

neovision  
CLINICHE OCULISTICHE

# BUONE PER LA VISTA

Una selezione di ricette buone  
perché gustose e ricche di  
preziosi ingredienti che fanno  
bene alla vista!



## POMODORINI ALLA MOZZARELLA E PESTO



### INGREDIENTI

PORZIONI: 4  
8 pomodorini ciliegia  
1 mozzarella  
1 cucchiaio di pesto

### PREPARAZIONE

Sbollentare per una decina di secondi i pomodorini, quindi raffreddarli sotto l'acqua fredda e pelarli.  
Privare i pomodorini della loro calotta e svuotarli dei semi e salare.  
Riempirli con uno o più dadini di mozzarella e aggiungere un poco di pesto fresco.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Il pomodoro è ricco di vitamine e oligoelementi, ma soprattutto contiene carotenoidi ed è la più importante fonte di licopene.

La mozzarella contiene proteine facilmente digeribili e calcio.

Il basilico deve il suo profumo ai molti oli essenziali che contiene, i quali sono in grado di stimolare la secrezione salivare e gastrica.

Il pesto, oltre all'olio, contiene in piccole dosi: basilico, pinoli, parmigiano, pecorino e aglio.



## INSALATA DI AVOCADO, PAPAIA E NOCI



### INGREDIENTI

PORZIONI: 4  
2 avocado  
1 papaia  
8 noci  
1 lime  
1 cucchiaino di aceto  
balsamico  
2 cucchiari di olio  
extravergine di oliva  
sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Spremere il lime.  
Sbucciare l'avocado, dividerlo a metà e tagliarlo a fette; poi mettere sopra le fette un poco di succo di lime, per evitare che annerisca.  
Sbucciare mezza papaia e tagliarla a fette, eliminando i semi.  
Mettere su un piatto a ventaglio, alternando una fetta di avocado a una fetta di papaia; sopra ciascuna fetta mettere le noci spezzettate.  
Condire con poco lime, aceto balsamico, olio, sale, pepe.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

L'avocado è altamente calorico, ricco di grassi monoinsaturi, ma contiene vitamina E e glutathione, vitamine del gruppo B e potassio nonché beta-sitosterolo (sostanza in grado di abbassare i livelli di colesterolo).

La papaia è ricchissima di vitamina C, selenio e flavonoidi e carotenoidi.

Le noci, molto caloriche, contengono acidi grassi omega-3.

Il lime contiene dosi elevate di vitamina C e betacarotene, contiene anche flavonoidi (soprattutto nell'albedo, sotto la buccia).



## RISOTTO AL RADICCHIO ROSSO DI TREVISO



### INGREDIENTI

PORZIONI: 4  
300 g di riso Vialone Nano  
400 g di radicchio rosso di  
Treviso  
60 g di burro  
3 cucchiai di olio  
extravergine di oliva  
1 cipolla  
½ bicchiere di vino rosso  
1 litro di brodo vegetale  
60 g di parmigiano  
grattugiato  
sale e pepe q.b.  
8 pomodorini ciliegia  
1 mozzarella  
1 cucchiaino di pesto

### PREPARAZIONE

Tagliare a pezzetti il radicchio.  
Pulirlo, lavarlo e lasciare da parte i cuori tagliati a spicchi.  
Imbiondire la cipolla con l'olio, aggiungere il radicchio e cuocere per 2-3 minuti.  
Irrorare con il vino rosso e portarlo a evaporazione.  
Aggiungere il riso, mescolare e poi aggiungere un mestolo per volta di brodo bollente.  
Intanto, saltare nel burro rimanente i cuoricini di radicchio e, quando sono ancora un po' croccanti, aggiungerli al riso; portare a cottura completa.  
Infine, aggiungere il parmigiano e un pizzico di pepe e girare fino ad amalgamare bene. Servire ben caldo.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Il radicchio è ricco di flavonoidi e vitamine A, B e C.  
Il parmigiano, ricco di proteine facilmente digeribili, è poco grasso e contiene vitamina A e alcune vitamine del gruppo B.  
La cipolla contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (quercetina).  
L'olio di oliva è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.  
Il vino rosso contiene resveratrolo e flavonoidi.



