

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

La frutta secca a guscio, che comprende i pistacchi e le mandorle, le noci e le nocciole, è una categoria di alimenti a elevata densità energetica. In 100 grammi di prodotto, infatti, troviamo mediamente circa 600 calorie. È ricca di proteine (circa il 18-20% del peso) di buon valore biologico e di grassi buoni, la cui percentuale ha un'azione protettiva sulle malattie cardiovascolari, diabete e tumori, nonché un benefico effetto sui parametri metabolici, quali colesterolo, trigliceridi e glicemia. Contiene vitamina E, antiossidante fondamentale per la stabilità delle membrane cellulari, e sali minerali, tra cui calcio, potassio e magnesio, che ben si adattano alla dieta degli sportivi. È ottima come ingrediente nella pasta, a colazione, come spuntino di metà mattino o come merenda, per arrivare meno affamati ai pasti principali.

ECCO LE RICETTE

FARFALLE ALLE NOCI

Ingredienti per 4 persone:

- 280 g di farfalle • 400 g di zucchine • 80 g di noci sgusciate • 1 spicchio di aglio • 40 g di pecorino grattugiato • 2 ciuffi di basilico • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Spunta le zucchine e grattugiale. Tosta brevemente le noci in un padellino caldo, falle raffreddare e frullale con il pecorino, l'aglio sbucciato, le foglie di basilico e un pizzico di sale. 2/ Aggiungi le zucchine, versa l'olio a filo e frulla fino a ottenere un composto granuloso e omogeneo. 3/ Cuoci le farfalle in acqua salata, condiscile con il pesto, spolverizza di pepe e servi.

KCAL 490

CARCIOFI CON NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 carciofi senza spine • 80 g di granella di nocciole • 80 g di pane in cassetta • 200 g di Philadelphia light • 1 uovo • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di pecorino grattugiato • 1 limone non trattato • maggiorana • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Prepara il brodo con il dado. Grattugia la scorza del limone, poi spremi il frutto. Priva i carciofi della parte del gambo più dura e delle foglie esterne, poi dividili a metà, eliminando il fieno, e immergili man mano in una ciotola con acqua acidulata con il succo del limone. 2/ Affetta finemente i gambi e cuocili insieme ai cuori di

carciofo in acqua bollente salata per 15 minuti, poi scolali, passali sotto l'acqua fredda e asciugali. Frulla con un mixer la mollica del pane, poi i gambi dei carciofi e riunisci entrambi con il pecorino, il philadelphia, l'uovo, la maggiorana tritata, la scorza grattugiata del limone e la granella di nocciole. Regola di sale e pepe. 3/ Farcisci i cuori con il ripieno preparato, poi disponili in una teglia foderata con carta da forno, irrorali con l'olio, 2 mestoli di brodo e cuoci in forno già caldo 200 °C per 20 minuti. Sforna, cospargi con la maggiorana tritata e servi.

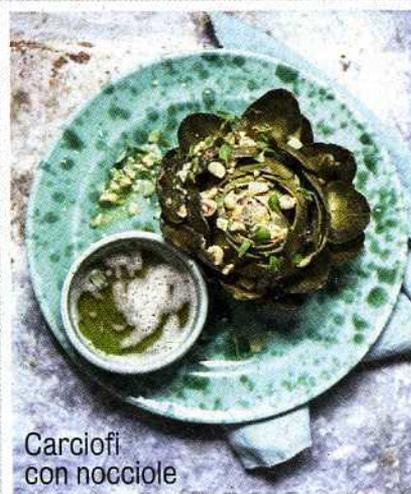
KCAL 435

FUSILLI AI PISTACCHI

Ingredienti per 4 persone:

- 280 g di fusilli • 1 cucchiaino di capperi sotto sale • 40 g di pistacchi sgusciati • 1 spicchio di aglio • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Dissala i cap-



Carciofi con nocciole



IN PERFETTA FORMA

La splendida Elisabetta Canalis, 41 anni, segue una dieta costituita in prevalenza da proteine e carboidrati che le permettono di allenarsi costantemente.

peri sotto l'acqua corrente. Trita con un mixer i pistacchi. Fai dorare l'aglio, sbucciato e schiacciato, in una padella con l'olio, quindi aggiungi i capperi tritati e fai rosolare per qualche minuto, poi spegni il fuoco e unisci i pistacchi. 2/ Cuoci i fusilli in acqua salata, trasferiscili nella padella con il condimento e fai insaporire, mescolando. Completa con il prezzemolo tritato e servi.

