

# Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 2700 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** 2692 kcal ● 135g proteine (20%) ● 228g grassi (76%) ● 16g carboidrati (2%) ● 9g fibre (1%)

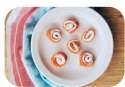
## Pranzo

1385 kcal, 38g proteine, 12g carboidrati netti, 129g grassi



**Noci di macadamia**

653 kcal



**Involtni di salmone affumicato**

8 3/4 oz- 735 kcal

## Cena

1305 kcal, 97g proteine, 3g carboidrati netti, 100g grassi



**Pomodori al forno**

1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Cosce di pollo Buffalo**

21 1/3 oz- 1245 kcal

**Giorno 2** 2712 kcal ● 204g proteine (30%) ● 201g grassi (67%) ● 14g carboidrati (2%) ● 7g fibre (1%)

## Pranzo

1410 kcal, 107g proteine, 11g carboidrati netti, 102g grassi



**Spaghetti di zucchine con pancetta**

732 kcal



**Ali di pollo Buffalo**

16 oz- 676 kcal

## Cena

1305 kcal, 97g proteine, 3g carboidrati netti, 100g grassi



**Pomodori al forno**

1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Cosce di pollo Buffalo**

21 1/3 oz- 1245 kcal

**Giorno 3** 2688 kcal ● 289g proteine (43%) ● 156g grassi (52%) ● 22g carboidrati (3%) ● 12g fibre (2%)

## Pranzo

1410 kcal, 107g proteine, 11g carboidrati netti, 102g grassi



**Spaghetti di zucchine con pancetta**

732 kcal



**Ali di pollo Buffalo**

16 oz- 676 kcal

## Cena

1280 kcal, 182g proteine, 11g carboidrati netti, 54g grassi



**Spaghetti di zucchine all'aglio**

245 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**

28 oz- 1036 kcal

## Giorno 4

2701 kcal ● 313g proteine (46%) ● 145g grassi (48%) ● 24g carboidrati (4%) ● 12g fibre (2%)

### Pranzo

1420 kcal, 132g proteine, 13g carboidrati netti, 91g grassi



**Petti di pollo alla Caesar**  
12 oz- 689 kcal



**Spaghetti di zucchine con pancetta**  
732 kcal

### Cena

1280 kcal, 182g proteine, 11g carboidrati netti, 54g grassi



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
245 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
28 oz- 1036 kcal

## Giorno 5

2659 kcal ● 237g proteine (36%) ● 178g grassi (60%) ● 11g carboidrati (2%) ● 17g fibre (3%)

### Pranzo

1355 kcal, 113g proteine, 3g carboidrati netti, 92g grassi



**Ali di pollo in stile indiano**  
29 1/3 oz- 1210 kcal



**Macinato di cavolfiore e spinaci**  
2 tazza(e)- 142 kcal

### Cena

1305 kcal, 124g proteine, 8g carboidrati netti, 86g grassi



**Alette di pollo BBQ senza zucchero**  
28 oz- 1075 kcal



**Cotenna di maiale e salsa**  
231 kcal

## Giorno 6

2670 kcal ● 294g proteine (44%) ● 151g grassi (51%) ● 13g carboidrati (2%) ● 18g fibre (3%)

### Pranzo

1355 kcal, 113g proteine, 3g carboidrati netti, 92g grassi



**Ali di pollo in stile indiano**  
29 1/3 oz- 1210 kcal



**Macinato di cavolfiore e spinaci**  
2 tazza(e)- 142 kcal

### Cena

1315 kcal, 181g proteine, 11g carboidrati netti, 59g grassi



**Petto di pollo al balsamico**  
28 oz- 1105 kcal



**Pomodori saltati con aglio ed erbe**  
212 kcal

## Giorno 7

2658 kcal ● 323g proteine (49%) ● 137g grassi (46%) ● 24g carboidrati (4%) ● 10g fibre (1%)

### Pranzo

1340 kcal, 142g proteine, 13g carboidrati netti, 77g grassi



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
448 kcal



**Tilapia frita in padella**  
24 oz- 893 kcal

### Cena

1315 kcal, 181g proteine, 11g carboidrati netti, 59g grassi



**Petto di pollo al balsamico**  
28 oz- 1105 kcal



**Pomodori saltati con aglio ed erbe**  
212 kcal

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (112mL)
- olio d'oliva  
3/4 tazza (180mL)
- condimento Caesar  
3 cucchiaino (44g)
- vinaigrette balsamica  
14 cucchiaino (211mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (679g)
- zucchine  
12 1/2 medio (2450g)
- aglio  
8 1/2 spicchio(i) (26g)
- spinaci freschi  
2 tazza(e) (60g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
3/4 tazza (187mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)  
1/3 tazza (96g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
2 1/4 cucchiaino (40g)
- pepe nero  
2 1/2 cucchiaino, macinato (5g)
- aneto secco  
1 1/4 cucchiaino (1g)
- pepe al limone  
1/4 tazza (24g)
- curry in polvere  
1/3 tazza (35g)

