



ZENPASTA

# Cucina il konjac alla perfezione

12 ricette italiane con i macro + la guida anti-gommosità + piano settimanale



# Indice

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 1 · La guida anti-gommosità: cuocilo alla perfezione | 3  |
| 2.1 · Spaghetti aglio, olio e peperoncino 🥑 🌿        | 5  |
| 2.2 · Carbonara light di shirataki 🥑 💪               | 6  |
| 2.3 · Shirataki al pesto con pomodorini ⚖️ 🌿         | 7  |
| 2.4 · Risotto ai funghi porcini ⚖️ 🩸                 | 8  |
| 2.5 · Risino alla zucca e salvia 🩸 🌿                 | 9  |
| 2.6 · Insalata di risino, tonno e limone 💪 ⚖️        | 10 |
| 2.7 · Rigataki al ragù di manzo magro 💪 🩸            | 11 |
| 2.8 · Rigataki al pomodoro e basilico 🌿 ⚖️ 🩸         | 12 |
| 2.9 · Rigataki con gamberetti e zucchine 🥑 💪         | 13 |
| 2.10 · Shirataki saltati all'orientale con pollo 🥑 💪 | 14 |
| 2.11 · Bowl mediterranea di risino ⚖️ 🌿              | 15 |
| 2.12 · Cacio e pepe leggera 🥑 🌿                      | 16 |
| 3 · Piano settimanale di esempio                     | 17 |
| 4 · Il tuo regalo di benvenuto                       | 18 |

Tocca una voce per andare alla pagina.

# 1 • Cuocilo alla perfezione

Se hai già provato il konjac e l'hai trovato *scivoloso, gommoso o con un odore strano*, non eri tu a sbagliare: era il prodotto. Quasi tutto il konjac in commercio è **bagnato**, conservato in acqua. Quell'acqua è la causa dell'odore, della consistenza viscida e del sugo che scivola via.



**Il nostro è diverso: è SECCO.** Niente liquido da scolare, niente odore di pesce, niente risciacquo. Si conserva in dispensa come la pasta e si cuoce come la pasta. È questa la differenza che senti nel piatto.

## Il metodo in 4 passi (vale per ogni ricetta)

1. **Bolli in TANTA acqua salata.** È il passaggio che conta di più: usa acqua abbondante, come per la pasta, e sala bene. Tanta acqua dà la cottura più pulita e la consistenza migliore, e porta via ogni residuo di lavorazione — così il piatto resta leggero e neutro. Il konjac non ha sapore suo: prende quello del sale in cottura.
2. **Scola bene.** Più è asciutto, più il condimento si attacca.
3. **Condisci nella padella,** non nel piatto: il konjac assorbe i sapori a caldo, a contatto col condimento.
4. **Facoltativo: un salto in padella.** Se lo preferisci più "al dente", un minuto a fuoco vivo prima di condire. Un tocco in più, non un obbligo.

## I 3 errori che rovinano il konjac

**Errore 1 — Poca acqua.** Cuoci il konjac in abbondante acqua, come la pasta: poca acqua e pentola affollata rovinano consistenza e gusto e lasciano nel piatto i residui che l'acqua abbondante porta via.

**Errore 2 — Condimenti acquosi e poco saporiti.** Il konjac non ha amido: vuole condimenti che avvolgono — sughi ristretti, pesto, uova e formaggio, olio aromatizzato. Acqua di cottura del condimento? Pochissima.

**Errore 3 — Acqua non salata.** La pasta classica perdona, il konjac no. Sala l'acqua come faresti per la pasta buona.

## Domande veloci

**Sa di pesce?** Il konjac secco no. L'odore che ricordi è dell'acqua di conservazione dei prodotti bagnati — qui non esiste.

**Riempie davvero?** Sì: il glucomannano assorbe acqua e dà sazietà prolungata con pochissime calorie.

**Posso scaldarlo il giorno dopo?** Sì, in padella. Regge il meal-prep meglio della pasta normale: non scuoce.

**E le fibre?** Il glucomannano è fibra pura: ogni porzione ne porta circa 24–40 g — più o meno l'intero fabbisogno giornaliero raccomandato dall'EFSA (~25 g) in un solo piatto. Trovi il valore su ciascuna ricetta.



