

C'È CHI DICE NO

Così

372 kilocalorie

INSALATA DI PASTA CON LA BOTTARGA

Ricetta a pagina 126

**KILOCALORIE**

per porzione 372

- 15,5 g proteine
- 61 g carboidrati
- 9 g grassi
- 44 mg colesterolo

Tranquilli. siamo  
**I PRIMI**

Con l'aggiunta di pesce e verdure, pasta e riso diventano piatti unici. Così, si impiega meno tempo per prepararli. E si risparmiano calorie

a cura di Maura Radaelli



### Insalata di pasta con la bottarga

#### Ingredienti per 4 persone

300 g di pasta corta, 100 g di verdure miste surgelate per soffritto, 100 g di piselli sgranati, 2-3 rametti di mirto, 0,5 dl di vino bianco secco, 40 g di bottarga di muggine o di tonno, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino

#### Ricetta

Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata. Intanto fate leggermente rosolare le verdure surgelate con l'olio, i piselli, il peperoncino e il mirto, versate il vino e fatelo in parte evaporare a fuoco vivace; lasciate insaporire per qualche minuto poi completate con metà bottar-

ga grattugiata; mescolate e spegnete il fuoco. Scolate la pasta, passatela velocemente sotto l'acqua corrente per fermare la cottura e intiepidirla, conditela con il composto di verdure e mescolate delicatamente. Servite tiepido, aggiungendo la bottarga rimasta, grattugiata.



#### NICOLA SORRENTINO:

«Basta un po' di verdura e un frutto, e con queste ricette il pranzo è completo. L'insalata di riso è più calorica per la presenza delle patate e di un discreto quantitativo di grassi, anche se sono quelli benefici dell'olio extravergine d'oliva. Ricordate anche che riso e pasta sono quasi equivalenti dal punto di vista calorico, 332 kcal per 100 g del primo contro 366 della seconda».

## Così 681 kilocalorie



#### KILOCALORIE

per porzione 681

- 44 g proteine
- 53 g carboidrati
- 32 g grassi
- 75 mg colesterolo

### Insalata di riso con cozze e patate

#### Ingredienti per 4 persone

1,5 kg di cozze, 2 spicchi d'aglio, un dl di vino bianco secco, 320 g di riso fino Ribe, un cucchiaino di semi di finocchio, 400 g di patate, 250 g di pomodorini pizzutelli, origano, basilico, 8 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe

#### Ricetta

Lavate le cozze, pulitele, spazzolate i gusci, mettetele in un largo tegame con l'aglio sbucciato, 2 cucchiaini d'olio e il vino, coprite e fatele aprire a fuoco vivace quindi scolatele, filtrate il liquido di cottura ed eliminate la valva vuota. Cuocete il riso aggiungendo all'acqua leggermente salata il liquido di cottura delle cozze e i semi di finocchio; 10 minuti prima di fine di cottura unite le patate sbucciate e tagliate a tocchetti. Mettete in una terrina i pomodorini lavati e tagliati a fettine, il basilico lavato e spezzettato, origano, sale, pepe e l'olio rimasto. A fine cottura versate un bicchiere di acqua fredda nella casseruola del riso poi scolatelo, versatelo nella terrina, unite le cozze e mescolate delicatamente. Servite tiepido o freddo.