

c'è chi dice **no**

Così
173 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

173

PROTEINE

7,5 g

CARBOIDRATI

11,7 g

GRASSI

14,8 g

COLESTEROLO

21,2 mg

**PESCE E VERDURE
PER LA DIETA FUSION**

ESOTICI

Dal Mediterraneo ai Caraibi, alla scoperta dei sapori che non fanno perdere la linea

a cura di Maura Radaelli


Insalata greca

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

3 pomodori (circa 450 g)
un cetriolo (circa 200 g)
una cipolla rossa (circa 100 g)
un peperone verde (circa 250 g)
un cespo di insalata romana (circa 250 g)
100 g di formaggio feta
80 g di olive greche
origano
100 g di yogurt magro
un rametto di finocchietto selvatico
un cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale, pepe

Pulite tutte le verdure; tagliate a spicchi i pomodori, a fettine il cetriolo e la cipolla, a listarelle il peperone e a pezzetti l'insalata; riducete a pezzetti anche il formaggio. Distribuitelo nei piatti insieme alle verdure, aggiungete le olive

e un poco di origano. Mettete lo yogurt in una ciotolina, salate pochissimo, pepate, aggiungete il finocchietto lavato e tagliuzzato e poi incorporate l'olio, mescolando con cura. Condite l'insalata greca con la salsetta allo yogurt e servite.



- Con 14 kcal per 100 g, i cetrioli sono fra gli alimenti meno energetici e più dissetanti. Buona l'idea di condire con lo yogurt ma attenzione alla feta, contiene molto sodio. Come il bacon della frisée: un piatto ricco di grassi e non equilibrato dal punto di vista nutrizionale. È il parere di **NICOLA SORRENTINO** dietologo.

Così 445 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

445

PROTEINE

15,5 g

CARBOIDRATI

12,9 g

GRASSI

38 g

COLESTEROLO

32,5 mg

Frisée aux lardons

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

un cespo di insalata riccia (400 g circa)
un cucchiaino di senape in polvere
200 g di bacon a dadini
2 fette di pane tipo pugliese (70 g circa)
un dl di olio extravergine di oliva
un cucchiaio di aceto bianco
sale

Pulite, lavate e spezzettate l'insalata. Mescolate in una ciotola la senape con un pizzico di sale e l'aceto poi incorporate 4 cucchiaini d'olio. Fate scaldare 2 cucchiaini d'olio in un tegame, unite il bacon e fatelo rosolare poi estraetelo con una paletta forata e tenetelo in caldo; aggiungete l'olio rimasto e frigatevi il pane tagliato a dadini poi scolatelo. Distribuite l'insalata nei piatti, aggiungete subito il bacon e il pane, condite con la vinaigrette alla senape e servite.

c'è chi dice **no**

Così 218 kilocalorie

kilocalorie

per porzione
218

PROTEINE

20,1 g

CARBOIDRATI

8,7 g

GRASSI

13 g

COLESTEROLO

97 mg



Ceviche alla messicana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 code di gamberoni (circa 150 g)

4 code di scamponi (circa 160 g)

200 g di tonno fresco

200 g di filetto di pescatrice

un lime e 10 cucchiaini di succo di lime

2 pomodori maturi e sodi (circa 300 g)

2 cipollotti freschi (circa 100 g)

coriandolo

origano

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (circa 40 g)

un cucchiaio di aceto bianco (circa 10 g)

