



A Tavola, Piano

La cucina che segue il tuo nuovo ritmo.

Anteprima gratuita

3 ricette complete · edizione smartphone



Prima di usare questa guida

Questo prodotto è un ricettario e uno strumento organizzativo. Non formula diagnosi, non prescrive una dieta, non modifica dosi o terapie e non sostituisce medico, dietista o nutrizionista.

Le reazioni ai medicinali e la tolleranza agli alimenti sono individuali. Segui il foglio illustrativo del medicinale prescritto e le indicazioni del professionista. In presenza di sintomi intensi, persistenti, insoliti o preoccupanti, o se non riesci a trattenere liquidi, cerca assistenza sanitaria tempestiva.

Allergie e celiachia

Le indicazioni sugli allergeni sono editoriali e non sostituiscono il controllo delle etichette, delle certificazioni e della contaminazione crociata. Le sostituzioni cambiano allergeni e valori nutrizionali.

Valori nutrizionali

I valori sono stime per porzione basate sul peso degli ingredienti e su banche dati documentate. Marca, maturazione, scarto e cottura possono modificare il risultato. Non sono obiettivi personali.

Edizione editoriale 1.0 · agosto 2026

Dentro A Tavola, Piano

Il volume completo raccoglie 80 ricette, 30 preparazioni rapide, un Quick Start, un planner di 30 giorni e un kit stampabile.

Questa anteprima contiene tre ricette complete, con ingredienti metrici, procedimento, conservazione, adattamenti e valori nutrizionali stimati.

Nessuna promessa terapeutica

È un ricettario organizzativo. Non prescrive una dieta, non modifica farmaci o dosi e non sostituisce un professionista sanitario.

Frittatina soffice alle zucchine



Pochi passaggi e sapori riconoscibili nella ricetta "Frittatina soffice alle zucchine", con uova, zucchini e ricotta.

Frittatina soffice alle zucchine

Pochi passaggi e sapori riconoscibili nella ricetta "Frittatina soffice alle zucchine", con uova, zuccchina e ricotta.

2 porzioni · preparazione 8 min · cottura 10 min · facile · €

Ingredienti

- 2 unità — uova
- 160 g — zuccchina
- 50 g — ricotta
- 5 g — olio extravergine d'oliva
- 1 g — sale

Procedimento

1. Prepara uova, zuccchina, ricotta, olio extravergine d'oliva e sale; controlla etichette e stato di conservazione degli ingredienti confezionati.
2. Sbatti uova, ricotta e sale fino a eliminare i grumi più grandi; incorpora la zuccchina.
3. Completa il servizio di frittatina soffice alle zucchine in 2 piatti piccoli; trasferisci l'eventuale avanzo in un contenitore pulito e chiuso.

Frittatina soffice alle zucchine — conservazione e varianti

Conservazione

Frigo: Fino a 2 giorni, raffreddata e chiusa. Riscaldamento: Scaldare coperta a fuoco basso o al microonde fino a temperatura uniforme.

Adattamenti

Per una variante senza lattosio scegli l'equivalente delattosato compatibile con la ricetta e controlla l'etichetta. Non sostituire l'uovo automaticamente quando determina struttura o cottura: scegli un'altra ricetta se non è compatibile. Ogni sostituzione modifica allergeni e stime nutrizionali: ricalcolale se la variante diventa stabile.

Porzione e famiglia

Servi inizialmente circa 70 g di “Frittatina soffice alle zucchine” e conserva il resto prima di iniziare; aggiungine ancora soltanto se lo desideri. Raddoppia la base di “Frittatina soffice alle zucchine” per quattro persone e porta a tavola condimenti e parti croccanti separati.

Stima per porzione

145 kcal · proteine 9.1 g · carboidrati 4.7 g · grassi 10.1 g · fibre 0.8 g · sale 0.7 g

Nota sensoriale

Regola la densità di frittatina soffice alle zucchine con poco liquido alla volta e servila tiepida se calore o profumo risultano intensi.

Allergeni dichiarati: uova, latte. “Frittatina soffice alle zucchine” non è adatta senza verifica in presenza di allergia a uova e latte; controlla anche le tracce in etichetta.

Gnocchetti di ricotta al pomodoro



La preparazione “Gnocchetti di ricotta al pomodoro” mette insieme ricotta ben scolata, farina e parmigiano senza condimenti superflui.

Gnocchetti di ricotta al pomodoro

La preparazione “Gnocchetti di ricotta al pomodoro” mette insieme ricotta ben scolata, farina e parmigiano senza condimenti superflui.

2 porzioni · preparazione 12 min · cottura 25 min · facile · €

Ingredienti

- 200 g — ricotta ben scolata
- 80 g — farina
- 20 g — parmigiano
- 180 g — passata di pomodoro
- 8 g — olio extravergine d'oliva

Procedimento

1. Prepara ricotta ben scolata, farina, parmigiano, passata di pomodoro e olio extravergine d'oliva; controlla etichette e stato di conservazione degli ingredienti confezionati.
2. Mescola ricotta, farina e parmigiano; forma piccoli cilindri e taglia gli gnocchetti. Cuocili in acqua finché affiorano e condiscili con passata cotta 10 minuti con l'olio.
3. Ottieni 2 porzioni di gnocchetti di ricotta al pomodoro da circa 220 g. Servi alla temperatura preferita e conserva separatamente la quota restante.

