

c'è chi dice **no**

Così
394 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

394

PROTEINE

12,6 g

CARBOIDRATI

64,8 g

GRASSI

11,2 g

COLESTEROLO

6,7 mg

**CORTA O LUNGA,
VIETATO VIETARLA**

PASTA

Fa bene all'umore. E anche alla linea, se le ricette sono quelle giuste a cura di Maura Radaelli

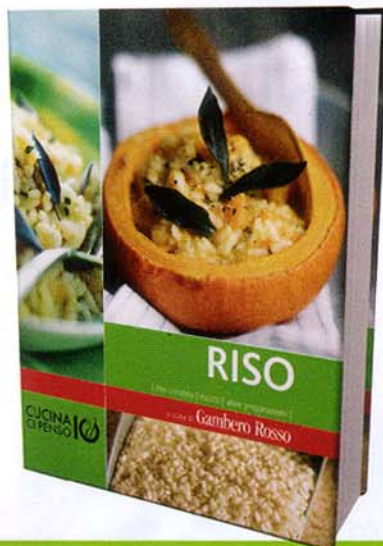
Paccheri con pomodorini gratinati

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g di pomodorini cherry
30 g di grana grattugiato
50 g di pangrattato
30 g di erbe aromatiche miste pulite
uno spicchio d'aglio
240 g di pasta formato paccheri
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale
pepe

Pulite, lavate e tagliate a metà i pomodorini, sistemateli in un solo strato su una placca coperta di carta da forno e salateli. Mettete in una ciotola il grana grattugiato e il pangrattato, unite le erbe aromatiche tritate con l'aglio e un pizzico di sale e pepe; mescolate e distribuite sui pomodori-

dorini. Condite con l'olio quindi passate la placca in forno preriscaldato a 160° per circa 45 minuti. Fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata, scolatela e conditela subito con i pomodorini gratinati. Potete servire caldo o tiepido.



Questa settimana con *la Gazzetta dello Sport* è in edicola il libro *Riso e altri cereali*, terzo volume della raccolta *Cucina, ci penso io* a cura di Gambero Rosso. Il costo: 9,99 euro più il prezzo del quotidiano. Da lunedì 15 settembre *Pane, pizze e focacce*, poi *Pesce, Carni bianche, Carni rosse...* In totale, 25 volumi di 320 pagine e oltre 3.000 ricette: una vera enciclopedia per mangiare e bere bene.

Così 765 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

765

PROTEINE

18,8 g

CARBOIDRATI

77,1 g

GRASSI

44,4 g

COLESTEROLO

11,2 mg

Nuvole al pesto di rucola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

50 g di rucola
50 g di gherigli di noci
50 g di grana grattugiato
un peperone rosso e uno giallo (600 g)
50 g di mollica di pane
320 g di pasta formato nuvole
1,2 dl di olio extravergine di oliva
sale
peperoncino piccante

Pulite e lavate la rucola, frullatela con le noci poi trasferite il pesto in una ciotola, unite il grana e un pezzetto di peperoncino privato dei semi e tagliato a rondelle, salate e incorporate 0,8 dl di olio. Pulite i peperoni, tagliateli a dadini e fateli rosolare con 2 cucchiaini d'olio, salateli e proseguite la cottura a fuoco vivace per 5 minuti. Sbriciolate il pane e frigetelo nell'olio rimasto ben caldo; scolatelo con una paletta forata e fatelo asciugare su carta da cucina. Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela e conditela con il pesto e i peperoni; suddividete nei piatti, completate con la mollica frita e servite.

c'è chi dice **no**

Così 460 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

460

PROTEINE

22,4 g

CARBOIDRATI

68,7 g

GRASSI

12,3 g

COLESTEROLO

66 mg



Troccoli al ragù di triglia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

una carota (circa 100 g)
una costa di sedano (circa 100 g)
una cipolla (circa 100 g)
300 g di filetti di triglia
0,3 dl di vino bianco secco
4 dl di brodo vegetale
100 g di concentrato di pomodoro

Pulite, lavate e tritate la carota, il sedano e la cipolla; lavate i filetti di triglia e tritateli finemente. Fate fondere il burro in un tegame, unite le verdure e lasciatele leggermente rosolare poi aggiungete la polpa delle triglie, salate e pepate; versate il vino e fatelo evaporare a fuoco vivace. Bagnate con il brodo nel qualche avrete sciolto il

300 g di pasta formato troccoli
prezzemolo
30 g di burro
sale
pepe

concentrato di pomodoro, portate a bollore poi abbassate la fiamma e continuate la cottura per circa 30 minuti. Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela e conditela subito con il ragù di triglie e un cucchiaino di prezzemolo tritato. Servite caldo o tiepido.



NICOLA SORRENTINO: «Che pasta scegliere? Quella lunga e più digeribile perché viene masticata più a lungo, e per lo stesso motivo va sempre cotta al dente. Di quella corta basta un quantitativo minore: riempie di più il piatto (e psicologicamente anche lo stomaco). Da ricordare che la pasta all'uovo apporta un po' di colesterolo».

Così 665 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

665

PROTEINE

26,5 g

CARBOIDRATI

63,9 g

GRASSI

35,5 g

COLESTEROLO

517 mg

Pappardelle alla carbonara con le zucchine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g di zucchine
4 tuorli
4 cucchiaini di panna fresca (40 g circa)
320 g di pappardelle all'uovo
150 g di bacon tagliato a dadini
un rametto di basilico
3 cucchiaini di grana grattugiato (30 g)
50 g di burro
sale
pepe

Pulite le zucchine e grattugiatele grossolanamente. Mettete i tuorli in una terrina con la panna, salate, pepate e mescolate. Lessate la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata; nel frattempo, fate rosolare il bacon nel burro quindi aggiungete le zucchine, regolate di sale, pepate, mescolate e spegnete il fuoco. Scolate la pasta, versatela subito nella terrina con la crema di uova, aggiungete il bacon con le zucchine, il basilico lavato e tritato e il grana. Mescolate delicatamente e servite subito.