

A tavola
leggeri

Il Ricettario Light di
Galbani



A tavola
leggeri



ANTIPASTI

SANDWICH DI VERDURE E MOZZARELLA

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

3 Mozzarelle Light Santa Lucia da 125g
2 melanzane
2 peperoni
basilico
olio extravergine d'oliva
sale

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Tagliate le melanzane a fette piuttosto sottili (non più alte di 1 cm). Pulite bene i peperoni e tagliatene ognuno in quattro parti, devono essere abbastanza larghe da coprire la larghezza della mozzarella. Ungete bene una piastra, lasciatela scaldare e grigliate le verdure, dovranno essere ben arrostite su entrambi i lati.

Tagliate al coltello le foglie di un mazzetto di basilico e mescolate il trito con olio extravergine d'oliva fino a ottenere una salsina.

Tagliate la mozzarella a fettine e componete i sandwich: adagiate la mozzarella Light tra due fette di melanzane, fate lo stesso con i peperoni e condite con la salsina e il sale. Si possono gustare freddi o passati in forno per 5 minuti a 180°.

A tavola
leggeri



ANTIPASTI

COCKTAIL DI AVOCADO, DADINI DI POMODORI E CERTOSA CON GAMBERI

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

- 2 avocado maturi
- 8 gamberi
- 200 g di Certosa Light
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- 1 pizzico di cumino
- 1 pizzico di curry
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 tazzina di succo di limone e arancia
- 2 pomodori
- 1 tazza d'acqua
- 1 spicchio d'aglio
- 1 bicchierino di vino bianco

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Sgusciate i gamberi e tenete da parte la testa, quindi tagliateli a metà per il lungo ed eliminate l'intestino. Rosolate uno spicchio d'aglio in poco olio extravergine e aggiungete i gamberi. Cuoceteli a fuoco vivo e sfumate con il vino bianco, aggiungete il prezzemolo e levate dal fuoco. Per preparare la crema di avocado, levate la buccia e il nocciolo, poi tagliateli a pezzi grossolani e frullateli assieme a una tazzina d'olio extravergine, il succo di limone e arancia, un pizzico di sale e il cumino.

Pulite i pomodori, privateli dei semi e tagliateli in piccoli quadratini che aggiungerete alla crema di avocado. Lavorate la Certosa Light con la forchetta con un poco di curry per dare colore. Per servire il cocktail, procuratevi dei bicchierini trasparenti e sistemate prima uno strato alto di crema d'avocado, poi uno altrettanto alto di Certosa Light, e infine adagiatevi sopra due gamberi con la coda rivolta verso l'alto.

A tavola
leggeri



ANTIPASTI

POMODORI RIPIENI DI FARRO, ZUCCHINE E PRIMOSALE MORBIDO CON ERBE AROMATICHE

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

8 pomodori ramati
400 g di Primosale Morbido Light
Santa Lucia
200 g di farro
2 zucchine
qualche rametto di timo e maggiorana
qualche foglia di basilico
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Tagliate le calotte superiori dei pomodori e tenetele da parte. Scavate i pomodori dalla polpa interna, salateli e lasciateli a testa in giù a scolare il liquido interno. Fate cuocere il farro in acqua salata, scolatelo, freddatelo e conditelo con un goccio di olio extravergine e le erbe aromatiche tritate al coltello. Tagliate le zucchine in dadini piccoli e spadellatele qualche minuto con un goccio di olio extravergine. Aggiungete nel farro le calotte dei pomodori tagliate a dadini, le zucchine e il Primosale Morbido Light tagliato a cubetti. Farcite i pomodori con il composto ottenuto e servite.

