

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

La cottura ci consente di migliorare la digeribilità, la gradevolezza e la sicurezza degli alimenti. Ma se è troppo prolungata, il contenuto di vitamine e sali minerali si riduce drasticamente. Meglio quindi cotture veloci, come in queste ricette, nelle quali sono assenti grassi aggiunti. Sfruttare i grassi intrinseci del prodotto stesso permette di elaborare piatti sani, leggeri e al tempo stesso gustosi. Abbiamo utilizzato vino, birra, agrumi, brodo, senape, pomodoro, aromi e spezie. Ovviamente il residuo alcolico cambia a seconda dell'alcool usato, del tempo e del tipo di cottura, per l'interazione fra gli ingredienti (il pane e le patate, per esempio, riducono la velocità con cui scompare l'alcol) e la misura del tegame di cottura (più è piccolo, maggiore sarà la conservazione, perché minore è la superficie di evaporazione).

EGGO LE RICETTE

SCAROLA AL BAROLO

Ingredienti per 4 persone:

• 4 cespi di scarola liscia • 8 cucchiai di Barolo • 6 bacche di ginepro • stevia • sale • pepe in grani

Preparazione: 1/ Priva la scarola delle foglie più esterne. In una casseruola porta a ebollizione 2 l di acqua con il vino, quindi aggiungi la scarola, metà delle bacche di ginepro, la stevia e una macinata di pepe, e cuoci per una decina di minuti. 2/ Scola la scarola, tagliala a metà e disponila, con una parte del brodo di cottura, in una teglia. Spolverizza di sale, guarnisci con qualche grano di pepe pestato e le bacche di ginepro rimaste e cuoci sotto il grill caldo del forno, a 170 °C, per pochi minuti. Servi. **KCAL 90**

ORTAGGI ALLA BIRRA

Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di patate novelle con la buccia • 2 carciofi • 200 g di fagiolini surgelati • 2 cipollotti • 10 cucchiai di birra • timo • sale • pepe

Preparazione: 1/ Strofini le patate con una spazzolina sotto l'acqua corrente e dividile a metà. Priva i cipollotti della radice, della parte verde più dura e delle foglie esterne e tagliali a spicchi. Priva i carciofi delle punte, della parte del gambo più dura e delle foglie esterne, poi dividili a metà, eliminando il fieno interno, e affettali. 2/ Scalda metà birra in una padella capiente, quindi aggiungi le patate e fai cuocere per 10 minuti. Unisci i fagiolini, i carciofi, 2 cucchiai di acqua, poi

copri con un coperchio e fai insaporire per qualche minuto, infine incorpora i cipollotti, profuma con il timo, regola di sale e pepe e cuoci per altri 20 minuti, bagnando di tanto in tanto con altra acqua e la birra rimasta. Servi subito. **KCAL 150**

TARTARE DI SALMONE

Ingredienti per 4 persone:

• 300 g di salmone pronto per il consumo a crudo • 1 limone • mezza arancia • mezzo pompelmo • 1 cucchiaino di senape rustica • erba cipollina • sale • pepe bianco

Preparazione: 1/ Taglia il salmone a cubetti e disponilo in una ciotola larga e bassa. Spremi gli agrumi per ricavarne il succo, quindi filtralo e mettilo in una ciotola. Unisci la senape, regola di sale e pepe e mescola bene con una forchetta. 2/ Irrora il salmone con l'emulsione preparata e fai riposare per circa 30 minuti. Aggiungi l'erba cipollina

Tartare di salmone



SEMPRE AL TOP

La showgirl Melissa Satta, 34 anni, segue un'alimentazione senza troppe restrizioni. Ama il pesce, i cereali, le verdure, conditi sempre con parsimonia.

tagliuzzata con le forbici, mescola con cura e servi. **KCAL 160**

PENNETTE ALL'ORATA UBRIACA

Ingredienti per 4 persone:

