

Per 4 persone ▪ Facilissima ▪ Preparazione 10 min. ▪ Cottura 5 min.

Bruschette con crema di sedano e bresaola

- mixer + forbici + spatola
- 4 fette di pane integrale
- 50 g di formaggio spalmabile, tipo Philadelphia light
- 1 cuore di sedano bianco con le foglie
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 rametto di maggiorana
- 50 g di bresaola a fette
- salsa Worcestershire
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



1 Fai la crema. Lava bene il cuore di sedano e separa le foglie dalle coste. Pulisci, lava e asciuga il prezzemolo e la maggiorana. Disponi le foglioline di sedano, prezzemolo e maggiorana nel mixer con il formaggio, 3-4 gocce di salsa Worcestershire, un pizzico di sale, pepe e 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva. Frulla, in modo da ottenere una crema omogenea. Disponi le fette di pane sotto il grill già caldo del forno e tostale 1-2 minuti per lato. Se ti piace, strofina le fette di pane con 1 spicchio d'aglio.



2 Prepara gli altri ingredienti. Taglia le coste del sedano in diagonale, in modo da ottenere dei tocchetti di circa 1-2 cm. Riduci le fettine di bresaola a striscioline con le forbici o con un coltello. Taglia le fettine, una alla volta, senza sovrapporle, per evitare che le striscioline si attacchino l'una alle altre.



3 Completa e servi. Spalma uniformemente la crema di formaggio sulle fettine di pane tostato, usando una piccola spatola. Distribuisci sulla crema il sedano a tocchetti e la bresaola a striscioline. Irrora con un filo di olio extravergine e, a piacere, spolverizza con una macinata di pepe nero.

Variazioni sul tema

Prova a sostituire la bresaola con la stessa quantità di carne salada, specialità trentina che puoi acquistare nei supermercati e nelle macellerie più fornite. In alternativa, realizza le bruschette con striscioline di carpaccio di vitello o di manzo. Oppure usa fettine di pesce affumicato come il salmone, il tonno o il pesce spada.

Ricetta di Claudia Comagent, foto di Luca Colombo/Studio XL



Un gustoso antipastino
per sole 130 calorie

Per 4 persone • Facile • Preparazione 15 min. • Cottura 15 min.

Insalata di riso all'orientale

- pentola + scolapasta + ciotola + barattolo con coperchio + forbici

- 250 g di riso parboiled, o Basmati

- 150 g di tofu, possibilmente grigliato + 1 spicchio d'aglio

- 1 cuore di sedano

- 10 steli di erba cipollina

- 1 bustina di zafferano

- olio extravergine di oliva

- salsa di soia

- aceto balsamico

- sale e pepe

Basmati

È un riso indiano profumato e a chicchi lunghi. Risulta molto adatto in piatti esotici e speziati. Si consuma lessato, pilaf, al vapore o saltato. Puoi sostituirlo con riso parboiled, tipo Patna Grain. Lo trovi nei negozi di alimenti esotici e nei supermercati.