## RISOTTO AL VINO ROSSO

### INGREDIENTI

PORZIONI: 4

- 300 g di riso Carnaroli
- 2 bicchieri di Amarone o Barolo o Barbera
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 1/8 di cipolla tagliata sottile
- 1/4 di carota tagliata sottile
- 1 foglia di sedano tagliata sottile
- 1 litro di brodo di carne
- 60 g di parmigiano
- 60 g di burro
- sale e pepe q.b

### PREPARAZIONE

- Far soffriggere nell'olio cipolla, carota e sedano.
- Mettere il riso e farlo tostare leggermente.
- Aggiungere il vino e farlo evaporare.
- Aggiungere il brodo di carne bollente, un mestolo per volta, man mano che evapora.
- A riso quasi pronto, mettere il burro e il parmigiano e mantecare.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

- Il vino rosso contiene resveratrolo e flavonoidi. Il burro è un derivato del latte composto da acidi grassi saturi.
- Il parmigiano, ricco di proteine facilmente digeribili, è poco grasso e contiene vitamina A e alcune vitamine del gruppo B.
- Il sedano ha proprietà diuretiche e contiene minerali, vitamine idrosolubili e flavonoidi. La carota è un'ottima fonte di betacarotene, inoltre stimola la diuresi e la motilità intestinale. La cipolla contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (quercetina).
- L'olio di oliva è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.



## SPAGHETTI ALLE SARDE

### INGREDIENTI

PORZIONI: 4  
300 g di spaghetti  
400 g di sarde  
1 mazzetto di finocchietto  
selvatico  
400 g di pomodori ramati  
1 cucchiaio di pinoli  
1 cucchiaio di uvetta  
sultanina  
1 cipolla  
4 cucchiari di olio  
extravergine di oliva  
sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Pulire le sarde eliminando le teste e le lisce.  
Dividerle a metà, lavarle in acqua salata e asciugarle.  
Mettere a bagno l'uvetta in acqua per 10-15 minuti per farla ammorbidire.  
In un tegame far cuocere a fuoco lento la cipolla nell'olio. Aggiungere le sarde e l'uvetta finché saranno dorate; quindi aggiungere i pomodori a pezzetti.  
Salare e pepare e far cuocere per 10 minuti.  
Nel frattempo cuocere gli spaghetti, scolarli e condirli con il sugo aggiungendo i pinoli e il finocchietto tagliuzzato e appena scottato nell'acqua di cottura della pasta.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Le sarde sono pesci ricchi di omega-3.  
Il pomodoro è ricco di vitamine e oligoelementi, ma soprattutto contiene carotenoidi ed è la più importante fonte di licopene. I pinoli sono ricchi di flavonoidi e omega-6, mentre l'uvetta è ricca di zuccheri, potassio, calcio e ferro. La cipolla contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (quercetina). L'olio di oliva è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi. Il finocchietto contiene oli essenziali e flavonoidi.



## PENNE CON LE ZUCCHINE



### INGREDIENTI

PORZIONI: 4  
300 g di penne rigate  
5 piccole zucchine  
trombette  
4 cucchiaini di olio  
extravergine di oliva  
½ cipolla  
sale e pepe

### PREPARAZIONE

Far imbiondire molto lentamente la cipolla tagliata sottile in olio, aggiungere le zucchine tagliate a rondelle e cuocerle nell'olio per qualche minuto.  
Lessare le penne in abbondante acqua salata e scolarle al dente.  
In una zuppiera unire le penne e le zucchine, condirle con un po' d'olio crudo, sale e pepe.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Le zucchine contengono poche calorie e sono molto ricche di carotenoidi, vitamina C ed E.

L'olio di oliva è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.

La cipolla contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (quercetina).



