in busta per blinis. Agitare bene così da amalgamare bene la polvere. Cuocere i blinis in una padella antiaderente precedentemente unta con un cucchiaino di olio. Aggiungere il composto a cucchiaini, quando la padella sarà bella calda. Una volta cotti, assemblare il piatto unendo ai blinis le fette di salmone affumicato, qualche grano di pepe rosa e le foglie di insalata verde. Ottimi da gustare anche freddi.



DALLA FASE 2



## *Tartine con pesto di rucola e bresaola*

- 1 porzione di Pane ai cereali Lignaform
- 100 g di rucola
- 3 fette di bresaola
- 100 ml di acqua

- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1 limone
- sale q.b.
- pepe q.b.

In un mixer inserire le foglie di rucola fresca aggiungendo un cucchiaio di olio e 100 ml di acqua, un pizzico di sale e pepe. Scaldare da ambo i lati su una padella il pane ai cereali diviso a metà. Cospargere con il pesto di rucola la superficie e completare il tutto con delle fettine di bresaola aromatizzate al limone.





DALLA FASE 2



## Cozze gratinate

- 1 porzione di Pan tostato Lignaform
- 250 gr di cozze, di cui 50 g di parte edibile
- succo e scorza di un limone

- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio EVO
- pepe q.b.

50'

Per prima cosa, pulire le cozze. Scaldare una pentola capiente con un filo d'olio ed uno spicchio di aglio (solo per insaporire). Cuocere le cozze a fuoco vivo fino a quando si schiudono. Per facilitare la schiusura, scuotere spesso la pentola. Con una schiumarola, rimuovere le cozze e aspettare che si raffreddino per poterle aprire e riempire. Ridurre in polvere, in un mixer, le fette di pan tostato, con un pò di prezzemolo, zeste di limone e del pepe. Su una teglia, disporre le cozze a cui aggiungere un cucchiaio di composto sabbioso. Completare il piatto con un cucchiaio di olio e cuocere a 200° per 10 minuti.



DALLA FASE 2



## *Fish and chips filetti di merluzzo*

- ½ porzione di Patatine gusto paprika Lignaform
- 100 g di filetti di merluzzo freschi/surgelati
- timo
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale q.b.

In un mixer ridurre in granella grossa mezza porzione di patatine alla paprika, aggiungere un pizzico di sale e qualche rametto di timo. Accendere il forno a 200°: foderare con della carta da forno una leccarda e riporre i due filetti di merluzzo precedentemente impanati nel mix di chips e timo. Concludere con un cucchiaino di olio e cuocere in forno per 20 minuti. Per una panatura più croccante preriscaldare il forno al massimo.







DALLA FASE 2



## Rotola con zucchini

- 1 preparato Omelette gusto prosciutto-formaggio Lignaform
- 1 albume
- 2 zucchine
- 45 g di prosciutto cotto
- basilico
- curcuma
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale q.b
- pepe q.b

Sminuzzare le zucchine, aggiungere sale e pepe e strizzarle bene. Unire 100 ml di acqua al preparato in polvere di omelette. Versare il composto in una ciotola e aggiungere un albume, le zucchine, basilico, un pizzico di curcuma e un cucchiaino di olio evo. Disporre il composto su una leccarda, con carta forno, rettangolare. Cuocere per 20' a 200°. Una volta pronto lasciarlo raffreddare. Farcire la base con prosciutto cotto e arrotolare la frittata con l'aiuto della carta forno.





DALLA FASE 2



## *Toast melanzane e bresaola*

- 2 fette di Pane bauletto integrale Lignaform
- 1 melanzana
- 3 fette di bresaola (40 g)
- 1 cucchiaino di aceto di vino
- 1 cucchiaio di olio EVO
- origano q.b.
- sale q.b.

Tagliare a rondelle la melanzana e grigliarle in una padella antiaderente 5 minuti per lato. Una volta cotte, utilizzare la stessa padella per riscaldare le fette di pane bauletto integrale. Condire la melanzana con sale, olio, un pizzico di origano e aceto. Assemblare il toast alternando alle fette di melanzane grigliate due fette di bresaola.





