

c'è chi dice no

PER DI SOIA SO TASSUMI PIÙ DIF... non è un... di... s...

Così 660 kilocalorie

Pizza con le verdure alla griglia

RICETTA A PAGINA 174

kilocalorie

per porzione

660

PROTEINE

18,61 g

CARBOIDRATI

111 g

GRASSI

19,3 g

COLESTEROLO

0



Per dimenticare

MARGHERITA

Verdure o pesto con pomodorini? Scegliere la pizza giusta è anche una questione di linea

a cura di Maura Radaelli

c'è chi dice no



Pizza con le verdure alla griglia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

un peperone rosso e uno giallo (500 g circa), 2 zucchine (300 g circa), una melanzana (250 g circa), 2 cipollotti (200 g circa), un mazzetto di timo, un rametto di maggiorana, uno spicchio d'aglio, origano, 600 g di pasta da pizza, 600 g di polpa di pomodoro, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, peperoncino in polvere

Tagliate a metà i peperoni, puliteli poi passateli alla griglia o sotto il grill del forno, quindi spellateli. Pulite, lavate e affettate le zucchine, la melanzana e i cipollotti quindi passate anche queste verdure sulla griglia o in una padella di ghisa. Riducete a listarelle tutte le verdure grigliate, riunitele in una terrina, insaporitele con il timo e la maggiorana lavati e tri-

tati con l'aglio e aggiungete l'origano, l'olio, sale e peperoncino. Suddividete la pasta in quattro parti, stendete ognuna sul fondo di una teglia, distribuitevi il pomodoro, salate e passate in forno già a 230° per circa 10 minuti. Suddividete sulla pizza una parte delle verdure grigliate e proseguite la cottura per 10 minuti circa. Servite subito, ben caldo.



NICOLA SORRENTINO:

«Il valore nutrizionale della pizza varia moltissimo secondo la farcitura. Quella al pesto è un pranzo completo: apporta proteine, grassi e carboidrati. Va completata solo con un'insalata (non con un dessert), che supplisce alla carenza di verdure. Entrambe, comunque, contengono il licopene dei pomodori, potente antiossidante; e i polifenoli dell'olio extravergine».

Così 980 kilocalorie



kilocalorie

per porzione
980

PROTEINE

35,2 g

CARBOIDRATI

101,7 g

GRASSI

55,1 g

COLESTEROLO

82 mg

Pizzette al pesto

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di foglie di basilico, 50 g di pinoli, 50 g di grana grattugiato, 2 spicchi d'aglio, 0,5 dl di panna fresca, 600 g di pasta da pizza, 250 g di mozzarella, 200 g di pomodorini mini San Marzano, 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Tritate il basilico con 30 g di pinoli, unite il formaggio, l'aglio sbucciato e tagliato a tocchetti, 6 cucchiaini d'olio, sale, pepe e la panna e mescolate con cura. Dividete la pasta in 8 parti e stendetele sulla placca del forno foderata di carta speciale unta con l'olio rimasto, distribuitevi il pesto eliminando l'aglio, la mozzarella tagliata a dadini, i pomodorini lavati e tagliati a metà e i pinoli rimasti. Regolate di sale, pepate e passate in forno già a 230° per 20 minuti circa. Servite subito, ben caldo.