

c'è chi dice **no**

CONCORSO DELLA RCS MEDIA GROUP S.p.A. AL 31 DICEMBRE 2017

noniati

Così 242 kilocalorie

kilocalorie
per porzione
242
PROTEINE
9,9 g
CARBOIDRATI
14,5 g
GRASSI
16,4 g
COLESTEROLO
94,3 mg



LE ERBETTE SONO UN ATTENTATO ALLA LINEA VEGETARIANE

Anche le verdure nel loro piccolo fanno ingrassare.

Ma è colpa delle cattive compagnie a cura di Maura Radaelli

Tortino di ricotta al basilico

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

10 g di gelatina in fogli
30 g di foglie di basilico
80 g di fette biscottate integrali
60 g di burro
400 g di ricotta
origano
2 cucchiaini di latte scremato (20 g circa)
un albume
120 g di pomodorini cherry
sale, peperoncino

Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda; lavate il basilico. Frullate in polvere le fette biscottate, amalgamate il burro morbido e distribuite il composto sul fondo di uno stampo a cerniera foderato di carta da forno, premendo bene; passate in frigo. Mescolate la ricotta con il basilico, sale, origano e peperoncino. Scaldate il

latte, unite la gelatina strizzata e fatela sciogliere, poi incorporatela alla crema di ricotta. Montate a neve l'albume con poco sale quindi mescolatelo delicatamente al composto di ricotta. Versate nello stampo con la base di fette biscottate, decorate con i pomodorini e passate in frigo per almeno 2 ore prima di servire.



«Torte salate a confronto. Nella prima, la ricotta è un'ottima alleata della linea: quella di mucca ha solo 146 kcal per 100 g e un buon valore proteico. Nella seconda le erbe ingannano: sono leggere (circa 20 kcal per 100 g), ma si mescolano a ingredienti poco dietetici, come la sfoglia». E il parere di **NICOLA SORRENTINO**, dietologo.

Così 468 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

468

PROTEINE

18,7 g

CARBOIDRATI

19,8 g

GRASSI

34,3 g

COLESTEROLO

214 mg

Torta di erbe e formaggi

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,5 kg di erbe
2 rametti di maggiorana
4 uova
150 g di panna fresca
70 g di grana
50 g di emmental
50 g di scamorza affumicata
un rotolo di pasta sfoglia (230 g)
30 g di burro
sale, pepe

Pulite e lavate le erbe, lessatele per 5 minuti in acqua bollente salata, scolatele, tritatele e fatele rosolare con burro e maggiorana; salate e pepate. Battete le uova con la panna in una terrina, unite i formaggi grattugiati e le erbe intiepidite, regolate di sale e pepe e versate in uno stampo foderato con la pasta. Coprite con alluminio da cucina e passate in forno già a 180° per 30 minuti circa poi scoprite e proseguite la cottura a 200° per 10 minuti. Servite tiepido.

c'è chi dice **no**

Così 222 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

222

PROTEINE

4,77 g

CARBOIDRATI

15,3 g

GRASSI

14,8 g

COLESTEROLO

0



Ratatouille al forno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 peperoni giallo-verdi (circa 700 g)
2 zucchine (circa 300 g)
una melanzana (circa 300 g)
una cipolla bianca (circa 100 g)
300 g di pomodori pizzutelli
origano
30 g di capperi sotto sale

Pulite, lavate e tagliate a tocchetti tutte le verdure quindi mettetele in una pirofila con l'olio; salate, insaporite con peperoncino e origano, coprite il recipiente con un foglio di alluminio e passate in forno preriscaldato a 200° per circa 40 minuti. Trascorso questo tempo, scoprite la pirofila, aggiungete i capperi sciacquati con acqua corrente per

50 g di olive taggiasche
erba cipollina
una fetta di pane tipo pugliese (circa 30 g)
uno spicchio d'aglio
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale
peperoncino in polvere.

dissalarli, le olive (se volete snocciolate) e l'erba cipollina tagliuzzata, mescolate e proseguite la cottura a 250° per 10 minuti. Fate tostare la fetta di pane da entrambe le parti sotto il grill del forno quindi strofinatela con l'aglio e infine passatela al mixer per sbriciolarla. Servite la ratatouille tiepida, cosparsa con le bricioline di pane croccante.



NICOLA SORRENTINO: «Si alla cottura in forno, che richiede pochi grassi, no alla frittura: alle kcal delle melanzane (18 per 100 g) si aggiungono quelle dell'olio che assorbono. La parmigiana, anche per colpa dei formaggi, diventa una bomba calorica di difficile digestione, la ratatouille invece è ideale per stare leggeri».

Così 1046 kilocalorie-

kilocalorie

per porzione
1046

PROTEINE

42,5 g

CARBOIDRATI

20,8 g

GRASSI

150 g

COLESTEROLO

202 mg

Parmigiana di melanzane

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

3 melanzane (circa 800 g)
70 g di farina bianca
300 g di mozzarella
una cipolla
600 g di polpa di pomodoro
basilico tritato
3 uova sode
100 g di parmigiano grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Mettete le melanzane affettate in uno scolapasta cosparse di sale grosso; dopo un'ora pulitele, infarinatetele, frigetetele in olio e asciugatele. Rosolate la cipolla tritata con 2 cucchiaini d'olio, aggiungete il pomodoro, sale, pepe e cuocete per 20 minuti; unite il basilico. Mettete un po' di salsa in una pirofila poi distribuite a strati le melanzane, fettine di mozzarella, salsa, parmigiano e rondelle di uova, fino a esaurire gli ingredienti (tenete da parte un po' di melanzane), finendo con salsa e formaggio. Passate in forno già a 180° per 30 minuti poi completate con le melanzane rimaste, scaldate e servite.