A tavola
leggeri



PRIMI

CREPES INTEGRALI CON RICOTTA, POMODORINI SECCHI E MELANZANE

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

PER LE CREPES:

250 g di farina integrale
500 ml di latte scremato
2 uova
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
Erba cipollina per chiuderle

PER IL RIPIENO:

3 Ricottine Light Santa Lucia
80 g di pomodori secchi
1 melanzana media
qualche foglia di basilico
sale e pepe

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Per le crepes: unite la farina setacciata e il sale alle uova e mescolate con una frusta facendo attenzione a non formare grumi; unite il latte a temperatura ambiente poco alla volta insieme all'olio. Quando si ottiene un composto liscio lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti. Scaldate una padella antiaderente e cuocete le crepes. Lasciatele raffreddare senza sovrapporle. Per il ripieno: lavorate le Ricottine Light con la forchetta insieme a sale, pepe e basilico. Aggiungete i pomodori secchi scolati e tagliati. In una padella antiaderente ben calda cuocete la melanzana tagliata a dadini senza aggiunta di olio. Quando saranno quasi cotte aggiungetene metà alla ricotta. Finite la cottura della metà rimanente aggiungendo un filo d'olio, sale, pepe e qualche foglia di basilico spezzettato. Riempite il centro delle crepes con il composto, avvolgetele a fazzoletto e legatele con un filo di erba cipollina. Adagiate le crepes in una teglia, mettete in forno ben caldo per 10 minuti a 180°. Servite con le melanzane rimaste come condimento.

A tavola
leggeri



PRIMI

RISO AL PROFUMO DI LIMONE

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

400 g di riso carnaroli
2 Mozzarelle Light Santa Lucia
1 lt di brodo vegetale
(1 cipolla, 1 carota, 2 coste di sedano)
olio extravergine d'oliva
50 g di parmigiano grattugiato
la scorza di 1 limone
sale

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Preparate il brodo vegetale: pulite e lavate bene tutte le verdure, tagliatele a pezzi grossi, versatele in pentola, coprite con un litro d'acqua abbondante e cuocete per circa mezz'ora. Solo a fine cottura aggiustate di sale.

Salate il riso in due cucchiaini di olio extravergine, poi aggiungete quattro mestoli di brodo caldo. Fate cuocere a fuoco lento, salate e, se necessario, aggiungete altro brodo. Intanto tagliate le Mozzarelle Light a dadini di 1 cm e metteteli da parte.

Quando il riso sarà cotto, mantecate con il parmigiano e le scorzette di limone grattugiato. Solo alla fine aggiungete i dadini di Mozzarella Light, spegnete il fuoco e mantecate ancora per 30 secondi. Servite caldo e filante.

A tavola
leggeri



PRIMI

PASTA FREDDA INTEGRALE CON PRIMOSALE MORBIDO, ZUCCHINE ALLA MENTA E MANDORLE

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

320 g di pasta tipo Penne integrali
400 g di Primosale Morbido Light
Santa Lucia
5 zucchine
5 mandorle
un mazzetto di menta
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Lavate le zucchine, privatele delle estremità e tagliatele a mezzelune. Spadellatele a fiamma vivace con un goccio di olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio, qualche foglia di menta, sale e pepe per circa 10 minuti o fino a quando saranno rosolate.

Cuocete le penne integrali al dente, scolatele, fatele raffreddare 5 minuti, quindi conditele con le zucchine, il Primosale Morbido Light tagliato a cubetti, qualche foglia di menta fresca e le mandorle a lamelle. Servite fredda.

A tavola
leggeri



SECONDI

INVOLTINI DI POLLO, VERDURE CROCCANTI E CERTOSA LIGHT

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

8 fettine di petto di pollo
100 g di Certosa Light
2 zucchine
2 peperone giallo
1 peperone rosso
2 carote
2 uova
timo in foglie
pangrattato
sale e pepe

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Lavate e pulite bene tutte le verdure, asciugatele e tagliatele a cubetti piccolissimi. Conditte le fettine di petto di pollo con sale e pepe, adagiatevi al centro due cucchiaini di Certosa Light e in ultimo i cubetti di verdure. Arrotolate le fettine fino a ottenere 8 involtini e chiudeteli con uno stecchino.

In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale, in un'altra mescolate il pangrattato con le foglioline di timo.

Passate gli involtini prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Fateli rosolare in una pentola con un filo d'olio per circa dieci minuti finché non saranno dorati su tutti i lati.

Una volta cotti, togliete lo stecchino e servite gli involtini interi o tagliandoli a fette.

