

**Ingredienti** Maccheroncini  
Zucca  
Pomodoro, 2 cucchiari  
Carne tritata  
Parmigiano



## Maccheroncini con ragù

Pulire la zucca, farla bollire e schiacciarla con una forchetta. In una padellina cuocere la carne tritata con il pomodoro, e a fine cottura aggiungere la polpa di zucca.  
Usare questo condimento per condire i maccheroncini, mantecando bene con olio e parmigiano.

**Ingredienti** Risottino  
Mezzo bicchiere di grani di melograno  
Parmigiano  
Olio



## Risotto al melograno

Spremere metà dei chicchi di melograno e utilizzare il succo, mescolato ad acqua, per cuocere il risottino.  
Mantecare bene con olio e parmigiano ed aggiungere i restanti chicchi di melograno, girando molto bene.

**Ingredienti** Prosciutto cotto fresco  
Ricotta  
Parmigiano



## Spuma di prosciutto cotto

Tritare il prosciutto cotto insieme alla ricotta e aggiungere due cucchiaini abbondanti di parmigiano.  
Servire la spuma come secondo, dandogli la forma di piccole meringhette.

**Ingredienti** 1 patata  
1/2 zuccina  
Olio  
Parmigiano  
1/2 tuorlo



## Sformatini di patate

Sbucciare e lavare la patata, tagliarla a tocchetti e bollirla. Schiacciarla con una forchetta e aggiungere la zuccina lavata e tritata cruda. Mescolare bene, aggiungendo il tuorlo, il parmigiano e un cucchiaino di olio. Far gratinare in forno spolverizzando con altro parmigiano e un filo di olio.

**Ingredienti** 1 banana  
1 cucchiaino di fruttosio  
1 cucchiaino di cacao in polvere



## Banane calde al cacao

Sbucciare la banana, inciderla per il lungo e inciderla anche per formare delle rondelle (senza tagliare fino in fondo, in modo che rimanga intera). Cospargere con un cucchiaino di fruttosio e il cacao in polvere e scaldare nel microonde finché la banana diventa morbida e cremosa.


**Ingredienti** 300 g di farina  
2 cucchiari di fruttosio o zucchero di canna  
70 g di olio extravergine di oliva  
100 ml di latte di riso  
1 bustina di lievito — marmellata



## Crostata alla marmellata

Impastare tutti gli ingredienti con il robot da cucina, formare una palla da far riposare in frigo per almeno 30 minuti, avvolta in una pellicola. Stendere la pasta su uno stampo per crostata e bucherellare il fondo con una forchetta. Spalmare con la marmellata preferita. Cuocere 20-25 minuti in forno caldo a 180°.

**Ingredienti**



**Ingredienti**

