

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino
specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

Si crede spesso che l'alcol usato in cottura si "volatilizzi" senza lasciare traccia, ma non è proprio così. Il residuo alcolico di ogni ricetta cambia a seconda del tipo usato (vino, birra, liquore), del tempo e della modalità di cottura, dell'interazione fra gli ingredienti e della misura del tegame di cottura (più è piccolo, maggiore sarà la conservazione finale, perché minore è la superficie di evaporazione). I ricercatori del ministero dell'Agricoltura americano nel 1992 hanno rilevato che, rispetto alla concentrazione di partenza, l'alcol variava dal 4% di un brasato di manzo cotto per 2 ore e 30 minuti all'85% in una salsa in cui il liquore è stato aggiunto alla fine. Per la birra, alcuni ricercatori danesi hanno rilevato una concentrazione finale di alcol nel cibo fino al 2,5 per cento. Le quantità giornaliere tollerabili sono per gli uomini 1 bicchiere di vino, mezzo per le donne over 65.

ECCO LE RICETTE

GAMBERI AL BRANDY

Ingredienti per 4 persone: • 400 g di gamberi • 1 porro • 4 cucchiari di brandy • 50 g di yogurt magro • 2 cucchiari di pepe rosa • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Pulisci il porro e affettalo sottile. Scalda l'olio in una padella antiaderente, unisci il porro e metà del brandy e lascia insaporire per 3 minuti circa, finché saranno morbidi. 2/ Aggiungi i gamberi, cuoci per pochi minuti, bagna con il resto del liquore e lascia evaporare. 3/ Quando il fondo di cottura sarà ristretto, unisci lo yogurt, il pepe rosa, una presa di sale e cuoci per qualche minuto finché la salsina si sarà addensata. Suddividi la salsa in 4 fondine, adagia sopra i gamberi e servi.

KCAL 170

SPIEDINI AL SAKÈ

Ingredienti per 4 persone: • 400 g di macinato di maiale • 50 g di cipollotto tagliato finemente • 1 pezzetto di zenzero fresco tagliato sottile • 2 cucchiari di farina • 2 cucchiari di acqua • semi di sesamo • 4 foglie intere di lattuga • sale • pepe. **Per la salsa:** • 4 cucchiari di salsa di soia • 4 cucchiari di sakè • stevia q.b.

Preparazione: 1/ Impasta in una ciotola la trita di maiale, sale, pepe, il cipollotto, lo zenzero. Fai riposare in frigo per 15 minuti. 2/ Ricava poi dall'impasto le polpettine, mettile in una padella antiaderente con l'acqua e cuoci a fiamma bassa per qualche minuto. Suddividi le polpettine su 4 spiedini e riponile nella padella. 3/ Prepara la salsa mescolando quella di soia con il sakè e la stevia, poi versala sulle polpettine, cuocendo a fiamma dolce finché si

sarà addensata. 4/ Adagia gli spiedini su foglie di lattuga nei piatti, versa sopra la salsa. Cospargi con i semi di sesamo e servi.

KCAL 195

SPAGHETTI ALLA RICCIOLA

Ingredienti per 4 persone: • 320 g di spaghetti • 400 g di filetto di ricciola • 300 g di pomodorini • 1 spicchio di aglio • 1 mazzetto di prezzemolo • 4 cucchiari di vino bianco secco • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Taglia a cubetti il filetto di ricciola. Taglia i pomodorini a pezzetti. In un tegame con l'olio, fai rosolare l'aglio, appena prende colore eliminalo e aggiungi i cubetti di pesce. 2/ Salta velocemente a fiamma alta, sfuma con il vino e non appena sarà evaporato aggiungi i pomodorini, sale e cuoci per 5-7 minuti. 3/ Cuoci la pasta e falla saltare nella padella con il sugo e il prezzemolo tritato e servi.

KCAL 495

TAGLIOLINI ALLA VODKA

Ingredienti per 4 persone: • 320 g di tagliolini senza uova • 80 g



BOLLICINE

Veronica Maya, 41 anni, conduttrice di trasmissioni come lo "Zecchino d'oro" e "Unomattina estate", pronta al brindisi.

di yogurt bianco • 4 cucchiari di vodka al ginepro • 1 scalogno • 4 bacche di ginepro • 2 cucchiari olio di oliva extravergine • 200 g di salsa di pomodoro • sale • pepe

Preparazione: 1/ Trita lo scalogno e rosolalo con 2 cucchiari di olio. Sfuma con la vodka e fai evaporare. Aggiungi il pomodoro, le bacche di ginepro e porta a cottura. Spolverizza di sale e aggiungi lo yogurt, mescolando. 2/ Cuoci i tagliolini in abbondante acqua salata e scolali al dente. Versa la pasta nel tegame con il condimento, mescola e fai saltare per pochi minuti, spolverizza con poco pepe e servi.