DALLA FASE 2



## *Panino finocchi e bresaola*

- 1 porzione di Pane ai cereali Lignaform
- 1 finocchio
- 3 fette di bresaola (40g)

- 1 cucchiaio di olio EVO
- paprika affumicata
- 1 limone
- sale q.b.

Tagliare a listarelle le foglie esterne del finocchio, condirle con sale, paprika affumicata e un cucchiaio di olio; cuocerle in forno per 15 minuti a 200 gradi.

Scaldare il panino nel forno ancora caldo e condirlo con i finocchi croccanti e qualche fetta di bresaola e qualche goccia di limone. Arricchire il panino con delle foglie di rucola fresca o di insalata iceberg.



17'



DALLA FASE 4

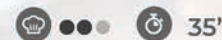


## *Polpette di ceci e cavolfiore*

- 2 cucchiaini di Mix proteico Lignaform
- 1 albume
- 100 g di ceci lessi
- 1 cavolo bianco (150 g)

- 1 cucchiaino di olio EVO
- curcuma
- origano
- sale e pepe q.b.
- peperoncino

Sbollentare in acqua salata le cime di cavolfiore. Una volta cotte, frullarle in un mixer aggiungendo un cucchiaino di olio, un mestolo di acqua di cottura e un pizzico di peperoncino. In una ciotola unire i ceci già cotti ridotti in purea, 2 cucchiaini di mix proteico, 1 albume, un pizzico di curcuma, pepe nero e origano. Creare delle palline da far riposare per 20' in frigo. In una padella antiaderente aggiungere un filo di olio e cuocere da ambo i lati le polpette di ceci. Una volta pronte adagiare le polpette sulla crema di cavolfiore.





DALLA FASE 4



## Finger food alla messicana

- ½ porzione di Crackers multicereali Lignaform
- 90 g di fagioli precotti
- 1 cucchiaio di olio EVO
- aglio in polvere
- rosmarino
- cumino
- coriandolo
- paprika
- sale q.b.

In un mixer preparare la salsa messicana a base di fagioli: aggiungere i legumi precotti, 1 cucchiaio di olio, un pizzico di aglio in polvere, rosmarino, cumino, coriandolo e paprika piccante, regolare con il sale e frullare il tutto. Utilizzare la salsa messicana sui crackers multicereali e completare il finger con qualche fagiolo cannellino intero e una fogliolina di prezzemolo.



DALLA FASE 4



## Fantasia crudité

- 1 porzione di Patatine gusto paprika Lignaform
- 2 finocchi
- 1 costa di sedano
- 2 cetrioli
- 40 g di caprino
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- sale e pepe q.b.

Pulire e tagliare le verdure preferite (finocchi, sedano, cetrioli, peperoni verdi, sedano rapa, ecc). In una terrina preparare la vinaigrette utilizzando l'olio, il pepe, il sale e l'aceto. In un'altra terrina mescolare il caprino con del pepe così da renderlo più spumoso. Comporre il piatto con le verdure tagliate a listarelle, la vinaigrette, il caprino e le patatine alla paprika.





*Dolci*





DALLA FASE 1



## Caffè leccese

- 1 Bevanda pronta gusto moka Lignaform
- 100 ml di acqua naturale
- 1 tazzina di caffè amaro
- 3 cubetti di ghiaccio
- 1 cucchiaino di Dolcezza da spalmare cacao e nocciole Lignaform

1 VOLTA AL GIORNO



Versare 100 ml di acqua naturale in un bicchiere e sporcare con 1 cucchiaino di crema alle nocciole e cacao, versare il contenuto del brick Bevanda gusto moka, aggiungere una tazzina di caffè amaro e i cubetti di ghiaccio. Dare una mescolata e gustare.





