

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino
specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

Mangiare la frutta è da sempre una delle regole basilari per una sana e corretta alimentazione. Nelle sue numerose tipologie, fornisce vitamine, minerali, fibre, antiossidanti e liquidi e, se abbinata alle verdure, esercita una forte azione protettiva, disintossicante e antiossidante. Il momento migliore per consumarla è durante la prima colazione, ma è preziosa anche come spuntino di metà mattina o come merenda, ottimo rimedio per bloccare la fame, in modo da non arrivare troppo affamati a pranzo e a cena. E a fine pasto, quando accompagna il cibo nella digestione proteggendolo dai danni ossidativi. Tuttavia, poiché non è un alimento completo, la soluzione migliore è abbinarla ad altri cibi. Come? Cucinandola insieme alla pasta, alla carne, al pesce e gli ortaggi! Ecco qualche idea.

EGGO LE RICETTE

SPAGHETTI ALL'AVOCADO

Ingredienti per 4 persone:

• 280 g di spaghetti • 1 avocado maturo • 20 pomodorini datterini • 1 spicchio di aglio • mezzo limone • 1 mazzetto di basilico • 6 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Sbuccia l'avocado e frullalo con l'aglio pelato, il basilico, il succo del limone, l'olio e un pizzico di sale. Taglia a tocchetti i pomodorini. Metti gli ingredienti preparati in una padella. 2/ Cuoci la pasta in acqua bollente salata, scolala, trasferiscila nel condimento e fai saltare per qualche istante. Servi subito.

KCAL 400

RISOTTO, UVA E SPECK

Ingredienti per 4 persone:

• 280 g di riso carnaroli • 300 g di uva bianca senza semi • 50 g di speck sgrassato in un'unica fetta • 1 cipollotto • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 1 bicchiere di vino bianco • 6 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe bianco

Preparazione: 1/ Prepara il brodo con il dado. Sbuccia l'uva e frullala. Riduci a listarelle lo speck, rosolalo in una padella con l'olio e il cipollotto tritato, quindi unisci il riso e fallo tostare per un paio di minuti. 2/ Bagna con il vino, fai evaporare, quindi porta a cottura aggiungendo man mano il brodo caldo e mescolando. A 5 minuti dalla cottura, incorpora la polpa di uva. Manteca il riso fuori dal fuoco con il parmigiano e una spolverizzata di pepe. Servi subito.

KCAL 470

PENNETTE AI PISTACCHI

Ingredienti per 4 persone:

• 280 g di pennette • 200 g di lamponi • 40 g di pistacchi di Bronte • 1 cipolla • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 6 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

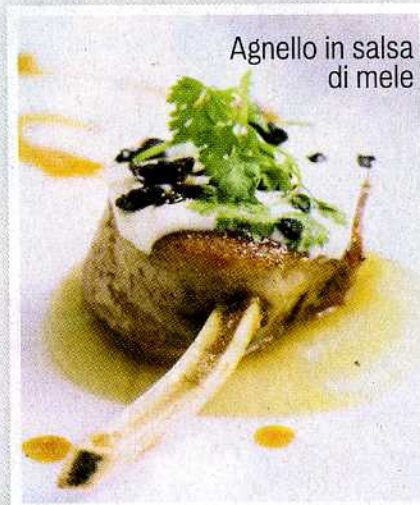
Preparazione: 1/ Sbuccia la cipolla, affettala e rosolala in una padella con l'olio e un pizzico di sale. Frulla i lamponi, tenendone da parte qualcuno, poi setacciali per eliminare i semi. 2/ Cuoci la pasta in acqua bollente salata, tenendo un po' d'acqua, trasferiscila nella padella con il condimento, unisci l'acqua e la crema di lamponi, metà dei pistacchi e il parmigiano e cuoci per qualche istante. Servi guarnendo con i pistacchi rimasti e i lamponi messi da parte.

KCAL 435

AGNELLO IN SALSA DI MELE

Ingredienti per 4 persone:

• 1 kg di costolette di agnello • 200 g di mele renette • 1 cucchiaino di zucchero di canna • 15 g di maizena



Agnello in salsa di mele



AL TOP

La splendida Cecilia Rodríguez, 30 anni, sorella di Belén, si mostra in forma smagliante dopo una breve dieta a base di frutta, verdura e pesce, intrapresa dopo la quarantena.

