



Cucina italiana

di **NICOLA SORRENTINO**

Zuppa di pesce, ma light

Le calorie di questo piatto estivo sono dovute soprattutto al pane. Ma dato che alle fette da inzuppare nel sugo non si può rinunciare, per limare l'apporto energetico si devono ridurre i cucchiaini di olio d'oliva e le quantità di pescato della ricetta originale. Dopo aver pulito il pesce, unite in una capiente padella antiaderente i pomodori spezzettati, l'aglio, la cipolla tagliata sottile, le erbette tritate, un pizzico di sale e il peperoncino. Coprite e lasciate cuocere il sugo per una decina di minuti. Successivamente, aggiungete i polipetti, i quattro cucchiaini di vino bianco secco e lasciate cuocere a fiamma bassa con il coperchio finché la carne dei polpi non risulterà tenera. Raggiunta la cottura, unite anche il merluzzo, gli scampi, le cozze e le vongole. Mentre la zuppa finisce di cuocere, arrostite le due fette di pane, strofinatele con l'aglio e appoggiatele in una terrina. Versate la zuppa sopra il pane, aggiungete prezzemolo tritato, l'olio e servite il piatto caldo.

INGREDIENTI

PER 2 PERSONE
615 Calorie
a porzione

200 g di vongole,
200 g di cozze,
100 g di polipetti,
200 g scampi o gamberi,
200 g di filetti di merluzzo
2 cucchiaini di olio EVO
2 fette di pane
Odori e spezie, come nella ricetta tradizionale

RICETTA TRADIZIONALE

1.080 CALORIE PER PORZIONE

INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

- **200 g** di seppie, **200 g** di filetti di triglia, **300 g** di coda di rospo, **300 g** di rana pescatrice
- **200 g** di gamberi o scampi, **250 g** di vongole, **250 g** di cozze
- **1** cipolla, **2** spicchi di aglio
- **600 g** di pomodori da sugo
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- **4** cucchiaini di olio EVO
- sale, sedano e prezzemolo tritati, peperoncino
- **2** fette di pane casereccio



Nutrizionista
Direttore della IULM Food
Academy