DALLA FASE 1



## Ghiaccioli al caffè

DOLCI

- 1 Bevanda gusto moka Lignaform
- 1 anice stellato q.b (5 g)
- chicchi di caffè
- 50 ml di acqua

   2H

In una ciotola versare il contenuto totale della bevanda gusto moka, 50 ml di acqua naturale, una punta di cucchiaino di anice stellato e qualche chicco di caffè. Lasciare in infusione per almeno 1 ora. Trascorso il tempo di posa, filtrare il liquido e versare il contenuto in uno stampino da ghiaccioli. Una volta in freezer occorreranno 2h per ottenere i ghiaccioli al caffè.



DALLA FASE 3



## *Gelato allo yogurt con mirtilli e frutti rossi*

- 1 preparato Yogurt gusto frutti di bosco Lignaform
- 50 g di mirtilli e frutti rossi
- 1 cucchiaino di eritritolo
- 1 limone

 ● ● ●  2H

In uno shaker aggiungere 200 ml di acqua e il preparato yogurt ai frutti rossi. Mescolare bene il tutto e lasciare riposare in frigo. Nel frattempo cuocere per 20' a fiamma bassa i frutti rossi con l'aggiunta di poco succo di limone, 50ml di acqua e un cucchiaino di eritritolo. Una volta pronti, mixare il composto e aggiungerlo allo yogurt ai frutti rossi. Lasciar raffreddare il tutto e trasferire il preparato in freezer per 2h. Prelevare una pallina di gelato e arricchirla con mirtilli e frutti rossi freschi.

DALLA FASE 3

## Granita the alla pesca

- 1 preparato The gusto pesca Lignaform
- 1 limone
- 5 foglie di menta

- 50 g di mirtilli freschi o surgelati
- ghiaccio

Versare nello shaker il contenuto di una bustina di the alla pesca con 200 ml di acqua naturale. Shakerare il tutto e versare il the in un bicchiere che andrà in freezer per 30 minuti. Nel frattempo in un mixer ridurre in "granatina" il ghiaccio e unire anche le foglie di menta precedentemente "pestate" per rilasciare maggiormente il loro aroma. Aggiungere la granatina con la menta al the alla pesca e completare questa bevanda rinfrescante aggiungendo 5- 6 mirtilli freschi o surgelati.



DALLA FASE 3



## Mousse al cioccolato bianco

- 1 preparato Mousse gusto cioccolato bianco Lignaform
- 100 g di frutti di bosco (anche surgelati)
- 1 cucchiaino di eritritolo
- 1 limone
- 1 fogliolina di menta
- 3-4 mirtilli freschi

Versare il preparato della mousse in una ciotola e aggiungere 90 ml di acqua calda. Mescolare con una frusta il composto e lasciar riposare la mousse in frigo per circa un'ora. Nel frattempo preparare la coulis. In una pentola aggiungere i frutti di bosco (anche surgelati), l'eritritolo e poco succo di un limone. Cuocere a fuoco basso per circa 20'. Una volta pronta utilizzare la coulis in pezzi o frullarla e setacciarla. Aggiungere la coulis alla mousse al cioccolato bianco e completare il dolce con 3-4 mirtilli freschi e una fogliolina di menta.

👤 ●●● ⌚ 1 H



DALLA FASE 3



## *Risolatte con cioccolato e noci*

- 1 preparato  
RisolatteLignaform
- 140 ml di acqua

- 1/2 Tavoletta di cioccolato  
intenso Lignaform
- 15 g di noci

   8'

Versare 140 ml di acqua naturale nello shaker. Aggiungere il contenuto del preparato e agitare bene il composto. Trasferire il tutto sul fuoco per far addensare: basteranno 5 minuti. Una volta finito questo procedimento lasciar raffreddare in frigo per almeno un'ora.

Tagliare a scaglie le noci e metà della barretta al cioccolato fondente: completare il risolatte aggiungendo la granella di noci e cioccolato.



