

c'è chi dice **no**

Così
330 kilocalorie

Fishburger

RICETTA A PAGINA 326

kilocalorie

per porzione

330

PROTEINE

21,7 g

CARBOIDRATI

40,7 g

GRASSI

19 g

COLESTEROLO

50 mg

IL PRANZO
IN UN BOCCONE

PANINI

Veloci, gustosi e nutrienti. Anche troppo. I consigli del dietologo per non trasformarli in una bomba calorica a cura di Maura Radaelli

c'è chi dice no



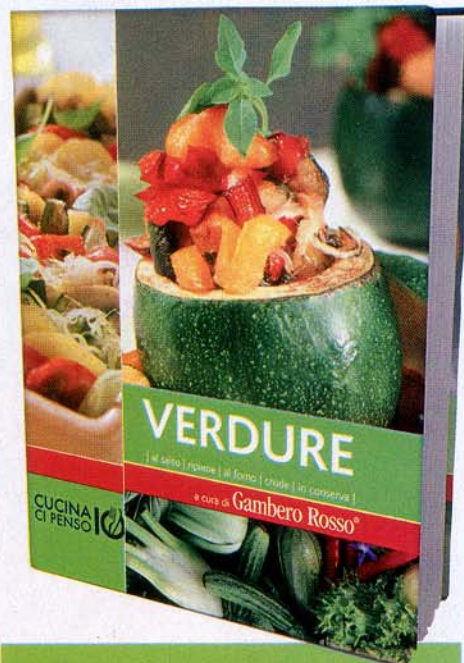
Fishburger

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 zucchine (170 g), 8 pomodorini cherry (150 g circa), origano, un mazzetto di erbe aromatiche miste (timo, maggiorana, salvia, rosmarino, prezzemolo), 40 g di pangrattato, 400 g di filetto di merluzzo, 4 panini per hot dog (54 g circa l'uno), 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Spuntate le zucchine, lavatele e affettatele verticalmente; fatele grigliare da entrambe le parti su una griglia o bisticchiera poi tagliatele a listarelle e mettetele in una ciotola con i pomodorini lavati e tagliati a metà, 2 cucchiaini d'olio, sale, pepe e un pizzico di origano. Pulite, lavate e tritate le erbe e mescolatele con il pangrat-

tato, il sale e pepe. Passatevi il pesce tagliato in 4 trancetti, appoggiateli su una placca foderata di carta da forno, conditeli a filo con l'olio rimasto quindi cuoceteli in forno già a 220° per circa 15 minuti. Tagliate a metà i panini, farciteli con il merluzzo croccante, le zucchine e i pomodori e servite.



Questa settimana con *Gazzetta dello Sport* e in edicola il libro *Verdure*. Dalle zucchine ai peperoni, dai pomodorini alle carote. Preziosi per la salute, leggeri. E appetitosi, se preparati con le ricette giuste: non il solito contorno. Il costo: 9,99 euro più il prezzo del quotidiano. Da lunedì 24 novembre, il volume *Crostacei e molluschi*.

Così 670 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

670

PROTEINE

44,3 g

CARBOIDRATI

43 g

GRASSI

37 g

COLESTEROLO

128 mg



Hamburger

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 panini al sesamo (75 g l'uno), 4 cucchiaini di senape (40 g circa), 4 hamburger (150 g l'uno), 8 fette di bacon (15 g l'una), 4 fette di formaggio tipo Emmentaler (20 g l'una), qualche foglia di insalatina mista, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Tagliate i panini a metà e spalmateli con la senape. Cuocete gli hamburger per circa 3-4 minuti per parte su una bisticchiera; contemporaneamente rosolate anche il bacon. Sistemate un hamburger su ogni panino e posatevi una fetta di formaggio e 2 fettine di bacon. Completate i panini con l'insalata pulita e lavata condita con olio, sale e pepe, richiudeteli e servite.

c'è chi dice **no**

Così
850 kilocalorie

kilocalorie

per porzione
850

PROTEINE

30,9 g

CARBOIDRATI

48,3 g

GRASSI

61 g

COLESTEROLO

90 mg

Focaccine con il salame

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di radicchio rosso, 8 focaccine (40 g l'una), 150 g di pâté di olive nere, 240 g di salame Milano, 160 g di formaggio Brie, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Pulite e lavate il radicchio e riducetelo a listarelle sottili; tagliate a metà una focaccina, spalmatela con il pâté di olive poi farcitela con il salame privato della pelle, il formaggio tagliato a fettine e il radicchio; conditelo con un pizzico di sale e pepe e olio quindi richiudete. Preparate allo stesso modo le altre focaccine e servite.

NICOLA SORRENTINO:

«Attenzione ai salumi: anche quelli magri, come la bresaola, sono ricchi di sale (una delle cause dell'ipertensione). Per risparmiare calorie, sostituite il formaggio normale con quello light, che contiene anche meno colesterolo. Ricordate che nelle focaccine solo il pâté di olive produce oltre 100 kcal».

Così
315 kilocalorie

kilocalorie

per porzione
315

PROTEINE

21,4 g

CARBOIDRATI

23,3 g

GRASSI

13 g

COLESTEROLO

67 mg

Piadina con bresaola e rucola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

120 g di farina, un pizzico di bicarbonato, 160 g di formaggio tipo Philadelphia, un cucchiaino di vodka, 200 g di bresaola, 50 g di rucola, mezza cucchiata di olio, sale, pepe

Disponete la farina a fontana sul piano di lavoro e mettete al centro l'olio, il bicarbonato, un pizzico di sale e 0,5 dl di acqua calda; lavorate energicamente fino a ottenere un composto omogeneo. Suddividete la pasta in 4 parti uguali e tiratele con il matterello in modo da ottenere delle piadine abbastanza sottili. Fate scaldare bene un tegame antiaderente e, senza condimento, cuocete le piadine per qualche minuto da entrambi i lati, finché si saranno leggermente gonfiate e dorate in parte. Mescolate il formaggio con la vodka, spalmatelo sulle piadine, distribuitevi la bresaola e la rucola lavata e asciugata e insaporite con sale e pepe. Avvolgete le piadine su se stesse, tagliatele a metà e servite.