

## TEGLIA DI PATATE, ZUCCHINE, CIPOLLE ROSSE E POMODORO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 20 MINUTI  
COTTURA 1 ORA  
390 CAL/PORZIONE

**600 g di patate – 600 g di zucchine grandi – 1 cipolla rossa grossa – 500 g di polpa di pomodoro – 35 g di prezzemolo – 1 spicchio d'aglio – 2 cucchiaini di origano secco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

**1** Tritate l'aglio sbucciato con il prezzemolo lavato e asciugato. Pelate le patate, lavatele e tagliatele a fette di 3-4 mm. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a fette di circa 5 mm. Trasferite le patate e le zucchine a fette in una ciotola; conditele con sale, pepe, 1 cucchiaino di origano, il trito di prezzemolo e aglio, 2 cucchiaini d'olio e mescolate.

**2** Sbucciate la cipolla e tagliatela a fette di 5 mm. Ungete una teglia di 28 cm di diametro con un filo d'olio. Mescolate la polpa di pomodoro con 2 cucchiaini d'olio, sale, pepe, 1 cucchiaino di origano e distribuitene 400 g sul fondo della teglia. Sistemate le fette di zuccina, patate e cipolla in cerchi concentrici nella teglia sovrappingendole leggermente. Condite con la polpa rimasta.

**3** Coprite la teglia con un foglio di alluminio e infornatela a 200° per circa 30 minuti. Poi toglie l'alluminio e continuate la cottura per altri 30 minuti. Sfonate e servite le verdure tiepide o a temperatura ambiente.

## GALETTE DI POMODORI E CAROTE GIALLE ARROSTO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 25 MINUTI + RIPOSO  
COTTURA 50 MINUTI  
500 CAL/PORZIONE

**per la pasta 250 g di farina – 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaino di lievito per torte salate – 1 cucchiaino di zucchero – 1 tuorlo – 4 cucchiaini di latte – 2 cucchiaini di semi di sesamo – sale**  
**per la farcia 600 g di pomodori (datterini e Merinda) – 2 carote gialle – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**  
**per la salsa 130 g di tahina (salsa di sesamo) – 30 ml di succo di limone – 1 cucchiaino di miele – 10 foglie di menta tritate – sale**

**1** Preparate la pasta. In una ciotola versate la farina, fate un incavo e versatevi l'olio, il lievito, lo zucchero e il sale. Unite 1 dl di acqua tiepida e iniziate a impastare. Quando gli ingredienti sono amalgamati, aggiungete ancora 0,2 dl d'acqua e lavorate fino a ottenere un impasto elastico; Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare.

**2** Preparate la farcia. Pelate le carote, spuntatele tagliatele a metà per il lungo e poi a losanghe di circa 3 cm. Mettetele in una teglia con un filo di olio e infornatele per 10 minuti. Nel frattempo,

lavate i pomodori, privateli dei piccioli, divideteli a metà e teneteli da parte.

**3** Preparate la salsa. Versate la tahina in una ciotola, unite il succo di limone, il miele, il sale e la menta e mescolate fino a ottenere una salsa liscia. Se necessario, aggiungete un po' d'acqua.

**4** Riprendete la pasta e stendetela in un disco di circa 3 mm di spessore. Traferitelo su una teglia rivestita di carta da forno, spalmate la parte centrale con circa metà salsa lasciando libero un bordo di circa 5 cm. Distribuitevi sopra le carote arrostate e i mezzi pomodori; condite con sale, pepe e un filo d'olio e richiudete i bordi della pasta sul ripieno.

**5** Diluite il tuorlo con il latte, emulsionatelo e spennellate i bordi della galette. Spolverizzatele coi semi di sesamo e infornate per circa 35 minuti finché la pasta risulterà ben dorata. Fate riposare la galette almeno 10 minuti fuori dal forno e servitela a fette accompagnata dalla salsa rimasta.