A tavola
leggeri



SECONDI

CALAMARETTI RIPIENI

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

4-6 calamari di media grandezza
1 Ricottina Light Santa Lucia
40 g di pane raffermo
100 g di pomodorini
prezzemolo
1 spicchio d'aglio
1 mestolo di brodo di pesce
4 fette di pane integrale

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Pulite bene i calamari, separate i tentacoli dal resto del corpo e tagliateli grossolanamente al coltello. Cuocete il trito di tentacoli per una decina di minuti con il brodo, aglio e pomodorini tagliati in due parti. Mettete da parte un po' del sughetto ottenuto e versate il resto in una ciotola. Unite la Ricottina Light, la mollica di pane raffermo e impastate con un cucchiaino.

Farcite i calamari con il composto ottenuto, incideteli delicatamente in superficie per evitare che scoppino durante la cottura e chiudeteli con uno stecchino: lasciateli cuocere in forno a 180° per 20 minuti.

Servite quando sono ancora caldi, condendo il tutto con il sughetto messo da parte e accompagnando con una fetta di pane integrale per ciascun piatto.

A tavola
leggeri



SECONDI

PARMIGIANE DI MELANZANE A FREDDO

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

2 melanzane sode
400 g di Primosale Morbido Light
Santa Lucia
qualche cucchiata di pesto al basilico
300 g di pomodori pachino
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Lavate i pomodori, tagliateli a spicchietti e conditeli con olio extravergine d'oliva, sale, pepe e un paio di foglie di basilico spezzettato. Lavate le melanzane accuratamente e tagliatele a fette tonde dello spessore di mezzo centimetro. Grigliatele da ambo i lati su una griglia calda leggermente unta, salatele e pepatele. Componete le parmigiane: alternate una fetta di melanzana con i pomodori, qualche cubetto di Primosale Morbido Light e un poco di pesto al basilico. Continuate ogni torretta facendo 3 o 4 strati. Servite subito.

A tavola
leggeri



INSALATE

INSALATA DI SPIGOLA, MOZZARELLA E LIMONE

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

3 Mozzarelle Light Santa Lucia da 125 g
1 spigola da 800 g
500 g di insalata misticanza
la scorza di 1 limone
120 g di pane
1/2 cipolla
1 carota
1 cuore di sedano
2 pomodorini
olio extravergine d'oliva
sale

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Portate a ebollizione una pentola con acqua e le verdure precedentemente pulite. Quando l'acqua inizia a bollire immergete il pesce ben eviscerato e lasciate bollire per almeno mezz'ora. Tagliate il pane a fettine, poi a cubetti e fateli tostare in forno su carta da forno per 5 minuti. Mettete da parte. Tagliate le Mozzarelle Light a dadini e mettete da parte. Scolate bene il pesce, eliminate con cura la pelle e le spine e conditelo quando è ancora tiepido con olio extravergine d'oliva, sale e scorza di limone. Distribuite la misticanza in quattro ciotole, conditela con olio e sale e aggiungete il pesce e la mozzarella solo alla fine, prima di servire.

A tavola
leggeri



INSALATE

INSALATA DI PRIMOSALE MORBIDO, GAMBERI, AVOCADO E POMPELMO ROSA

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

400 g di Primosale Morbido Light
Santa Lucia
150 g di insalata misticanza
12 code di gamberi grosse
una radice di zenzero
1 avocado
1 pompelmo rosa
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Pulite i gamberi eliminando i gusci, le zampe e il filetto nero (potete incidere la schiena con un coltello affilato): sciacquateli sotto abbondante acqua fredda e scolateli. Grattugiate una radice di zenzero con la buccia e spremete la polpa ottenuta sopra i gamberi. Lasciate marinare i gamberi 40 minuti in frigo coperti da pellicola. Trascorso il tempo, spadellateli 1 minuto per lato in una padella caldissima in cui avrete messo un goccio di olio extravergine: salate, pepate e fate freddare. Sbucciate l'avocado e tagliatelo a fettine. Componete l'insalata mettendo un generoso letto di misticanza alternata a dadini di Primosale Morbido Light, gamberi allo zenzero, fettine di avocado e spicchi di pompelmo rosa pelati al vivo.

