

THE ORANGE THERAPY

GLI AGRUMI, ALLEATI DI SALUTE E BELLEZZA,
SONO I PROTAGONISTI DELLA TAVOLA INVERNALE:
DUE RICETTE SANE E SFIZIOSE CONSIGLIATE DAL NUTRIZIONISTA

di Nicola Sorrentino,

Specialista in scienze dell'alimentazione e dietetica

L'INVERNO È LA STAGIONE DEGLI AGRUMI: considerati un alimento terapeutico fin dall'antichità, questi frutti sono ricchi di vitamine, che aiutano a combattere i "mali di stagione". Inoltre, grazie alla presenza di fibre, aumentano il senso di sazietà e regolarizzano la digestione. Per questo è importante integrarli nella nostra dieta quotidiana. Ecco due ricette equilibrate e sfiziose che hanno gli agrumi come protagonisti.

Trenette al pesto di agrumi

Ingredienti per 4 persone: g 360 trenette, 20 foglie basilico, g 100 mandorle sbucciate, 2 arance non trattate, ½ limone, g 50 capperi, g 20 pecorino grattugiato, g 160 olio extravergine d'oliva, sale.

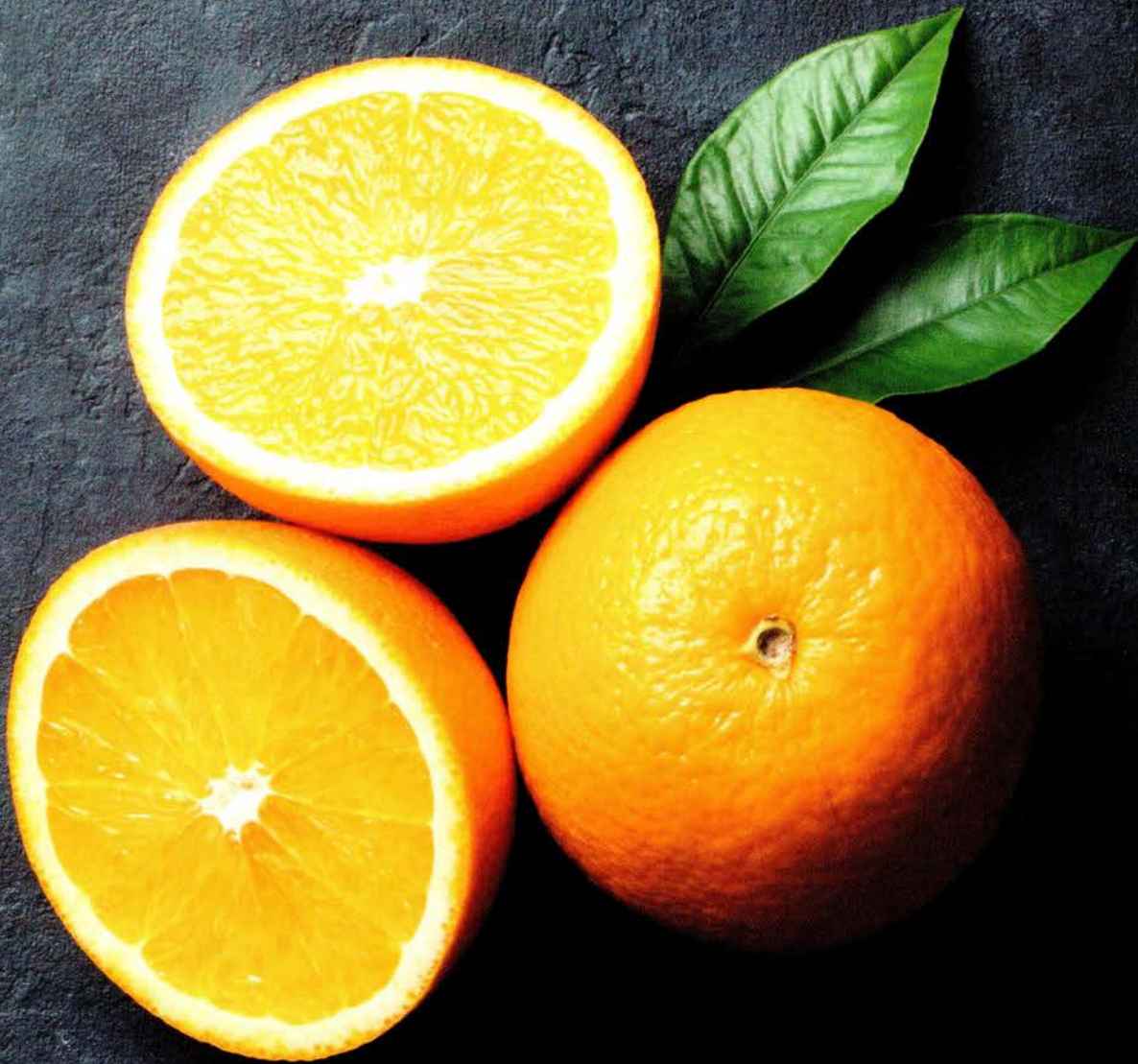
Esecuzione: lavate gli agrumi e ricavatene le scorze. Tritatele nel mixer insieme alle mandorle, al basilico, al pecorino, ai capperi e al sale, aggiungendo pian piano l'olio. Fate cuocere la pasta e scolatela al dente, ponetela in una terrina insieme al pesto e

mescolate. Prima di servire aggiungete la scorza di limone grattugiata.

Branzino al profumo d'arancia

Ingredienti per 2 persone: 500 g branzino sfilettato, 4 pomodori ramati, 2 rametti di rosmarino, 2 cucchiari di capperi dissalati, 1 spicchio d'aglio, 1 arancia, 2 cucchiaini di pecorino, prezzemolo, 2 cucchiari di mais grattugiato, 2 cucchiari di vino bianco, 2 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva, sale, pepe.

Esecuzione: lavate i filetti di branzino e poneteli in una teglia per microonde, appoggiandovi sopra lo spicchio d'aglio affettato e il rosmarino. Tagliate i pomodori a fette spesse e ricoprite i filetti. Tritate il prezzemolo, mescolatelo con il formaggio, il mais e il pepe e spolverate i pomodori. Salate, pepate e irrorate con vino bianco e acqua. Tagliate l'arancia a fette, ponetela negli spazi fra il branzino e i pomodori, condite con l'olio e cuocete con la funzione crisp per 18 minuti. Servite caldo.



•

Gli agrumi sono frutti terapeutici, perché contengono le vitamine C, B1, B2, B3 e sali minerali, oltre all'80-90% di acqua e piccole quantità di zucchero. Inoltre, grazie alla presenza di fibre solubili, aumentano il senso di sazietà, rallentano la digestione e regolarizzano l'intestino.

•