## PENNE FREDE COLORATE



### INGREDIENTI

PORZIONI: 4  
300 g di penne  
3 zucchine  
1 cipolla  
2 pomodori  
2 mele rosse  
½ peperone  
4 cucchiai di olio  
extravergine di oliva  
8 foglie di basilico  
1 cucchiaio di prezzemolo  
tritato  
sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

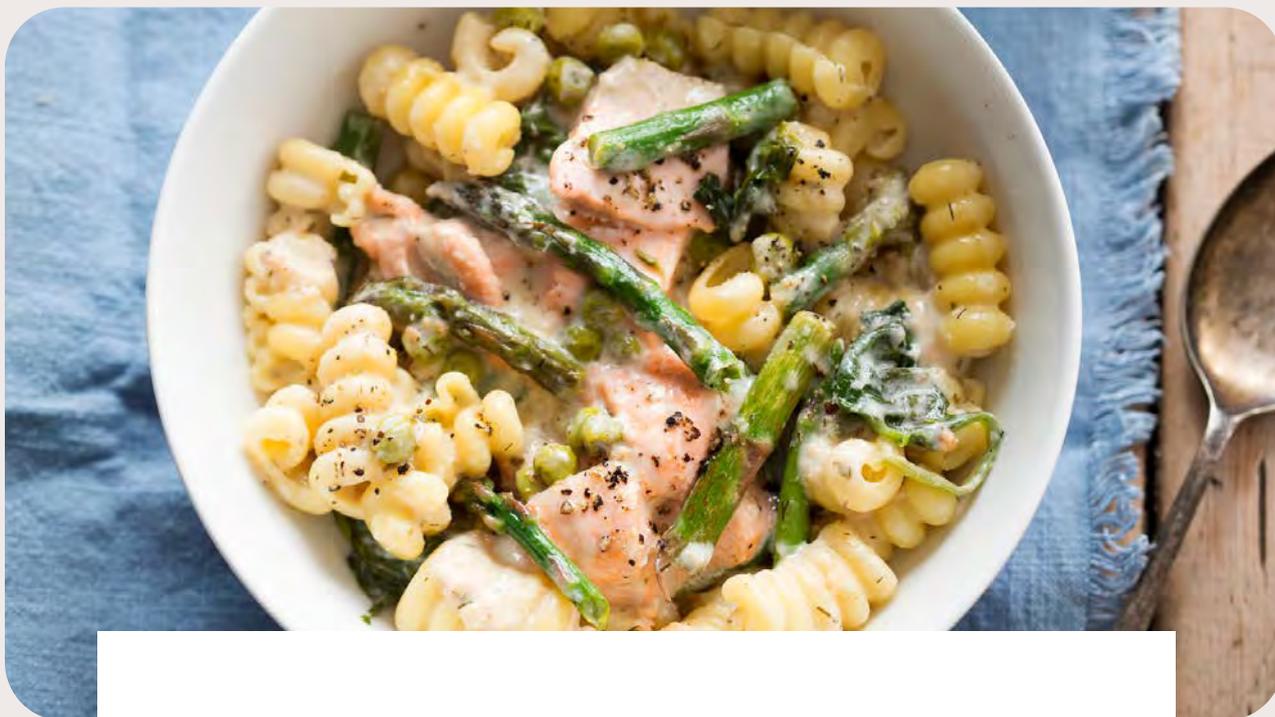
Lavare e pulire zucchine, mele, peperone e pomodori e poi tagliarli a listelli. Scaldare metà cipolla a fettine in olio d'oliva, finché inizia a friggere. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Scolare l'olio di oliva (eliminando la cipolla) in un frullatore e aggiungere tutti i vegetali; frullare fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungere sale in quantità adeguata, quindi pepe, basilico e prezzemolo. A parte, cuocere le penne al dente, scolarle e stenderle su un vassoio in maniera che si raffreddino. Aggiungere un filo d'olio per evitare che la pasta si attacchi. Unire la pasta al preparato frullato in una terrina e mescolare.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Le zucchine contengono poche calorie e sono molto ricche di carotenoidi, vitamina C ed E. La mela, ricca di fruttosio, contiene flavonoidi (quercetina), ma anche oligoelementi come zinco e selenio. Il peperone, invece, è una buona fonte di carotenoidi, soprattutto luteina.