## 2.1 • Spaghetti aglio, olio e peperoncino

*Shirataki di konjac secchi*



Keto / Low-carb



Mangiare leggero

🕒 15 min · 1 porzione · macro indicativi per porzione:

**195**

KCAL

**3g**

CARBOIDRATI

**0g**

PROTEINE

**15g**

GRASSI

**24g**

FIBRE

🌿 ≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 75 g di shirataki di konjac secchi
- 1 cucchiaio e mezzo di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino fresco (o secco)
- prezzemolo tritato, sale

### Preparazione

1. Cuoci gli shirataki in abbondante acqua salata secondo i tempi indicati sulla confezione, poi scolali bene.
2. Nel frattempo scalda l'olio in padella a fuoco dolce con l'aglio a fettine e il peperoncino: l'aglio deve dorarsi, non bruciare.
3. Alza il fuoco, aggiungi gli shirataki scolati e falli TOSTARE in padella 1–2 minuti, mescolando: è il passaggio che dà la consistenza giusta.
4. Spegni, aggiungi il prezzemolo, mescola e servi subito.

**Il consiglio:** Il tocco anti-gommosità: la tostatura finale in padella asciuga lo shirataki e gli fa assorbire il condimento.



## 2.2 • Carbonara light di shirataki

*Shirataki di konjac secchi*



Keto / Low-carb



Proteine

🕒 20 min • 1 porzione • macro indicativi per porzione:

**451**

KCAL

**2g**

CARBOIDRATI

**17g**

PROTEINE

**36g**

GRASSI

**23g**

FIBRE



≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 75 g di shirataki di konjac secchi
- 1 uovo intero + 1 tuorlo
- 30 g di guanciale (o pancetta tesa)
- 20 g di pecorino romano grattugiato
- pepe nero macinato fresco

### Preparazione

1. Rosola il guanciale a listarelle in padella senza grassi aggiunti finché è croccante; spegni e tieni da parte.
2. Sbatti uovo, tuorlo, pecorino e abbondante pepe in una ciotola.
3. Cuoci gli shirataki, scolali e passali 1 minuto nella padella calda col guanciale.
4. Fuori dal fuoco, versa la crema d'uovo e manteca velocemente: il calore residuo basta a renderla cremosa senza strapazzarla.

**Il consiglio:** Tutta la cremosità della carbonara con una frazione dei carboidrati: il piatto 'impossibile' della cheto torna possibile.



## 2.3 · Shirataki al pesto con pomodorini

*Shirataki di konjac secchi*



Perdere peso



Mangiare leggero

🕒 12 min · 1 porzione · macro indicativi per porzione:

**163**

KCAL

**5g**

CARBOIDRATI

**2g**

PROTEINE

**10g**

GRASSI

**25g**

FIBRE

🌿 ≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 75 g di shirataki di konjac secchi
- 1 cucchiaio abbondante di pesto alla genovese
- 8 pomodorini ciliegino
- qualche foglia di basilico fresco
- sale

### Preparazione

1. Cuoci gli shirataki in acqua salata e scolali bene.
2. Taglia i pomodorini a metà e saltali 2 minuti in padella a fuoco vivo.
3. Aggiungi gli shirataki, tosta 1 minuto, poi spegni il fuoco.
4. Manteca col pesto fuori dal fuoco (il pesto non va mai cotto) e completa col basilico.

**Il consiglio:** Un classico estivo: piatto pieno, sazietà vera, meno di 250 kcal.



## 2.4 • Risotto ai funghi porcini

*Risino di konjac secco*



Perdere peso



Glicemia

🕒 25 min • 1 porzione • macro indicativi per porzione:

**202**

KCAL

**6g**

CARBOIDRATI

**7g**

PROTEINE

**7g**

GRASSI

**44g**

FIBRE

🌿 ≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 50 g di risino di konjac secco
- 150 g di funghi porcini (anche surgelati) o champignon
- 1/2 scalogno tritato
- 200 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di parmigiano, 1 cucchiaino di olio, prezzemolo

### Preparazione

1. Appassisci lo scalogno con l'olio, aggiungi i funghi e rosola 5 minuti.
2. Unisci il risino e tostalo 1 minuto mescolando.
3. Aggiungi il brodo caldo poco alla volta, come per un risotto classico, finché il risino è tenero (segui i tempi della confezione).
4. Manteca con parmigiano e prezzemolo. Riposo 1 minuto e servi.

**Il consiglio:** Il risino assorbe il brodo come un carnaroli, ma il piatto resta sotto le 200 kcal — e l'impatto glicemico è minimo.



## 2.5 · Risino alla zucca e salvia

*Risino di konjac secco*



Glicemia



Mangiare leggero

🕒 25 min · 1 porzione · macro indicativi per porzione:

**191**

KCAL

**8g**

CARBOIDRATI

**3g**

PROTEINE

**7g**

GRASSI

**43g**

FIBRE



≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 50 g di risino di konjac secco
- 150 g di zucca a dadini
- 4–5 foglie di salvia
- 1 cucchiaino di olio extravergine
- 1 cucchiaio di parmigiano, brodo vegetale q.b.