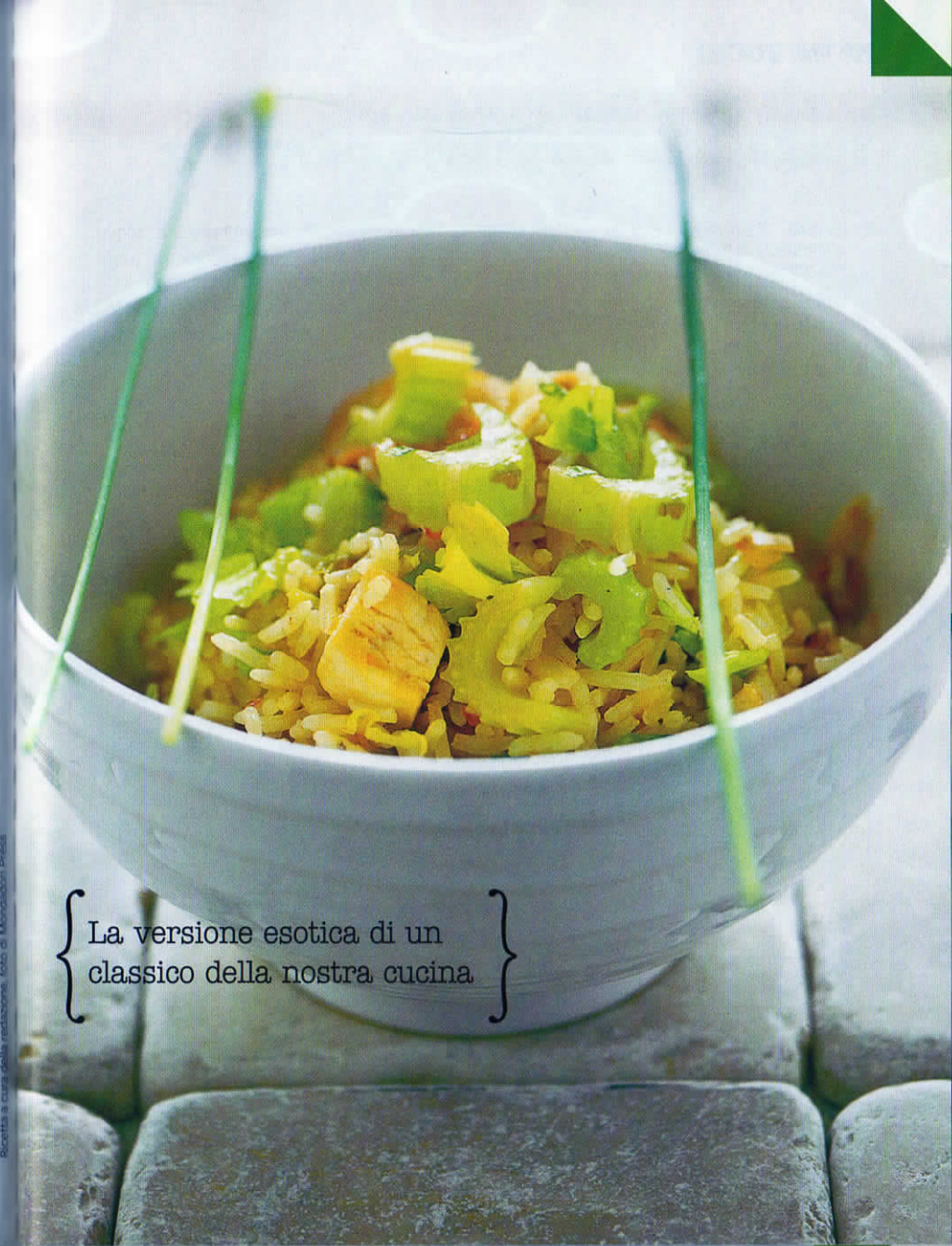
tofu

È un prodotto simile al formaggio, preparato con latte di soia. Consumato al naturale, il tofu risulta di sapore neutro. Per renderlo più gustoso, è preferibile farlo marinare in una salsa o condirlo, in modo che assorba sapore, oppure consumarlo cotto in padella o alla griglia. Puoi acquistarlo già grigliato nei supermercati o nei negozi di specialità etniche (Tofu, Armonia e Bontà, 250 g a 3,75 €)

1 Lessa il riso. Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola. Sala l'acqua, aggiungi lo zafferano e cuoci il riso al dente per circa 15 minuti o per il tempo indicato sulla confezione, mescolando di tanto in tanto. Scolalo, passalo sotto acqua fredda corrente, lascialo sgocciolare; quindi stendilo ad asciugare su un telo.

2 Prepara gli altri ingredienti. Dividi in coste il cuore di sedano, lavalo, asciugalo e separa le foglioline dai gambi. Riduci le coste a rondelle sottili. Taglia il **tofu** a dadini di 2 cm di lato. Versa in un barattolo 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di salsa di soia, qualche goccia di aceto balsamico, lo spicchio d'aglio spellato e schiacciato, e pepe. Chiudi con il coperchio e agita, in modo da ottenere un salsina ben emulsionata.

