

A cura di Nicola Sorrentino, nutrizionista e Docente presso l'Università di Pavia e di Fabio Zago, chef presso La Scuola della Cucina Italiana di Milano

Questo menù è stato creato e messo a punto con la collaborazione di un nutrizionista e di uno chef. Basato su cibi gustosi e curati, è un menu da tutti i giorni facile e veloce da preparare. Le ricette sono state ideate per soddisfare l'appetito e la golosità di chi solitamente fa fatica a resistere alle tentazioni. Apparentemente non lo si direbbe, ma queste ricette possono rappresentare anche un vero e proprio percorso light. Molti credono che per stare in forma occorranza tanti sacrifici e che mangiare in modo sano significhi rinunciare ai piaceri di una cucina gustosa. Al contrario basta semplicemente saper scegliere bene i cibi, la loro cottura, sfruttare al meglio gli ingredienti a disposizione esaltandone i sapori naturali con l'aiuto di spezie e aromi. Questo menù composto da un primo piatto, da una pietanza con contorno e addirittura da un dessert apporta poche calorie ed è ricco di sostanze utili al nostro organismo. La cottura di queste pietanze con il forno a microonde, oltre a garantire dei tempi super rapidi, è leggera, salutare e consente di limitare al massimo i condimenti.



Cuscus con verdure crude

Calorie circa per persona: 186

Tempo di cottura: 5 minuti

Un preconcetto diffuso demonizza i carboidrati (pasta, pane, cus-cus, ecc.). Questa ricetta povera di grassi e ricca di carboidrati non fa ingrassare e rappresenta un'ottima fonte di energia. Importante è calibrare bene i condimenti e abbondare con verdure, spezie ed erbe aromatiche.

Ingredienti e dosi per 4 persone

4 zucchine
1 cipollotto
8 pomodorini
1 cetriolo
1 finocchio
4 ravanelli
spezie miste a piacere
300 g di cuscus precotto
mezzo litro di brodo di verdure
1 limone
menta fresca
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
sale

Procedimento

Far bollire il brodo vegetale con funzione microonde alla massima potenza per 5 minuti e farvi rinvenire il cuscus sino a completo assorbimento del liquido. Sgranarlo su un'ampia superficie. Pulire e tagliare a pezzetti le verdure. Mescolarle al cuscus. Condire il tutto con olio extravergine d'oliva, menta tritata, succo di limone, spezie a piacere e sale. Servire.



**Filetto di rombo al vapore
con crema di peperone giallo**

Calorie circa per persona: 243

Tempo di cottura: 20 minuti circa

Pesce, olio e verdure, alimenti della nostra tradizione culinaria: la dieta mediterranea. Il pesce, in generale, ricco di acidi grassi polinsaturi e l'olio extravergine d'oliva ricco di vitamina E e di composti fenolici

sono efficaci per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Abbinati al peperone, ricco di vitamina A e soprattutto di vitamina C, rafforzano le proprietà antinvecchiamento.

Ingredienti e dosi per 4 persone

4 filetti di rombo (g 800 circa)
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
1 filetto d'acciuga dissalata
2 peperoni gialli
cerfoglio
sale, pepe

Procedimento

Pulire i peperoni e tagliarli a pezzetti.
Rosolare a fuoco dolce l'aglio con l'olio per 2 minuti con funzione microonde alla massima potenza; unire l'acciuga e i peperoni.
Salare e pepare.
Bagnare con un mestolo di acqua e cuocere per 15 minuti circa con funzione microonde alla massima potenza; frullare sino a ottenere una crema liscia e omogenea.
Cuocere i filetti di pesce a vapore con funzione Steam per 4 minuti circa.
Versare la crema di peperone su 4 piatti piani e adagiarvi i filetti di rombo.
Decorare con un rametto di cerfoglio
Servire.