### Preparazione

1. Rosola la zucca con olio e salvia 5 minuti, poi aggiungi un mestolo di brodo e cuoci finché è morbida; schiacciane metà con la forchetta.
2. Unisci il risino, tosta 1 minuto e porta a cottura aggiungendo brodo poco alla volta.
3. Manteca col parmigiano e servi con una foglia di salvia croccante.

**Il consiglio:** La dolcezza della zucca senza il carico glicemico del riso: il comfort food che la glicemia ringrazia.



## 2.6 • Insalata di risino, tonno e limone

*Risino di konjac secco*



**Proteine**



**Perdere peso**

🕒 15 min + raffreddamento • 1 porzione • macro indicativi per porzione:

**262**

KCAL

**2g**

CARBOIDRATI

**21g**

PROTEINE

**9g**

GRASSI

**41g**

FIBRE

🌿 ≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 50 g di risino di konjac secco
- 80 g di tonno al naturale sgocciolato
- scorza e succo di 1/2 limone
- 5 olive taggiasche, 1 cucchiaino di capperi
- 1 cucchiaino di olio, rucola

### Preparazione

1. Cuoci il risino, scolalo e passalo sotto acqua fredda per fermare la cottura.
2. Condisci con olio, succo e scorza di limone.
3. Aggiungi tonno, olive, capperi e rucola; mescola e lascia insaporire 10 minuti in frigo.

**Il consiglio:** Pranzo da ufficio pronto in 15 minuti: 22 g di proteine e tutta la freschezza del limone.



## 2.7 • Rigatani al ragù di manzo magro

Rigatani con konjac e fibre



Proteine



Glicemia

🕒 35 min · 2 porzioni · macro indicativi per porzione:

**297**

KCAL

**5g**

CARBOIDRATI

**26g**

PROTEINE

**8g**

GRASSI

**42g**

FIBRE

🌿 ≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 120 g di rigatani secchi
- 200 g di macinato di manzo magro (5%)
- 200 g di passata di pomodoro
- 1/2 cipolla, 1/2 carota, 1/2 costa di sedano
- 1 cucchiaino di olio, sale, pepe, una foglia di alloro

### Preparazione

1. Prepara un soffritto leggero con olio e le verdure tritate.
2. Aggiungi il macinato e rosolalo bene, poi unisci passata e alloro e cuoci 20 minuti a fuoco basso.
3. Cuoci i rigatani, scolali al dente e falli saltare 2 minuti nel ragù perché si insaporiscano.
4. Servi con una macinata di pepe.

**Il consiglio:** La domenica italiana, versione smart: il rigatani tiene il ragù come i rigatoni veri.



## 2.8 · Rigatati al pomodoro e basilico

*Rigatati con konjac e fibre*



Mangiare leggero



Perdere peso



Glicemia

🕒 20 min · 1 porzione · macro indicativi per porzione:

**233**

KCAL

**9g**

CARBOIDRATI

**7g**

PROTEINE

**8g**

GRASSI

**43g**

FIBRE



≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 60 g di rigatati secchi
- 200 g di passata o pomodorini
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino e mezzo di olio extravergine
- basilico fresco, sale

### Preparazione

1. Prepara un sugo veloce: aglio in camicia nell'olio, passata, sale, 10 minuti a fuoco medio.
2. Cuoci i rigatati, scolali e saltali 2 minuti nel sugo.
3. Spegni, abunda col basilico spezzato a mano e servi.

**Il consiglio:** Il piatto-test: se un konjac regge il pomodoro e basilico, regge tutto. Il rigatati lo regge.



## 2.9 • Rigatati con gamberetti e zucchini

Rigatati con konjac e fibre



Keto / Low-carb



Proteine

🕒 20 min • 1 porzione • macro indicativi per porzione:

**286**

KCAL

**3g**

CARBOIDRATI

**29g**

PROTEINE

**8g**

GRASSI

**41g**

FIBRE

🌿 ≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 60 g di rigatati secchi
- 120 g di gamberetti sgrassati
- 1 zucchina piccola a julienne
- 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino e mezzo di olio
- scorza di limone, prezzemolo, sale e pepe

### Preparazione

1. Salta le zucchine a fuoco vivo con metà dell'olio finché sono dorate ma croccanti; tieni da parte.
2. Nella stessa padella rosola aglio e gamberetti 2–3 minuti.
3. Unisci i rigatati cotti e scolati, le zucchine e salta tutto 1 minuto.
4. Completa con scorza di limone, prezzemolo e pepe.

