

c'è chi dice no

kilocalorie

per porzione
502

PROTEINE

18 g

CARBOIDRATI

4,5 g

GRASSI

43,5 g

COLESTEROLO

231 mg

Così
502 kilocalorie

Gamberi in salsa rosa
RICETTA A PAGINA 148

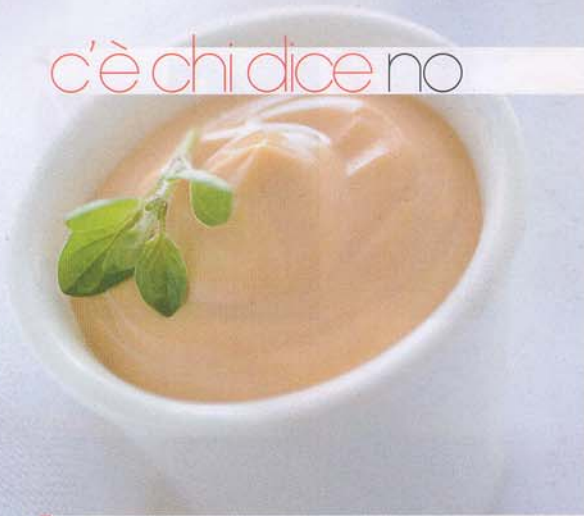
Pesce buono, sano e

LIGHT

Se invece di condirlo con la maionese si sceglie il pomodoro, si risparmiano calorie e si aggiungono antiossidanti

a cura di Maura Radaelli

c'è chi dice no



Gamberi in salsa rosa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 tuorli, 2 dl di olio d'oliva, il succo di mezzo limone (o 250 g di maionese pronta), 50 g di salsa ketchup, 2-3 gocce di tabasco, un cucchiaino di cognac, 600 g di code di gamberi, sale, pepe

Per preparare la maionese, mettete i tuorli (a temperatura ambiente) e un pizzico di sale in una ciotola e sbatteteli per almeno un minuto con le fruste elettriche, finché il composto è chiaro e ha preso consistenza. Aggiungete l'olio goccia a goccia, sempre montando, e quando la salsa si è ben ispessita continuate versando l'olio a filo. Completate con il succo di limone e una cucchiata di acqua ben calda. Unite il ketchup, il

tabasco e il cognac e mescolate delicatamente fino a ottenere una salsa omogenea; tenetela da parte in frigo. Lavate le code di gamberi, praticate un taglietto sul dorso ed eliminate il filino nero aiutandovi con uno stecchino. Tuffatele in acqua bollente, cuocetele per 3-4 minuti dalla ripresa del bollore poi scolatele e lasciatele raffreddare completamente. Sgusciatele, conditele con la salsa rosa e servite.



NICOLA SORRENTINO

« Il pesce contiene proteine ad alto valore biologico, cioè complete di tutti gli aminoacidi essenziali, e acidi grassi Omega 3 utili al sistema cardiovascolare. Accompagnarlo con pomodoro e poco olio significa aggiungere antiossidanti; le erbe insaporiscono senza bisogno di usare il sale. Attenzione alla maionese: è sconsigliata a chi ha problemi di colesterolo e di linea (apporta oltre 650 kcal per 100 g) ».

Così 203 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

203

PROTEINE

26,4 g

CARBOIDRATI

4,8 g

GRASSI

9 g

COLESTEROLO

92 mg

Merluzzo alla pizzaiola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

uno spicchio d'aglio, 600 g di polpa di pomodoro, 25 g di capperi sotto sale, origano, 450 g di filetti di merluzzo, prezzemolo, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g), sale, pepe

Mettete in un tegame l'olio con lo spicchio di aglio sbucciato e tagliato a metà, fategli prendere colore a fuoco medio poi eliminatelo. Unite la polpa di pomodoro, salate poco, pepate e aggiungete i capperi (dopo averli dissalati tenendoli a lungo sotto il getto dell'acqua corrente e ben asciugati) e l'origano. Fate cuocere il sugo a fuoco moderato per 10 minuti circa quindi adagiatevi i filetti di merluzzo tagliati a tocchetti e continuate la cottura ancora per 10 minuti circa, girandoli delicatamente dopo 5 con una paletta. Regolate di sale e completate con abbondante prezzemolo tritato grossolanamente. Servite tiepido.