

OGG **X** FENIX™



ORGANO

RICETTE
PER I PASTI



OGX

OMELETTE

2 uova
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
1 cucchiaino di olio di cocco
1 cucchiaio di cipolla tagliata
1/4 tazza di funghi freschi
1/2 tazza di spinaci
Sale e pepe

1. Rompere 2 uova in un piccolo recipiente. Sbattere delicatamente con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, e sale e pepe nero quanto basta. Mettere da parte.
2. Riscaldare 1 cucchiaino d'olio di cocco in una padella antiaderente, a fuoco moderato. Cuocere, mescolando di tanto in tanto, 1/4 di tazza di funghi freschi e 1 cucchiaio di cipolla tagliata fino a che non si ammorbidisce, per 4-5 minuti.
3. Aggiungere 1/2 tazza di spinaci e cuocerli per 3-4 minuti, fino a quando non iniziano ad appassire.
4. Versare le uova sbattute quindi inclinare e ruotare la padella in modo da distribuirle in maniera omogenea. A metà cottura, piegare l'omelette in due e cuocere la parte restante (5-10 minuti).
5. Togliere l'omelette dalla padella e disporla su un piatto.

INSALATA DI POLLO E VERDURE

Verdura a foglie di propria scelta

- 1 pomodoro piccolo
 - 2 cucchiaini di feta o formaggio di capra
 - 1 cucchiaino d'olio d'oliva
 - 1 lime o limone
 - 1 cucchiaino di semi di girasole o zucca
 - 1 petto di pollo alla griglia
 - 3 fette di avocado
- Sale e pepe

1. In una ciotola, mettere due manciate delle verdure a foglie preferite (spinaci, cavolo verde, ecc.).
2. Aggiungere 1 pomodoro piccolo tagliato a pezzi.
3. Aggiungere 2 cucchiaini di feta o formaggio di capra.
4. Aggiungere 1 petto di pollo alla griglia tagliato.
5. Aggiungere 1 cucchiaino di semi di girasole o zucca.
6. Aggiungere 3 fette di avocado.
7. Condire con 1 cucchiaino d'olio d'oliva e mezzo lime o limone.
8. Aggiungere sale e pepe quanto basta.
9. Mescolare bene e servire.



SALMONE AL FORNO CON ROSMARINO E LIMONE

2 filetti di salmone
3 ramoscelli di rosmarino
1 limone
Olio d'oliva
Sale e pepe

1. Preriscaldare il forno a 200 gradi°C (400 gradi F).
2. Tagliare mezzo limone a fette e disporre queste ultime nella taglia, in uno strato unico. Procedere con uno strato di 2 ramoscelli di rosmarino e adagiarvi sopra i filetti di salmone. Aggiungere sale e pepe quanto basta. Aggiungere altri ramoscelli di rosmarino, quindi completare disponendo le fette di limone rimanenti. Condire con un po' di olio d'oliva.
3. Mettere nel forno preriscaldato per 20 minuti o fino a quando il pesce non risulta facilmente sfaldabile con una forchetta.





POLLO GRIGLIATO ALLA CAPRESE CON ACETO BALSAMICO

Per 4 persone

1/2 tazza	d'olio d'oliva
1/4 tazza	di aceto balsamico
1	spicchio d'aglio
1 1/2 cucchiaino	di miele
1 cucchiaino	di senape di Digione
4	petti di pollo disossati e senza pelle
4 fette	di mozzarella
4 fette	di pomodoro
Basilico fresco	

1. Mescolare 1/2 tazza d'olio d'oliva, 1/4 tazza di aceto balsamico, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 cucchiaino e 1/2 di miele e 1 cucchiaino di senape di Digione, quindi versare il composto sui 4 petti di pollo disossati e senza pelle. Lasciar marinare il pollo in frigorifero per almeno 2 ore.
2. Riscaldare la griglia a temperatura media. Grigliare i petti di pollo per 4 minuti su ciascun lato. Girare il pollo e aggiungere due fette di mozzarella e, in cima, due fette di pomodoro. Grigliare ancora per 4 minuti o fino a completa cottura.
3. Una volta cotto, togliere il pollo dalla griglia. Aggiungere basilico fresco e condire ogni petto di pollo con un po' di aceto balsamico.
4. Servirlo e buon appetito!