



Cucina italiana
di NICOLA SORRENTINO



Nutrizionista
Direttore della Iulm
Food Academy

Il risotto alla milanese si può fare light

IL LIBRO



Consigli liquidi

Trenta giorni, trenta ricette e una sola grande protagonista: l'acqua. Il nuovo libro del medico nutrizionista Nicola Sorrentino, *Acqua da mangiare. La nuova dieta dell'acqua: 30 giorni con ricette* (Salani Editore, Milano 2019, euro 16,90), analizza le più importanti ricerche sull'acqua e la salute, fornendo allo stesso tempo consigli pratici da seguire ogni giorno. Nasce così una dieta dell'acqua che aiuta a disintossicarsi, a mantenersi in forma oppure a perdere peso, a seconda delle esigenze.



Via il burro. E tanto basta per abbattere le calorie. Senza perdere il gusto. Perché resta il sapore della spezia, la sfumatura col vino bianco. E il parmigiano

Così il piatto può entrare nella dieta di chi vuole dimagrire o ha problemi cardiovascolari

COL PIACERE DELLO ZAFFERANO

310 CALORIE CIRCA PER PERSONA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 280 g riso Carnaroli
- mezza cipolla
- brodo di dado
- una bustina di zafferano
- 4 cucchiaini di parmigiano
- 4 cucchiaini di vino bianco
- sale e pepe.

ESECUZIONE

- 1 Preparare il brodo con il dado e tenetene un mestolo da parte.
- 2 Cuocete il riso nel brodo, scolandolo molto al dente.
- 3 In una padella antiaderente fate imbiondire la cipolla con il vino, quando è ben rosolata unite il riso e fatelo insaporire.
- 4 Sciogliete lo zafferano nel brodo rimanente, salate e aggiungetelo al riso portandolo a completa cottura.
- 5 Spegnete la fiamma e lasciate riposare per un paio di minuti a recipiente coperto.
- 6 Aggiungete poi il parmigiano, una spolverata di pepe, mescolate e servite.

RICETTA TRADIZIONALE

540 CALORIE PER PORZIONE

ESECUZIONE

- 280 g riso Carnaroli
- una cipolla
- brodo di dado
- una bustina di zafferano
- 120 g di burro
- 4 cucchiaini di parmigiano
- 4 cucchiaini di vino bianco
- sale e pepe.