3 Completa e servi. Traferisci il riso in una grande ciotola e spolverizzalo con erba cipollina lavata e tagliuzzata con le forbici. Aggiungi le rondelle di sedano, le foglioline e il tofu. Irrora con la salsina, mescola e servi.



La versione esotica di un classico della nostra cucina

Ricetta a cura della redazione. Foto di Mondadori Press

Per 4 persone • Facile • Preparazione 15 min. • Cottura 10 min.

Spaghettoni con pesce e melanzane

□ pentola + 2 padelle antiaderenti + forbici + carta da cucina

□ 320 g di pasta, tipo spaghettoni

□ 200 g di pomodorini ciliegia

□ 1 piccola melanzana

□ 200 g di filetti di gallinella

□ 1 spicchio d'aglio

□ 10 steli di erba cipollina

□ 1 rametto di prezzemolo

□ olio extravergine di oliva

□ zucchero

□ sale e pepe o peperoncino



DA BERE:
Verdicchio Casal
di serra, vino
bianco marchigiano



1 Prepara gli ingredienti. Lava la melanzana, elimina il picciolo e tagliala a fette di circa 5 mm di spessore. Sovrapponi 4-5 fette per volta e tagliale a listarelle di 2 cm di larghezza. Lava i filetti di **gallinella**, asciugali con abbondante carta da cucina e tagliali a pezzettoni. Lava i pomodorini e tagliali a metà. Lava e sfoglia il prezzemolo. Lava l'erba cipollina e tagliuzzala con le forbici. Spella lo spicchio d'aglio, tritalo e aggiungilo a 2 cucchiaini di olio extravergine.

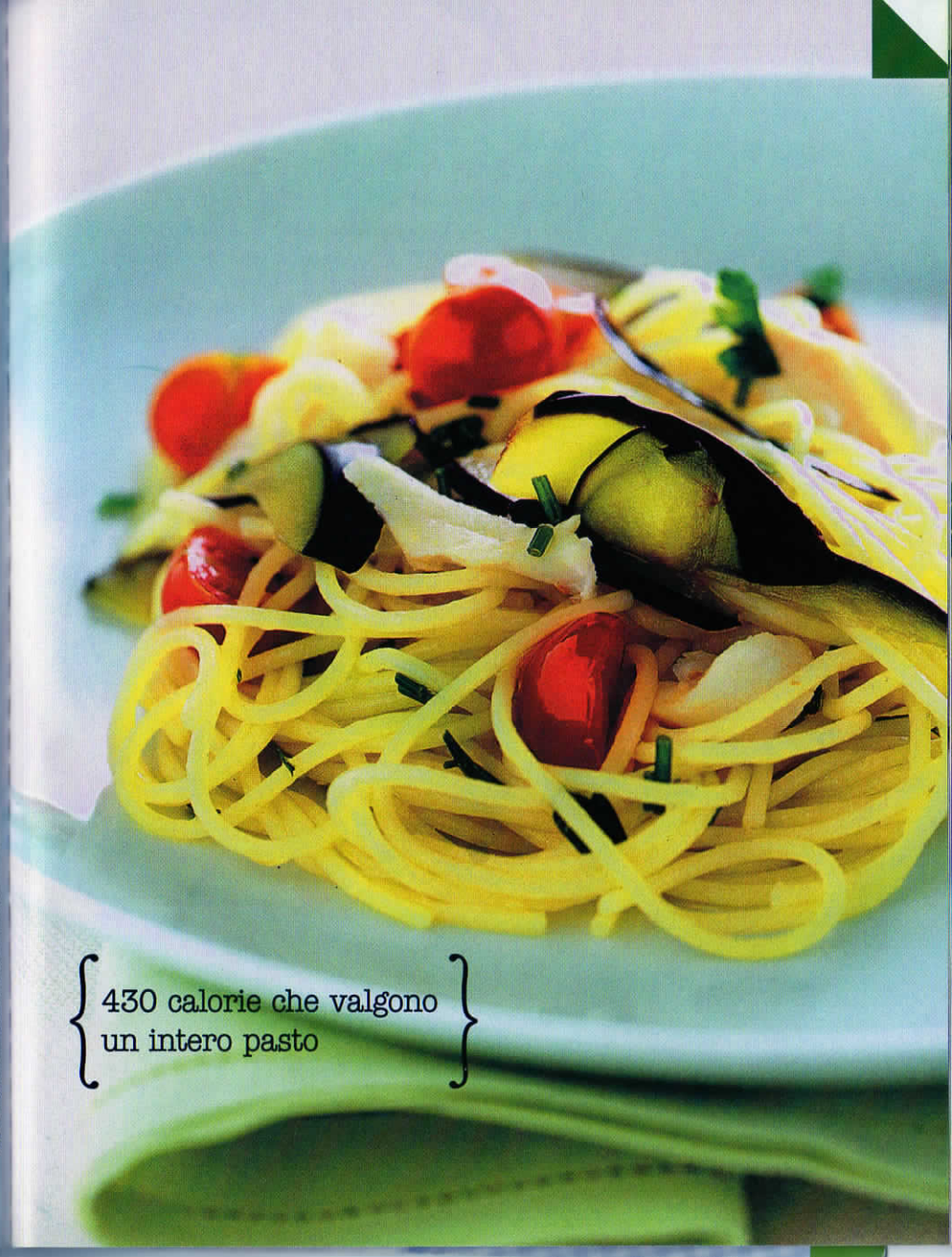
2 Fai il sugo. Scalda una padella antiaderente, spolverizzala con sale fine e cuoci le melanzane a fuoco basso per 8-10 minuti. Scalda un'altra padella antiaderente e cuoci i pomodorini per 4-5 minuti a fuoco medio, senza aggiungere grassi, ma solo 1 cucchiaino di zucchero. A metà cottura, schiacciali leggermente con una forchetta. Aggiungi la gallinella e prosegui la cottura ancora 1-2 minuti. Regola di sale e pepe o, se ti piace, peperoncino e unisci l'olio aromatizzato con l'aglio e le melanzane.

