

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

È convinzione comune che molti alimenti non si possano mangiare e che si debba soffrire per dimagrire o per star bene in salute. Sfatiamo questi falsi miti! Facendo attenzione agli ingredienti e alle loro combinazioni, ci è permesso mangiare di tutto. Delle uova strapazzate con funghi e tartufo o delle patate al rosmarino possono far parte tranquillamente di un regime ipocalorico senza alcun danno, basta usare una dose ridotta di grassi e il gioco è fatto. Fusilli con panna e salmone oppure minestra con pancetta e borlotti non dovranno per forza restare un sogno nel cassetto per chi ha una malattia cardiovascolare, il trucco è usare panna e pancetta vegetali. Anche i dolci, cibo demonizzato per eccellenza, ritorneranno a far parte della nostra dieta, basta usare i grassi giusti, sostituendo lo yogurt al posto della panna o del burro e facendo un uso più moderato degli zuccheri.

ECCO LE RICETTE

UOVA STRAPAZZATE CON CHAMPIGNON E TARTUFO

Ingredienti per 4 persone: • 4 uova • 600 g di champignon • mezzo scalogno • tartufo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Lava e taglia i funghi, trita lo scalogno. Ungi con l'olio una padella antiaderente e falla scaldare. 2/ Unisci i funghi, lo scalogno e lasciali rosolare leggermente, quindi aggiungi 2 cucchiaini di acqua e cuoci per 10 minuti a fuoco lento. 3/ Intanto sbatti le uova con un pizzico di sale, versale sui funghi e falle rapprendere. Spolverizza con poco pepe, il tartufo a lamelle e servi.

KCAL 160

PADELLATA DI PATATE

Ingredienti per 4 persone: • 4 patate grosse • 4 pomodori ramati maturi • 4 zucchine • 2 cipolle medie • 4 cucchiaini di pecorino • timo • 1 rametto di rosmarino • 4 cucchiaini di vino • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Lava le verdure. Pela le patate e riducile a fette non troppo sottili, taglia le zucchine a julienne e le cipolle a fettine, i pomodori in quattro spicchi e mettili in una pirofila. 2/ Mescola in una tazza timo e rosmarino tritato, il pecorino, sale e pepe, distribuisce il composto sulle verdure, irrorate con 2 cucchiaini di acqua e l'olio, il vino, e inforna a 180 °C per 30 minuti circa.

KCAL 250

FUSILLI PANNA E SALMONE

Ingredienti per 4 persone: • 320 g di fusilli • 80 g di salmone affumicato • 2 porri • 80 g di panna di

soia • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe nero

Preparazione: 1/ Pulisci i porri e tagliali a striscioline. In una padella antiaderente metti l'olio con il porro e fai dorare a fiamma bassissima. 2/ Aggiungi il salmone tagliato a pezzetti, la panna di soia e fai cuocere per 5 minuti. 3/ Cuoci la pasta al dente, scolala e condiscila con la salsa. Aggiusta di sale, spolverizza con un po' di pepe e servi.

KCAL 390

MOUSSE AI LAMPONI

Ingredienti per 4 persone: • 2 albumi • 200 g di lamponi • 40 g di zucchero a velo • 2 vasetti di yogurt magro • foglie di menta

Preparazione: 1/ Frulla metà dei lamponi in un mixer, ottenendone una purea liscia, passala attraverso un colino per eliminare i semini. 2/ Monta con lo zucchero a velo gli albumi, ottenendo una crema densa e spumosa simile alla panna montata. 3/ Unisci lo yogurt, mescolando dal basso verso l'alto, aggiungi la crema di lamponi continuando a mescolare. 4/ Prepara le coppe adagiando sul fondo i lamponi tenuti da parte tagliati a pezzettini. Versa quindi la mousse e termina decorando a piacere la superficie con qualche pezzettino di



Mousse ai lamponi



Foto Instagram

SEMPRE GIOVANE

Paola Perego, 52 anni, conduttrice tv, è sempre attenta alla forma. È da poco diventata nonna di Pietro, il figlio di Giulia, 26 anni, la sua primogenita.

frutta e delle foglie di menta. Lascia riposare in frigorifero per un paio di ore prima di servire.

