

# Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 2300 calorie



Lista della spesa [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

**Giorno 1** 2291 kcal ● 176g proteine (31%) ● 127g grassi (50%) ● 77g carboidrati (13%) ● 35g fibre (6%)

## Pranzo

1185 kcal, 89g proteine, 17g carboidrati netti, 74g grassi



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Insalata di pollo e avocado**  
1001 kcal

## Cena

1105 kcal, 87g proteine, 59g carboidrati netti, 52g grassi



**Pollo fritto low carb**  
12 oz- 702 kcal



**Lenticchie**  
405 kcal

**Giorno 2** 2343 kcal ● 183g proteine (31%) ● 105g grassi (40%) ● 134g carboidrati (23%) ● 33g fibre (6%)

## Pranzo

1235 kcal, 96g proteine, 75g carboidrati netti, 52g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Arachidi tostate**  
1/6 tazza(e)- 173 kcal



**Panino con insalata di tonno e avocado**  
2 1/2 panino(i)- 925 kcal

## Cena

1105 kcal, 87g proteine, 59g carboidrati netti, 52g grassi



**Pollo fritto low carb**  
12 oz- 702 kcal



**Lenticchie**  
405 kcal

**Giorno 3** 2296 kcal ● 158g proteine (27%) ● 114g grassi (45%) ● 135g carboidrati (24%) ● 24g fibre (4%)

## Pranzo

1160 kcal, 79g proteine, 89g carboidrati netti, 47g grassi



**Pita con prosciutto e coleslaw**  
2 panino(i) pita- 684 kcal



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
1 lattina(e)- 247 kcal

## Cena

1135 kcal, 79g proteine, 47g carboidrati netti, 67g grassi



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Insalata di bistecca e barbabietole**  
703 kcal



**Ricotta e miele**  
1 tazza(e)- 249 kcal

**Giorno 4** 2296 kcal ● 158g proteine (27%) ● 114g grassi (45%) ● 135g carboidrati (24%) ● 24g fibre (4%)

### Pranzo

1160 kcal, 79g proteine, 89g carboidrati netti, 47g grassi



**Pita con prosciutto e coleslaw**  
2 panino(i) pita- 684 kcal



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
1 lattina(e)- 247 kcal

### Cena

1135 kcal, 79g proteine, 47g carboidrati netti, 67g grassi



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Insalata di bistecca e barbabietole**  
703 kcal



**Ricotta e miele**  
1 tazza(e)- 249 kcal

**Giorno 5** 2263 kcal ● 165g proteine (29%) ● 111g grassi (44%) ● 127g carboidrati (23%) ● 23g fibre (4%)

### Pranzo

1125 kcal, 84g proteine, 51g carboidrati netti, 60g grassi



**Lenticchie**  
347 kcal



**Cosce di pollo Buffalo**  
13 1/3 oz- 778 kcal

### Cena

1140 kcal, 82g proteine, 76g carboidrati netti, 51g grassi



**Fish pie**  
735 kcal



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
403 kcal

**Giorno 6** 2297 kcal ● 147g proteine (26%) ● 146g grassi (57%) ● 74g carboidrati (13%) ● 25g fibre (4%)

### Pranzo

1165 kcal, 82g proteine, 56g carboidrati netti, 62g grassi



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Panino con prosciutto, bacon e avocado**  
2 panino(i)- 1100 kcal

### Cena

1130 kcal, 65g proteine, 19g carboidrati netti, 84g grassi



**Broccoli**  
3 1/2 tazza(e)- 102 kcal



**Salsiccia italiana**  
4 salsiccia- 1028 kcal

**Giorno 7** 2297 kcal ● 147g proteine (26%) ● 146g grassi (57%) ● 74g carboidrati (13%) ● 25g fibre (4%)

### Pranzo

1165 kcal, 82g proteine, 56g carboidrati netti, 62g grassi



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Panino con prosciutto, bacon e avocado**  
2 panino(i)- 1100 kcal

### Cena

1130 kcal, 65g proteine, 19g carboidrati netti, 84g grassi



**Broccoli**  
3 1/2 tazza(e)- 102 kcal



**Salsiccia italiana**  
4 salsiccia- 1028 kcal

## Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante  
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
2 lattina (~540 g) (1052g)
- salsa Frank's Red Hot  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun  
1 cucchiaino (2g)
- sale  
4 1/4 g (4g)
- pepe nero  
1/2 g (1g)
- basilico fresco  
5 cucchiaino, tritato (4g)

## Altro

- cosce di pollo con pelle  
2 1/3 lbs (1058g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
3/4 oz (21g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
1 contenitore (150g)
- insalata mista  
7 1/2 tazza (225g)
- mix per insalata di cavolo  
2 tazza (180g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda  
8 salsicciotto (861g)

