

5 secondi piatti da chef da gustare anche a casa

Pubblicato: Venerdì 6 Giugno 2025



Variare l'alimentazione è un buon modo per curare lo stile di vita, soprattutto se si opta per **ricette di secondi piatti** a prova di chef, gustose e perfettamente bilanciate anche nei nutrienti.

Oggi ve ne proponiamo 5, prendendo spunto dalle **proposte di HelloFresh**: un **servizio di meal kit a domicilio** che consente di ricevere comodamente a casa tutti gli ingredienti già porzionati, insieme a delle istruzioni chiare e precise. Si riusciranno così a preparare dei **piatti gourmand, ma senza stress**.

Petto di pollo e fagiolini al limone con 'smashed potatoes' al Grana Padano

Il **pollo** è una carne bianca leggera e gustosa. In virtù di questa sua semplicità caratteristica, cucinarla può non essere semplice: la monotonia è dietro l'angolo.

Il **contorno ideale**? Dei fagiolini conditi con del limone – che si accosta a sua volta magnificamente al pollo – e delle patate lavorate in maniera diversa. Le “smashed potatoes” vengono realizzate in maniera simile al purè, ma hanno **tutta la croccantezza della cottura in forno**.

A fare da *trait d'union* ci pensa infine il Grana Padano: un formaggio versatile e che non ha bisogno di presentazioni.

Lonza tenera speziata in salsa agrodolce con pak choi, zenzero e arachidi

La **lonza** è una carne **tenerissima** e proviene dal maiale. Denota una **nota selvatica e rustica**, esaltata dal **pak choi**: una particolare varietà di cavolo cinese che si sta diffondendo sempre di più in Italia.

Questo secondo piatto è perciò di ispirazione asiatica. La preparazione non è difficile e per una **maggiore croccantezza** basterà tagliare più finemente la verdura. Nella ricetta c'è del **riso**: attenzione a non cuocerlo troppo, così da preservarne il gusto aromatico e non renderlo eccessivamente morbido.

Scodella di riso e manzo Gyudon con cipollotto, peperoni e salsa asiatica

Il **Gyudon** è un **piatto tipico del Giappone**. Si tratta di una carne di manzo tagliata a fettine sottili, in maniera simile al carpaccio.

A completare questo secondo piatto – che risulta così dotato di tutti i nutrienti – troviamo **riso**, **cipollotto**, **peperoni** e naturalmente una **salsa anch'essa d'ispirazione orientale**.

Tagliata di scamone e taccole alla thai con riso Jasmine e cipollotto

Le **taccole** sono un legume particolarmente prelibato e sono spesso utilizzate come contorno. Vengono raccolte durante la primavera e l'estate – ma si possono trovare tutto l'anno quelle coltivate in serra – e si sposano a meraviglia con lo **scamone**: un particolare taglio della carne di vitello, per la precisione del quarto posteriore, a eccezione della coscia.

L'**aggiunta di riso Jasmine e cipollotto** conferisce a questa preparazione un tocco asiatico che la rende ancora più prelibata.

Salmone alla nordica e crema yogurt con erba cipollina, carote e insalata.

Un secondo tipico questa volta della **tradizione scandinava** e che ha per protagonista il suo prodotto ittico più celebre: il **salmone**.

Questa ricetta, una volta lavorato il salmone, è davvero semplice e veloce. Il sapore del pesce – intenso e nutriente – viene alleggerito dalla **salsa a base di erba cipollina e yogurt** nonché dal **contorno di insalata e carote**.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it