sale

un peperoncino piccante fresco

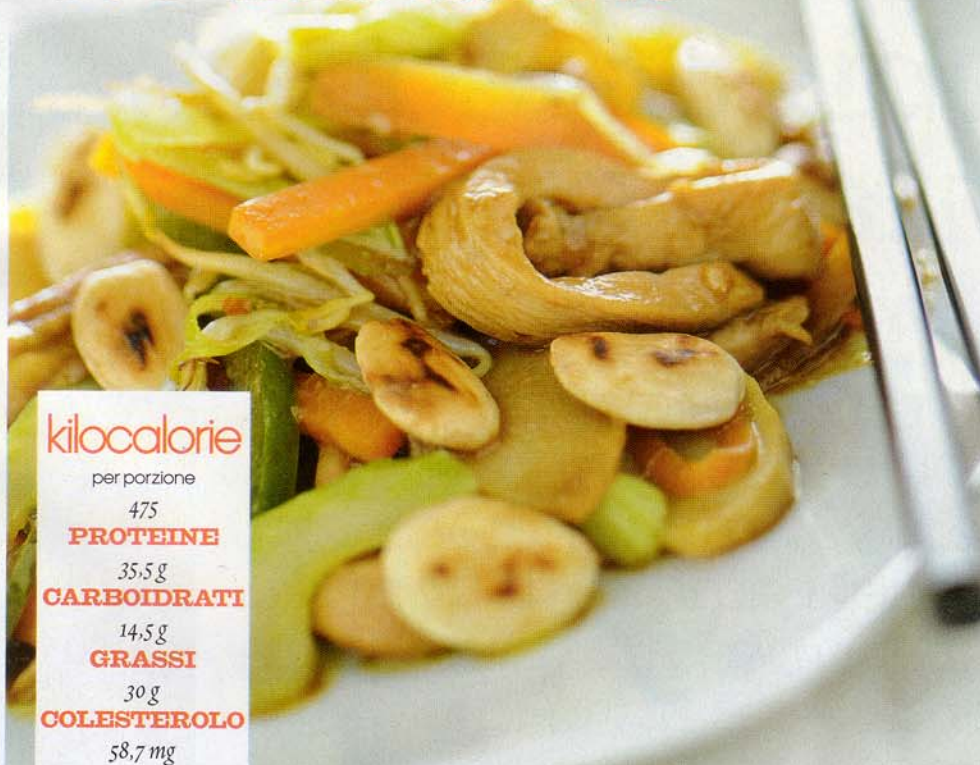
Sgusciate i gamberi e gli scampi, tagliateli a metà per il lungo e privateli del filo nero; affettate finemente il tonno e la pescatrice. Mettete tutto in una larga terrina e irroratelo con il succo di lime, coprite e passate in frigo per 2 ore. Pulite, lavate e tagliate a dadini i pomodori; pulite e affettate finemente i cipollotti; private il peperoncino dei semi e tagliatelo

ad anellini. Scolate il pesce e trasferitelo su un piatto con le verdure preparate e le foglie di coriandolo lavate poi condite con una salsetta preparata emulsionando l'olio con sale, l'aceto e l'origano. Coprite con un foglio di pellicola da cucina e passate in frigorifero per 3 ore; 15 minuti prima di servire, togliete il piatto dal frigorifero e decoratelo con fettine di lime.



NICOLA SORRENTINO: - Il pesce è poco energetico ma ha un contenuto di proteine e grassi polinsaturi benefici. In questa ricetta la mancanza di verdure è in parte compensata dal succo di lime, ricco di vitamina C. Nel pollo alle mandorle, la frutta secca fornisce molte kcal (600 per 100 g) ma anche minerali e acidi grassi salutari.

Così 475 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

475

PROTEINE

35,5 g

CARBOIDRATI

14,5 g

GRASSI

30 g

COLESTEROLO

58,7 mg

Pollo alle mandorle

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di petto di pollo

un cucchiaino di maizena (circa 10 g)

7 cucchiaini di salsa di soia

un cucchiaio di sakè (circa 10 g)

un cucchiaino di zenzero in polvere

una carota (circa 150 g)

un peperone verde (circa 200 g)

un cuore di sedano (circa 150 g)

un porro (circa 200 g)

70 g di bambù in scatola

100 g di mandorle

150 g di germogli di soia

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
peperoncino

Tagliate a listarelle la carne e fatela marinare per 30 minuti con la maizena sciolta nella soia, il sakè e lo zenzero. Pulite, lavate e tagliate a listarelle le verdure e il bambù. Scaldate l'olio in un wok, unite la carne sgocciolata, fatela rosolare poi aggiungete le verdure e poco dopo la marinata e peperoncino; cuocete a fuoco alto per 10 minuti, mescolando. Intanto fate tostare le mandorle sotto il grill del forno e aggiungetele insieme ai germogli poco prima di togliere il tegame dal fuoco. Servite subito.