

## OVERNIGHT PORRIDGE

---

- 40 g di avena in fiocchi
- 125 ml di latte vaccino
- 1 cucchiaino di miele se gradito
- 2 cucchiaini di frutta fresca
- 2 cucchiaini di mandorle in lamelle



La sera mescolare in un vasetto di vetro i fiocchi d'avena con il latte ed il miele. Coprire con un coperchio o con carta stagnola e lasciare riposare tutta la notte in frigorifero. Al mattino cospargere con frutta fresca e mandorle in lamelle e servire.

Questa porzione di latte apporta 19 µg circa il 15 % del tuo\* fabbisogno in iodio: l'assenza di cottura ne preserva la disponibilità.

\*Fabbisogno LARN 2016 riferito a femmine in età adulta.

## SALSA ALLO YOGURT

---



- 170 g di yogurt greco (semi sodo)
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- ½ spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 pizzico di paprika dolce
- qualche ciuffetto di aneto
- sale iodato
- pepe

Questa ricetta facile e veloce, che non richiede alcuna cottura, vi permetterà di preparare in pochi minuti una salsa allo yogurt fresca e leggera. La salsa si può gustare sola con fettine di pane tostato o grissini come un gustoso antipasto oppure utilizzare come accompagnamento a diversi piatti.

Dopo aver schiacciato l'aglio, e mescolato bene lo yogurt per ridurne la consistenza aggiungere il prezzemolo, la paprica, il sale iodato, il pepe ed il succo di limone. Aggiungere qualche ciuffetto di aneto e servire.

Un vasetto di yogurt greco da 150 g apporta 95 µg più della metà del tuo\* fabbisogno: inseriscilo come snack a metà mattina o pomeriggio!

\*Fabbisogno LARN 2016 riferito a femmine in età adulta.

## COZZE ALLA MARINARA

---



- Cozza 1,5 kg fresche di buona qualità
- Aglio 2 spicchi
- Prezzemolo da tritare in ciuffo
- Vino Bianco 50 ml
- 5 cucchiaini d'olio

Per preparare le cozze alla marinara iniziate pulendo per bene le cozze. Eliminate la barbetta che fuoriesce, raschiate il guscio, e lavatele bene sotto l'acqua corrente per eliminare tutte le impurità.

In una padella antiaderente mettete cinque cucchiaini d'olio e due spicchi di aglio schiacciati (o interi se desiderate poi toglierli) e rosolate leggermente. Unite poi le cozze, quando inizieranno a dischiudersi sfumate con il vino bianco e unite due cucchiaini di prezzemolo tritato. Infine coprite il tutto con un coperchio e lasciate dischiudere tutte le

cozze. Quando le cozze saranno tutte aperte, lasciatele sul fuoco ancora per qualche minuto affinché il sugo si insaporisca ulteriormente e una volta pronte, servite le cozze alla marinara immediatamente.

Lo sapevi che la parte edibile di cozza e mitili è pari al 32% del peso con i gusci? Questa ricetta prevede 4 porzioni ognuna delle quali apporta 175 µg.

## FILETTI DI SGOMBRO AL BATTUTO DI AROMATICO

---

- 4 sgombri freschi sfilettati da 250 g l'uno
- 1 spicchio d'aglio
- 1 carota
- 2 grossi cipollotti di Tropea
- 2 coste di sedano tenere
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di finocchietto selvatico tritato
- 1 cucchiaio colmo di concentrato di pomodoro
- Succo di 1\2 limone
- 2-3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

Scaldare il forno a 200°, prendete una pirofila che possa contenere tutti i filetti in un solo strato e versatevi sopra circa 4 cm d'acqua, salate leggermente, aggiungete 1 costa di sedano ed il verde dei cipollotti, mettete in forno finché l'acqua non sarà bollente. Immergete nella pirofila i filetti di sgombro con la pelle rivolta verso il basso, coprite con un foglio d'alluminio, rimettete in forno, chiudetelo e spegnetelo. Lasciate cuocere il pesce con la temperatura residua per 20 minuti, quindi trasferite i filetti su piatto da portata.

Nel frattempo tritate grossolanamente i cipollotti, l'aglio, la costa di sedano rimasta, la carota. Soffriggete il trito in una padella antiaderente con poco olio, aggiungete il concentrato di pomodoro stemperato in 1,5 dl di acqua tiepida. Cuocete 5 minuti. Coprite i filetti di sgombro con le verdure e spruzzateli con il succo di limone, il piatto può essere servito ancora caldo.

Lo sapevi che una porzione di sgombro apporta 292 µg di iodio? Più del doppio del tuo\* fabbisogno giornaliero.

\*Fabbisogno LARN 2016 riferito a femmine in età adulta.

## TORTINO DI UOVA E PORRI

---



- 6 uova
- 125 g di bietole
- 125 g di spinaci
- 1 porro
- 30 g di pinoli
- 40 g di Grana Padano
- Un pizzico di sale iodato

Tritati fine il porro, solo la parte bianca e soffriggete in poco olio extra vergine d'oliva. Lavate le bietole e gli spinaci, sgrondateli e tagliateli a listarelle sottili. Unite le verdure al soffritto, lasciatele insaporire per qualche istante, quindi aggiungete i pinoli e cuocete per 10 minuti. Sbattete le uova, incorporatevi le verdure preparate il formaggio a scaglie e regolate di sale. Versate il composto in una tortiera di 20 cm a bordi alti e cuocete a 180°C finché il tortino non sarà gonfio e dorato. Servitelo caldo.

Lo sapevi che la porzione consigliata di 2 uova apporta 70 µg di iodio ovvero il 50% del tuo\* fabbisogno?

\*Fabbisogno LARN 2016 riferito a femmine in età adulta.

## PESCHE DISIDRATATE fatte in casa

---



Le pesche possono essere assaporate solo nel periodo estivo... a meno che non troviamo un modo per gustarle durante tutto l'anno trasformandole in chip di pesche! Nel gruppo della frutta sono uno dei prodotti più ricchi in iodio.

Affettare a fettine abbastanza spesse le pesche dopo averle ben lavate. In una ciotola versare pari quantità di acqua e succo di limone così da coprire adeguatamente le pesche dopo averle disposte su una pirofila in modo che siano ben coperte. Dopo 30 minuti sgocciolarle adeguatamente e riporle su una griglia con carta da forno. Riporle in forno o in essiccatore per tutta la notte ovvero per 12-13 ore a 130 gradi C.

Lo sapevi che una porzione di pesche disidratate corrisponde a 30 g e può essere consumata come spuntino?

## MERLUZZO AL VAPORE

---

- 600 g di filetti di merluzzo (4 filetti circa)
- 200 g di olive verdi
- 250 g di pomodorini ciliegino
- Sale iodato e pepe
- Carta fata o carta forno

Dividere la carta forno o fata in 4 rettangoli della grandezza opportuna a raccogliere il filetto di merluzzo, i pomodorini divisi a metà e le olive a rondelle con sale e pepe. Chiudere i rettangolini a cartoccio con l'aiuto di uno spago alimentare e riporli in forno caldo a 200° c per 30 minuti. Il pesce si cuocerà così nel suo vapore riducendo così la perdita di iodio indotta dalla cottura.

Lo sapevi che la frittura e la cottura alla griglia riducono del 20% il contenuto di iodio mentre la bollitura la abbatte del 50%.

