

c'è chi dice no

# Così 333 kilocalorie

Cuscus  
RICETTA A PAGINA 218

kilocalorie

per porzione

333

**PROTEINE**

9,1 g

**CARBOIDRATI**

53,5 g

**GRASSI**

10,6 g

**COLESTEROLO**

0

I vantaggi dell'alta

# VELOCITÀ

Si preparano in anticipo e non c'è bisogno di accendere il fuoco. E i piatti-bricolage superano anche la prova-dietologo a cura di Maura Radaelli





**NICOLA SORRENTINO:**

«Ecco due piatti sani e di facile digestione, perché realizzati con ingredienti semplici e senza grassi animali cotti. Per entrambi, protagonisti i carboidrati (pane, cuscus) che sono importantissimi per la nostra salute e non ingrassanti come si teme, anche se possono diventarlo con i condimenti. Un esempio: 100 g di mozzarella apportano oltre 250 kcal (280 se di bufala), un cucchiaino di olio 90».

**Cuscus alla menta**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

250 g di cuscus precotto, 2 limoni, 200 g di pomodorini cherry, un peperone verde (250 g), 2 cipollotti freschi (70 g), menta fresca, cannella in polvere, 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, sale, pepe

Mettete il cuscus in un'insalatiera e versatevi 3 dl d'acqua, il succo dei limoni e metà olio. Sgranatelo con una forchetta e aggiungete metà pomodori lavati e tagliati a spicchietti; lasciate gonfiare e insaporire il cuscus per almeno 3 ore in frigo, mescolando ogni tanto. Pulite e lavate le verdure; tagliate a spicchietti i pomodori rimasti, a dadini il peperone e a fettine i cipollotti. Uniteli al cuscus con la menta tritata, l'olio rimasto, sale, pepe e cannella. Tenete in frigo fino al momento di servire.

**Così  
597 kilocalorie**



|                    |
|--------------------|
| <b>kilocalorie</b> |
| per porzione       |
| 597                |
| <b>PROTEINE</b>    |
| 54,7 g             |
| <b>CARBOIDRATI</b> |
| 38,8 g             |
| <b>GRASSI</b>      |
| 40 g               |
| <b>COLESTEROLO</b> |
| 85 mg              |

**Tortini di panzanella**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

4 pomodori ramati maturi e sodi (400 g), una cipolla rossa (100 g), 2-3 rametti di basilico, origano, 12 fette sottili di pane raffermo tipo toscano (200 g), 400 g di mozzarella, 8 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, aceto bianco, sale, pepe

Pulite i pomodori, lavateli e affettateli; sbucciate la cipolla e riducetela a fette sottili. Lavate e asciugate il basilico. Mettete l'olio in una ciotola e utilizzando una forchetta emulsionatelo con 2 cucchiaini di aceto, origano, sale e pepe. Posate 4 fette di pane su un piano di lavoro, bagnatele con poca acqua, strizzatele delicatamente poi mettetene una sul fondo di ogni piatto. Distribuitevi delle fettine di pomodoro e cipolla, qualche foglia di basilico e una fettina di mozzarella, condite con un po' di salsetta all'origano e procedete fino a esaurire gli ingredienti. Lasciate insaporire per 10 minuti circa prima di servire.