



**Cucina italiana**

di **NICOLA SORRENTINO**



Nutrizionista  
Direttore della Iulm Food  
Academy

# Sorpresa: il gulasch è magro

**P**er portare in tavola un gulasch "leggero" che stia sulle 460 calorie a porzione, è necessario partire dalla carne di manzo, che va scelta magra. Per prepararla alla cottura, riponetela in una ciotola di vetro e unitela a una cipolla tagliata sottile, al vino rosso e a qualche foglia di alloro. Poi coprite e fate marinare il tutto per circa tre ore. A marinatura completata, asciugate la carne e tagliatela a tocchetti per rosolarla nell'olio in un tegame antiaderente. Unite poi le cipolle tritate e fatele cuocere insieme al manzo per un quarto d'ora finché non prendono colore. Successivamente, sfumate con il vino, aggiungete il pomodoro, la paprica (sia dolce che piccante), il cumino, il sale e poi coprite la carne con il brodo. Una volta raggiunta l'ebollizione, cuocete a recipiente coperto per due ore circa. Quando la carne sarà tenera, fate restringere il fondo in cottura e servite in tavola.

**INGREDIENTI**  
PER 4 PERSONE  
460 calorie  
a porzione

- **800 g** di manzo
- **800 g** di cipolle
- $\frac{1}{2}$  l di brodo
- **200 g** di passata di pomodoro
- **4** cucchiaini di olio EVO
- **2** bicchieri di rosso
- **4** cucchiaini di paprica dolce e **4** piccante, **2** di cumino
- alloro, sale

**RICETTA TRADIZIONALE**  
790 CALORIE PER PORZIONE

**INGREDIENTI**  
PER 4 PERSONE

- **800 g** di manzo semigrasso
- **1** litro di brodo di carne
- **4** patate e **800 g** di cipolle bionde
- **200 g** di passata di pomodoro
- **4** cucchiaini di burro
- **4** cucchiaini di olio EVO
- **4** bicchieri di vino rosso
- **4** cucchiaini di paprica dolce e **4** di piccante
- **2** cucchiaini di cumino in polvere
- alloro, sale