3 Completa e servi. Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salala e cuoci gli spaghettoni per il tempo indicato sulla confezione. Tieni da parte 2-3 cucchiaini di acqua di cottura e scola gli spaghettoni. Accendi il fuoco sotto il sugo. Trasferisci la pasta nella padella, unisci l'acqua di cottura, il prezzemolo spezzettato e l'erba cipollina. Mescola, lascia insaporire per 1 minuto e servi.

gallinella

È un pesce di colore rosso con striature più scure, chiamato anche pesce capone, caratterizzato da testa e pinne pettorali di grandi dimensioni. Indispensabile nelle zuppe di pesce, solo da qualche anno si può trovare nelle pescherie anche già sfilettato. I filetti necessitano di una cottura veloce. Se non lo trovi, puoi sostituirlo con la stessa quantità di filetti di cernia, orata o branzino.

Ricetta a cura della redazione. Foto di Mondadori Press



{ 430 calorie che valgono
un intero pasto }

Per 4 persone • Facile • Preparazione 15 min. • Cottura 1 ora

Orzo con verdure al forno

- telo da cucina + pirofila
- 200 g di orzo perlato
- 8 zucchine piccole
- 4-5 carote non troppo grandi
- 1 cipolla
- 1 ciuffetto di basilico
+ 1 ciuffetto di prezzemolo
+ 1 ciuffetto di maggiorana
+ peperoncino
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



DA BERE:
Brezza Lungarotti,
vino bianco umbro

Fai il pieno salute

L'orzo è un cereale ricco di proteine, ferro, fosforo, potassio e calcio. Ha proprietà rinfrescanti e disintossicanti. È indicato, in particolare, per chi soffre di colon irritabile.



ORZO

Se preferisci, in alternativa all'orzo, puoi utilizzare altri cereali. Questo piatto è perfetto anche con il riso parboiled o integrale, il farro e il grano.