Il pomodoro è ricco di vitamine e oligoelementi, ma soprattutto contiene carotenoidi ed è la più importante fonte di licopene. La cipolla contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (quercetina).

L'olio di oliva, infine, è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.



## RADIATORI ASPARAGI E SALMONE

### INGREDIENTI

PORZIONI: 4

300 g di radiatori

300 g di punte di asparagi

150 g di salmone  
affumicato

½ bicchiere di vino bianco

10-12 grani di pepe rosa

2 cucchiaini di olio  
extravergine di oliva  
sale q.b.

### PREPARAZIONE

Lessare al dente la pasta, quindi scolarla, condirla con un filo d'olio e lasciarla intiepidire.

Nel frattempo tagliare il salmone a listarelle.

Rosolare le punte degli asparagi in un tegamino con dell'olio; bagnarli poi con vino bianco, far evaporare ed aggiungere un mestolino d'acqua e farli cuocere; poi frullarli fin quando la consistenza della salsa sarà della giusta cremosità.

Condire la pasta con la crema di asparagi, il salmone e qualche grano di pepe rosa. Mescolare e servire.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

L'asparago, ricco di fibre, contiene vitamina B6, vitamina C, acido folico, carotenoidi e flavonoidi. Il salmone è ricco di omega-3 e oligominerali, ma soprattutto di astaxantina che ottiene dai crostacei di cui si nutre.

Il vino contiene piccole quantità di flavonoidi. L'olio di oliva è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.

Il pepe rosa contiene oli essenziali, tannino e flavonoidi.



## CREMA DI PISELLI, LATTUGA E SPINACI



### INGREDIENTI

PORZIONI: 4  
250 g di piselli  
150 g di lattuga  
150 g di spinaci  
½ litro di brodo vegetale  
½ cipolla  
2-3 foglie di menta  
150 g di parmigiano  
grattugiato  
40 g di burro  
sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con un pezzetto di burro. Unire i piselli, salare e lasciarli insaporire qualche minuto. Versare il brodo vegetale bollente e lasciare cuocere finché i piselli diventano teneri. Nel frattempo, tagliare finemente la lattuga e gli spinaci e aggiungerli ai piselli. Frullare, salare, aggiungere un pezzetto di burro e far cuocere per qualche minuto. Un paio di minuti prima di servire aggiungere il parmigiano grattugiato, qualche foglia di menta tritata e una macinata di pepe. Servire con pane tostato: può essere gradevole strofinare il pane con le foglie di menta.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

I piselli sono ricchi di vitamina C e carotenoidi, ma anche fitosteroli (ipocolesterolemizzanti). La lattuga è un'ottima fonte di fibre e carotenoidi (luteina). Gli spinaci sono ricchi di vitamina C e di luteina, inoltre sono ricchi di ferro, ma anche di ossalati che ne riducono l'assorbimento. Il parmigiano, ricco di proteine facilmente digeribili, è poco grasso e contiene vitamina A e alcune vitamine del gruppo B. Le foglie di menta contengono flavonoidi e il loro olio essenziale ha effetto antispastico. La cipolla, infine, contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (quercetina).



## CONIGLIO CON LE OLIVE

### INGREDIENTI

PORZIONI: 4

1 coniglio pulito e tagliato  
a pezzi

6 cucchiaini di olio  
extravergine di oliva

1 cipolla

2 spicchi di aglio

1 cucchiaino di rosmarino  
tritato fine

500 cc di vino rosso

1 barattolo da 400 g di  
polpa di pomodoro o 4  
grossi pomodori maturi,  
sbucciati e tagliati a pezzi

100 g di olive nere  
snocciolate di Taggia  
pepe nero e sale q.b.

### PREPARAZIONE

Rosolare il coniglio per qualche minuto nell'olio poi aggiungere la cipolla, l'aglio e il rosmarino.