KCAL 375

PERSICO AL LIMONCELLO

Ingredienti per 4 persone: • 600 g di filetto di persico • 2 limoni • 4 cucchiari di limoncello • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale • pepe bianco

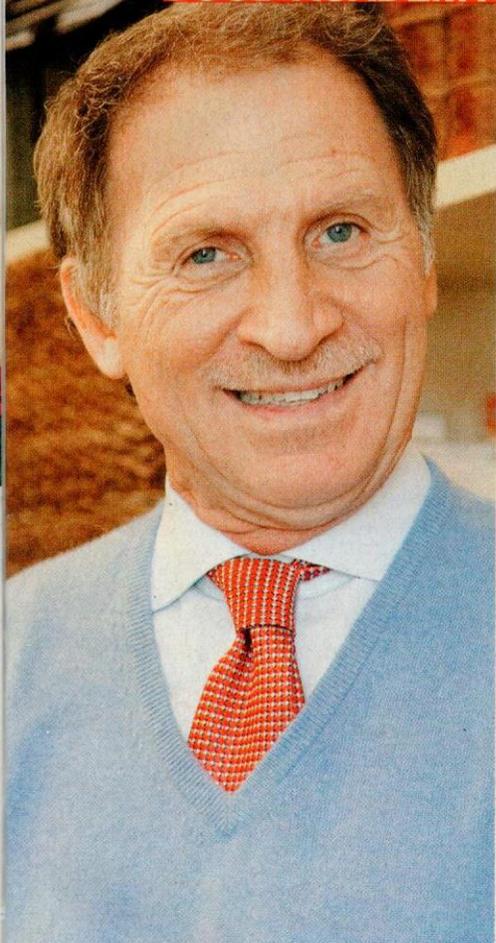
Preparazione: 1/ Pulisci il pesce, adagialo in una teglia con poca acqua



Foto Instagram

Dal brandy alla birra, li usi per sfumare, flambare o ancora insaporire verso la fine della cottura. Ma attenzione: non è vero che per effetto del calore evaporino completamente senza lasciare traccia, come spiega il nostro esperto. Ecco tutti i suoi consigli per piatti... alcolici!

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

e il limoncello e inforna a 180 °C per circa 10 minuti. **2/** Lava i limoni, grattugia la buccia ed estrai il succo. Trita il prezzemolo e mescolalo con la buccia del limone, il succo, sale e pepe. **3/** Estrai il pesce dal forno e ricopri con la salsa al limone. Sigilla la teglia con alluminio e porta a cottura. Irrora con l'olio e servi.

KCAL 200

POLLO ALLA GRAPPA

Ingredienti per 4 persone: • 600 g di petto di pollo a filetti • 1 mela golden • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • 2 cucchiaini di grappa • 1 scalogno • 30 g di maizena • 60 g di yogurt bianco • mezzo dado • rosmarino • sale • pepe

Preparazione: **1/** Taglia il pollo in tocchetti, mettilo in un sacchetto a chiusura ermetica, aggiungendovi la maizena, sale e pepe. Sigilla la busta e agita fino a coprire completamente il pollo. Fai riposare per qualche minuto. **2/** Rosola il pollo in una padella con l'olio. Versa la grappa e lascia evaporare. Aggiungi lo scalogno affettato, il rosmarino tritato, la mela sbucciata e tagliata a dadini e il dado sciolto in 1 bicchiere di acqua calda. **3/** Copri e fai addensare la salsa, poi aggiungi lo yogurt. Servi.

KCAL 275

VERDURE ALLA BIRRA

Ingredienti per 4 persone: • 200 g di patatine novelle con la buccia • 200 g di fagiolini spuntati • 2 cipollotti • 200 g di zucchine • 8 cucchiaini di birra • timo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Lava bene le patate e i fagiolini, pulisci e taglia a metà i cipollotti se sono GRANDI, lava e spunta le zucchine e tagliale a pez-

zettoni. In una padella metti a scaldare la birra, aggiungi le patate e lascia cuocere a tegame coperto per almeno 10 minuti. **2/** Unisci i fagiolini, 2 cucchiaini di acqua, copri il tegame e fai cuocere qualche minuto, infine aggiungi i cipollotti e le zucchine, sale, pepe, il timo. **3/** Copri e lascia stufare per almeno 20 minuti: se serve aggiungi un po' di acqua e birra. **4/** . Taglia le patate a metà e lascia insaporire. Servi irrorando con l'olio e una spolverizzata di pepe.

KCAL 145

CHEESECAKE AL COINTREAU

Ingredienti per 4 persone: **Per la base:** • 120 g di biscotti secchi senza zucchero • 50 g di burro light **Per la crema:** • 200 g di formaggio spalmabile light • 2 cucchiaini di miele • 2 cucchiaini di cointreau • stevia q.b. • 1 baccello di vaniglia. **Per la copertura:** • 24 cucchiaini di cointreau • 200 g di arance • 30 g di zucchero di canna

Preparazione: **1/** In un mixer frulla i biscotti, poi mescolali in una ciotola con il burro fuso e il miele. Dividi il composto in 4 parti e versalo dentro degli stampini, compatta e metti in frigo per 30 minuti. **2/** In una ciotola versa il formaggio e la stevia, monta con le fruste per amalgamare e poi aromatizza con la vaniglia e 1 cucchiaino di cointreau. **3/** Riprendi gli stampini con le basi, riempi fino al bordo con la crema e livella la superficie. Lascia rassodare le mini cheesecake per almeno 4 ore in frigorifero. **4/** Per la copertura, sbuccia le arance e affettale sottili, poi versale in un pentolino, aggiungi lo zucchero di canna, il resto del cointreau e cuoci a fuoco basso per 10 minuti, poi passale nel mixer: se sono troppo liquide falle asciugare sul fuoco per qualche minuto. **5/** Distribuisci la copertura sulle mini cheesecake e lascia riposare in frigo per 1 ora prima di servire.

KCAL 350

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)

**IDEE
SFUMATE**

**IN CUCINA
CON VINO & CO.**