

L'ESPERTO
Nicola Sorrentino,
specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

Natale arriva solo una volta all'anno ed è difficile rinunciare alle sue tentazioni. L'ideale sarebbe considerare il 25 dicembre il nostro giorno libero da diete, ma vedrete che con questo menu ghiotto e goloso, che prevede dall'antipasto al dolce, non vi sentirete a regime. Tutto il pasto supera appena le 1.000 calorie, come solo una pizza ai 4 formaggi e meno di 1 doppio cheeseburger con patatine fritte. Nessuno si accorgerebbe che sono state tagliate molte calorie rispetto alle ricette tradizionali. Il basso apporto totale di calorie vi permette di aggiungere anche 1 bicchiere di vino.

EGCO LE RICETTE MENU DI PESCE TARTARA DI SPIGOLA E MELE AL PEPE ROSA

Ingredienti per 4 persone: • 2 mele • 400 g di filetti di spigola abbattuti • finocchietto selvatico • 2 limoni • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe rosa

Preparazione: 1/ Lava le mele, privale del torsolo, tienine da parte metà e taglia le rimanenti a dadini. 2/ Taglia a dadini i filetti di spigola, mettili in una ciotola, unisci i dadini di mela, sale, 1 cucchiaino di pepe rosa, del finocchietto tritato, l'olio e il succo dei limoni, mescola bene e tieni il composto in frigo per 30 minuti. 3/ Appoggia un tagliapasta rotondo su un piatto, riempi con la quarta parte della tartara preparata, pressala leggermente, poi sfilala. 4/ Ripeti la stessa operazione in modo da ottenere altre 3 porzioni. Decora il piatto con fettine sottili della mela tenuta da parte e servi.

KCAL 180

TAGLIOLINI AL RAGÙ DI TRIGLIA

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di tagliolini • 200 g di filetti di triglie • 800 g di pomodori pelati • 1 spicchio di aglio • cipolla • prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • 4 cucchiaini di vino bianco • sale • peperoncino

Tartara di spigola e mele al pepe rosa



Roberta Capua, 50 anni, regina in cucina e vincitrice di "Celebrity MasterChef"



Preparazione: 1/ In una padella antiaderente fai stufare l'aglio, la cipolla e il prezzemolo con il vino bianco. 2/ Aggiungi i filetti di pesce e i pomodori. Cuoci a fuoco basso per circa 20 minuti, salando alla fine. 3/ Cuoci la pasta al dente, scolala, aggiungi l'olio, il peperoncino e condisci con il ragù di pesce.

