

kilocalorie

per porzione

150

PROTEINE

13,3 g

CARBOIDRATI

3,7 g

GRASSI

4,9 g

COLESTEROLO

131 mg



Così
150 kilocalorie

Pâté di scampi in gelatina allo sherry

RICETTA A PAGINA 158

L'insostenibile leggerezza del

CENONE

Pâté, tortellini e panettone. Sulla tavola di Natale non manca niente.

Neanche i consigli (light) del dietologo a cura di Maura Radaelli



Pâté di scampi in gelatina allo sherry

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di code di scampi (300 g peso netto), 2 cucchiaini di cognac, un rametto di timo, 150 g di formaggio tipo Philadelphia light, una confezione di gelatina istantanea, mezzo dl di sherry, scagliette d'oro alimentare (facoltativo), sale, pepe

Sgusciate gli scampi, privateli del filo nero sul dorso e tritateli grossolanamente. Scaldate il cognac in una padella antiaderente e fatevi insaporire gli scampi con il timo; lasciate evaporare completamente poi salate e, pepate. Frullate con il formaggio, eliminando il timo; lasciate raffreddare poi passate in frigo in 4 coppe. Preparate la gelatina secondo le istruzioni ma utiliz-

zando 4,5 dl d'acqua e lo sherry; lasciate intiepidire, incorporate le scagliette d'oro (se volete) quindi versate uno strato di gelatina sopra il pâté; tenete in frigo fino al momento di servire. Versate la gelatina rimasta in un largo contenitore formando uno strato di circa 2 cm, passate in frigo e quando la gelatina si sarà solidificata tagliatela a cubetti. Decorate le coppe e servite.



Questa settimana con *Gazzetta dello Sport* è in edicola il libro *Finger Food salati e dolci*. Dai locali più alla moda alla tavola di casa nostra, piccole specialità tutte da gustare senza bisogno delle posate. Il costo: 9,99 euro più il prezzo del quotidiano. Da lunedì 22 dicembre sarà disponibile il volume *Cucina vegetariana*: dal 29 dicembre. *Piatti unici*.

Così 309 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

309

PROTEINE

18 g

CARBOIDRATI

41,4 g

GRASSI

8,1 g

COLESTEROLO

60 mg

Tortellini in crema di carciofi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 carciofi (350 g circa puliti), il succo di un limone, uno scalogno (50 g circa), 3 cucchiaini di vino bianco secco, brodo vegetale, 400 g di tortellini di carne, un tartufo bianco (facoltativo), erba cipollina, sale, pepe bianco

Pulite i carciofi, tagliateli a fettine sottili e immergeteli in acqua acidulata con il limone. Sbucciate e tritate lo scalogno, fatelo appassire in un tegame antiaderente con il vino caldo, unite i carciofi scolati e asciugati, salate, pepate e cuocete per 4-5 minuti, mescolando spesso. Togliete dal tegame metà carciofi e teneteli da parte; bagnate il resto con 3 dl di brodo caldo e proseguite la cottura per 10 minuti quindi frullate in modo da ottenere una crema. Cuocete i tortellini in abbondante brodo, scolateli al dente e spadellateli velocemente nel tegame con la crema di carciofi e le fettine di carciofo tenute da parte. Servite subito, completando, se volete, con il tartufo tagliato a scaglie sottili e decorando con steli di erba cipollina.

svotniM

kilocalorie

per porzione

215

PROTEINE

38,7 g

CARBOIDRATI

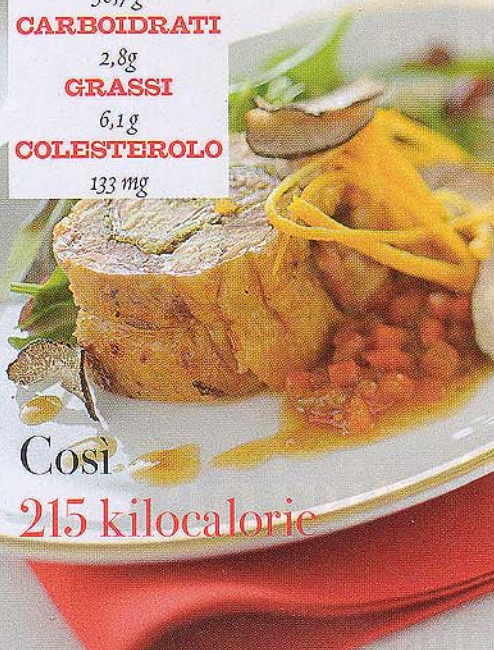
2,8 g

GRASSI

6,1 g

COLESTEROLO

133 mg



Faraona al culatello

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

3 foglie di verza (100 g circa), una faraona disossata (800 g circa), 100 g di culatello, un tartufo nero (facoltativo), 50 g di carota, 50 g di sedano, 50 g di cipolla, 2 foglie d'alloro, salvia, 0,5 dl di vino bianco, mezza arancia, 10 g di burro, sale, pepe

Lavate le foglie di verza, privatele della costa, tuffatele in acqua bollente, scolatele e passatele sotto l'acqua fredda. Mettete la faraona sul piano di lavoro, salate, pepate, stendetevi la verza, salate e pepate ancora poi coprite con il culatello e mezzo tartufo a scaglie (se volete). Arrotolate, legate con spago da cucina poi rosolate in casseruola antiaderente con il burro; versate il vino, lasciatelo evaporare quindi unite le verdure pulite e tritate e le erbe. Coprite a filo d'acqua calda, portate a bollore poi cuocete coperto a fuoco basso per 35 minuti; scoprite e cuocete a fuoco alto per altri 15. Aggiungete il succo d'arancia e fate restringere il fondo di cottura. Tagliate la scorza a listarelle e tuffatela in acqua bollente. Servite la faraona con le scorze e il tartufo.

