

c'è chi dice no

Così 107 kilocalorie

Paccheri farciti alla ricotta



kilocalorie
per porzione
107
PROTEINE
3,3 g
CARBOIDRATI
14,3 g
GRASSI
2 g
COLESTEROLO
35,6 mg

Finger FOOD

Il dietologo sceglie il meglio dal buffet. Vince la semplicità dei sapori mediterranei

a cura di Maura Radaelli

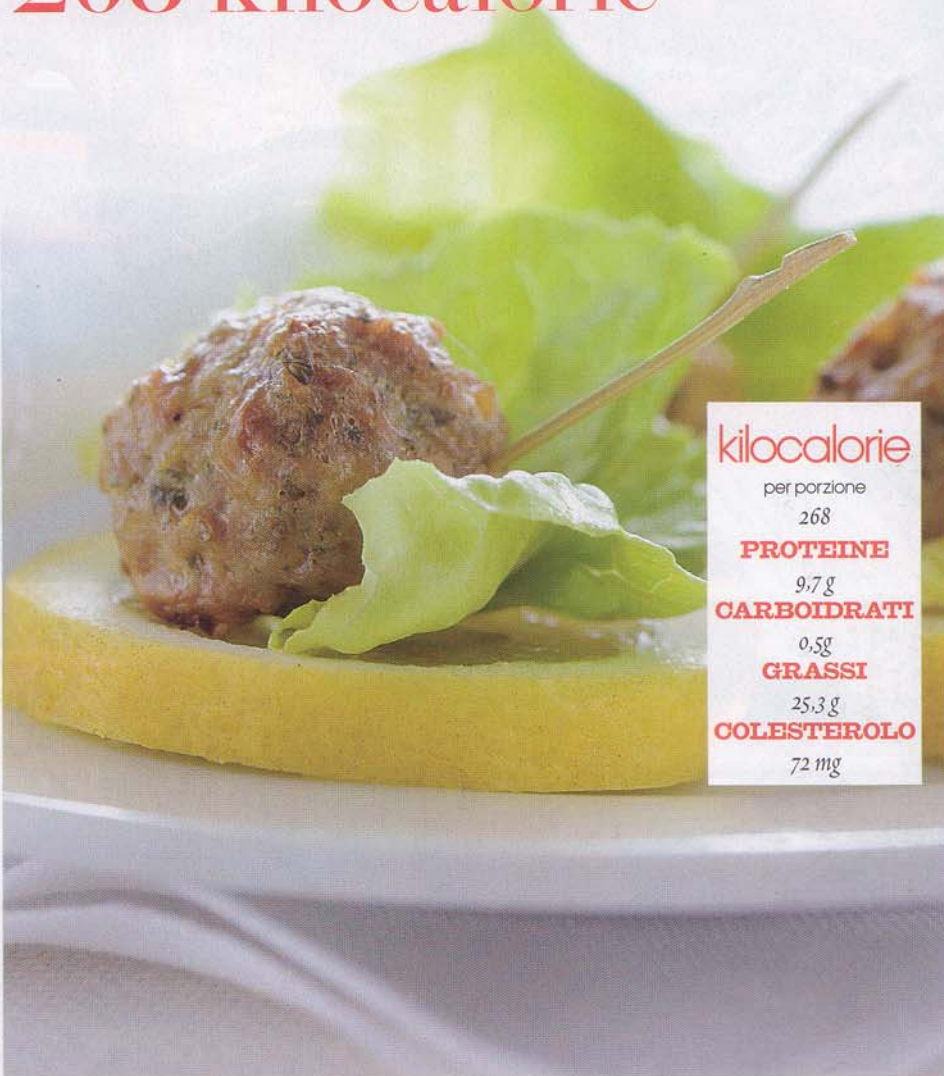
Paccheri farciti alla ricotta

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

un limone non trattato, un ciuffetto di erbe aromatiche miste (erba cipollina, prezzemolo, maggiorana, origano fresco), 200 g di ricotta, 12 paccheri (100 g circa), sale, un cucchiaino di pepe rosa in grani

Ricavate la buccia dal limone e tritatela. Lavate e tritate le erbe, unitele alla ricotta, salate e aggiungete il pepe rosa leggermente pestato. Fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata, scolatela un poco al dente, passatela sotto l'acqua fredda e scolatela ancora. Farcite ogni pacchero con il ripieno preparato e servite.

Così
268 kilocalorie



kilocalorie

per porzione
268

PROTEINE

9,7 g

CARBOIDRATI

0,5 g

GRASSI

25,3 g

COLESTEROLO

72 mg



NICOLA SORRENTINO:

«Perché un buffet non diventi un pericolo per la linea, scegliete solo quello che vi tenta di più. Bevete pure un calice di spumante (sono 90 kcal circa), ma sorseggiatelo lentamente. E ricordate che le tartine sono molto energetiche, come le salse e i fritti (attenzione alle polpette): leggeri invece i sottaceti. La pasta va sempre bene, se condita con leggerezza. È il caso dei paccheri, cotti senza grassi».

Polpettine di salmone al curry

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g di filetto di salmone, prezzemolo, 3 limoni non trattati, origano, curry, un tuorlo, un cucchiaino di olio extravergine di oliva, olio per friggere, un cuore di lattuga, sale, pepe.

Eliminate eventuali spine dal salmone poi tritatelo. Mescolatelo con il prezzemolo tritato insieme alla scorza di mezzo limone, l'origano, il curry, un pizzico di sale e di pepe, il tuorlo, l'olio d'oliva e il succo di mezzo limone. Mescolate con cura poi formate con il composto 18 piccole polpette tonde. Scaldare 2 dl d'olio e friggetevi le polpettine per circa 5 minuti, scolandole bene e mettendole poi ad asciugare su carta assorbente da cucina e tamponandole. Lasciate leggermente intiepidire poi posate ogni polpettina su una foglia di lattuga e poi su una fettina di limone e servite.