

10 ricette che ti faranno scoprire sapori nuovi

Dalla quinoa al formaggio caprino.

Una gustosa serie di ricette con cui potrai conoscere ingredienti che (forse) non hai mai assaggiato prima.



Il bello della cucina è che c'è sempre la possibilità di scoprire sapori nuovi e di lasciarsi sorprendere da ingredienti e abbinamenti inediti. Non è necessario andare troppo sul raffinato; pur rimanendo nella semplicità si può dare un tocco di originalità ai propri piatti... come sempre, con un occhio di riguardo anche per la salute.

1. Quinoa con zucca e finferli al coriandolo

È bene incominciare a abituarsi al sapore della quinoa perché sarà sempre più diffusa. Ed è una vera fortuna perché la quinoa è un alimento davvero **nutriente**. Tant'è che è stata inserita nello speciale menu dell'astronauta Samantha Cristoforetti per la sua permanenza nello spazio.

2. Falafel

Se i legumi fanno ancora un po' di fatica a entrare nella tua alimentazione, prova con i falafel. L'irresistibile sapore di queste **polpette mediorientali**, anche grazie al sapiente uso delle spezie, ti farà vedere i ceci e gli altri legumi sotto una luce nuova.

3. Insalata di riso Venere con gamberi e verdure

Sta sempre più prendendo piede il riso Venere, una varietà nera e molto aromatica di riso che, per la sua naturale integrale, è molto **ricca di fibre**.

4. Sogliola al forno con zucchine e mandorle

Le mandorle in un secondo piatto? Certo, non c'è nulla di male, anzi! L'abbinamento tra frutta secca e salato è davvero eccezionale. Inoltre, non bisogna dimenticare quanto le mandorle siano benefiche perché ricche di **omega 3 e antiossidanti**.

5. Maionese light di albumi e curry

Un modo tutto nuovo (e più sano) di intendere la maionese grazie all'utilizzo dei soli **albumi d'uovo**, ipocalorici e ricchi di vitamine del gruppo B, e del curry che conferisce sapore e antiossidanti a questa salsa light.

6. Paté di semi

I semi sono tra gli alimenti più sottovalutati, eppure garantiscono un buon apporto di **grassi "sani", proteine, fibre, vitamine e minerali**. Se non si è soliti consumarne, si può cominciare grazie a questa ricetta.

7. Plumcake dolce di zucchine, yogurt e olio

Il sapore nuovo da scoprire in questa ricetta è quello delle **zucchine in un dolce**. Dopotutto, se le carote possono essere usate nei dessert perché non anche le zucchine?

8. Involtini di manzo ripieni di verdure e grano saraceno

Quello del grano saraceno è in realtà un sapore molto noto nelle ricette mediorientali. È un ingrediente perfetto per delle ricette sane perché è in grado di migliorare la **regolazione della glicemia** e la produzione di insulina.

9. Bicchierini salati con crema di macadamia e composta di fragole

Due sapori inediti in una sola ricetta! Da un lato abbiamo la composta di fragole usata come ingrediente per un antipasto salato, dall'altro abbiamo la crema di noci di macadamia, una tipologia esotica e poco nota di frutta secca.

10. Zucca al forno con mousse di caprino

Chi non ha mai assaggiato il formaggio di capra non sa cosa si perde. **Più leggero** dei formaggi di latte vaccino, ha un sapore più intenso e quindi è in grado di rendere appetitose molte ricette diverse. In questa, in particolare, si può testare anche la panna vegetale.