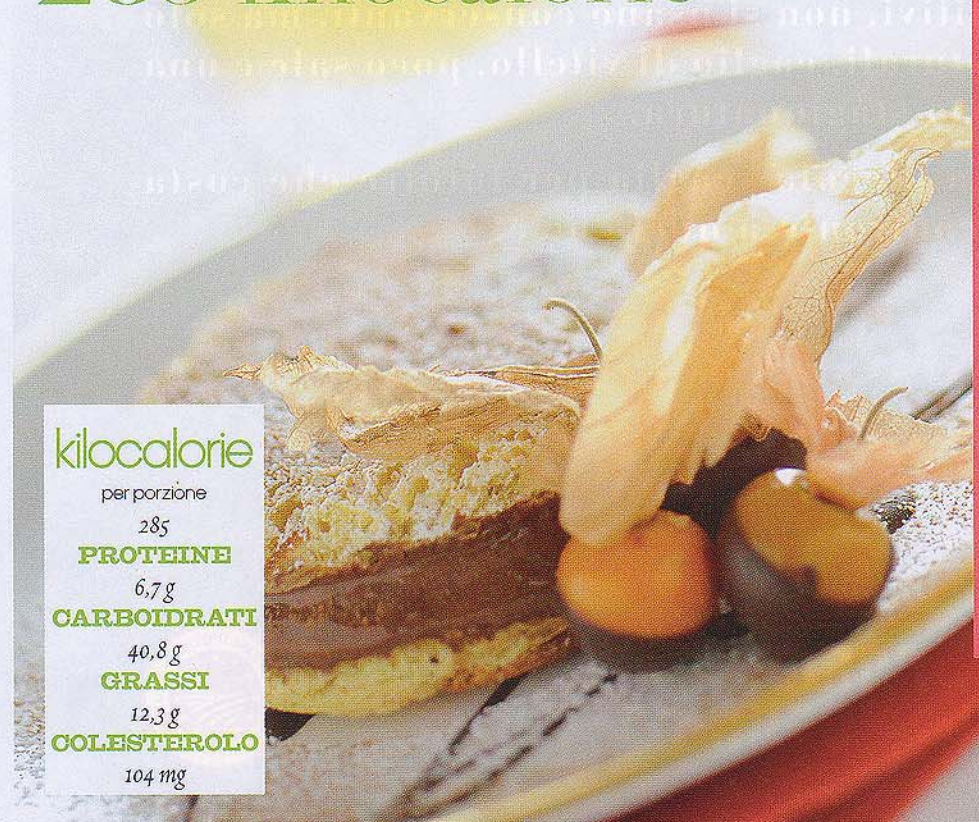


NICOLA SORRENTINO:

«Quest'anno a Natale starete leggeri senza problemi: sembra impossibile, ma questo menu tanto ricco e completo ha meno di 1.000 kilocalorie. Così appetitoso, piacerà anche a chi non ha problemi di bilancia (basterà aumentare un po' le dosi). Attenzione, però, a non cedere alle tentazioni: 2 cucchiaini di parmigiano sui ravioli sono 120 kcal in più, un cucchiaino di maionese 100, un torroncino 90...»

Così
215 kilocalorie

**Così
285 kilocalorie**



kilocalorie

per porzione

285

PROTEINE

6,7 g

CARBOIDRATI

40,8 g

GRASSI

12,3 g

COLESTEROLO

104 mg

**Panettone con
mousse fondente**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

60 g di cioccolato fondente, un cucchiaino di latte, un uovo, un albume, 2 fette di panettone, 10 g di zucchero a velo, cannella in polvere, 8 alchechengi al cioccolato

Tritate il cioccolato, fatelo sciogliere a bagnomaria con il latte, trasferite in una ciotola e lasciate intiepidire. Incorporate il tuorlo e poi, delicatamente, gli albumi montati a neve; passate in frigo per un'ora. Con un tagliapasta ritagliate da ogni fetta di panettone 2 dischetti da 25 g circa l'uno. Appoggiate il tagliapasta al centro di un piattino, mettete sul fondo un dischetto di panettone, distribuitevi un quarto di mousse, coprite con un secondo dischetto di panettone poi, tenendolo fermo, sfilate delicatamente il tagliapasta. Preparate così altre 3 porzioni, spolverizzate di zucchero e velo e cannella, decorate con gli alchechengi e servite.