• 320 g di pennette • 400 g di filetti di orata già pulita • 300 g di pomodori • 1 spicchio di aglio • 1 mazzetto di prezzemolo • 8 cucchiai di vino bianco • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Taglia i filetti di orata a pezzetti. Riduci i pomodori a tocchetti. Sbuccia l'aglio, schiaccialo e fallo cuocere in una padella con 2 cucchiai di acqua e 2 di vino, poi eliminalo. 2/ Aggiungi il pesce e saltalo a fuoco vivo, poi bagnalo con il vino rimasto, lascia evaporare, quindi unisci i pomodori, regola di sale e peperoncino e fai cuocere per circa 5-7 minuti. 3/ Cuoci le pennette in abbondante acqua bollente salata, scolale al dente, trasferiscile nella padella con il condimento e fai saltare tutto a fuoco vivace per 1 minuto. Guarnisci con il prezzemolo tritato e servi. **KCAL 450**

Vino, birra, aceto, succo di agrumi, ma anche brodo vegetale, salsa di soia, di pomodoro e aromi o spezie: ecco in che modo puoi cucinare limitando qualsiasi forma di grasso aggiunto. Per portare in tavola piatti light, ma comunque gustosi. Ancora di più se cotti per poco tempo

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

SPIGOLA AL LIME E ZENZERO

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di filetti di spigola • 1 lime • radice di zenzero fresco • 2 finocchi • 2 arance • 6 cucchiaini di brodo vegetale • mezzo bicchiere di vino bianco • sale • pepe

Preparazione: 1/ Sbuccia 1 arancia e pela gli spicchi al vivo, eliminando cioè tutte le pellicine bianche che li ricoprono. Spremi la restante arancia e il lime, per ricavarne il succo, quindi filtralo. 2/ Priva i finocchi dei gambi, della base del torsolo e delle foglie esterne più dure, e affettali finemente, poi mettili in un piatto da portata insieme agli spicchi di arancia. Irrorali con il succo di arancia, spolverizzando di sale. 3/ Scalda una padella con il brodo vegetale, quindi aggiungi la spigola e falla rosolare da entrambi i lati, poi bagnala con il vino, lascia evaporare, regola di sale e infine irrori con il succo di lime. Cuoci a fuoco dolce per circa 10 minuti. 4/ Adagia il pesce, con il suo fondo di cottura, sull'insalata di finocchi e arance preparata, guarnisci con una grattugiata di zenzero e una spolverizzata di pepe e servi subito.

KCAL 230

PESCE SPADA INDIAVOLATO AI CAPPERI

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di pesce spada • 20 pomodorini • 1 spicchio di aglio • 2 cucchiaini di capperi dissalati • 2 acciughe • 8 cucchiaini di vino bianco • origano essiccato • sale • peperoncino in polvere

Preparazione: 1/ Metti il pesce spada in una ciotola bassa e larga e irroralo con il vino. Lascia riposare per 20 minuti. Taglia i pomodorini a

tocchetti. 2/ Sbuccia l'aglio, schiaccialo e fallo cuocere in una padella con 2 cucchiaini di acqua, poi aggiungi i pomodorini, i capperi, le acciughe, l'origano e un po' di peperoncino, e fai cuocere a fuoco dolce per circa 7-8 minuti, regolando di sale. Unisci il pesce e fallo rosolare da entrambe le parti. Servi subito.

KCAL 290

GULASCH DI CARNE MISTA ALLA PAPRICA

Ingredienti per 4 persone:

• 400 g di vitello • 400 g di manzo magro • 4 cucchiaini di paprica dolce • 4 cucchiaini di paprica piccante • 800 g di cipolle • 200 g di passata di pomodoro • 500 ml di brodo di carne • 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 e fai marinare per circa 3 ore, poi scolala e tamponala con carta assorbente. 2/ Sbuccia le cipolle, tritale finemente e falle rosolare in un tegame con il vino rimasto, a fuoco dolce, poi aggiungi la carne e cuocila per una decina di minuti, mescolando. 3/ Incorpora la passata di pomodoro e le spezie, regola di sale e bagna con il brodo, fino a coprire la carne. Porta a ebollizione e cuoci per circa 2 ore a recipiente coperto. Servi subito.

KCAL 420

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

**CONDIMENTI ALTERNATIVI
SOSTITUISCI
COSÌ L'OLIO**