KCAL 85

LASAGNE CON FRICASSEA DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di lasagne di semola di grano duro • 1 cipolla di Tropea • 1 peperone rosso e 1 giallo • 2 melanzane • 4 zucchine • 12 pomodori datterini • 1 gambo di sedano • 4 carote • 1 mazzetto di asparagi • 1 spicchio di aglio • basilico • zenzero • 1 cucchiaino di brodo vegetale granulare • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Affetta la cipolla e mettila in una teglia antiaderente con 2 cucchiaini di acqua e il brodo vegetale, fai appassire a fiamma bassissima. 2/ Pulisci e taglia tutte le

Foto Instagram

Togli i grassi, non il sapore! E prendi l'abitudine di usare quelli di origine vegetale, che non fanno male al cuore. Sfatiamo i falsi miti sui cibi insospettabili a cui non rinunciare per stare snelle. Ecco poche e semplici regole per concederti anche un goloso dessert

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

verdure a tocchi e mettile in padella assieme alla cipolla. Aggiungi 1 cucchiaino di olio e il sale. **3/** Copri con il coperchio e lascia sobbollire dolcemente fino a cottura. Se necessita aggiungi 2 cucchiaini di acqua bollente. **4/** Cuoci le lasagne, scolale bene e suddividile sui piatti, copri con le verdure, cospargi con l'olio restante, il basilico e lo zenzero grattugiato.

KCAL 370

MINISTRA CON BORLOTTI E PANCETTA AFFUMICATA

Ingredienti per 4 persone: • 320 g di pasta corta integrale • 400 g di polpa di pomodoro • 2 scatole di fagioli borlotti • 50 g di pancetta affumicata vegetale • 1 spicchio di aglio • prezzemolo • 30 g di formaggio vegano grattugiato • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Scola e sciacqua i fagioli. In una casseruola con 2 cucchiaini di olio, fai imbiondire l'aglio schiacciato e la pancetta affumicata a dadini, aggiungi il prezzemolo tritato, la polpa di pomodoro e i fagioli. **2/** Fai insaporire il tutto a fiamma dolce per circa un quarto d'ora, poi sgocciola tre quarti dei fagioli, passali al setaccio e riversa il passato di legumi nella casseruola. **3/** Insaporisci con sale e pepe, aggiungi l'acqua necessaria a far cuocere la pasta e porta a ebollizione, quindi unisci la pasta e porta a cottura. Condisci con il formaggio e l'olio restante e servi.

KCAL 570

PIZZA MARINARA CON ACCIUGHE

Ingredienti per 4 persone: • 2 basi per pizza (500 g circa) • 200 g di pomodori pelati • 40 g di acciughe • 1 spicchio di aglio • una manciata

di origano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Preparazione: **1/** In un pentolino antiaderente poni 1 cucchiaino di olio, 1 spicchio di aglio e le acciughe spezzettate, scalda e aggiungi i pomodori schiacciati con la forchetta, fai cuocere per 10 minuti circa a fiamma vivace. **2/** Copri le placche del forno con un foglio di carta da cucina, adagia le basi pronte per la pizza, ungile con poco olio e inforna a 180 °C per 5 minuti. **3/** Estrai la placca e con un cucchiaino copri la superficie delle pizze con il pomodoro, una manciata di origano e irrorala con l'olio rimasto. Porta a cottura e servi.

KCAL 450

POLPETTE AL SUGO DI FUNGHI

Ingredienti per 4 persone: • 400 g di carne trita manzo • 100 g di zucchine • 100 g di funghi secchi • 1 barattolo di pomodori pelati • 1 uovo • 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato • prezzemolo • 40 g di pane grattugiato di mais • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Metti i funghi a bagno in acqua tiepida. Lava e trita le zucchine con metà dei funghi ben strizzati, poni le verdure in una ciotola con il pane e il parmigiano grattugiato, l'uovo, il sale, il pepe e la carne trita. **2/** Mescola e forma delle polpette di circa 8 cm. In una teglia larga fai scaldare l'olio con lo spicchio di aglio e il prezzemolo tritato, unisci i restanti funghi, aggiungi i pomodori e fai cuocere per circa 15 minuti. **3/** Abbassa la fiamma e adagia delicatamente le polpette. Copri e a fuoco lento porta a cottura le polpette.

KCAL 310

**RESTA
IN FORMA**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)

**A DIETA SÌ MA
SENZA RINUNCE**