**Il consiglio:** Mare e orto in 20 minuti: 20 g di proteine e il profumo del limone.



## 2.10 • Shirataki saltati all'orientale con pollo

*Shirataki di konjac secchi*



Keto / Low-carb



Proteine

🕒 20 min • 1 porzione • macro indicativi per porzione:

**320**

KCAL

**10g**

CARBOIDRATI

**32g**

PROTEINE

**10g**

GRASSI

**27g**

FIBRE

🌱 ≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 75 g di shirataki di konjac secchi
- 120 g di petto di pollo a striscioline
- 1 carota e 1/2 peperone a julienne
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo (o evo), zenzero fresco, semi di sesamo

### Preparazione

1. Salta il pollo a fuoco vivo finché è dorato; tieni da parte.
2. Nella stessa padella salta le verdure 3 minuti con lo zenzero grattugiato.
3. Aggiungi gli shirataki cotti e scolati, il pollo e la soia; salta 2 minuti a fuoco vivo.
4. Finisci con olio di sesamo e semi di sesamo.

**Il consiglio:** Lo shirataki è nato per il wok: qui la tostatura ad alta fiamma è già nella ricetta.



## 2.11 • Bowl mediterranea di risino

Risino di konjac secco



Perdere peso



Mangiare leggero

🕒 15 min + raffreddamento · 1 porzione · macro indicativi per porzione:

**367**

KCAL

**24g**

CARBOIDRATI

**10g**

PROTEINE

**14g**

GRASSI

**50g**

FIBRE

🌿 ≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 50 g di risino di konjac secco
- 100 g di ceci lessati (o feta a cubetti)
- pomodorini, cetriolo, olive nere
- 1 cucchiaino e mezzo di olio, origano, succo di limone

### Preparazione

1. Cuoci il risino, raffreddalo sotto acqua corrente e condiscilo con olio e limone.
2. Componi la bowl: risino alla base, poi ceci (o feta), pomodorini, cetriolo e olive.
3. Completa con origano e una macinata di pepe.

**Il consiglio:** Meal-prep perfetto: regge 2 giorni in frigo senza scuocere né attaccarsi.



## 2.12 • Cacio e pepe leggera

Rigatati con konjac e fibre



Keto / Low-carb



Mangiare leggero

🕒 15 min • 1 porzione • macro indicativi per porzione:

**243**

KCAL

**0g**

CARBOIDRATI

**13g**

PROTEINE

**12g**

GRASSI

**40g**

FIBRE

🌿 ≈ una giornata di fibre in un piatto — l'EFSA ne consiglia ~25 g al giorno

### Ingredienti

- 60 g di rigatati secchi
- 35 g di pecorino romano grattugiato
- pepe nero in grani, pestato grosso
- un mestolino dell'acqua di cottura

### Preparazione

1. Tosta il pepe pestato in padella a secco 1 minuto.
2. Cuoci i rigatati tenendoli al dente e conserva un mestolino d'acqua.
3. In una ciotola lavora il pecorino con poca acqua di cottura fino a ottenere una crema.
4. Salta i rigatati nella padella col pepe, spegni, aggiungi la crema di pecorino e manteca veloce.

**Il consiglio:** Il segreto è tutto nella temperatura: la crema di pecorino va aggiunta FUORI dal fuoco, come a Roma.

### 3 • Piano settimanale di esempio

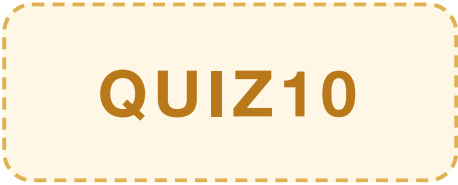
Una settimana per prendere il ritmo: pranzi freschi e veloci, cene calde. Le porzioni sono quelle delle ricette — aggiungi una fonte proteica o una verdura quando vuoi un piatto più ricco.

| Giorno    | Pranzo                                 | Cena                                      |
|-----------|----------------------------------------|-------------------------------------------|
| Lunedì    | Insalata di risino, tonno e limone     | Rigatati al pomodoro e basilico           |
| Martedì   | Bowl mediterranea di risino            | Shirataki saltati all'orientale con pollo |
| Mercoledì | Spaghetti aglio, olio e peperoncino    | Rigatati con gamberetti e zucchine        |
| Giovedì   | Risotto ai funghi porcini              | Carbonara light di shirataki              |
| Venerdì   | Shirataki al pesto con pomodorini      | Risino alla zucca e salvia                |
| Sabato    | Cacio e pepe leggera                   | Rigatati al ragù di manzo magro           |
| Domenica  | Rigatati al ragù di manzo magro (bis!) | Spaghetti aglio, olio e peperoncino       |

**Consiglio pratico:** cuoci doppia porzione di risino o rigatati la sera e tieni la metà in frigo per il pranzo del giorno dopo: 2 minuti di padella e il piatto è pronto.

# Il tuo regalo di benvenuto

Hai la guida, hai le ricette. Ti manca solo la dispensa piena.  
Usa il tuo codice sconto sul primo ordine:



**QUIZ10**

[zen-pasta.com](https://zen-pasta.com)

Codice valido sul primo ordine. Buon appetito! — ZenPasta