## Altro

- cosce di pollo con pelle  
2 2/3 lbs (1210g)
- salsa barbecue senza zucchero  
1/4 tazza (53g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
1 1/3 oz (38g)
- cavolfiore "riso" surgelato  
4 tazza, surgelata (424g)
- miscela di erbe italiane  
3/4 contenitore (20 g) (15g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate  
3 oz (85g)

## Pesci e frutti di mare

- salmone affumicato  
1/4 lbs (106g)
- tilapia cruda  
1 1/2 lbs (672g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio cremoso (cream cheese)  
5 oz (142g)
- formaggio parmigiano  
3 cucchiaino (15g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo  
13 1/2 fetta(e) (383g)

## Prodotti a base di pollame

- alette di pollo con pelle, crude  
7 1/2 lbs (3367g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
8 lbs (3496g)

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Noci di macadamia

653 kcal ● 7g proteine ● 65g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



**noci di macadamia sgusciate tostate**  
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Involtini di salmone affumicato

8 3/4 oz - 735 kcal ● 32g proteine ● 64g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 3/4 oz porzioni

**salmone affumicato**

1/4 lbs (106g)

**aneto secco**

1 1/4 cucchiaino (1g)

**formaggio cremoso (cream cheese)**

5 oz (142g)

1. Mettere il formaggio spalmabile tra due fogli di pellicola trasparente.\r\nCon un mattarello, stendere il formaggio spalmabile fino a ottenere una forma rettangolare sottile.\r\nRimuovere il foglio superiore di pellicola e cospargere l'aneto sopra.\r\nCoprire quindi il formaggio spalmabile con uno strato uniforme di salmone affumicato, premendolo delicatamente.\r\nMettere un nuovo foglio di pellicola sopra il salmone.\r\nCapovolgere il tutto in modo che il formaggio spalmabile sia sulla parte superiore e rimuovere lo strato superiore di pellicola.\r\nArrotolare delicatamente da un lato all'altro, staccando la pellicola mentre si procede.\r\nUna volta arrotolato, avvolgere con pellicola e conservare in frigorifero fino al momento di servire. Affettare e servire. (Sebbene si possa affettare subito, è consigliabile lasciarlo in frigorifero un paio d'ore per facilitare il taglio).
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Spaghetti di zucchine con pancetta

732 kcal ● 50g proteine ● 52g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**  
2 1/4 medio (441g)  
**bacon, crudo**  
4 1/2 fetta(e) (128g)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**  
4 1/2 medio (882g)  
**bacon, crudo**  
9 fetta(e) (255g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

### Ali di pollo Buffalo

16 oz - 676 kcal ● 57g proteine ● 49g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
1 lbs (454g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
2 lbs (908g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 tazza (80mL)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C).
2. Disponi le ali su una grande teglia e condiscile con sale e pepe.
3. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C). Scola i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere ali più croccanti.
4. Quando il pollo è quasi pronto, aggiungi la salsa piccante e l'olio scelto in un pentolino. Scalda e mescola.
5. Togli le ali dal forno quando sono cotte e condiscile con la salsa piccante.
6. Servire.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Petti di pollo alla Caesar

12 oz - 689 kcal ● 82g proteine ● 39g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

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

3/4 lbs (340g)

**condimento Caesar**

3 cucchiaio (44g)

**formaggio parmigiano**

3 cucchiaio (15g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

---

### Spaghetti di zucchine con pancetta

732 kcal ● 50g proteine ● 52g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



**zucchine**

2 1/4 medio (441g)

**bacon, crudo**

4 1/2 fetta(e) (128g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
  2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
  3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
  4. Togli dal fuoco e servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Ali di pollo in stile indiano

29 1/3 oz - 1210 kcal ● 107g proteine ● 83g grassi ● 0g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (7mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
29 1/3 oz (832g)  
**sale**  
2 cucchiaino (11g)  
**curry in polvere**  
2 3/4 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (14mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
3 2/3 lbs (1665g)  
**sale**  
1 1/4 cucchiaio (22g)  
**curry in polvere**  
1/3 tazza (35g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Ungere una grande teglia con l'olio scelto.
3. Condisci le ali con sale e polvere di curry, strofinando per ricoprire tutti i lati.
4. Cuoci in forno per 35-40 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C).
5. Servire.