Gnocchetti di ricotta al pomodoro — conservazione e varianti

Conservazione

Frigo: Fino a 2 giorni in contenitore chiuso a 4 °C o meno. Riscaldamento: Riscalda una sola volta fino a temperatura uniforme; per piatti freddi mantieni la catena del freddo.

Adattamenti

Per una variante senza lattosio scegli l'equivalente delattosato compatibile con la ricetta e controlla l'etichetta. Per adattare il glutine usa pane, pasta, avena o pangrattato certificati idonei; preveni la contaminazione crociata. Ogni sostituzione modifica allergeni e stime nutrizionali: ricalcolale se la variante diventa stabile.

Porzione e famiglia

Servi inizialmente circa 110 g di “Gnocchetti di ricotta al pomodoro” e conserva il resto prima di iniziare; aggiungine ancora soltanto se lo desideri. Raddoppia la base di “Gnocchetti di ricotta al pomodoro” per quattro persone e porta a tavola condimenti e parti croccanti separati.

Stima per porzione

386 kcal · proteine 16 g · carboidrati 41.6 g · grassi 17.3 g · fibre 2.2 g · sale 0.6 g

Nota sensoriale

Assaggia gnocchetti di ricotta al pomodoro prima della finitura e dosa erbe o spezie nel singolo piatto.

Allergeni dichiarati: glutine, latte. “Gnocchetti di ricotta al pomodoro” non è adatta senza verifica in presenza di allergia a glutine e latte; controlla anche le tracce in etichetta.

Polpettine di tacchino al pomodoro dolce



La combinazione di macinato di tacchino, pangrattato e uovo dà forma alla ricetta “Polpettine di tacchino al pomodoro dolce”, prevista per due piccole porzioni.

Polpettine di tacchino al pomodoro dolce

La combinazione di macinato di tacchino, pangrattato e uovo dà forma alla ricetta "Polpettine di tacchino al pomodoro dolce", prevista per due piccole porzioni.

2 porzioni · preparazione 12 min · cottura 25 min · facile · €

Ingredienti

- 240 g — macinato di tacchino
- 25 g — pangrattato
- 1 unità — uovo
- 250 g — passata di pomodoro
- 8 g — olio extravergine d'oliva

Procedimento

1. Prima di cuocere, misura macinato di tacchino, pangrattato, uovo, passata di pomodoro e olio extravergine d'oliva e tieni separati gli elementi destinati alla finitura.
2. Mescola tacchino, pangrattato e uovo; forma 12 polpettine. Rosolare nell'olio, aggiungi la passata e cuoci coperte 15 minuti, finché completamente cotte.
3. Ottieni 2 porzioni di polpettine di tacchino al pomodoro dolce da circa 260 g. Servi alla temperatura preferita e conserva separatamente la quota restante.

Polpettine di tacchino al pomodoro dolce — conservazione e varianti

Conservazione

Frigo: Fino a 2 giorni in contenitore chiuso a 4 °C o meno. Riscaldamento: Riscalda una sola volta fino a temperatura uniforme; per piatti freddi mantieni la catena del freddo.

Adattamenti

Per adattare il glutine usa pane, pasta, avena o pangrattato certificati idonei; previeni la contaminazione crociata. Non sostituire l'uovo automaticamente quando determina struttura o cottura: scegli un'altra ricetta se non è compatibile. Ogni sostituzione modifica allergeni e stime nutrizionali: ricalcolale se la variante diventa stabile.

Porzione e famiglia

Servi inizialmente circa 130 g di “Polpettine di tacchino al pomodoro dolce” e conserva il resto prima di iniziare; aggiungine ancora soltanto se lo desideri. Prepara il doppio di “Polpettine di tacchino al pomodoro dolce” mantenendo gli stessi rapporti; usa un contenitore più ampio e controlla la consistenza prima del servizio.

Stima per porzione

373 kcal · proteine 38.2 g · carboidrati 11.9 g · grassi 19.6 g · fibre 1.9 g · sale 0.5 g

Nota sensoriale

In “Polpettine di tacchino al pomodoro dolce” riduci gli aromi di finitura senza modificare i passaggi di sicurezza o la cottura.

Allergeni dichiarati: glutine, uova. “Polpettine di tacchino al pomodoro dolce” non è adatta senza verifica in presenza di allergia a glutine e uova; controlla anche le tracce in etichetta.

Continua con la raccolta completa

Nel pacchetto completo trovi 110 ricette complessive e tutti gli strumenti pratici di A Tavola, Piano.

atavolapiano.it

Uso personale. È vietata la redistribuzione dell'anteprima e del prodotto completo.