1 Prepara le verdure. Lava e asciuga delicatamente con un telo il basilico, il prezzemolo e la maggiorana, poi sfogliali e tritali finemente con un coltello o con la mezzaluna. Lava, asciuga e spunta le zucchine. Spella le carote con un pelapatate, lavale e asciugale. Riduci a tocchetti le verdure e mettile in una pirofila. Condiscile con 1 filo di olio, la cipolla spellata, lavata, asciugata e tagliata a cubetti piccolissimi, le erbe aromatiche tritate, 1 pizzico di peperoncino, sale e una macinata di pepe. Cuoci le verdure in forno già caldo a 170 °C per circa 15-20 minuti, finché risulteranno ammorbidite, ma ancora lievemente al dente.

2 Lessa l'orzo. Sciacqua l'orzo sotto acqua fredda corrente e cuocilo per il tempo indicato sulla confezione (in genere 40 minuti circa, ma esiste anche quello a cottura rapida) in una pentola con abbondante acqua bollente salata.

3 Completa e servi. Sgocciola bene l'orzo, mettilo nel piatto da portata o nei piatti individuali, unisci le verdure cotte al forno e servi. Se ti piace, puoi insaporire l'orzo con qualche goccia di salsa di soia.

Solo 300 calorie per un ottimo piatto unico

Per 4 persone • Facilissimo • Preparazione 15 min. + il riposo • Cottura 1 min.

Minitartare al limone nel bicchiere

□ *mestolo forato + pentola
+ colino a maglie fitte
+ ciotolina + 4 bicchieri*

□ 200 g di filetto di manzo

□ 1 spicchio d'aglio

□ 2 limoni non trattati

□ 2 mazzetti di rucola selvatica

□ 2 pomodori

□ 1/2 peperoncino piccante

□ olio extravergine di oliva

□ sale

DA BERE:
Arneis, vino bianco
piemontese

1 Prepara la carne e i pomodori. Sistema il filetto di **manzo** sul tagliere, taglialo a dadini piccolissimi, eliminando eventuali parti grasse con un coltello, irroralo con un filo d'olio e fallo riposare per una decina di minuti con lo spicchio d'aglio schiacciato e spellato, che poi eliminerai. Tuffa i pomodori in abbondante acqua bollente, scottali per qualche istante e sgocciolali con il mestolo forato; lasciali intiepidire, spellali, tagliali a metà ed elimina i semi. Riduci la polpa a dadini e trasferiscili in un colino, in modo da far sgocciolare bene il liquido di vegetazione.

2 Fai la salsa. Metti in una ciotolina il peperoncino sbriciolato, 3 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di succo di limone e 2 pizzichi di sale. Mescola bene la salsa e lasciala riposare per almeno 20 minuti, poi filtrala attraverso il colino a maglie fitte.