### Macinato di cavolfiore e spinaci

2 tazza(e) - 142 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore "riso" surgelato**  
2 tazza, surgelata (212g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**spinaci freschi, tritato**  
1 tazza(e) (30g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore "riso" surgelato**  
4 tazza, surgelata (424g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**spinaci freschi, tritato**  
2 tazza(e) (60g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
4 spicchio(i) (12g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Spaghetti di zucchine all'aglio

448 kcal ● 7g proteine ● 39g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



**olio d'oliva**  
2 3/4 cucchiaio (41mL)  
**zucchine**  
2 3/4 medio (539g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/2 spicchio (4g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

---

### Tilapia fritta in padella

24 oz - 893 kcal ● 135g proteine ● 38g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 24 oz porzioni  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**tilapia cruda**  
1 1/2 lbs (672g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
  2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**pomodori**

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**pomodori**

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

### Cosce di pollo Buffalo

21 1/3 oz - 1245 kcal ● 96g proteine ● 95g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**

1/4 tazza (53mL)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**cosce di pollo con pelle**

1 1/3 lbs (605g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**

1/2 tazza (107mL)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

**sale**

1/4 cucchiaio (4g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaio, macinato (2g)

**cosce di pollo con pelle**

2 2/3 lbs (1210g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Spaghetti di zucchine all'aglio

245 kcal ● 4g proteine ● 21g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**zucchine**  
1 1/2 medio (294g)  
**aglio, tritato finemente**  
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
3 cucchiaino (45mL)  
**zucchine**  
3 medio (588g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/2 spicchio (5g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

### Petto di pollo al limone e pepe

28 oz - 1036 kcal ● 178g proteine ● 33g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 3/4 lbs (784g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**pepe al limone**  
1 3/4 cucchiaino (12g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3 1/2 lbs (1568g)  
**olio d'oliva**  
1 3/4 cucchiaino (26mL)  
**pepe al limone**  
1/4 tazza (24g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. IN PADELLA
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. AL FORNO
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Alette di pollo BBQ senza zucchero

28 oz - 1075 kcal ● 100g proteine ● 74g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 28 oz porzioni

**salsa barbecue senza zucchero**

1/4 tazza (53g)

**alette di pollo con pelle, crude**

1 3/4 lbs (795g)

1. Preriscaldare il forno a 400 F (200 C).\r\nDisporre le alette su una grande teglia e condire con sale e pepe a piacere.\r\nCuocere in forno per circa 45 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Scolare i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere alette più croccanti.\r\nOpzionale: quando il pollo è quasi cotto, mettere la salsa barbecue in un pentolino e scaldarla fino a quando è tiepida.\r\nTogliere le alette dal forno quando sono cotte e mescolarle con la salsa barbecue per ricoprirle.\r\nServire.

### Cotenna di maiale e salsa

231 kcal ● 24g proteine ● 12g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**salsa (salsa a base di pomodoro)**

1/3 tazza (96g)

**cotenna di maiale (pork rinds)**

1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Petto di pollo al balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteine ● 42g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

1 3/4 lbs (794g)

**vinaigrette balsamica**

1/2 tazza (105mL)

**olio**

3 1/2 cucchiaino (18mL)

**miscela di erbe italiane**

1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

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

3 1/2 lbs (1588g)

**vinaigrette balsamica**

14 cucchiaio (210mL)

**olio**

2 1/3 cucchiaino (35mL)

**miscela di erbe italiane**

1 3/4 cucchiaino (6g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.  
Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

### Pomodori saltati con aglio ed erbe

212 kcal ● 2g proteine ● 17g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

**pomodori**

5/6 pinta, pomodorini (248g)

**miscela di erbe italiane**

1 1/4 cucchiaino (5g)

**sale**

1/2 cucchiaino (3g)

**aglio, tritato**

5/6 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaio (38mL)

**pomodori**

1 2/3 pinta, pomodorini (497g)

**miscela di erbe italiane**

2 1/2 cucchiaino (9g)

**sale**

1 cucchiaino (5g)

**aglio, tritato**

1 2/3 spicchio(i) (5g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.