

c'è chi dice no

Così  
192 kilocalorie

Filetto di maiale in pasta fillo  
RICETTA A PAGINA 170

kilocalorie

per porzione

192

**PROTEINE**

19,4 g

**CARBOIDRATI**

7,4 g

**GRASSI**

9,7 g

**COLESTEROLO**

62 mg

Il primato del

# SECONDO

Carne e pesce forniscono le proteine, ma anche i grassi. Per trasformarli in piatti dietetici basta evitare la trappola dei falsi magri

a cura di Maura Radaelli



c'è chi dice no

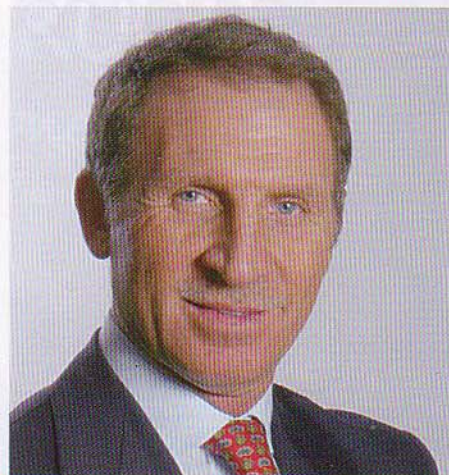
## Filetto di maiale in pasta fillo

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

un mazzetto di erbe aromatiche miste (salvia, rosmarino, prezzemolo, erba cipollina), 4 fette di filetto di maiale da 120 g circa l'una, una confezione di pasta fillo (occorrono 15 g di pasta per ogni

fagottino), un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale, pepe verde in grani

*Pulite e lavate le erbe, asciugatele, tritatele e mescolatele in una ciotola con sale e qualche grano di pepe pestato. Passate la carne nel composto e cuocetela su una griglia ben calda circa 3 minuti per parte. Ritagliate la pasta fillo in 8 quadrati da circa 20 cm e avvolgetevi la carne. Emulsionate l'olio con 2 cucchiaini d'acqua, spennellate i fagottini e passate in forno già a 200° per circa 8 minuti. Servite subito, ben caldo.*



### NICOLA SORRENTINO:

«Pesce e carne forniscono proteine di elevata qualità. La differenza è nei grassi, che per il primo sono i famosi Omega 3, utili per prevenire le malattie cardiovascolari e combattere l'eccesso di trigliceridi. Ma non sempre il pesce è ideale per chi sta a dieta: il salmone per esempio contiene ben 185 calorie per 100 g; invece le parti più magre del maiale, considerato per anni grasso e poco digeribile, solo 110».

## Così 532 kilocalorie

## Filetto di salmone in crosta di pane

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

la mollica di 2 fette di pane casereccio, qualche rametto di aneto fresco, 50 g di grana grattugiato, 4 tranci di salmone puliti da 150 g circa l'uno, 6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe

*Sbriciolate grossolanamente la mollica di pane e mescolatela in un piatto fondo con l'aneto lavato, asciugato e tagliuzzato, il formaggio, sale e pepe. Impanate il pesce nel composto, posatelo in una teglia leggermente unta d'olio, coprite con il pane aromatizzato rimasto e condite con il resto dell'olio. Passate in forno già a 250° per circa 8-10 minuti; servite subito, ben caldo.*

### kilocalorie

per porzione

532

### PROTEINE

33,9 g

### CARBOIDRATI

17,8 g

### GRASSI

36,7 g

### COLESTEROLO

131 mg