



Cucina italiana
di NICOLA SORRENTINO

Dimagrire, senza rinunciare alla pizza



Nutrizionista,
direttore della Iulm Food
Academy, Milano



Difficile eliminarla dalla nostra dieta, ma una versione sana è possibile: togliendo la mozzarella e riducendo le dosi per la base, il pomodoro, l'olio. Il condimento? Quattro acciughe sotto sale, aglio e una manciata di origano

MARINARA LIGHT CON ACCIUGHE

400 CALORIE CIRCA A PERSONA

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

- **500g circa** di base per pizza
- Pomodori pelati **200g**
- **4 cucchiaini** d'olio extravergine d'oliva
- **4 acciughe** sotto sale
- **1 spicchio** d'aglio
- **Una manciata** di origano

ESECUZIONE

- ① Accendete il forno a 180 gradi.
- ② In un pentolino antiaderente ponete 1 cucchiaino d'olio, uno spicchio d'aglio e le acciughe spezzettate, scaldate e aggiungete i pomodori schiacciati con la forchetta.
- ③ Fate cuocere per 10 minuti circa a fiamma vivace.

- ④ Coprite la placca del forno con un foglio di carta da cucina, adagiatevi le basi pronte per la pizza, ungetele con pochissimo olio e infornate.
- ⑤ A metà cottura estraete la placca e con un cucchiaio, coprite la superficie delle pizze con il pomodoro, una manciata d'origano e aggiungete l'olio rimasto.

- ⑥ Rimettete la placca in forno per pochi minuti e portate a cottura.

RICETTA TRADIZIONALE

640 CALORIE CIRCA A PERSONA

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

- **550g circa** di base per pizza
- Pomodori pelati **250g**
- **6 cucchiai** di olio extra vergine d'oliva
- **+ 1/2 cucchiaio** per ungere la teglia
- **1 spicchio** d'aglio
- **Una manciata** di origano
- Sale