

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

A casa, dopo le vacanze, c'è chi è affetto dalla cosiddetta "sindrome del rientro": ansia, stanchezza e malessere generale, c'è chi ha messo qualche chilo in più, e chi invece è rimasto in perfetta forma. Per tutti, comunque, un programma disintossicante e tonificante, ma anche sgonfiante e drenante, può essere un valido aiuto per eliminare le tossine, rigenerarsi e prepararsi ad affrontare il periodo autunnale. Eliminiamo quindi i cibi ricchi di grassi animali, le frittiture, l'alcol e le bevande gassate, e privilegiamo la frutta e la verdura (a pranzo e a cena), alimenti ricchi di fibre e di acqua. Pasta, riso e pane non devono mai mancare, per assicurarci il giusto apporto di carboidrati, e come condimento scegliamo l'olio di oliva extravergine, meglio se a crudo. E a merenda? Opta per la frutta secca a guscio!

EGGO LE RICETTE

PESCATRICE AGLI AGRUMI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 tranci di pescatrice (circa 600 g)
- 1 limone non trattato
- 1 arancia non trattata
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- sale

Preparazione: 1/ Ricava la scorza del limone e dell'arancia, senza la pellicina bianca, e tagliala a striscio-line, poi spremi i frutti per ricavarne il succo. 2/ Scalda 2 cucchiaini di olio in una padella e, quando sarà ben caldo, adagia i tranci di pescatrice, regola di sale, poi bagna con il succo degli agrumi e fai cuocere per circa 10 minuti. 3/ Aggiungi l'aceto e le scorze degli agrumi, tenendone da parte un po' per la guarnizione, e fai cuocere per altri 10 minuti. Servi la pescatrice con la sua salsa, completando con l'olio rimasto e guarnendo con le scorze messe da parte. **KCAL 240**

BRUSCHETTE CON ERBETTE E LEGUMI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 fette di pane casereccio
- 300 g di erbe
- 150 g di piselli surgelati
- 150 g di fave surgelate
- 1 spicchio di aglio
- 2 cipollotti
- 1 dado vegetale
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale

Preparazione: 1/ Priva i cipollotti della radice, delle foglie esterne e della parte verde più dura e affettali, poi mettili insieme al dado in una casseruola riempita per metà di acqua, porta a ebollizione, quindi unisci le erbe e fai cuocere a

fuoco basso per circa 20-25 minuti, a recipiente scoperto. 2/ Scotta le fave e i piselli in acqua bollente salata per qualche minuto. 3/ Tosta le fette di pane su una piastra ben calda, poi strofina sopra l'aglio sbucciato e sistemale nei piatti da portata. Versa sopra le erbe e i legumi, condisci tutto con l'olio e il parmigiano e servi. **KCAL 350**

CREMA DI CICORIA E SPINACI

Ingredienti per 4 persone:

- 2 cespi di cicoria
- 2 cespi di spinaci
- 1 spicchio di aglio
- 1 dado vegetale
- 2 vasetti di yogurt bianco
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 30 pistacchi
- 2 mazzetti di basilico
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- peperoncino in polvere

Preparazione: 1/ Taglia la cicoria e gli spinaci a listarelle. Sbuccia l'aglio e frullalo con il basilico, il parmigiano, lo yogurt, un pizzico di sale e il peperoncino. Metti da parte. Tosta i pistacchi in un padellino cal-



Pescatrice agli agrumi



IN FORMISSIMA

L'influencer

Chiara

Ferragni,

33 anni,

segue la

classica dieta

mediterranea

ricca di frutta,

verdura,

cereali

integrali.

Foto Instagram

do, poi tritali. 2/ Porta a ebollizione 500 ml di acqua con il dado, quindi unisci la cicoria e gli spinaci e fai cuocere per circa 10 minuti con un coperchio. 3/ Frulla la verdura e il brodo con 3 cubetti di ghiaccio, fino a ottenere una crema, poi aggiungi il pesto preparato e frulla ancora per qualche minuto. Regola di sale e incorpora l'olio. Servi guarnendo con i pistacchi tritati. **KCAL 305**

COUSCOUS CON ORTAGGI

Ingredienti per 4 persone:

- 240 g di couscous
- 200 g di fagiolini
- 4 zucchine
- 4 patate
- 4 pomodori ramati
- 2 melanzane
- 6 carciofi
- 4 peperoni
- 2 carote
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1 dado vegetale
- basilico
- 9 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale

Preparazione: 1/ Sbuccia la cipolla e l'aglio. Pulisci tutti gli ortaggi, tagliali a tocchetti, poi mettili in una teglia capiente con il dado, la cipolla, l'aglio e due dita di acqua, e fai cuocere a fuoco basso per 30-40 minuti, mescolando di tanto in tanto. Elimina l'aglio. 2/ Porta a ebollizione

Qualche chilo in più o semplice stanchezza generale? Dopo le vacanze, ritrova la forma e le buone abitudini a tavola con un menu detox.

Sì a frutta e verdura di stagione, soprattutto quella verde, legumi, olio di oliva extravergine e frutta secca a merenda. Senza dimenticare di fare il pieno di acqua

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

200 ml di acqua con 1 cucchiaino di olio e una presa di sale. Poni il couscous in una ciotola capiente, versa l'acqua bollente, copri con un coperchio e lascia riposare per 10 minuti. Sgrana il couscous, unisci gli ortaggi preparati, guarnisci con il basilico, condisci con l'olio rimasto e servi.

KCAL 575

FARRO CON LATTUGA

Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di farro • 500 g di lattuga • 500 g di erbe amare • 1 spicchio di aglio • 1 cucchiaino di capperi dissalati • 20 olive verdi denocciolate • 2 vasetti di yogurt bianco magro • 1 cucchiaino di semi di finocchietto • prezzemolo • 2 cucchiaini di grani di senape • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Trita i capperi con le olive e il prezzemolo e pesta i grani di senape. Taglia la lattuga e le erbe a listerelle e scottale in acqua bollente salata con l'aglio e i semi di finocchietto, poi scolale bene. 2/ Lavora lo yogurt a crema con la senape pestata, il trito di capperi, olive e prezzemolo e il peperoncino, quindi condisci le verdure con la crema appena preparata. 3/ Cuoci il farro in abbondante acqua bollente salata, poi scolalo e riuniscilo con il condimento preparato. Condisci con l'olio e servi.

KCAL 395

SPIGOLA AL PESTO DI NOCI

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di filetti di spigola • 80 g di noci sgusciate • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 3 limoni non trattati • 1 mazzetto di basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Metti le noci in un mixer insieme all'olio e a una pre-

sa di sale e frulla per qualche secondo, poi unisci il parmigiano e continua a frullare, infine aggiungi il basilico e frulla fino a ottenere un pesto omogeneo. 2/ Taglia 2 limoni a rondelle sottili, disponile su un foglio di alluminio, quindi adagia sopra i filetti di spigola. Irrora con il succo del limone rimasto e spolverizza di sale e pepe. 3/ Chiudi il foglio di alluminio, disponilo su una placca e cuoci in forno già caldo a 200 °C per circa 10 minuti. Servi guarnendo con il pesto preparato.

KCAL 555

TIELLA AI CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

• 400 g di carciofi • 4 patate grandi • 400 g di zucchine • 1 spicchio di aglio • 1 dado vegetale • 1 limone • 2 cucchiaini di vino bianco • prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino in polvere

Preparazione: 1/ Spunta e taglia le zucchine a pezzettoni. Sbuccia le patate e tagliale a tocchi della stessa dimensione delle zucchine. Pulisci i carciofi e riducili a spicchi, immergendoli in una ciotola con acqua e limone. 2/ Sbuccia l'aglio, schiaccialo e fallo dorare in un tegame con l'olio, poi eliminalo. Unisci i carciofi scolati, le zucchine, le patate, metà prezzemolo tritato e cuoci il tutto per 5-6 minuti. 3/ Bagna con il vino, fai evaporare, quindi aggiungi 1 bicchiere di acqua e il dado vegetale e prosegui la cottura a fuoco basso e con un coperchio, per circa 15 minuti. Regola di sale e peperoncino. Servi guarnendo con il prezzemolo rimasto tritato.

KCAL 305

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)
LE CALORIE
SONO PER PORZIONE

**VINCILO COSÌ
STRESS
DA RIENTRO**