Versare il vino, il sale e il pepe nero e cuocere per circa mezz'ora a fuoco lento. Poi unire i pomodori e le olive nere di Taggia.

Cuocere almeno per un'ora ancora a fuoco lento, oppure in forno a 140 °C ed eventualmente aggiungere un po' di acqua calda.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Il coniglio è carne bianca poco grassa.

Il vino rosso contiene resveratrolo e flavonoidi.

Il pomodoro è ricco di vitamine e oligoelementi, ma soprattutto contiene carotenoidi ed è la più importante fonte di licopene.

Le olive sono ricche di grassi monoinsaturi, vitamina E e potassio.

La cipolla contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (quercetina).

L'olio di oliva è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.



## POLLO IN UMIDO AL POMODORO

### INGREDIENTI

PORZIONI: 4

- 1 pollo pulito e privato di testa, collo e zampe e tagliato a pezzi
- 2 barattoli di polpa di pomodoro da 400 g
- 50 g di pancetta tagliata a striscioline sottili
- 2 carote a pezzetti
- 2 foglie di sedano a pezzetti
- 1 cipolla a pezzetti
- 8 foglie di basilico
- 1 cucchiaino di maggiorana
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 30 g di burro
- ½ litro di acqua calda o brodo vegetale
- sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

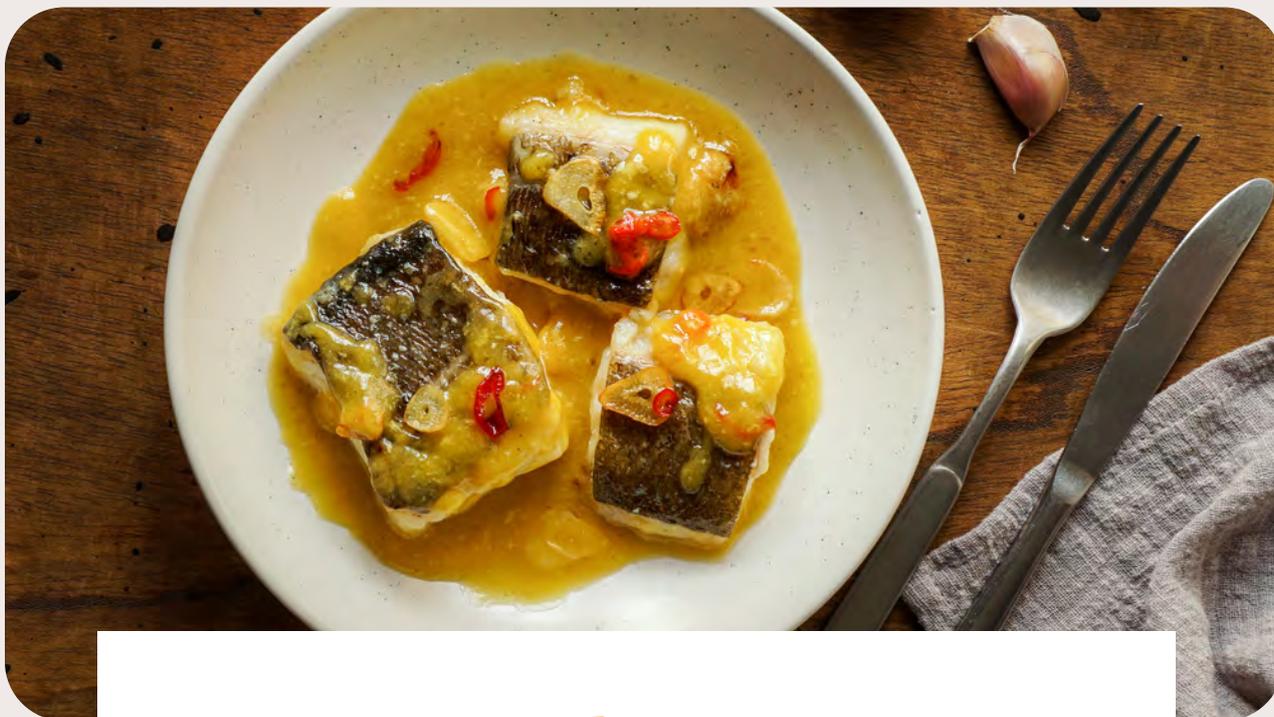
In burro e olio caldo far soffriggere il pollo fintanto che non sarà ben dorato; quindi aggiungere la cipolla, il sedano, le carote e la pancetta. Salare e pepare. Far cuocere 20 minuti in forno.

