

c'è chi dice **no**

# Così 308 kilocalorie

Carpaccio di polpo

RICETTA A PAGINA 208

kilocalorie

per porzione

308

**PROTEINE**

21,4 g

**CARBOIDRATI**

17 g

**GRASSI**

16,8 g

**COLESTEROLO**

90 mg

**VERDURE, ANZI,  
PIATTI UNICI**

# INSALATE

Non sempre sono leggere. Parola di dietologo a cura di Maura Radaelli





## Carpaccio di polpo in insalata con salsa al lime

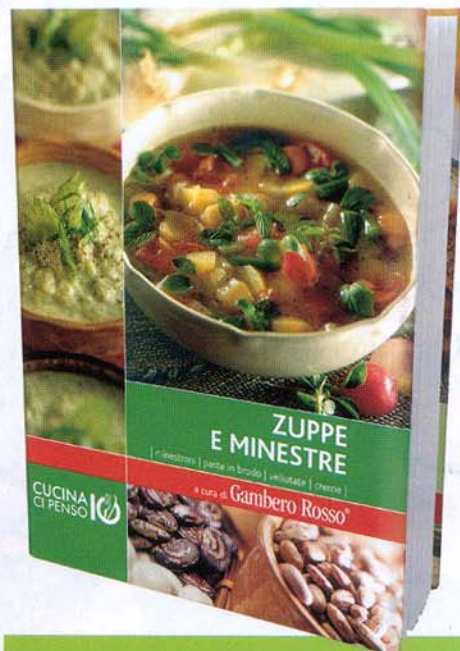
### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

un polpo del peso di circa 800 g  
2 spicchi d'aglio  
4 lime  
300 g di patate

Pulite il polpo poi spellatelo e lavatelo con cura. Asciugatelo, tagliatelo a pezzi di dimensioni uniformi e fatelo cuocere per 5-6 minuti per parte in una bisticchiera di ghisa ben calda. Tagliate finemente i pezzi di polpo con un coltello molto affilato poi trasferiteli in una terrina capace insaporendo con l'olio, l'aglio sbucciato e affettato, il succo di 3 lime, peperoncino tritato e sale; mescolate, coprite e lasciate

un cuore di sedano con le foglie (circa 170 g)  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale  
peperoncino piccante fresco

riposare al fresco per 2 ore circa. Intanto lavate le patate, fatele lessare con la buccia per circa 30 minuti o finché sono tenere poi lasciatele raffreddare, sbucciatele e tagliatele a dadini; lavate il sedano, tritatelo, unitelo al polpo e aggiungete anche le patate; eliminate l'aglio e regolate di sale. Distribuite l'insalata di polpo nei piatti, completatela con succo e fettine di lime e servite subito.



Questa settimana con la Gazzetta dello Sport è in edicola il libro *Zuppe e minestre*: le ricette migliori per primi piatti leggeri e saporiti. Protagoniste le verdure, da sole o con riso, pasta, cereali... Il costo: 9,99 euro più il prezzo del quotidiano. Da lunedì 27 ottobre, il volume *Pasta fresca e ripiena*.

## Così 655 kilocalorie

### kilocalorie

per porzione

655

### PROTEINE

35,7 g

### CARBOIDRATI

17,9 g

### GRASSI

57,1 g

### COLESTEROLO

77,5 mg

## Insalata di pollo con mele e noci

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di filetto di pollo  
100 g di maionese  
un cucchiaino di curry  
una mela verde (circa 200 g)  
100 g di ravanelli  
70 g di gherigli di noce  
4 fette di pane carré (circa 65 g)  
200 g di soncino  
8 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale, pepe

Salate e pepate la carne poi cuocetela alla griglia per circa 5 minuti per parte quindi tagliatela a fettine; mescolate la maionese con il curry. Tagliate a fettine la mela; pulite, lavate e affettate i ravanelli e tritate grossolanamente le noci. Tagliate il pane a bastoncini e frigeteli in 4 cucchiaini di olio ben caldo; scolateli e fateli asciugare su carta da cucina. Distribuite nei piatti il soncino e gli altri ingredienti, condite con l'olio rimasto, sale e pepe e servite accompagnando con la maionese al curry e i bastoncini di pane fritti.



c'è chi dice **no**

# Così 240 kilocalorie

Insalata di verdure alla griglia

RICETTA A PAGINA 212



**kilocalorie**

per porzione

240

**PROTEINE**

7,6 g

**CARBOIDRATI**

22,8 g

**GRASSI**

14,5 g

**COLESTEROLO**

9 mg

obnile





## Insalata di verdure alla griglia con pomodorini farciti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

un peperone rosso e uno giallo (circa 700 g)  
una melanzana (circa 400 g)  
3 zucchine (circa 600 g)  
4 cipollotti (circa 350 g)  
prezzemolo  
qualche rametto di origano fresco

Pulite i peperoni, tagliateli a falde, cuoceteli alla griglia poi spellateli e riduceteli a tocchetti; pulite, lavate e affettate la melanzana e le zucchine; tagliate a metà i cipollotti. Cuocete alla griglia tutte le verdure. Con un frullatore a immersione, miscelate l'olio con 4 cucchiaini di acqua calda, il prezzemolo pulito, le foglioline

2 spicchi d'aglio  
il succo di un limone  
12 pomodorini cherry (circa 400 g)  
70 g di formaggio tipo Philadelphia Light  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale  
pepe

di origano, l'aglio spremuto, il succo del limone, sale e pepe. Pulite e lavate i pomodorini, tagliateli a metà, eliminate i semi e farciteli con un ciuffetto di formaggio. Distribuite le verdure grigliate nei piatti, aggiungete i pomodorini, condite il tutto con la salsetta e decorate i piatti con rametti di origano.



**NICOLA SORRENTINO:** «Per mangiare bene e restare in linea le verdure sono indispensabili: saziano con poche calorie e sono ricche di sostanze antiossidanti. Il formaggio le completa con il calcio. Nell'insalata di salmone, il problema è il condimento: questo tipo di pesce è considerato grasso ma in realtà apporta solo 147 kcal per 100 g».

## Così 580 kilocalorie



### kilocalorie

per porzione

580

### PROTEINE

30,7g

### CARBOIDRATI

15,5g

### GRASSI

44,6g

### COLESTEROLO

150 mg

## Insalata al salmone affumicato

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di indivia belga  
2 finocchi (circa 800 g)  
un cucchiaino di semi di papavero  
400 g di salmone affumicato  
200 g di crème fraîche  
20 sfogliette croccanti (circa 50 g)  
aneto  
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale  
pepe

Pulite, lavate e tagliate a listarelle l'indivia; lavate, pulite e affettate finemente i finocchi. Fate tostare i semi di papavero in un tegame con un cucchiaino di olio. Condite le verdure con l'olio rimasto, sale e pepe, distribuitele nei piatti, unite il salmone e completate l'insalata con la crème fraîche, aneto e i semi di papavero tostati. Accompagnate con le sfogliette e servite.