

## Non-dieta post-natalizia 6: menù per il sesto giorno

---

Per questa sesta giornata ho pensato ad un piatto Pugliese classico: fave e cicoria. La stagione è perfetta, dovrete trovare senza problemi la cicoria. Anzi, se trovate un bel mazzo di puntarelle (la cicoria germogliata) avrete già la verdura per l'insalata di domani: puntarelle con aglio e acciughe. Per pranzo invece una veloce piadina. E mi raccomando, trovate il tempo per una lunga camminata, oppure una camminata breve e un'attività più intensa.

### Menù e ricette per il sesto giorno di "non dieta" (potete stampare il pdf allegato)

- appena svegli: 1 bicchiere d'acqua!!
- prima colazione: una macedonia di frutta fresca e secca. Tè o caffè (possibilmente senza zucchero).
- spuntino: un kiwi
- pranzo: 2 carote crude da sgranocchiare, una piadina con mozzarella e rucola
- merenda: un bicchiere di succo d'arancia
- cena: fave e cicoria, pane integrale
- bere 8 bicchieri di acqua, fuori pasto
- attività fisica: attività fisica: 30 minuti di camminata a passo veloce e un'ora di attività in palestra oppure altra attività più intensa (piscina, bicicletta, corsa, ballo, ecc.). Oppure una bella camminata di 2 ore

#### Macedonia di frutta fresca (per 4 persone)

- una mela, una pera, una banana
- succo di due arance
- noci, mandorle, nocciole, ... 80 g
- albicocche secche, 40 g

Lavare la frutta, tagliarla a dadini. Aggiungere le arance spremute e la frutta secca tagliuzzata. Consumare subito, per non perdere le vitamine. Oppure conservare in frigo in contenitore ben chiuso, al massimo per una giornata.

#### Piadina (per 1)

- 1 piadina, 100 g
- mezza mozzarella, 60 g
- rucola, 30 g
- olive, 10 g
- olio EVO, 5 g

Attenzione nell'acquisto della piadina: scegliere una piadina all'olio di oliva, non quelle tradizionali allo strutto. Scaldarla in padella, senza olio, bastano un paio di minuti. Tagliare a fettine o cubetti la mozzarella. Lavare la rucola. Tagliare le olive a pezzetti. Farcire la piadina, condire con un filo d'olio e infine arrotolare o piegare a metà.

### **Fave e cicoria (per 4 persone)**

- fave secche spezzate, 400 g
- cicoria, 800 g
- olio EVO, 4 cucchiari
- aglio
- peperoncino
- sale, due pizzichi

Mettere a bagno le fave per qualche ora. Cuocerle in acqua non salata (volume doppio di acqua rispetto alle fave) finchè saranno belle morbide. Nel frattempo lavare e mondare la cicoria, scottarla in acqua bollente per qualche minuto, scolarla tenendo da parte un po' di liquido di cottura. Ripassare la cicoria in padella, con aglio olio e peperoncino.

Passare la fave al passaverdure o nel mixer, per ottenere una bella crema densa, aggiungere un pizzico di sale.

Servire il puré di fave, con al centro la cicoria ripassata. Aggiungere un giro d'olio e gustare bollente, con un paio di fette di pane integrale tostato.