• 1 limone • 1 cucchiaino di senape • chiodi di garofano • mezzo bicchiere di Porto • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Sbuccia le mele, tagliale a dadi, bagnandole con il succo del limone, e cuocile in una casseruola con lo zucchero, i chiodi di garofano pestati e il sale per 10 minuti. 2/ Passa il composto al passaverdure, quindi fai addensare la purea ottenuta con la maizena, stemperata in 1 cucchiaino di acqua fredda. Incorpora anche la senape. 3/ Rosola la carne in una padella con l'olio, bagna con il vino, fai evaporare e cuoci per 5 minuti. Unisci la salsa di mele, sale e pepe e fai insaporire. Servi subito.

KCAL 415

Fa tanto bene, grazie ai principi nutritivi di cui è ricca. Ma per poter godere appieno dei suoi benefici, non limitarti a consumarla da sola, a colazione, a merenda o a fine pasto.

Prova a cucinarla, aggiungendola ai piatti che ami di più, rendendoli ancora più completi

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

MERLUZZO AL POMPELMO

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di filetti di merluzzo • 2 pompelmi rosa piccoli • 2 cucchiaini di aceto balsamico • 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Ricava la scorza dei pompelmi, senza la pellicina bianca, e tagliala a striscioline, poi spremi i frutti per ricavarne il succo. Scalda l'olio in una padella e, quando sarà ben caldo, adagia dentro il merluzzo, regola di sale, poi bagna con il succo di pompelmo e fai cuocere per circa 7-8 minuti.

2/ Incorpora l'aceto balsamico e le scorze degli agrumi, tenendone da parte un po' per la guarnizione, e fai cuocere per altri 5 minuti. Servi il merluzzo con la sua salsa, completando con le scorze. **KCAL 265**

TONNO AL LIMONE

Ingredienti per 4 persone:

• 480 g di tonno fresco • 1 limone • 400 g di songino • 200 g di pomodorini • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Metti il songino in una ciotola capiente. Dividi i pomodorini a metà. Taglia il tonno a cubetti e cuocilo velocemente in una padella ben calda, a fuoco vivo, poi bagna con il succo del limone, fai evaporare, quindi aggiungi i pomodorini, un pizzico di sale e metà dell'olio, e fai insaporire per qualche istante. 2/ Riunisci il tonno con il songino, condisci con l'olio rimasto e un po' di sale e servi.

KCAL 290

POLLO CON SALSA DI PRUGNE

Ingredienti per 4 persone:

• 4 petti di pollo • 12 prugne secche

senza nocciolo • 2 grappoli di fiori di acacia • mezza cipolla • 1 bustina di zafferano • 1 stecca di cannella • 2 cucchiaini di miele di acacia • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Fai ammorbidire le prugne in acqua calda, poi cuocile a fuoco dolce in una casseruola con la cannella, il miele e i grappoli di fiori di acacia. 2/Sbuccia la cipolla e falla rosolare in una padella ampia con l'olio, quindi aggiungi il pollo. Regola di sale e pepe, e porta a cottura, unendo alla fine lo zafferano sciolto in poca acqua calda. Incorpora la salsa di prugne preparata e servi. **KCAL 250**

VITELLO AGLI AGRUMI

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di fettine di vitello • 2 limoni • 3 arance • 1 scalogno • 30 g di maizena • 80 g di anacardi • mezzo bicchiere di vino bianco • 6 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Ricava la scorza dei limoni e di 2 arance, senza la pellicina bianca, tagliala a striscioline e scottale in acqua bollente per 2 minuti. Spremi tutti i frutti per ricavarne il succo. Taglia il vitello a straccetti e passalo nella maizena. Sbuccia lo scalogno, tritalo e fallo rosolare in una padella con l'olio, poi unisci il vitello e fai cuocere a fuoco medio. 2/ Regola di sale e pepe, bagna con il vino, fai evaporare, e incorpora il succo degli agrumi. Aggiungi gli anacardi e le scorze sbollentate e fai restringere il sughetto. Servi subito. **KCAL 435**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)
LE CALORIE
SONO PER PORZIONE

PROVALA COSÌ

**IL LATO SALATO
DELLA FRUTTA**