

c'è chi dice no

Così 219 kilocalorie

Cubetti di frittata al salame
RICETTA A PAGINA 176

kilocalorie

per porzione

219

PROTEINE

16 g

CARBOIDRATI

0,3

GRASSI

17 g

COLESTEROLO

255 mg

Certi piccolissimi

PECCATI

Difficile resistere alle tentazioni formato mignon. Per non pentirsi (sulla bilancia) il trucco è non esagerare e puntare sulle verdure

a cura di Maura Radaelli

c'è chi dice no



Cubetti di frittata al salame

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

6 uova, un rametto di salvia fresca, 50 g di parmigiano grattugiato, 120 g di salame tagliato sottile, 20 g di burro, sale, pepe

In una ciotola battete le uova con sale, pepe, 2-3 foglie di salvia tritate e il formaggio. Fate fondere il burro in un piccolo tegame antiaderente, versatevi il composto e lasciate cuocere la frittata coperta a fuoco moderato finché si sarà solidificata sul fondo. Aiutandovi con il coperchio, giratela e completate la cottura dall'altro lato. Servite la frittata tagliata a cubetti, decorandola con fettine di salame e foglioline di salvia.



NICOLA SORRENTINO:

«Viva i peccati di gola, se sono veniali e si fanno una volta tanto. Certo, con il finger food si tende a esagerare, se proprio non sapete resistere scegliete le verdure. Concedetevi pure i cubetti di frittata: è vero che le uova contengono molto colesterolo, ma sono ricche di proteine nobili. Una persona sana può mangiarne 2 in un giorno, anche 2 volte alla settimana. E 20 g di salame sono circa 85 calorie, meno di un calice di spumante».

Così 590 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

590

PROTEINE

8 g

CARBOIDRATI

41 g

GRASSI

45 g

COLESTEROLO

41 mg

Sfogliette ai gusti misti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

700 g di pasta sfoglia stesa, 80 g di pâté di olive, un tuorlo, 20 g di parmigiano, un cucchiaino di semi di sesamo, 50 g di gorgonzola, 20 g di gherigli di noce tritati

Suddividete la pasta in tre parti. Spalmate la prima con il pâté di olive, arrotolatela, passatela in freezer per 10 minuti poi tagliatela a fettine di un cm. Spennellate la seconda con il tuorlo diluito con un cucchiaino d'acqua, cospargetela con il formaggio grattugiato e il sesamo, passatevi delicatamente il mattarello e ritagliatela in striscette di circa un cm per 15. Torcetele 2 volte tenendole per le estremità e posatele su una teglia foderata di carta da forno, premendo le estremità perché non perdano la forma. Mescolate il gorgonzola con le noci e distribuite sulla terza parte di sfoglia tagliata in quadrati di 7 cm, inumidite i bordi e piegate a triangolo; premete i bordi e pennellate con il tuorlo. Passate tutte le sfogliette in freezer per 10 minuti poi cuocetele in forno già caldo a 200° per 10-12 minuti.