Poi aggiungere il pomodoro, il basilico e la maggiorana, quindi il brodo (e le patate o i piselli o le olive, se lo si desidera).

Far cuocere per almeno mezz'ora.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Il pollo contiene proteine digeribili e un buon rapporto tra acidi grassi saturi e insaturi. Il pomodoro è ricco di vitamine e oligoelementi, ma soprattutto contiene carotenoidi ed è la più importante fonte di licopene. La carota è un'ottima fonte di betacarotene, inoltre stimola la diuresi e la motilità intestinale. La cipolla contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (quercetina). L'olio di oliva è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi. Il sedano ha proprietà diuretiche e anche afrodisiache; contiene minerali, vitamine idrosolubili e flavonoidi. La maggiorana è ricca di oli essenziali.



## BACCALÀ AL LATTE

### INGREDIENTI

PORZIONI: 4  
600 g di baccalà  
8 cucchiari di olio  
extravergine di oliva  
50 g di burro  
250 cc di latte  
2 cipolle

### PREPARAZIONE

Lavare bene il pesce per togliere il sale e metterlo in ammollo per almeno 24 ore in tanta acqua fredda e spezzettarlo (se possibile, dopo 12-18 ore cambiare l'acqua).

Tagliare sottilmente 2 cipolle e farle cuocere molto lentamente in olio e burro a fuoco basso.

Aggiungere poi il baccalà e cuocere per 3-4 minuti.

Addizionare a poco a poco il latte caldo e completare la cottura per 15-20 minuti.

A piacere, e solo se il baccalà è stato ben dissalato, aggiungere un'acciuga tritata e dei capperi.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Il baccalà è merluzzo conservato sotto sale; pesce magro ricco di omega-3 e selenio, l'olio del suo fegato contiene abbondante vitamina A e D.

Il latte (soprattutto quello intero) ha un buon equilibrio tra zuccheri, grassi e proteine, contiene calcio e fosforo in abbondanza, ma soprattutto vitamine antiossidanti liposolubili e vitamine idrosolubili.

La cipolla contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (quercetina).

L'olio di oliva è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.



## FIORI DI ZUCCA FRITTI



### INGREDIENTI

PORZIONI: 4

8 fiori di zucca

100g di farina di grano tenero

½ cucchiaino di lievito di birra

2 cucchiai di birra

1 pizzico di sale

300g di olio di semi di arachidi

### PREPARAZIONE

#### Pastella

Mescolare poco la farina con la birra, il lievito e un pizzico di sale. Lasciare riposare per 30' in ambiente tiepido.

#### Fiori

Pulire i fiori e dividerli a metà; lavarli e asciugarli bene. Immergere il mezzo fiore nella pastella e poi metterlo in olio di semi bollente e lasciar cuocere a 180 °C circa; girare quando diventa roseo. Friggere un fiore alla volta per ottenere un buon risultato. Servire caldo dopo aver asciugato in abbondante carta assorbente da cucina.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

I fiori di zucchine contengono poche calorie e sono molto ricche di carotenoidi, vitamina C ed E.