A tavola
leggeri



INSALATE

INSALATA CAPRESE AL TONNO

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

2 Mozzarelle Light Santa Lucia da 125g
3 pomodori grandi da insalata
50 g di rucola e 50 g di valeriana
150 g di tonno al naturale
50 g di capperi
2 acciughe sott'olio
1 mazzetto di basilico
olio extravergine d'oliva
aceto balsamico
sale e pepe bianco

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Lavate bene i pomodori e tagliateli a spicchi: tagliate le Mozzarelle Light a fettine non troppo sottili e fate scolare il tonno. Lavate e asciugate bene le insalate e disponetele su un piatto da portata al cui centro avrete messo il tonno e, tutt'attorno, gli spicchi di pomodoro e di Mozzarella Light alternati. In una ciotola a parte preparate un trito di capperi, basilico e acciughe: aggiungete sale e pepe bianco e, una volta versato l'aceto balsamico, mescolate bene fino ad amalgamare il tutto. Condite l'insalata con la salsa appena preparata e aggiungete, infine, un filo d'olio extravergine d'oliva.

A tavola
leggeri



DOLCI

TIRAMISÙ LIGHT

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

100 g di biscotti secchi
3 Ricottine Light Santa Lucia
60 g di cioccolato fondente
80 g di zucchero
1 tazza grande di caffè
cannella in polvere

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Lavorate energicamente le Ricottine Light con lo zucchero, aggiungete il cioccolato fondente precedentemente tritato, coprite con la pellicola alimentare e riponete in frigorifero per un quarto d'ora.

Adagiate sul fondo di quattro bicchierini di vetro uno strato di biscotti secchi, bagnateli con qualche cucchiaino di caffè e adagiatevi sopra il composto di Ricottina Light e cioccolato. Ripetete l'operazione fino a riempimento dei bicchierini.

Lasciate riposare il dessert in frigorifero per almeno un'ora.

Prima di servire, guarnite a piacere con pezzetti di cioccolato e una spolverata di cannella in superficie.

A tavola
leggeri



DOLCI

BICCHIERINI GOLOSI CON CRUMBLE DI MELE E CERTOSA DOLCE

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

100 g di biscotti secchi
50 g di Burro Santa Lucia
1 mela Golden
1 cucchiaio di zucchero semolato
1 confezione di Certosa Light
50 g di zucchero a velo
cannella in polvere

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Sbriciolate i biscotti con le mani e metteteli da parte. Sbucciate la mela e tagliatela a dadini. Fate sciogliere il burro in un padellino antiaderente a fuoco lentissimo, aggiungete i biscotti, la mela, lo zucchero e 2 cucchiaini di cannella in polvere. In una ciotola lavorate la Certosa Light con lo zucchero a velo con le fruste elettriche. Preparate i bicchierini: adagiate sul fondo due cucchiaini di crumble di mele, la crema dolce di Certosa e infine spolverizzate con la cannella. Lasciate riposare in frigorifero per almeno mezz'ora prima di servire.

A tavola
leggeri



DOLCI

COPPE DI RICOTTA AL LIME

INGREDIENTI

DOSI PER 2 PERSONE

- 3 Ricottine Light Santa Lucia
- 3 lime medi non trattati
- 60 g di zucchero
- 2 albumi d'uovo freschissimi

IL PROTAGONISTA



PREPARAZIONE

Scolate bene le Ricottine Light dal siero. Aggiungete lo zucchero e lavorate con una frusta finché il composto diventa spumoso. Grattugiate i lime e mettete da parte la scorza. Spremete i frutti e aggiungete il succo alla ricotta (poco alla volta, assaggiando finché non si ottiene il grado di acidità desiderato). Montate a neve gli albumi e incorporateli alla ricotta, cercando di mantenere il volume. Riempite le coppe e lasciate in frigorifero per un paio d'ore. Prima di servire decorate con la scorza di lime grattugiata.



Buon appetito 🍃



Vuol dire fiducia.