



DIETISTA

SCHEDA INFORMATIVA

Ricette a base di legumi

*4 ricette bilanciate, veloci,
adatte alla routine settimanale*

Queste ricette accompagnano l'articolo "Guida pratica ai legumi". Sono pensate per essere veloci, nutrizionalmente bilanciate e adatte alla routine settimanale.

AUTORE

Matteo Leonetti

Dietista · Nutrizionista · Chef

dietistamatteoleonetti.com
@dietista.matteoleonetti

Indice

- 01 Zuppa di lenticchie rosse e curcuma
- 02 Insalata di ceci, spinaci e tahina al limone
- 03 Pasta e fagioli cremosa
- 04 Burger di lenticchie verdi ed erbe aromatiche

Ogni ricetta include ingredienti, procedimento e una nota nutrizionale che spiega perché è bilanciata dal punto di vista dell'equilibrio proteico.

Queste ricette accompagnano l'articolo "**Guida pratica ai legumi**". Sono pensate per essere veloci, nutrizionalmente bilanciate e adatte alla routine settimanale. I tempi indicati si riferiscono alla preparazione con legumi già cotti o prodotti pronti (lenticchie rosse, ceci in barattolo) — parto da lì per stare nei tempi dichiarati.

Se vuoi approfondire **il perché dietro le scelte alimentari**, gli aminoacidi limitanti e come combinarli, trovi tutto nell'articolo originale sul sito.

01 Zuppa di lenticchie rosse e curcuma

TEMPO 25 min	CALORIE ~380 kcal	PROTEINE ~22 g	PORZIONI 2
------------------------	-----------------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENTI

- 200 g di lenticchie rosse decorticate (secche)
- 1 cipolla media
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 400 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Sale, pepe nero q.b.
- Prezzemolo fresco per guarnire

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua le lenticchie rosse sotto acqua corrente (non necessitano di ammollo).
2. In una pentola, rosola cipolla e aglio tritati nell'olio per 3–4 minuti a fuoco medio.
3. Aggiungi curcuma e cumino, mescola per 1 minuto per far sprigionare gli aromi.
4. Unisci le lenticchie e il brodo. Porta a ebollizione, poi abbassa il fuoco e cuoci 15–18 minuti mescolando di tanto in tanto fino a che le lenticchie non si sfaldano.
5. Aggiusta di sale, aggiungi il succo di limone e servi con prezzemolo fresco e un filo d'olio a crudo.
6. Puoi anche aggiungere latte di cocco, zenzero e coriandolo per renderla più cremosa e con un tocco di gusto in più.

Perché è bilanciata

Le lenticchie rosse sono la varietà con la cottura più rapida e la digeribilità migliore. La curcuma aggiunge potere anti-infiammatorio (curcumina). Il limone a fine cottura aumenta l'assorbimento del ferro non-eme.

02 Insalata di ceci, spinaci e tahina al limone

TEMPO 10 min	CALORIE ~420 kcal	PROTEINE ~19 g	PORZIONI 2
------------------------	-----------------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENTI

- 240 g di ceci cotti (o 1 lattina, scolati e sciacquati)
- 80 g di spinaci freschi
- 1 pomodoro a cubetti
- ¼ di cipolla rossa
- 2 cucchiaini di tahina (pasta di sesamo)
- Succo di 1 limone
- 1 spicchio d'aglio grattugiato
- 2 cucchiaini d'acqua
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Sale, paprika affumicata q.b.

PROCEDIMENTO

1. Prepara il dressing: mescola tahina, succo di limone, aglio grattugiato, acqua, sale e paprika fino a ottenere una salsa cremosa.
2. In una ciotola capiente unisci ceci, spinaci, pomodoro e cipolla rossa affettata sottilmente.
3. Versa il dressing sull'insalata e mescola bene.
4. Servi subito o lascia riposare 10 minuti affinché i sapori si amalgamino.