L'olio di semi di arachidi contiene acidi grassi monoinsaturi, cosa che lo rende stabile durante il processo di frittura



## CARPACCIO DI CARCIOFI



### INGREDIENTI

PORZIONI: 4  
4 carciofi teneri e freschi  
50 g di parmigiano  
tagliato a fettine sottili  
4 cucchiai di olio  
extravergine di oliva  
8 foglie di mentuccia  
romana  
1 cucchiaino di aceto  
balsamico  
sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Rimuovere le foglie dure più esterne dei carciofi; asportare la metà anteriore conservando solo le parti tenere.  
Dividere i carciofi in 4 spicchi ed eliminare la peluria interna ed eventuali foglie spinose.  
Tagliare i carciofi a fettine sottili e distenderle sui 4 piatti.  
Tagliare il parmigiano a fettine sottili usando un taglierino da tartufo e disporre le fette sopra quelle dei carciofi.  
Condire con un po' di olio extravergine di oliva, aceto balsamico, sale, pepe e qualche foglia di mentuccia.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Il carciofo oltre ad essere ricco di fibre e sali minerali è ricco di acido folico.  
Il parmigiano, ricco di proteine facilmente digeribili, è poco grasso e contiene vitamina A e alcune vitamine del gruppo B.  
L'olio di oliva è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.



## FRUTTA IN SALSA DI YOGURT



### INGREDIENTI

PORZIONI: 4

½ melone

2 arance

1 banana

100 g di fragole

100 g di uva senza semi

Per la salsa:

100 g di yogurt magro

50 cc di succo di arancia

1 cucchiaio di miele di  
acacia o millefiori

1 cucchiaino di buccia di  
arancia grattugiata

1 cucchiaino di menta  
fresca tritata

### PREPARAZIONE

Mondare e tagliare la frutta a fette e disporla su un ampio piatto da portata. A parte preparare la salsina mescolando lo yogurt con il succo di arancia, il miele di acacia, la buccia di arancia grattugiata e la menta e condire la frutta.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Il melone è ricco di vitamina C e carotenoidi.

L'arancia è ricca di saccarosio, vitamina C e betacarotene, contiene anche flavonoidi. La banana è ricca di potassio e zuccheri, contiene vitamina C, ma anche vitamina A e vitamine del gruppo B.

Le fragole sono una buona fonte di vitamina C e di antocianosidi.

L'uva contiene zuccheri e flavonoidi e nella buccia anche melatonina.

Lo yogurt possiede un alto indice di sazietà e, oltre ai fermenti lattici vivi, contiene vitamine del gruppo B e acidi folico.

Il miele è ricco di zuccheri (glucosio e fruttosio).



## MIRTILLI E PESCHE



### INGREDIENTI

PORZIONI: 4  
150 g di mirtilli  
400 g di pesche gialle  
mature  
1 cucchiaio di zucchero  
1 limone: il succo  
1 cucchiaio di acqua  
1 cucchiaino di scorza  
gialla di limone  
grattugiata

### PREPARAZIONE

Rendere lo zucchero liquido: in un pentolino far bollire per un minuto circa lo zucchero con l'acqua e poi lasciar raffreddare.  
Lavare le pesche, sbuciarle, eliminare il nocciolo, tagliarle a pezzetti e frullarle.  
Al frullato unire lo zucchero liquido e il succo di limone.  
Aggiungere i mirtilli e una spruzzata di scorza di limone e frullare ancora; in alternativa i mirtilli e la scorza di limone si possono versare sopra il frullato dopo che questo è stato versato in apposite coppette.

### CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Il mirtilli sono ricchi di vitamina C e antocianosidi.  
La pesca è ricca di fibre, con alto indice di sazietà, contiene vitamina C, carotenoidi e flavonoidi.  
Il limone contiene dosi elevate di vitamina C e betacarotene, contiene anche flavonoidi.  
Lo zucchero è energia pura rapidamente disponibile.





# BUONE PER LA VISTA

*è un progetto*

**neovision**  
CLINICHE OCULISTICHE

**Info e prenotazioni**

Tel. 02 3031 7600  
(Lun - Ven 9.00 - 19.00)  
[info@neovision.eu](mailto:info@neovision.eu)

**Le nostre sedi**

Via Procaccini, 1 Milano  
Corso Vercelli, 40 Milano  
[neovision.eu](http://neovision.eu)

**[neovision.eu](http://neovision.eu)**