

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica. Sito: www.nicolasorrentino.it

grassi o lipidi sono i nutrienti a più alto potere calorico: forniscono al nostro corpo in media circa 9 Kcal per grammo, il doppio degli altri. Sono soprattutto immagazzinati nel tessuto adiposo, per essere portati, al momento del bisogno, alle cellule, che li utilizzano per produrre energia. E si distinguono in saturi e insaturi. Quelli saturi sono presenti in maggior quantità negli alimenti di origine animale: latte, burro, formaggi, carni e salumi; quelli insaturi, invece, sono presenti negli alimenti di origine vegetale (olio di oliva e di semi) e nel pesce. Preferiamo questi ultimi e facciamo in modo di non superare la dose giornaliera raccomandata, ossia il 25-30% dell'apporto energetico totale, oltre a fare attenzione al grasso invisibile contenuto negli alimenti e che fa parte della composizione stessa del prodotto.

ECCO LE RICETTE

RISOTTO ALLO ZAFFERANO E ZENZERO

Ingredienti per 4 persone:

- 280 g di riso per risotti • 1 bustina di zafferano • radice di zenzero • mezza cipolla • 1 dado vegetale • 6 cucchiaini di vino bianco • sale • pepe bianco

Preparazione: 1/ Prepara il brodo con il dado, regolando di sale. Sbuccia la cipolla, tritala e falla rosolare in una padella con 3 cucchiaini di vino caldo, poi aggiungi il riso e fallo tostare per un paio di minuti. Bagna con il vino rimasto, fai evaporare, quindi portalo a cottura aggiungendo man mano il brodo caldo e mescolando continuamente. 2/ A 5 minuti dalla cottura, unisci lo zafferano, sciolto in un mestolo di brodo. Togli dal fuoco, guarnisci con lo zenzero grattugiato e una spolverizzata di pepe, mescola bene e servi. **KCAL 310**

FUSILLI ALLA SPIGOLA

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di fusilli • 400 g di filetti di spigola già puliti • 300 g di pomodorini • 1 spicchio di aglio • 1 mazzetto di prezzemolo • 8 cucchiaini di vino bianco • sale • peperoncino in polvere

Preparazione: 1/ Taglia a metà i pomodorini. Riduci la spigola a pezzetti. Sbuccia l'aglio, dividilo a metà e fallo dorare in un tegame con 2 cucchiaini di vino e 2 di acqua, poi eliminalo. 2/ Unisci la spigola e falla saltare velocemente a fuoco vivo, poi bagna con il vino rimasto, fallo evaporare, quindi aggiungi i pomodori,

regola di sale e lascia cuocere per 5-7 minuti. 3/ Cuoci i fusilli in abbondante acqua salata, scolali al dente, trasferiscili nel tegame con il condimento e fai saltare tutto per qualche minuto a fuoco vivo. Guarnisci con il prezzemolo tritato, spolverizza con il peperoncino e servi. **KCAL 450**

GULASCH DI MANZO

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di manzo magro • 200 g di passata di pomodoro • 600 g di cipolle • mezzo l di brodo di carne • 4 cucchiaini di paprica dolce • 4 cucchiaini di paprica piccante • 2 cucchiaini di cumino in polvere • 2 foglie di alloro • 6 bicchieri di vino rosso • sale

Preparazione: 1/ Taglia la carne a tocchi, poi mettila in una ciotola, unisci 4 cucchiaini di vino e l'alloro e mescola bene. Copri con pellicola e fai marinare per circa 3 ore, poi tampona la carne con carta assorbente. 2/ Sbuccia le cipolle, tritale finemente e falle rosolare in un tegame con il vino rimasto, a fuoco medio, per circa 10 minuti, quindi



Gulasch di manzo

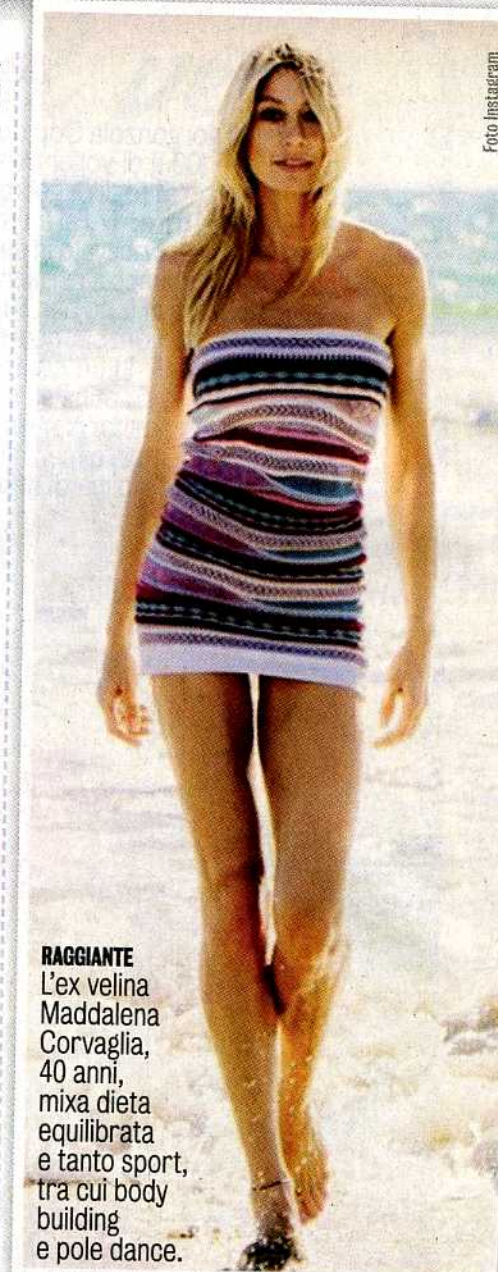


Foto Instagram

RAGGIANTE

L'ex velina Maddalena Corvaglia, 40 anni, mixa dieta equilibrata e tanto sport, tra cui body building e pole dance.