## SGOMBRI GRIGLIATI CON RUCOLA, POMPELMO ROSA E PESTO D'ERBE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 20 MINUTI  
COTTURA 10 MINUTI  
700 CAL/PORZIONE

**8 filetti di sgombrò (600-700 g) – 100 g di rucola – 50 g di spinacini – 1 cipollotto rosso – 2 pompelmi – olio extravergine d'oliva – 20 g di pinoli – succo di limone**  
**per il pesto 30 g di pinoli – 50 g di foglie di basilico – 20 g di foglie di prezzemolo – 20 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale**

**1** Pelate i pompelmi al vivo e staccate tutti gli spicchi privandoli della membrana. Fate questa operazione sopra una ciotola in modo da raccogliere tutto il succo che cola. Schiacciate le membrane per spremere più succo possibile raccogliendolo nella ciotola. Mondate, lavate e affettate finemente il cipollotto. Tostate i pinoli in un padellino antiaderente senza condimento per 2-3 minuti o finché risultano leggermente dorati.

**2** Preparate il pesto. Riunite in un mixer le erbe lavate, i pinoli, il parmigiano, il succo di pompelmo e una generosa presa di sale; frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, unite a filo olio continuando a frullare fino a ottenere un pesto fluido. Regolate di sale e tenete da parte.

**3** Scaldate una bistecchiera di ghisa. Spennellate i filetti di sgombrò con l'olio su entrambi i lati e spruzzateli con succo di limone. Appoggiateli sulla bistecchiera dal lato della pelle e cuoceteli per 1 minuto; con una paletta girateli sull'altro lato e cuoceteli per altri 30 secondi. Poi toglieteli dal fuoco e serviteli con gli spinacini, gli spicchi di pompelmo, la rucola, i pinoli tostati e il pesto.

INTERVISTA



## Un modello vincente

IL PROFESSOR NICOLA SORRENTINO È MEDICO SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE E DIETETICA, IN IRIDOLOGIA, E TALASSOTERAPIA ED È DIRETTORE DI IULM FOOD ACADEMY. **LA DIETA MEDITERRANEA CONTINUA A ESSERE UN MODELLO VINCENTE?**

SÌ, PIÙ CHE MAI. PER COMBATTERE IL PEGGIORAMENTO DELLE ABITUDINI ALIMENTARI DEGLI ITALIANI AVVENUTO NEGLI ULTIMI 40 ANNI A CAUSA DEL TENORE DI VITA PIÙ ELEVATO. CON L'AUMENTO DI PRODOTTI RAFFINATI E L'ECESSO DI CALORIE, SONO CRESCIUTI OBESITÀ, MALATTIE CARDIOVASCOLARI, IPERTENSIONE, DIABETE.

**DUNQUE BISOGNA TORNARE ALLE ORIGINI...** SÌ, A UNA CUCINA POVERA DI ACIDI GRASSI SATURI E DI PROTEINE ANIMALI, RICCA DI CARBOIDRATI, FIBRE E ANTIOSSIDANTI NATURALI. CIOÈ ALLA DIETA MEDITERRANEA FONDATA SU ALIMENTI GENUINI, COLTI NELLA LORO STAGIONALITÀ.

**QUALI SONO I CIBI DA PORTARE IN TAVOLA PER MANGIARE BENE E MANTENERSI SANI?** GLI ALIMENTI MIGLIORI SONO QUELLI CHE SI PRESTANO A ESSERE PRESENTATI COME PIATTI UNICI, DALLA PASTA E FAGIOLI ALLA PIZZA, SOLO PER FARE DUE ESEMPLI. PER BILANCIARLI, VANNO INTEGRATI CON VERDURA E FRUTTA FRESCA.

In apertura (pagine 10-11): tovaglia La Fabbrica del Lino, piatto color pesca Toniolo Ceramiche; posate Pinti Inox; piatto piano bianco Virginia Casa; ciotoline, piatti piani azzurri e blu, tovaglioli e tagliere ecru in ceramica MVH. Indirizzi a pagina 106