

c'è chi dice no

Così 342 kilocalorie

Guazzetto vongole, pescatrice e zafferano

RICETTA A PAGINA 224

kilocalorie

per porzione

342

PROTEINE

20 g

CARBOIDRATI

14 g

GRASSI

24 g

COLESTEROLO

53 mg

Oggi ho

POCO TEMPO

Sono nascosti in fondo al freezer e alla dispensa, ma basta un attimo
e si trasformano in qualcosa di speciale

a cura di Maura Radaelli



Guazzetto vongole, pescatrice e zafferano

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

un vasetto di vongole al naturale da 195 g, uno spicchio d'aglio, 300 g di pescatrice surgelata, una bustina di zafferano, 50 g di baguette, 50 g di olive taggiasche sott'olio, 40 g di pistacchi, 40 g di pomodorini secchi sott'olio, 10 g di basilico surgelato, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Scolate le vongole, conservando il loro liquido. In un tegame fate rosolare l'aglio sbucciato con 2 cucchiaini d'olio poi eliminatelo e aggiungete la pescatrice scongelata, privata della spina centrale e tagliata a dadini; lasciatela insaporire a fuoco vivo per qualche istante poi aggiungete il liquido delle vongole con cui avrete

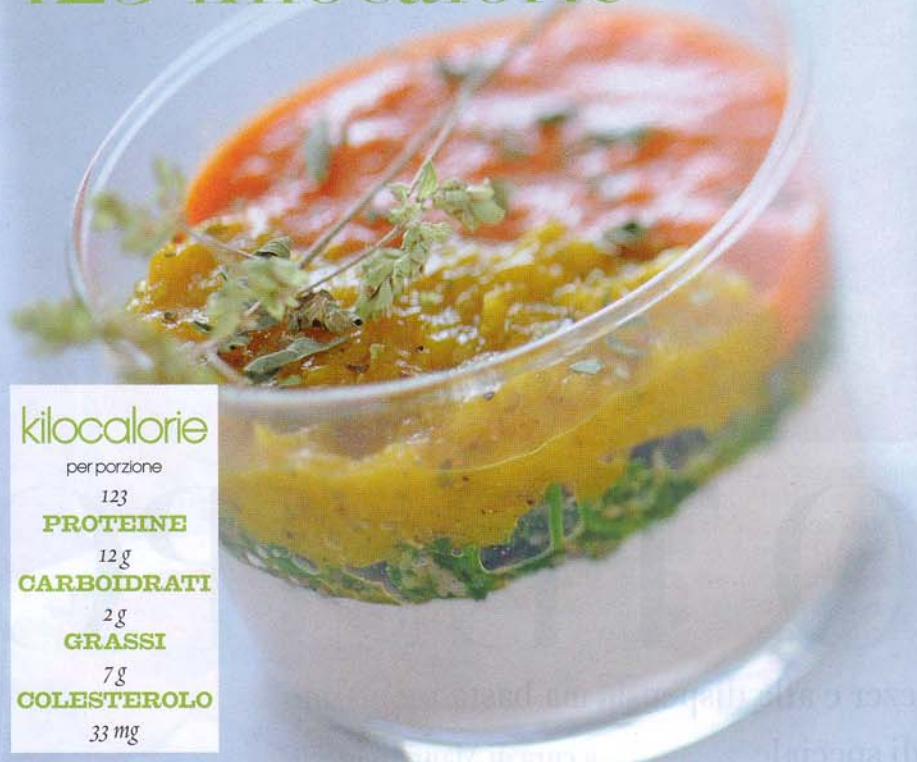
stemperato lo zafferano. Portate a ebollizione poi cuocete a fuoco basso per 3-4 minuti. Tagliate il pane a fettine e frigetelo nell'olio rimasto, ben caldo; scolatelo e fatelo asciugare su carta da cucina. Aggiungete le vongole, le olive, i pistacchi, i pomodorini tagliuzzati e il basilico, salate, pepate e servite con i crostini.



NICOLA SORRENTINO:

-Ecco due ricette sane: la differenza sta nelle calorie. Nella mousse sono poche, anche grazie al formaggio light (con meno grassi e quindi meno colesterolo). Il valore energetico maggiore del guazzetto è dovuto soprattutto ai grassi vegetali dell'olio e dei pistacchi; si tratta comunque di una ricetta ben bilanciata, con un buon contenuto di proteine. Ma è carente di verdure: accompagnatela con un'insalata-.

Così 123 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

123

PROTEINE

12 g

CARBOIDRATI

2 g

GRASSI

7 g

COLESTEROLO

33 mg

Mousse di tonno con crema di peperoni e salsa verde

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

50 g di prezzemolo surgelato, 20 g di capperi sotto sale, 2 filetti di acciuga sott'olio, 150 g di tonno al naturale, 40 g di formaggio tipo Philadelphia Light, 100 g di peperoni in barattolo spellati, un cucchiaino di aceto, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Fate scongelare il prezzemolo poi unite i capperi disalati e tritati con le acciughe ben sgocciolate, un cucchiaino d'olio e l'aceto. Scolate il tonno e passatelo al mixer con il formaggio in modo da ottenere una crema omogenea, salate e pepate. Passate al mixer anche i peperoni con un cucchiaino d'olio e un pizzico di sale e pepe. Suddividete la mousse di tonno in 4 bicchieri, ricopritela con la salsa verde e completate con la crema di peperoni. Servite subito.