

## L'ESPERTO

Nicola Sorrentino  
specialista  
in Scienza  
dell'alimentazione  
e dietetica

Il sale è un elemento indispensabile alla vita ed è presente nella maggior parte degli alimenti che mangiamo. Una sua assunzione smodata, però, può contribuire all'aumento dei valori della pressione arteriosa e dei fattori di rischio cardiovascolare. Meglio, dunque, non esagerare, e attenersi alla dose giornaliera consigliata, che è di 5 g (2 g di sodio). Nella dieta quotidiana, le principali fonti di sale sono due: il sale da tavola, usato per cucinare e aggiunto al momento del pasto, e quello "nascosto", ossia quello che troviamo nei piatti pronti e nei prodotti conservati o surgelati. Il nostro palato, tuttavia, può facilmente abituarsi a mangiare meno salato. Per farlo, prediligiamo cibi naturali e poco lavorati, riducendone l'utilizzo sia in fase di preparazione che di cottura, e ricorriamo ad aromi, spezie ed erbe per insaporire.

## EGGO LE RICETTE

### RISO AL MARSALA

#### Ingredienti per 4 persone:

• 400 g di riso • 6 cucchiaini di Marsala • 1 cipolla • 1 vasetto di yogurt bianco • 40 g di uvetta • 20 g di mandorle • 4 cucchiaini di burro • 1 l di brodo vegetale senza sale • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

**Preparazione:** 1/ Fai ammorbidire l'uvetta con metà del Marsala, poi tritala. Trita le mandorle. Sbuccia la cipolla, affettala e falla rosolare in un tegame con l'olio e il burro, quindi aggiungi il riso e fallo tostare fino a quando i chicchi non diventano trasparenti (circa 2 minuti). 2/ Bagna con il Marsala rimasto, lascialo evaporare, poi unisci 2 mestoli di brodo bollente e porta a cottura il riso aggiungendo man mano altro brodo e mescolando continuamente. 3/ A 5 minuti dalla cottura completa, incorpora l'uvetta. Togli dal fuoco, amalgama bene con lo yogurt, cospargi con le mandorle tritate e servi. **KCAL 630**

### FUSILLI CON FUNGHI

#### Ingredienti per 4 persone:

• 400 g di fusilli • 300 g di funghi cinesi • 200 g di fagiolini • 2 peperoncini rossi freschi • 50 g di radice di zenzero fresco • 1 mazzetto di menta • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

**Preparazione:** 1/ Pulisci i funghi, spunta i fagiolini e tagliali a tocchetti. Incidi i peperoncini, privali dei semi e tritali insieme alla menta. 2/ Scalda un tegame con l'olio, aggiungi i funghi e i fagiolini, fai insaporire per 1 minuto, poi copri con l'acqua

e porta a ebollizione. Cuoci fino a quando non saranno morbidi e il liquido non si sarà assorbito quasi del tutto. 3/ Cuoci i fusilli in acqua bollente, scolali al dente, trasferiscili nel tegame con il condimento e falli saltare a fuoco vivo per qualche istante. Incorpora il trito di peperoncino e menta, completa con una grattugiata di zenzero, mescola e servi. **KCAL 430**

### TEGLIA DI UOVA CON ORTAGGI

#### Ingredienti per 4 persone:

• 6 uova • 2 melanzane • 2 peperoni • 2 zucchine • 3 patate • 1 cipolla • 30 g di capperi dissalati • origano essiccato • 1 cucchiaino di curry piccante • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • pepe

**Preparazione:** 1/ Pulisci tutti gli ortaggi, tranne le patate, tagliali a fette non troppo spesse e condiscili con metà dell'olio e un po' di pepe. 2/ Emulsiona l'olio rimasto con un po' di acqua e una presa di pepe. 3/ Sbuccia le patate, riducile a rondelle e sistemale su una placca



#### MAGNETICA

L'ex Miss Italia Carolina Stramare, 22 anni, ama mangiare sano, ma non rinuncia mai a qualche piccolo peccato di gola.

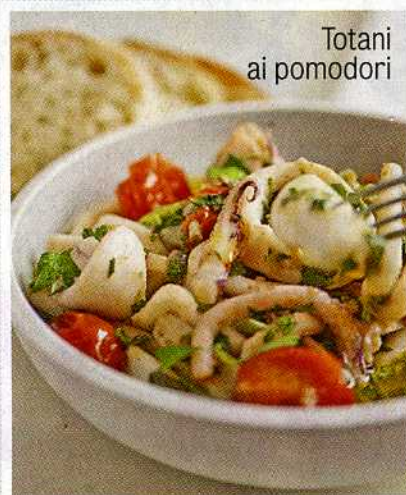
foderata con carta da forno. Spennele con l'emulsione preparata e cuoci in forno già caldo a 170 °C per 10 minuti. Togli dal forno, aggiungi gli ortaggi e prosegui la cottura. 4/ Sbatti le uova in una ciotola con l'origano, i capperi e il curry. Fodera una tortiera con carta da forno, quindi sistema dentro le patate e gli ortaggi, a strati, copri con il composto di uova e inforna a 180 °C per 30-35 minuti. Sforna, lascia intiepidire e servi. **KCAL 270**

