

c'è chi dice no

Così
245 kilocalorie

kilocalorie
per porzione
245
PROTEINE
32,7 g
CARBOIDRATI
14,2 g
GRASSI
8,2 g
COLESTEROLO
100 mg

SOTTO IL SEGNO DEL PESCE

Leggero, versatile e amico della linea. Basta che non sia
in "cattiva compagnia", come ricorda il dietologo a cura di Maura Radaelli

Seppie in zimino

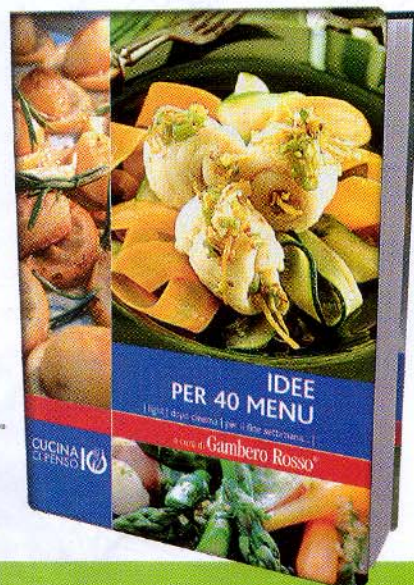
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

20 g di funghi secchi
uno spicchio d'aglio
una piccola carota (circa 100 g)
una cipolla (circa 100 g)
una costa di sedano (circa 50 g)
800 g circa di seppie pulite

Fate ammolare i funghi in acqua tiepida, poi tritateli con l'aglio; pulite, lavate e tagliate a tocchetti le verdure poi fatele imbiondire insieme al trito in un tegame con l'olio. Unite le seppie lavate, spolverizzate con una cucchiata di farina, mescolate e poi bagnate con il vino. Cuocete per qualche minuto poi unite i pelati tagliati a filetti, sale, pepe e 3 dl di acqua

0,5 dl di vino bianco secco
200 g di pelati
600 g di erbette
10 g di farina, prezzemolo
2 cucchiari di olio extravergine di oliva
sale, pepe

calda. Continuate la cottura a fuoco moderato per circa 40 minuti, bagnando con poca acqua se occorre. Intanto pulite le erbette, lavatele poi tuffatele per qualche minuto in acqua bollente salata, scolatele, strizzatele e tritatele grossolanamente. Aggiungetele alle seppie e cuocete ancora per 10 minuti circa. Completate con il prezzemolo tritato e servite.



E in edicola con *Gazzetta dello Sport* *Idee per 40 menu*, ultimo volume della collana *Cucina, ci penso io*. Ma la raccolta non finisce: dal 16 febbraio, si completa con 5 titoli dedicati alla cucina regionale, a partire da *Veneto, Friuli Venezia Giulia, Emilia Romagna, Toscana*. E per le lettrici di *A c'* è una sorpresa: a pag. 136, un buono sconto per l'acquisto dei libri.

Così 476 kilocalorie

kilocalorie

per porzione
476

PROTEINE

20 g

CARBOIDRATI

32,7 g

GRASSI

16,8 g

COLESTEROLO

174 mg



Zuppetta di vongole

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 kg di vongole veraci
0,5 dl di vino bianco secco
100 g di verdure surgelate per soffritto
100 g di bacon a dadini
300 g di patate
2-3 rametti di timo
200 g di panna fresca
40 g di burro
sale, peperoncino

Lavate le vongole, mettetele in un largo tegame con il vino e fatele aprire a fuoco vivace; sgusciate metà e filtrate il liquido. Fate rosolare le verdure in una casseruola con il burro, il bacon e le patate sbucciate e tagliate a tocchetti, unite 1,5 dl di liquido delle vongole e un litro circa di acqua calda; portate a ebollizione, abbassate la fiamma, unite il timo e fate sobbollire per 20-25 minuti. Schiacciate qualche pezzetto di patata, aggiungete la panna e proseguite la cottura 10 minuti. Completate con le vongole, facendole scaldare velocemente, insaporite con sale e peperoncino e servite caldo o tiepido.

