

c'è chi dice no

kilocalorie

per porzione

415

PROTEINE

11,6 g

CARBOIDRATI

65,32 g

GRASSI

13,67 g

COLESTEROLE

0



Così
115 kilocalorie

Fettucce al pomodoro e
infuso di erbe

RICETTA A PAGINA 117

Il ritmo della

SALSA

Dà sapore a pasta e riso. E con gli ingredienti giusti "piace"
anche al dietologo a cura di Maura Radaelli

c'è chi dice **no**



Fettucce al pomodoro e infuso di erbe

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

40 g di erbe aromatiche miste pulite (salvia, rosmarino, aneto, prezzemolo, erba cipollina, timo, maggiorana), 2 spicchi d'aglio, 400 g di pomodorini in scatola, 320 g di pasta formato fettucce, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, peperoncino in polvere

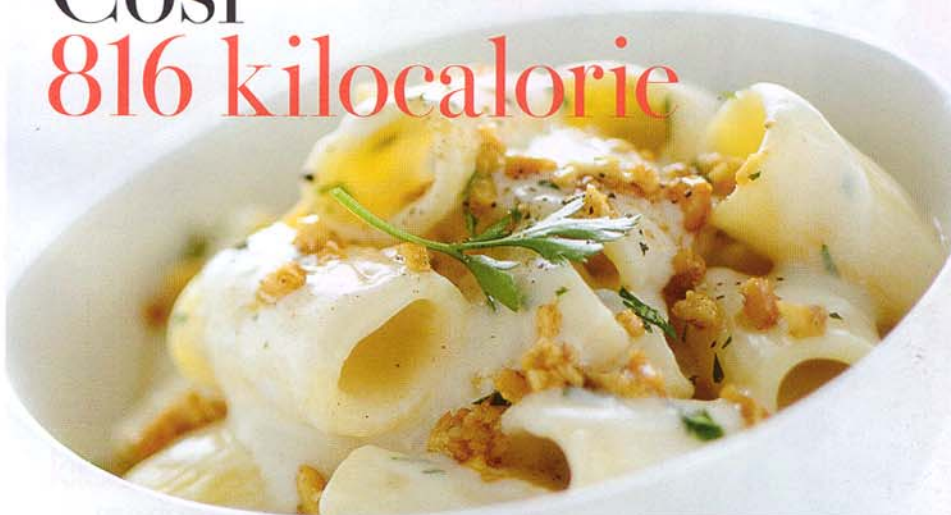
Lavate le erbe, asciugatele con carta da cucina e tritatele finemente. Unite l'olio, l'aglio pulito e affettato, sale e peperoncino quindi mettete il tutto in una casseruolina. Posatela in un'altra più grande contenente acqua calda e fate scaldare a bagnomaria per circa 15

minuti. Intanto fate cuocere i pomodorini in un'altra casseruola per 10 minuti circa con sale e peperoncino e lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela e conditela con i pomodorini e l'infuso di erbe privato dell'aglio. Servite subito.



Questa settimana con *Gazzetta dello Sport* è in edicola il libro *Cocktail, aperitivi e altre bevande*. Un'enciclopedia del bere bene, per trasformarsi in provetti barman e preparare con facilità drink classici e fantasiosi. Il costo: 9,99 euro più il prezzo del quotidiano. Da lunedì 19 gennaio sarà disponibile il volume *Crudités di carne, pesce e verdure*.

Così 816 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

816

PROTEINE

34 g

CARBOIDRATI

64,3 g

GRASSI

48,5 g

COLESTEROLO

127 mg

Mezze maniche ai 4 formaggi con le noci

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di parmigiano, 100 g di fontina, 60 g di gorgonzola dolce, 60 g di gruyère, 125 g di panna fresca, 320 g di pasta formato mezza maniche, 40 g di gherigli di noce, 30 g di burro, prezzemolo, sale, pepe

Grattugiate il parmigiano e mettetelo in una casseruolina con gli altri formaggi privati della crosta e tagliati a dadini, la panna e pepe e fateli fondere a fuoco basso mescolando spesso. Intanto lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata; tritate le noci e fatele rosolare in un tegame con il burro. Scolate la pasta e conditela subito con la crema di formaggi, prezzemolo tritato e le noci. Mescolate delicatamente e servite.

c'è chi dice no

on eobirb èo

kilocalorie

per porzione

369

PROTEINE

11,2 g

CARBOIDRATI

76,6 g

GRASSI

11 g

COLESTEROLO

0

Così
369 kilocalorie

c'è chi dice **no**



Basmati con le verdure in salsa di soia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 carote (200 g), 2 coste di sedano (140 g), un porro piccolo (150 g), 200 g di polpa di zucca, 150 g di germogli di soia, uno spicchio d'aglio, 320 g di riso Basmati, 4 cucchiaini di salsa di soia, un cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, peperoncino piccante

Pulite e lavate le verdure poi, tagliatele a listarelle (tranne i germogli di soia). Tagliate a metà l'aglio e sfregatelo a lungo all'interno di un largo tegame. Mettetevi l'olio, fatelo leggermente scaldare e poi unite le verdure, i germogli, la salsa di soia e peperoncino

tritato. Fate cuocere a fuoco vivo e mescolando spesso per circa 5-7 minuti (le verdure dovranno rimanere ben croccanti). Intanto cuocete il riso, possibilmente a vapore, quindi conditelo con le verdure alla salsa di soia, regolate di sale e servite subito.



NICOLA SORRENTINO:

«Nessun cibo fa ingrassare, tanto meno la pasta: una porzione da 80 g apporta solo 280 kcal circa, 265 per il riso (quindi non è molto più leggero). Anche per il condimento attenti all'olio: usatene poco, sostituendolo con soia, vino o aceto balsamico. Neanche chi è a dieta deve rinunciare del tutto a pasta, riso e pane perché senza carboidrati complessi può far diminuire troppo la glicemia».



kilocalorie

per porzione

640

PROTEINE

29,2 g

CARBOIDRATI

71,3 g

GRASSI

28,7 g

COLESTEROLO

51 mg

Riso al ragù

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di verdure miste surgelate per soffritto, 150 g di polpa di manzo tritata, 150 g di salsiccia, 100 g di concentrato di pomodoro, 320 g di riso Arborio, 50 g di burro, 40 g di parmigiano grattugiato, sale, pepe

Fate rosolare le verdure surgelate in un tegame con il burro, unite la carne e la salsiccia spellata e sbriciolata, salate, pepate e dopo poco aggiungete il concentrato di pomodoro diluito in un bicchiere di acqua tiepida. Cuocete il ragù a fuoco moderato per 45 minuti circa. Fate lessare il riso in abbondante acqua bollente salata, scolatelo e conditelo con il ragù. Servitelo subito, accompagnando con il parmigiano grattugiato, a parte.

Così
640 kilocalorie