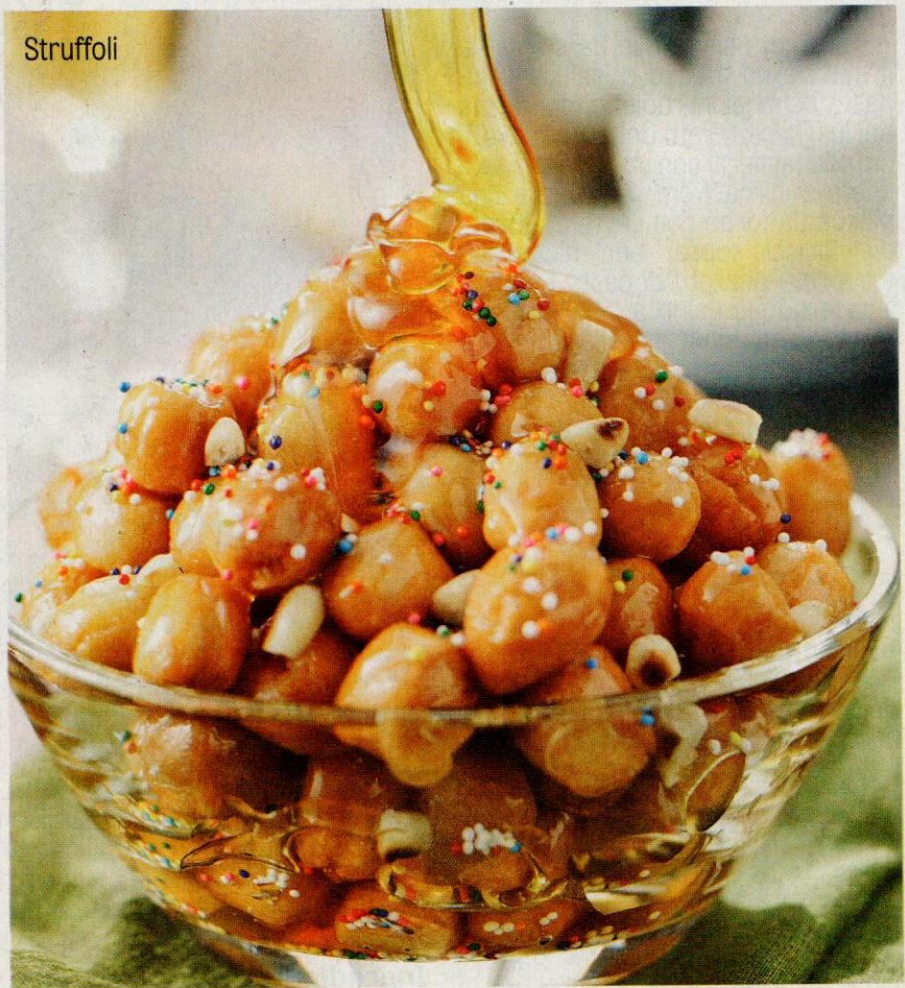
KCAL 410

TRANCI DI STORIONE AGLI AROMI

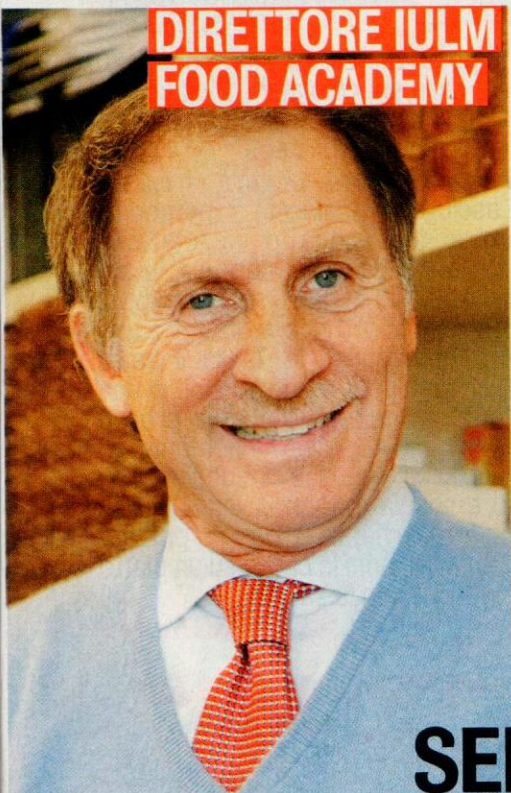
Ingredienti per 4 persone: • 800 g di tranci di storione • 20 pomodorini • capperi • 20 olive nere denocciolate • rosmarino • salvia • basilico • prezzemolo • 2 spicchi di aglio • 4 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Lava i tranci di pesce e ponilo in un tegame con 2

Struffoli



**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

Due menu, uno di pesce, per la sera della Vigilia, e uno di carne, per il pranzo di Natale, che non ti faranno sentire in colpa! Gustosi e ben bilanciati, ti aiutano a non strafare e a non eccedere nelle calorie, concedendoti quattro classici piatti

bicchieri d'acqua. 2/ Disponi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, le erbe tritate e l'aglio a fettine, i capperi e le olive. 3/ Bagna con il vino, insaporisci con sale e pepe, copri e lascia cuocere per 15-20 minuti circa. Disponi il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irrori con l'olio.