c'è chi dice **no**

kilocalorie

per porzione

219

PROTEINE

28,6 g

CARBOIDRATI

8,2 g

GRASSI

7,8 g

COLESTEROLO

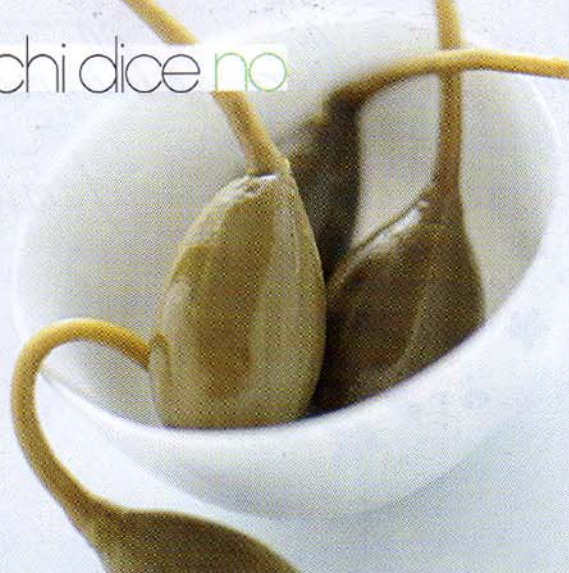
105,5 mg

**Filetto di pescatrice
al forno**

RICETTA A PAGINA 128

Così
219 kilocalorie

c'è chi dice **no**



Filetto di pescatrice al forno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

700 g di filetto di pescatrice
400 g di pomodorini pizzutelli
un mazzetto di erbe aromatiche miste
(timo, maggiorana, finocchietto, erba
cipollina)
30 g di mollica di pane
30 g di frutti del capperò
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale e pepe

Mettete il pesce in una teglia da forno, spennellatelo d'olio, salate, pepate, e cospargete con metà erbe pulite, lavate e tritate; passate in forno già a 200° per circa 10 minuti. Aggiungete nella teglia i pomodorini lavati, salate, pepate, unite i frutti del capperò e cospargete con la mollica sbriciolata mescolata alle erbe. Cuocete per 10 minuti a 250°. Servite caldo o tiepido.



NICOLA SORRENTINO:

«Il pesce andrebbe mangiato più spesso, ma attenzione alla preparazione: nel tempura, che sembra così leggero, solo un terzo delle calorie è dovuto a gamberi e calamari, il resto alla farina e soprattutto all'olio fritto. Meglio le cotture al forno, che richiedono poco condimento e danno molto sapore».

Così
454 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

454

PROTEINE

31,4 g

CARBOIDRATI

42,7 g

GRASSI

18,6 g

COLESTEROLO

344 mg

Tempura alle zucchine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di zucchine
12 foglie di salvia
400 g di calamari spellati e puliti
300 g di gamberi puliti
200 g di farina
2 tuorli
un litro d'olio extravergine di oliva o di
semi di arachide
sale

Spuntate le zucchine, lavatele e tagliatele a bastoncini; lavate la salvia. Lavate i calamari asciugandoli con cura ed eliminate il filo nero sul dorso dei gamberi. Mettete la farina e i tuorli in un vasetto di vetro, unite 4 dl di acqua ghiacciata, chiudete con il coperchio e agitate energicamente per qualche istante (nel composto deve rimanere qualche piccolo grumo di farina) quindi versate la pastella in una ciotola e immergetela in un'altra contenente ghiaccio. Intingete velocemente gli ingredienti preparati nella pastella quindi fateli friggere nell'olio ben caldo, scolateli con un mestolo forato e lasciateli asciugare su carta assorbente da cucina. Salate e servite subito, ben caldo.