## Bevande

- acqua  
6 2/3 tazza(e) (1581mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1 2/3 tazza (320g)
- arachidi tostate  
2/3 tazza (100g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan  
3/4 tazza, metà (74g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
1 3/4 cucchiaino (26mL)
- avocado  
2 1/2 avocado (528g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/2 oz (48mL)
- condimento per insalata  
1/2 tazza (135mL)
- condimento ranch  
4 cucchiaino (60mL)
- vinaigrette balsamica  
5 cucchiaino (24mL)

## Prodotti da forno

- pane  
13 fetta (416g)
- pane pita  
4 pita, media (Ø 12,5 cm) (200g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
1 1/4 lattina (215g)
- merluzzo, crudo  
1/2 lbs (227g)

## Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo  
15 oz (425g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
2 tazza (452g)
- yogurt greco scremato, naturale  
1/2 tazza (140g)
- latte intero  
7/8 tazza(e) (211mL)
- formaggio cheddar  
2 cucchiaino, grattugiata (14g)
- burro  
3/4 cucchiaino (11g)
- mozzarella fresca  
3 1/3 oz (95g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
3/4 lbs (340g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cipolla  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (42g)
- cavolini di Bruxelles  
10 germogli (190g)
- broccoli  
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
3 barbabietta(e) (150g)
- cetriolo  
20 fette (140g)
- piselli surgelati  
6 cucchiaio (50g)
- patate  
1 1/2 media ( $\emptyset$  ~5,5–8,5 cm) (320g)
- pomodori  
1 1/4 grande intero ( $\approx$ 7,6 cm dia.) (228g)
- broccoli surgelati  
7 tazza (637g)

- formaggio a fette  
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)

## Dolci

- miele  
2 2/3 cucchiaio (56g)

## Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto  
30 oz (851g)

## Cereali e pasta

- amido di mais  
1 cucchiaio (8g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
8 fetta(e) (80g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

#### **noci pecan**

4 cucchiaino, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di pollo e avocado

1001 kcal ● 86g proteine ● 56g grassi ● 16g carboidrati ● 21g fibre



#### **petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

3/4 lbs (340g)

#### **cipolla**

2 cucchiaino, tritato (20g)

#### **succo di lime**

4 cucchiaino (20mL)

#### **olio**

4 cucchiaino (20mL)

#### **cavolini di Bruxelles**

10 germogli (190g)

#### **avocado, tritato**

1 avocado (201g)

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere il pollo e bollire per circa 10 minuti o fino a completa cottura.
2. Nel frattempo, affettare sottilmente i cavoletti di Bruxelles, eliminando le basi, e separare gli strati di foglia con le dita.
3. Quando è pronto, rimuovere il pollo, lasciarlo raffreddare e sfilacciarlo.
4. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti. Servire.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto porzioni

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

### Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
3 cucchiaino (27g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Panino con insalata di tonno e avocado

2 1/2 panino(i) - 925 kcal ● 69g proteine ● 36g grassi ● 63g carboidrati ● 19g fibre



Dà 2 1/2 panino(i) porzioni

**pepe nero**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/4 pizzico (1g)  
**succo di lime**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**avocado**  
5/8 avocado (126g)  
**pane**  
5 fetta (160g)  
**tonno in scatola, scolato**  
1 1/4 lattina (215g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/3 piccolo (22g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
  2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pita con prosciutto e coleslaw

2 panino(i) pita - 684 kcal ● 52g proteine ● 22g grassi ● 61g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**affettati di prosciutto**

1/2 lbs (198g)

**mix per insalata di cavolo**

1 tazza (90g)

**cetriolo**

10 fette (70g)

**yogurt greco scremato, naturale**

4 cucchiaio (70g)

**pane pita**

2 pita, media (Ø 12,5 cm) (100g)

**condimento ranch**

2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**affettati di prosciutto**

14 oz (397g)

**mix per insalata di cavolo**

2 tazza (180g)

**cetriolo**

20 fette (140g)

**yogurt greco scremato, naturale**

1/2 tazza (140g)

**pane pita**

4 pita, media (Ø 12,5 cm) (200g)

**condimento ranch**

4 cucchiaio (60mL)

1. In una ciotolina, mescola il composto per coleslaw con lo yogurt greco e il condimento ranch. Condisci con un po' di sale e pepe.  
Apri la pita e farciscila con prosciutto, coleslaw e cetriolo.  
Servi.