aggiungi la carne e cuocila per una decina di minuti, mescolando. 3/ A questo punto, incorpora la passata di pomodoro e le spezie, regola di sale e bagna con il brodo, fino a coprire la carne. Copri con un coperchio e cuoci per circa 2 ore. Servi subito. **KCAL 430**

LATTUGA AL MONTALCINO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 cespi di lattuga romana • 8 cucchiaini di vino rosso di Montalcino • 6 bacche di ginepro • stevia • sale • pepe nero in grani

Preparazione: 1/ Priva la lattuga del torsolo e delle foglie esterne. Porta a ebollizione 2 litri di acqua con il vino, poi aggiungi 3 bacche di ginepro, una macinata di pepe, la

Sono molto calorici perché devono fornire l'energia al momento giusto. Possono essere saturi, come quelli di carne, formaggi e salumi, o insaturi, da preferire, come quelli dell'olio di oliva e di semi e del pesce. La dose raccomandata è al massimo del 30% dell'apporto energetico totale. Ecco come non rinunciare al gusto

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

stevia e la lattuga, facendola cuocere per una decina di minuti. **2/** Scolala, dividila a metà, poi disponila in una pirofila con una parte del brodo di cottura, regola di sale e pepe, unisci le bacche di ginepro rimaste e falla gratinare sotto il grill del forno caldo a 160 °C per pochi minuti. Servi subito. **KCAL 85**

ORTAGGI ALLA BIRRA ROSSA

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di fagiolini • 8 asparagi • 200 g di patate novelle con la buccia • 10 cucchiaini di birra rossa • 2 cipollotti • timo • sale • pepe

Preparazione: 1/ Spunta i fagiolini. Priva gli asparagi della parte del gambo più dura e tagliali a pezzetti. Priva i cipollotti di radice, parte verde più dura e foglie esterne e dividili a metà. **2/** Scalda la birra in una padella, quindi aggiungi le patate tagliate a metà e lasciale cuocere per almeno 10 minuti con un coperchio. **3/** Unisci i fagiolini e 2 cucchiaini di acqua e fai cuocere per qualche minuto, infine incorpora i cipollotti e gli asparagi, regola di sale e pepe, profuma con il timo e lascia cuocere per una ventina di minuti, aggiungendo altra acqua se necessario. Servi subito. **KCAL 150**

ZUPPA FREDDA DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di fagiolini • 300 g di erbe tinte • 8 zucchine • 8 pomodori • 2 patate • 2 peperoni rossi • 2 peperoni gialli • 2 melanzane • 4 carote • 1 aglio • 1 cipolla • 200 g di pane integrale raffermo • mezzo dado vegetale • prezzemolo • basilico • sale • peperoncino in polvere

Preparazione: 1/ Taglia tutti gli ortaggi a pezzetti. Trita l'aglio con la cipolla, il prezzemolo e il basilico, quindi metti il trito ottenuto in una

casseruola con abbondante acqua salata e il dado vegetale e fai cuocere per 1 ora a fuoco dolce e a recipiente coperto. **2/** Taglia il pane a tocchetti e fallo tostare in una padella ben calda. Frulla una parte delle verdure preparate con un mixer, poi metti da parte. Fai raffreddare tutto per almeno 1 ora. **3/** Disponi il pane in 4 piatti fondi, versa sopra le verdure frullate e quelle intere, quindi spolverizza con il peperoncino e servi. **KCAL 315**

POLPETTINE AL BRANDY

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di carne di vitello macinata • 4 cucchiaini di brandy • 1 cipollotto • 4 foglie di lattuga • pangrattato • radice di zenzero • semi di sesamo • stevia • 4 cucchiaini di salsa di soia • sale • pepe

Preparazione: 1/ Mescola la salsa di soia con il brandy e la stevia. Pulisci il cipollotto e tritalo. **2/** Metti la carne in una ciotola, unisci il cipollotto, il pangrattato, un po' di zenzero grattugiato, una presa di sale e una di pepe e impasta bene. Copri con pellicola e fai riposare in frigo per 15 minuti. **3/** Forma con il composto ottenuto delle polpettine, quindi infilzale su 4 spiedini e cuocile in una padella con 2 cucchiaini di acqua calda, a fuoco dolce, per qualche minuto, poi versa la salsa al brandy preparata e cuoci fino a quando questa non si sarà addensata. **4/** Disponi in ogni piatto 1 foglia di lattuga, adagia sopra gli spiedini di polpette con la loro salsa, cospargi con i semi di sesamo e servi. **KCAL 195**

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

SANI E LEGGERI

**MENO GRASSI
E PIU' SAPORE**