### TOTANI AI POMODORI

#### Ingredienti per 4 persone:

• 1 kg di totani • 400 g di pomodori ramati • 40 olive nere denocciolate • 2 spicchi di aglio • 1 limone • 1 rametto di acetosella • 1 mazzetto di prezzemolo • 1 cucchiaino di origano essiccato • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • pepe nero in grani • pepe bianco in grani

**Preparazione:** 1/ Pulisci i totani. Porta a ebollizione abbondante acqua in una casseruola capiente e alta, con 1 spicchio di aglio sbucciato, qualche grano di pepe nero pe-



Totani ai pomodori

Elemento indispensabile, rischia facilmente, però, di diventare un nemico del nostro benessere.

Facciamo attenzione a quello contenuto negli alimenti che compriamo, leggendo bene le etichette, e riduciamone l'apporto giornaliero ricorrendo ad aromi, spezie ed erbe

**DIRETTORE IULM  
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA  
SORRENTINO

stato, il limone a fette e il prezzemolo. Versa i totani, abbassa al minimo il fuoco e cuoci per 30 minuti a pentola coperta. Spegni il fuoco e lascia il pesce nella sua acqua di cottura per 30 minuti. **2/** Taglia a tocchetti i pomodori, privali dei semi e dell'acqua, quindi mettili in una ciotola e condiscili con le olive, l'aglio rimasto sbucciato, l'acetosella tritata, l'origano e l'olio. **3/** Riduci i totani a pezzi regolari e grigliali su una piastra ben calda. Servi con la dadolata di pomodori, spolverizzando con una macinata di pepe bianco. **KCAL 310**

### CREMA DI CECI CON SCAMPI

**Ingredienti per 4 persone:**

- 500 g di code di scampi sgusciate
- 500 g di ceci lessati
- 1 spicchio di aglio
- mezzo limone non trattato
- 1 rametto di rosmarino
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- pepe

**Preparazione:** **1/** Incidi gli scampi sul dorso e privali del filetto nero. Scola i ceci dalla loro acqua e sciacquali. **2/** Sbuccia l'aglio, schiaccialo e fallo dorare in una casseruola con metà dell'olio e il rosmarino, quindi unisci i ceci, fai insaporire per 1 minuto, poi copri con l'acqua e cuoci per circa 15-20 minuti, regolando di pepe. **3/** Scotta gli scampi in una padella con l'olio rimasto caldo, a fuoco vivo. **4/** Elimina il rosmarino e l'aglio dai ceci e frulla il tutto con un mixer a immersione, fino a ottenere una crema. Distribuiscila in 4 fondine, adagia sopra gli scampi e servi guarnendo con una grattugiata di scorza di limone. **KCAL 315**

### SALMONE IN SALSA GRECA

**Ingredienti per 4 persone:**

- 1 kg di filetti di salmone
- 200 g di yogurt greco
- 1 cetriolo
- 2 spicchi

di aglio • 3 ciuffi di aneto • 2 cucchiaini di aceto di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

**Preparazione:** **1/** Spunta il cetriolo e grattugialo finemente, poi fallo sgocciolare in un colino per almeno 1 ora. **2/** Sbuccia l'aglio e frullalo con un mixer per ricavarne una crema. Metti lo yogurt in una ciotola, unisci la polpa di aglio, il cetriolo strizzato e l'aneto tritato, condisci con l'aceto e metà dell'olio e mescola bene con una frusta. Copri e fai riposare in frigo per un paio di ore. **3/** Scotta il salmone in una padella con l'olio rimasto caldo. Servi guarnendo con la salsa greca preparata. **KCAL 420**

### PETTO DI POLLO CON OLIVE E ORIGANO

**Ingredienti per 4 persone:**

- 800 g di petto di pollo a fette
- 20 olive nere denocciolate
- 2 cucchiaini di origano essiccato
- 2 scatole di filetti di pomodoro pelati
- 1 scalogno
- 4 acciughe dissalate
- 4 cucchiaini di vino bianco
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- peperoncino in scaglie

**Preparazione:** **1/** Metti a marinare il pollo nel vino per una decina di minuti, poi fallo rosolare in una padella con metà dell'olio. Toglilo dal tegame e mettilo da parte. **2/** Sbuccia lo scalogno, affettalo e rosolalo nella stessa padella del pollo con l'olio rimasto e le acciughe, poi unisci le olive, l'origano e un po' di peperoncino e fai insaporire per 1 minuto, quindi incorpora il pomodoro e cuoci per circa 10 minuti. Aggiungi la carne e fai insaporire per 4-5 minuti. Servi. **KCAL 420**

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

PIÙ SANI, PIÙ BELLI

**SOSTITUISCI  
COSÌ IL SALE**