KCAL 295

STRUFFOLI

Ingredienti per 4 persone: • 100 g di farina • 1 uovo • un pizzico di stevia • 4 cucchiaini di olio di semi di mais • 2 cucchiaini di grappa • mezza bustina di lievito per dolci • 60 g di miele ai fiori d'arancio • scaglette d'oro alimentare (facoltativo) • sale

Preparazione: 1/ Metti la farina setacciata con il lievito a fontana sul piano di lavoro, sguscia l'uovo nel ►►

**SENZA RINUNCE
FESTE IN
LEGGEREZZA**

◀ centro, unisci l'olio, la stevia, la grappa e un pizzico di sale. **2/** Impasta bene gli ingredienti, poi forma dei lunghi cilindretti del diametro di 1 cm che taglierai con un coltello a tocchetti di circa 1 cm. **3/** Fodera una placca da forno con carta da forno, distribuisce sopra, ben distanziati tra loro, i pezzetti di pasta e cuocili in forno già caldo a 230 °C per 5 minuti circa. In un largo tegame fate leggermente scaldare il miele, unisci gli struffoli e mescola bene, poi distribuisgili in 4 bicchieri e cospargili a piacere con le scaglette d'oro.

KCAL 225

MENU DI CARNE CARPACCIO DI MANZO CON RUCOLA E FUNGHETTI

Ingredienti per 4 persone: • 400 g di carpaccio di manzo • 160 g di rucola • 200 g di champignon • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • 2 vasetti di yogurt magro • 2 cucchiaini di senape dolce • 1 limone •



Carpaccio di manzo con rucola e funghetti

cere con qualche foglia di basilico e grana in scaglie.

KCAL 230

LASAGNE AL RAFANO

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di pasta fresca in sfoglie • 240 g di asparagi • 200 g di patate • un pizzico di rafano • sale • pepe

Preparazione: **1/** Lava le patate, falle cuocere in acqua bollente salata. A cottura terminata pelale e tagliale a pezzetti. **2/** In acqua bollente salata cuoci gli asparagi, lasciali raffreddare e tagliali a losanghe. **3/** Metti nel frullatore metà degli asparagi, le patate e il rafano e frulla per ottenere una crema densa. **4/** Cuoci le sfoglie in acqua bollente salata. Una volta raffreddate stendile in una teglia di alluminio usa e getta a bordi bassi. **5/** Condisci con un cucchiaino della crema precedentemente preparata e disponi sopra gli asparagi. Chiudi le lasagne componendo almeno due strati e spennella con la crema di patate. Spolverizza con il pepe e cuoci in forno caldo a 180 °C per 10 minuti. Servi ben caldo.

KCAL 315

BOCCONCINI DI TACCHINELLA IN SALSINA

Ingredienti per 4 persone: • 600 g di petto di tacchinella • 1 mazzetto di rucola • rosmarino • basilico

• 10 pomodori ciliegini • capperi • 20 olive nere snocciolate • 2 spicchi di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Lava la rucola e asciugala, schiaccia i pomodori eliminando l'acqua di vegetazione e frulla il tutto con i capperi, le olive, 1 spicchio di aglio, sale, pepe e 2 cucchiaini di olio fino a ottenere una salsa omogenea. **2/** Taglia il petto della tacchinella a bocconcini. In una padella antiaderente poni le erbe e l'aglio rimasto tritati finemente, 2 cucchiaini di acqua e 2 cucchiaini di olio e rosola a fiamma viva. **3/** Aggiungi la carne, sale, pepe e porta a cottura. Disponi la carne su un piatto e ricoprila con la salsa.

KCAL 245

MOUSSE AL CIOCCOLATO

Ingredienti per 4 persone: • 120 g di cioccolato fondente • 1 tuorlo • 3 albumi • 20 ml di latte • sale

Preparazione: **1/** Fai sciogliere a bagnomaria il cioccolato con il latte. Lascia intiepidire e aggiungi il tuorlo mescolando velocemente. **2/** Monta gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale e incorporali delicatamente al composto di cioccolato. **3/** Versa in 4 ciotole monoporzionamento e fai riposare in frigo almeno 4 ore prima di servire.

KCAL 190



Roberta Capia "fan" di frutta e verdura

sale • pepe

Preparazione: **1/** Lava la rucola, priva i funghi della parte terrosa, laval, affettateli finemente e mettili a bagno in acqua acidulata con il succo del limone, poi scolali. **2/** Mescola la senape in una ciotola con un poco di sale e di pepe, l'olio e lo yogurt fino a ottenere una salsina. **3/** Sistema il carpaccio sui piatti, distribuisce sopra la rucola e gli champignon e condisci con la salsina preparata e decora a pia-