---

### Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**

4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**

1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



**acqua**

2 tazza(e) (474mL)

**sale**

1 pizzico (1g)

**lenticchie crude, sciacquato**

1/2 tazza (96g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

---

### Cosce di pollo Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g proteine ● 59g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

**salsa Frank's Red Hot**

2 1/4 cucchiaio (33mL)

**olio**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**sale**

1/4 cucchiaino (1g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

**cosce di pollo con pelle**

13 1/3 oz (378g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

3 tazza (90g)

**condimento per insalata**

3 cucchiaio (45mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

### Panino con prosciutto, bacon e avocado

2 panino(i) - 1100 kcal ● 80g proteine ● 57g grassi ● 51g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
4 fetta (128g)  
**formaggio a fette**  
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)  
**affettati di prosciutto**  
1/2 lbs (227g)  
**bacon cotto**  
4 fetta(e) (40g)  
**avocado, a fette**  
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
8 fetta (256g)  
**formaggio a fette**  
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)  
**affettati di prosciutto**  
1 lbs (454g)  
**bacon cotto**  
8 fetta(e) (80g)  
**avocado, a fette**  
1 avocado (201g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Assembla il panino secondo i tuoi gusti: aggiungi le verdure che preferisci.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Pollo fritto low carb

12 oz - 702 kcal ● 60g proteine ● 51g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa piccante**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**condimento Cajun**  
4 pizzico (1g)  
**cosce di pollo con pelle**  
3/4 lbs (340g)  
**cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato**  
10 3/4 g (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa piccante**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**condimento Cajun**  
1 cucchiaino (2g)  
**cosce di pollo con pelle**  
1 1/2 lbs (680g)  
**cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato**  
3/4 oz (21g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale triturate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

### Lenticchie

405 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
2 1/3 tazza(e) (553mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
9 1/3 cucchiaio (112g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
4 2/3 tazza(e) (1106mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
56 cucchiaino (224g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

---

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci pecan**  
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci pecan**  
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Insalata di bistecca e barbabietole

703 kcal ● 48g proteine ● 47g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**sirloin crudo**  
1/2 lbs (213g)  
**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**broccoli**  
3/4 tazza, tritata (68g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaino (45mL)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
1 1/2 barbabietta(e) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**sirloin crudo**  
15 oz (425g)  
**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**broccoli**  
1 1/2 tazza, tritata (137g)  
**condimento per insalata**  
6 cucchiaino (90mL)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
3 barbabietta(e) (150g)

1. Sala e pepa abbondantemente la bistecca. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la bistecca e cuoci qualche minuto per lato fino alla cottura desiderata. Metti da parte a riposare.
2. Nel frattempo, mescola le verdure con broccoli, barbabietole e il condimento per insalata. Affetta la bistecca e aggiungila all'insalata. Servi.

## Ricotta e miele

1 tazza(e) - 249 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1 tazza (226g)  
**miele**  
4 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
2 tazza (452g)  
**miele**  
2 2/3 cucchiaino (56g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Fish pie

735 kcal ● 58g proteine ● 22g grassi ● 65g carboidrati ● 10g fibre



**latte intero**

7/8 tazza(e) (210mL)

**amido di mais**

1 cucchiaio (8g)

**piselli surgelati**

6 cucchiaio (50g)

**formaggio cheddar**

2 cucchiaio, grattugiata (14g)

**burro**

3/4 cucchiaio (11g)

**merluzzo, crudo, tagliato a pezzi**

1/2 lbs (227g)

**patate, pelato e tagliato a pezzi**

1 1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (320g)

1. Bollire le patate per 10-15 minuti fino a quando sono morbide al forchetta. Scolare e schiacciare le patate con una forchetta e un piccolo spruzzo di latte. Condire con sale e pepe. Mettere da parte.
2. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
3. Sciogliere l'amido di mais nel latte rimanente fino a che non è combinato. Aggiungere la miscela di latte e il burro in una padella a fuoco medio. Portare a ebollizione, mescolando continuamente fino a quando la salsa bolle e si addensa. Aggiungere i piselli e condire con sale e pepe. Cuocere 1 minuto in più poi spegnere il fuoco.
4. Disporre i pezzi di pesce in una piccola teglia. Versare la salsa sopra. Distribuire le patate schiacciate sopra per creare uno strato uniforme. Cospargere il formaggio sopra. Cuocere 25-30 minuti fino a quando la superficie è dorata. Servire.

### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

403 kcal ● 23g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



**vinaigrette balsamica**

5 cucchiaino (25mL)

**basilico fresco**

5 cucchiaino, tritato (4g)

**mozzarella fresca, a fette**

1/4 lbs (95g)

**pomodori, a fette**

1 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (228g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Broccoli

3 1/2 tazza(e) - 102 kcal ● 9g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
3 1/2 tazza (319g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
7 tazza (637g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
- 

### Salsiccia italiana

4 salsiccia - 1028 kcal ● 56g proteine ● 84g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia di maiale italiana, cruda**  
4 salsicciotto (430g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia di maiale italiana, cruda**  
8 salsicciotto (861g)

1. Cuoci la salsiccia in padella o in forno. Padella: Metti la salsiccia in una padella e aggiungi acqua fino a una profondità di 1/2". Porta a sobbollire e copri. Cuoci a sobbollire per 12 minuti. Rimuovi il coperchio e continua a cuocere finché l'acqua non evapora e la salsiccia non si rosola. Forno: Disponi la salsiccia su una teglia rivestita con carta stagnola. Metti nella teglia a forno freddo e accendi il forno a 350°F (180°C). Cuoci per 25-35 minuti o finché all'interno non è più rosa.
-