Perché è bilanciata

La tahina (sesamo) è ricca di aminoacidi solforati — metionina e cisteina — che sono proprio quelli limitanti nei ceci. Aggiungendola al piatto si compensano naturalmente le carenze aminoacidiche del legume.

03 Pasta e fagioli cremosa

TEMPO 30 min	CALORIE ~480 kcal	PROTEINE ~24 g	PORZIONI 2
------------------------	-----------------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENTI

- 160 g di pasta corta (ditalini o tubetti)
- 240 g di fagioli cannellini cotti
- 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla (soffritto)
- 1 spicchio d'aglio
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 rametto di rosmarino
- 1 foglia di alloro
- 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- Parmigiano grattugiato a piacere (facoltativo)
- Sale, pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO

1. Trita carota, sedano e cipolla. Rosola il soffritto con poco olio e aglio a fuoco medio per 5–6 minuti.
2. Aggiungi rosmarino e alloro. Cuoci 3 minuti.
3. Unisci i fagioli e il brodo. Porta a ebollizione.
4. Togli metà dei fagioli e frulla l'altra metà con il frullatore (e l'olio rimanente) per ottenere una consistenza cremosa.
5. Rimetti la crema nella pentola, aggiungi un po' d'acqua, porta a bollore e aggiungi la pasta. Cuoci il tempo indicato sulla confezione. Aggiusta di sale e pepe.
6. Servi con parmigiano a piacere.

Perché è bilanciata

La pasta e fagioli è un piatto completo: i cereali (pasta) e i legumi (fagioli) si integrano perfettamente sul piano aminoacidico — i cereali portano metionina, i fagioli portano lisina. Il parmigiano aggiunge calcio e ulteriori frazioni proteiche. Un piatto della tradizione che la scienza ha confermato come equilibrato.

04 Burger di lenticchie verdi ed erbe aromatiche

TEMPO
35 min

CALORIE
~310 kcal

PROTEINE
~18 g

QUANTITÀ
4 burger

INGREDIENTI

- 300 g di lenticchie verdi cotte e asciugate
- 1 uovo (o 1 cucchiaio di semi di lino macinati + 3 cucchiai d'acqua per la versione vegana)
- 3 cucchiai di pangrattato integrale
- ½ cipolla tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 cucchiaino di cumino
- Prezzemolo e coriandolo freschi tritati
- Sale, pepe nero q.b.
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva per la cottura

PROCEDIMENTO

1. Schiaccia le lenticchie cotte con una forchetta o un frullatore fino a ottenere un composto grossolano — non deve diventare una purea liscia.
2. Aggiungi cipolla, aglio, cumino, erbe aromatiche, uovo e pangrattato. Mescola bene.
3. Forma 4 burger con le mani umide. Se il composto è troppo morbido, aggiungi altro pangrattato.
4. Lascia riposare in frigorifero 15 minuti per compattarli.
5. Cuoci in padella antiaderente con un filo d'olio, 4–5 minuti per lato a fuoco medio, finché non formano una crosticina dorata.

Perché è bilanciata

Le lenticchie verdi mantengono meglio la forma rispetto alle rosse, rendendo il burger compatto. L'uovo aggiunge vitamina B12 e integra ulteriormente il profilo aminoacidico. Si conservano in frigo per 3 giorni o in freezer per 1 mese — ottimi per il meal prep.



Per approfondire

Queste quattro ricette sono un estratto pratico del lavoro che svolgo con i miei pazienti. Per capire **il perché** dietro le scelte — aminoacidi limitanti, combinazioni proteiche, digeribilità — ti invito a leggere l'articolo completo sul sito.

***Ricorda:** la qualità di una dieta si misura sul lungo periodo e sulla varietà — non su un singolo alimento analizzato in isolamento.*



Dietista Matteo Leonetti

Telefono: 347 997 2546

Mail: matteoleonetti.dietista@gmail.com

Prato (PO) 59100

Sito: dietistamatteoleonetti.com

Instagram: [@dietista.matteoleonetti](https://www.instagram.com/dietista.matteoleonetti)

