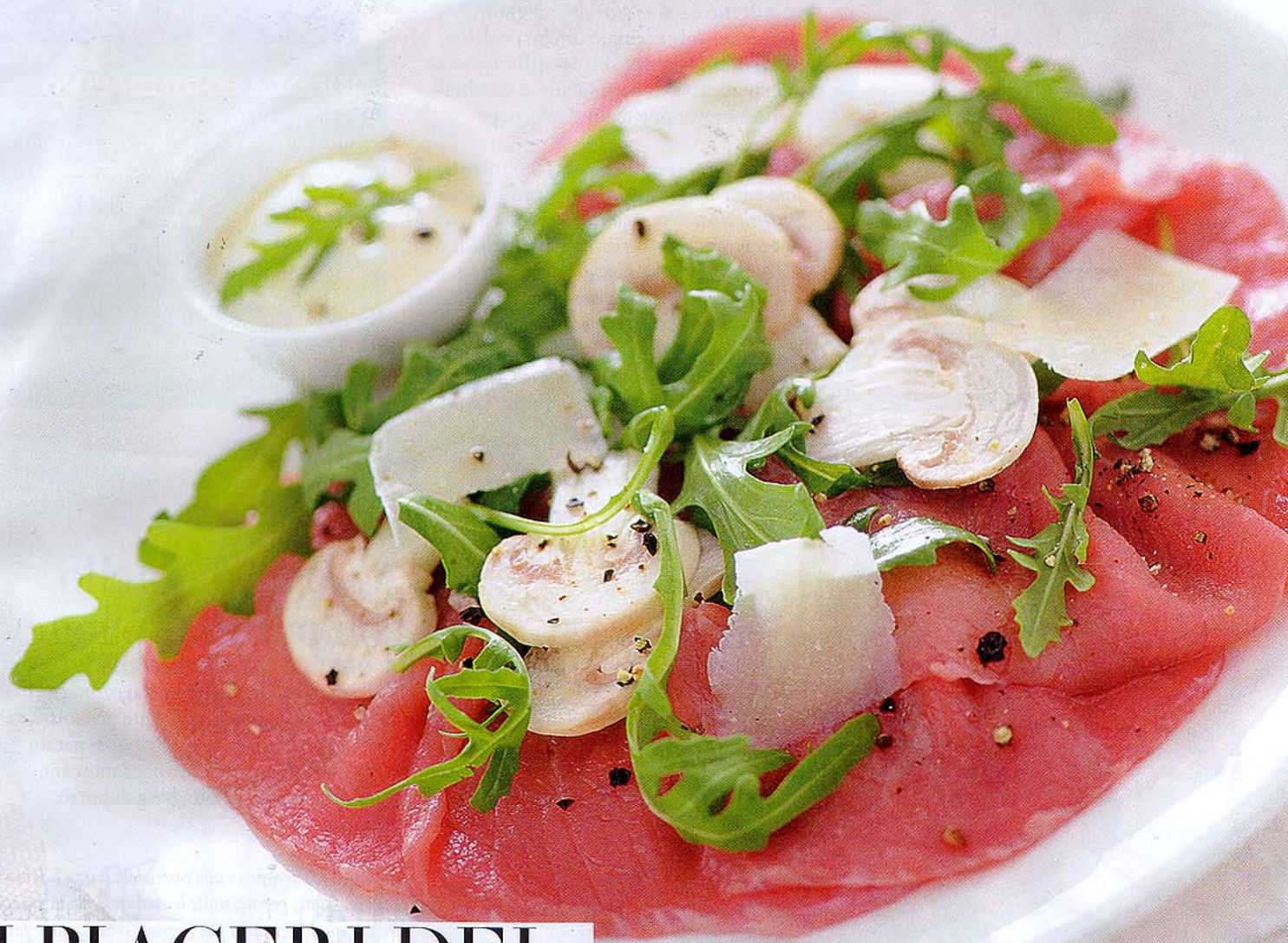


c'è chi dice no

Così
195 kilocalorie

Carpaccio con rucola, funghi e parmigiano
in salsa alla senape RICETTA A PAGINA 178



I PIACERI DEL CARPACCIO

Carne rossa e verdure: un mix che fa gola a tutti. E convince anche il dietologo

a cura di Maura Radaelli



Carpaccio con rucola, funghi e parmigiano in salsa alla senape

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

70 g di rucola, 100 g di champignon, un limone, un cucchiaino di senape dolce, 100 g di yogurt magro, 400 g di carpaccio di manzo, 20 g di parmigiano, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe

kilocalorie

per porzione

195

PROTEINE

24,8 g

CARBOIDRATI

2,8 g

GRASSI

9,5 g

COLESTEROLO

63 mg

Lavate e pulite la rucola; private i funghi champignon della parte terrosa, lavateli, affettateli finemente e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo del limone perché non anneriscano, quindi scolateli. Mettete la senape in una ciotola, aggiungete sale, pepe, l'olio e lo yogurt e mescolate con cura, fino a ottenere una salsa omogenea. Sistemate il carpaccio sui piatti, distribuitevi la rucola e gli champignon, condite con la salsa alla senape e completate con il parmigiano tagliato a scaglette sottili. Servite subito.



NICOLA SORRENTINO

«Ma' esagerare con la carne, soprattutto se rossa e grassa, perché contiene acidi saturi che possono essere nocivi. Per contrastarli, ideale un contorno di verdure, con le loro fibre e vitamine. Non le patate, più caloriche, peggio se fritte o trasformate in purea con burro e formaggio. Ma attenzione anche al metodo di preparazione: se la carne bianca viene cotta nel burro, meglio una bistecca di carne rossa».

Così 590 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

590

PROTEINE

53,3 g

CARBOIDRATI

32,8 g

GRASSI

26,8 g

COLESTEROLO

189 mg

Arrosto di vitello con purea di patate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

900 g di polpa di vitello, salvia, rosmarino, 100 g di verdure miste surgelate per soffritto, un dl di vino bianco secco, 800 g di patate a pasta bianca, 3 dl di latte, noce moscata, 30 g di grana grattugiato, 80 g di burro, sale, pepe

Fate rosolare l'arrosto in una casseruola con 50 g di burro e le erbe, salate, pepate, unite le verdure, lasciate insaporire per qualche istante poi bagnate con il vino e fatelo evaporare a fuoco alto. Versate 2 mestoli di acqua calda, portate a bollore, coprite e cuocete a fuoco basso per circa un'ora e 20 minuti, bagnando con poca acqua calda se occorre. Intanto lavate le patate, lessatele per 45 minuti poi sbucciatele calde e passatele allo schiacciapatate, facendo cadere la purea in una casseruola. Unite il burro rimasto, mescolate e, poco per volta e sempre mescolando, versate il latte. Cuocete per 4-5 minuti continuando a mescolare. Spegnete il fuoco, salate e insaporite con la noce moscata e il formaggio. Servite con l'arrosto, accompagnando con il fondo di cottura.