DALLA FASE 4




## *Frozen con yogurt greco*

- 1 preparato Muesli gusto mela Lignaform
- 3 mirtili
- 80 g di yogurt greco 0%

- 1 punta di cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di eritritolo
- 100 ml di acqua

Prendere 80 g di yogurt greco 0% di grassi e mescolare con una punta di cucchiaino di cannella e uno di eritritolo. Riporre lo yogurt in freezer per almeno un'oretta. Nel frattempo preparare il muesli gusto mela inserendo nello shaker 100 ml di acqua. Trascorso il tempo necessario, prelevare il frozen yogurt dal freezer, condirlo con qualche mirtillo fresco e con il preparato muesli alla mela. Eventualmente aggiungere una spolverata di cannella finale.

   1 H

DOLCI

Queste ricette sono da utilizzare per un'occasione speciale o una festività, e sono composte da più porzioni. Riferirsi sempre al proprio specialista per ogni fase e per l'intera durata del Metodo Lignaform



*Occasioni speciali*



OCCASIONI SPECIALI

## *Cheesecake con ricotta*

- 1 porzione di Biscotti gusto arancia ricoperti di cioccolato Lignaform
- 30 g di ricotta
- 1 cucchiaino di eritritolo
- vaniglia in bacche
- un cucchiaino di agar agar
- un cucchiaino di Dolcezza da spalmare arance amare Lignaform

1 VOLTA AL GIORNO  ●●●  30'

In un mixer ridurre in granella i biscotti arancia Lignaform e disporre sul fondo del bicchiere. In una ciotola preparare la crema di ricotta unendo alla ricotta l'eritritolo, la scorza del limone, una bacca di vaniglia e un cucchiaino di agar agar come addensante. Aggiungere la crema di ricotta sui biscotti e far riposare in frigo per 20 minuti. Una volta terminato il tempo di riposo completare la cheesecake con un cucchiaino di marmellata alle arance amare.





OCCASIONI SPECIALI

## Millefoglie con crema alla vaniglia

- 1 Budino alla vaniglia Lignaform
- 3 misurini di Mix proteico Lignaform
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di vanillina

- 1 cucchiaino di olio EVO
- 1 cucchiaino di eritritolo a velo
- 170 ml di acqua
- 1 quadretto di Tavoleta di cioccolato intenso Lignaform

1 VOLTA AL GIORNO



20'

In una pentola versare l'acqua e l'olio. Appena arriva a bollore versare di getto il mix proteico, la vanillina e mescolare finché non si stacca l'impasto dai bordi. Spegner il fuoco e aggiungere un uovo mescolando l'impasto. Trasferire il composto ottenuto in una sac a poche e realizzare dei dischi di pasta. Spolverare i dischi di pasta con dell'eritritolo a velo. Cuocere per 15' in forno a 160°. Lasciar intiepidire le sfoglie e realizzare la famosa torretta alternando un disco di pasta alla crema budino alla vaniglia. Finire il dolce con una grattugiata



OCCASIONI SPECIALI

## *Pancake, yogurt e crema di nocciole*

- 1 preparato Pancake gusto banana e cioccolato Lignaform
- 80 ml di acqua
- 50 g di yogurt greco
- 1 cucchiaino di eritritolo
- 1 cucchiaino di Dolcezza da spalmare cacao e nocciole Lignaform
- 3 mirtilli freschi
- 1 cucchiaino di olio EVO

1 VOLTA AL GIORNO  ●●●  10'

In uno shaker versare 80 ml di acqua e un preparato in busta di pancake banana e cioccolato. Riscaldare una padella antiaderente aggiungendo un cucchiaino di olio. Quando i pancake iniziano a far le bollicine è il momento di girarli dall'altro lato. Tempo di cottura 2 minuti per lato. Dolcificare lo yogurt greco con un cucchiaino di eritritolo. A questo punto assemblare i pancake alternando uno strato di crema spalmabile cacao e nocciole allo yogurt greco. Decorare i pancakes con mirtilli freschi.