KCAL 415

RISO AGLI ANACARDI

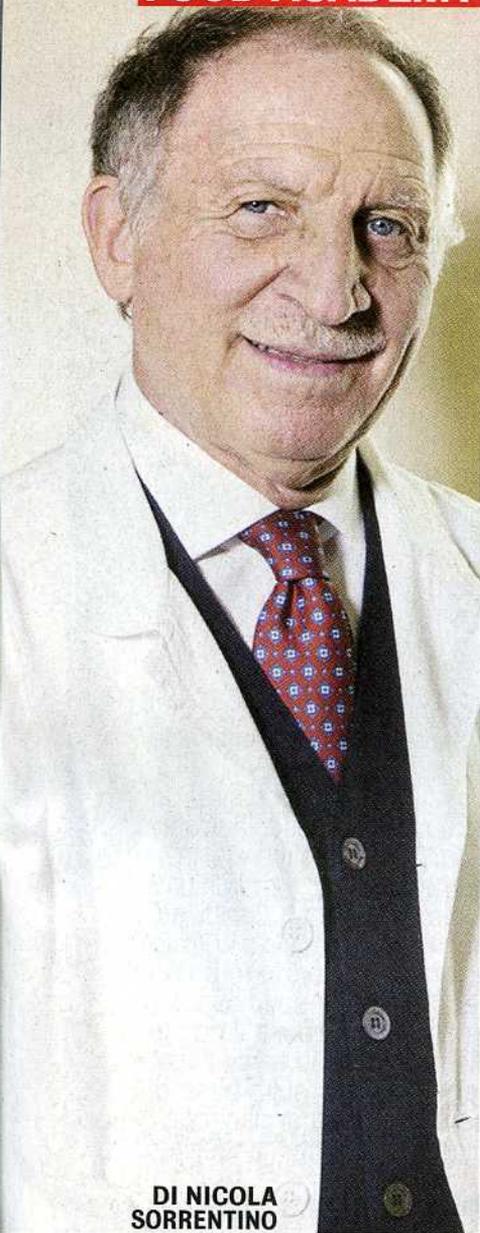
Ingredienti per 4 persone:

- 240 g di riso venere • 80 g di anacardi sgusciati • 100 g di funghi • 80 g di piselli surgelati • 80 g di germogli di soia • 2 scalogni • mezzo dado vegetale • 4 cucchiaini di salsa di soia • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Prepara il brodo con 400 ml di acqua e il dado. Pulisci i funghi con un panno umido e tagliali a listerelle. 2/ Sbuccia 1 scalogno, tritalo e cuocilo in una padella con 2 cucchiaini di olio e 1 di acqua. Unisci gli anacardi tritati,

Quella a guscio, detta anche frutta oleosa, fa tanto bene a mente e corpo, perché inesauribile fonte di sali minerali, fibre, vitamine e proteine, che la rendono un alimento ideale in vari momenti della giornata e ottimo rimedio per placare l'appetito. Consumala regolarmente tutto l'anno, ma in piccole quantità perché è calorica

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

falli insaporire. **3/** In un'altra padella fai rosolare lo scalogno rimasto tritato con il restante olio, poi unisci i funghi, falli saltare per 6-7 minuti, quindi incorpora i piselli e i germogli, irrorala con la salsa di soia e cuoci ancora per qualche minuto. **4/** Cuoci il riso nel brodo bollente leggermente salato, scolalo, condiscilo con gli ingredienti preparati, cospargi con gli anacardi e servi.

KCAL 440

SALMONE ALLE NOCI BRASILIANE

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di filetti di salmone • 100 g di noci brasiliane sgusciate • 1 spicchio di aglio • 1 uovo • farina • coriandolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Trita le noci con un mixer insieme al coriandolo. Sala il salmone e fallo riposare per 15 minuti, poi tamponalo con carta da cucina e passalo prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto con sale e pepe, infine nel mix di noci. **2/** In una padella fai rosolare l'aglio, sbucciato e schiacciato, con l'olio e un po' di coriandolo. **3/** Sistema il salmone in una teglia, irroralo con l'olio al coriandolo e cuocilo sotto il grill per 3-4 minuti per parte, poi sposta la teglia al centro del forno e prosegui la cottura per altri 2 minuti. Servi subito.

KCAL 510

POLLO ALLE MANDORLE

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di filetti di pollo • 80 g di mandorle pelate • 1 scalogno • 2 limoni non trattati • 3 arance (di cui 2 non trattate) • 30 g di maizena • mezzo bicchiere di vino bianco • 6 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Ricava la scorza dei limoni e di 2 arance, tagliala a striscioline e scottala in acqua bollente per 2 minuti. Spremi tutti gli agrumi. Tosta le mandorle in un padellino caldo. **2/** Taglia il pollo a straccetti, passalo nella maizena e rosolalo in una padella con l'olio e lo scalogno tritato. Regola di sale e pepe, sfumalo con il vino, poi irroralo con 6 cucchiaini di succo di limone e il succo di arancia. **3/** Unisci le mandorle tostate e le scorze degli agrumi e fai restringere il sugo a fuoco vivo. Servi subito.

KCAL 420

VITELLO ALLE NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di fettine di vitello • 80 g di nocciole tritate • 1 vasetto di yogurt bianco magro • 2 cucchiaini di burro • mezzo cucchiaino di curcuma in polvere • mezzo cucchiaino di curry in polvere • mezzo cucchiaino di paprica in polvere • mezzo cucchiaino di zenzero in polvere • 8 cucchiaini di salsa di soia • 1 limone • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Preparazione: **1/** Tosta le nocciole in un padellino caldo, poi tritale. Mescola le spezie in una ciotola. Batti la carne e massaggiala con il mix di spezie. **2/** In una pirofila versa la salsa di soia e 4-5 gocce di succo di limone, adagia dentro la carne, copri e fai marinare per 1 ora. **3/** Sgocciola la carne, asciugala e rosolala con l'olio e il burro, poi aggiungi lo yogurt e le nocciole e cuoci per 2 minuti. Servi subito.

KCAL 420

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

**FRUTTA SECCA
ENERGIA
E BENESSERE**