OCCASIONI SPECIALI

## *Ciambellone con yogurt alla pesca*

- 1 preparato Yogurt pesca Lignoform
- 1 albume
- 3 misurini di Mix proteico Lignaform

- 1 cucchiaino di lievito
- 1 cucchiaino di olio EVO
- ½ preparato Delizia cioccolato nero e scaglie di cacao Lignaform

1 VOLTA AL GIORNO



Aggiungere il mix proteico, un albume e un cucchiaino di lievito. Lavorare il composto con una frusta. In uno shaker aggiungere 150 ml di acqua al preparato di yogurt alla pesca. Agitare bene e unire il preparato al composto. Lavorare con una frusta e aggiungere a filo l'olio di oliva. Trasferire il composto in una teglia e cuocere per 25 minuti a 160°. Per la glassa, in uno shaker versare 75 ml di acqua e ½ preparato delizia al cioccolato. Mescolare il tutto e una volta sfornato il ciambellone decorarlo con la glassa.



OCCASIONI SPECIALI

## Gateau al forno

- 2 preparati di Purè di patate Lignaform
- 160 ml di acqua
- 2 fette di Pan Tostato al pomodoro Lignaform
- 30 g di cotto sgrassato

- erba cipollina
- pepe nero
- 1 cucchiaino di olio EVO
- sale q.b.

1 VOLTA AL GIORNO



15'

In uno shaker mescolare 2 preparati in busta di purè di patate con 160 ml di acqua. Shakerare e trasferire il preparato in una ciotola. Aggiungere i cubetti di cotto sgrassato, l'erba cipollina, il sale e il pepe. In un mixer ridurre in polvere il pan tostato. Utilizzare il pangrattato ottenuto sul purè di patate, aggiungere un filo di olio e cuocere in forno per 10 minuti a 180 gradi.



OCCASIONI SPECIALI

## *Ciocolatini al cocco*

- 1 preparato Mousse gusto cioccolato bianco Lignaform
- 40 g di cocco rapè
- ½ Tavoletta di cioccolato intenso Lignaform

1 VOLTA AL GIORNO    50'

In una ciotola versare 90 ml di acqua calda e il preparato in polvere della mousse. Mescolare con una frusta il preparato e lasciar riposare in frigo per almeno un'ora. Unire alla mousse il cocco rapè e procedere con la realizzazione delle palline che dovranno riposare per almeno 30 minuti in frigo.

Sciogliere a bagnomaria mezza tavoletta di cioccolato fondente, e tuffarci le palline all'interno, così da coprirle del tutto. Lasciar asciugare i cioccolatini per 20 minuti, ma prima decorarli con qualche pezzettino di cocco rapè in superficie.



OCCASIONI SPECIALI

## *Crostatina con marmellata*

- 3 misurini di Mix proteico Lignaform
- 2 cucchiaini di eritritolo
- 2 albumi
- 1 limone

- 1 cucchiaino di olio EVO
- 1 cucchiaino di lievito
- 1 cucchiaino di vanillina
- 2 cucchiaini di Dolcezza da spalmare fragola Lignaform

1 VOLTA AL GIORNO    35'

Romperle le uova e utilizzare solo gli albumi. Aggiungere 2 cucchiaini di eritritolo, la vanillina, la scorza di un limone e il suo succo. Mescolare il tutto e aggiungere lentamente i 3 misurini di mix proteico con il lievito. Impastare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere 1 cucchiaino di olio di oliva e lasciar riposare in frigo per almeno un'ora. Stendere la pasta dandole la forma di una crostatina. Aggiungere 2 cucchiaini di marmellata alle fragole e realizzare le famose striscioline. Cuocere in forno preriscaldato a 160° per 25'. Una volta pronta cospargere l'eritritolo a velo sulla crostatina.

LABORATOIRE  
**THERASCIENCE**  
FOR A BETTER LIFE



[www.therascience.it](http://www.therascience.it)

Seguici sulla pagina **facebook**  
e sulla pagina **Instagram** di Therascience Lignaform Italia