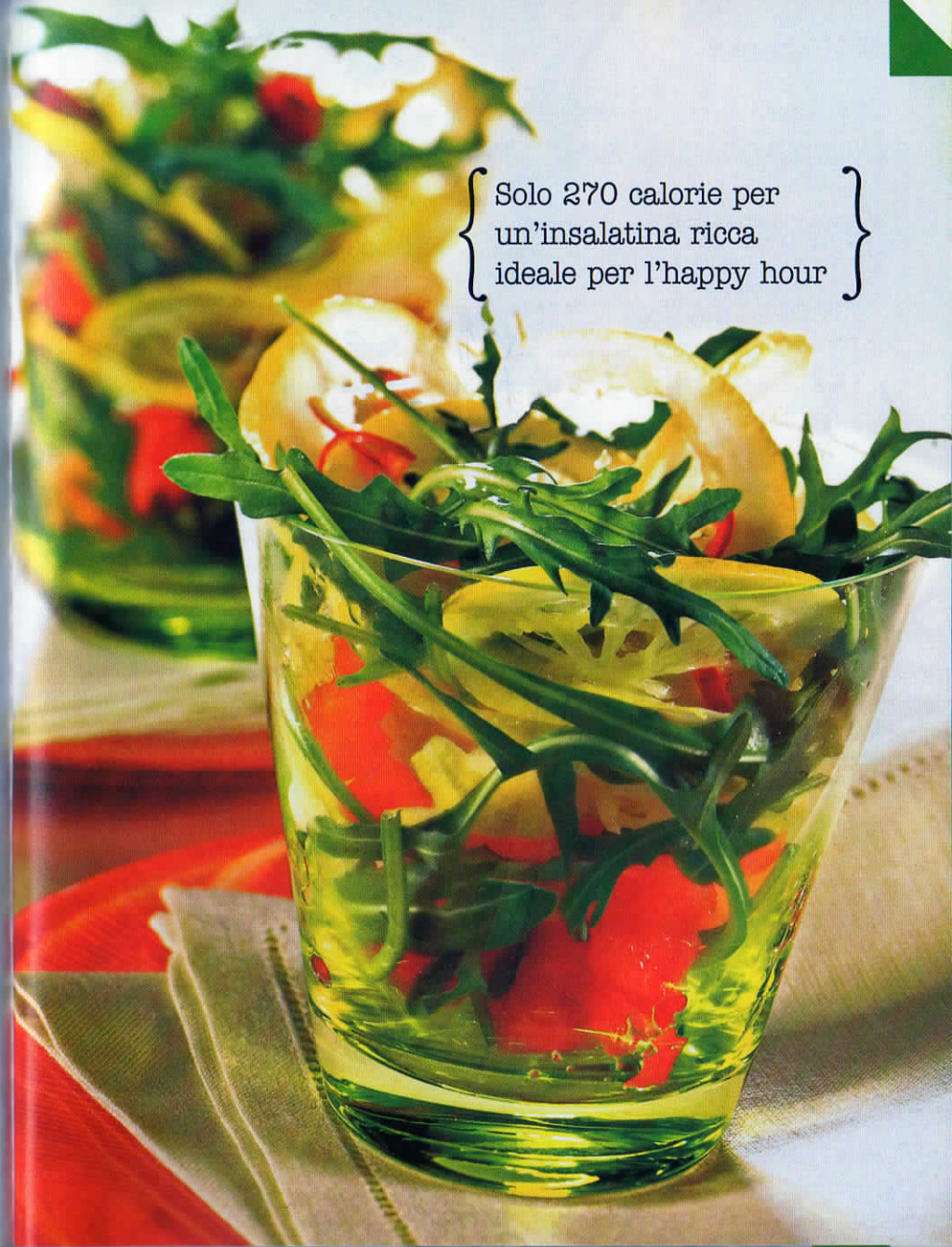
3 Completa e servi. Pulisci la rucola, lavala e asciugala. Lava i limoni, affettali molto finemente e distribuiscili nei bicchieri con le foglie di rucola. Aggiungi il pomodoro e il manzo a dadini, condisci con la salsa di olio e peperoncino, lascia insaporire per qualche minuto e servi.

manzo

Il filetto è il taglio più morbido e magro: è perfetto da gustare a crudo. Per questa ricetta è importante che il filetto sia molto fresco e di certa provenienza. Puoi provare anche quello di vitello che ha un sapore più delicato. Se ami il pesce, sostituisci alla carne lo stesso peso di filetto di salmone o di tonno fresco (nella foto), diliscato, senza pelle e tagliato a cubetti.



Solo 270 calorie per
un'insalatina ricca
ideale per l'happy hour



Per 4 persone • Facilissima • Preparazione 20 min.

Carpaccio di salmone con avocado

- carta da cucina + barattolo con coperchio
- 400 g di carpaccio di salmone
- 1 avocado maturo e sodo
- 1 lime o limone
- 2 cipollotti
- 2 pomodori da insalata
- olio extravergine di oliva
- peperoncino piccante in polvere
- sale e pepe

Un frutto da scegliere con criterio

Acquista l'avocado solo quando è maturo, ma ben sodo e privo di macchie. Se lo trovi solo acerbo, fallo maturare per 2-3 giorni fuori dal frigo e avvolto in carta da cucina.



1 Prepara il salmone. Distribuisci le fettine di carpaccio di **salmone** in un piatto, salale, lasciale riposare per 10 minuti e tamponale con carta da cucina, per asciugarle bene. Suddividile in 4 piatti individuali e mettile in frigorifero fino al momento di servire.

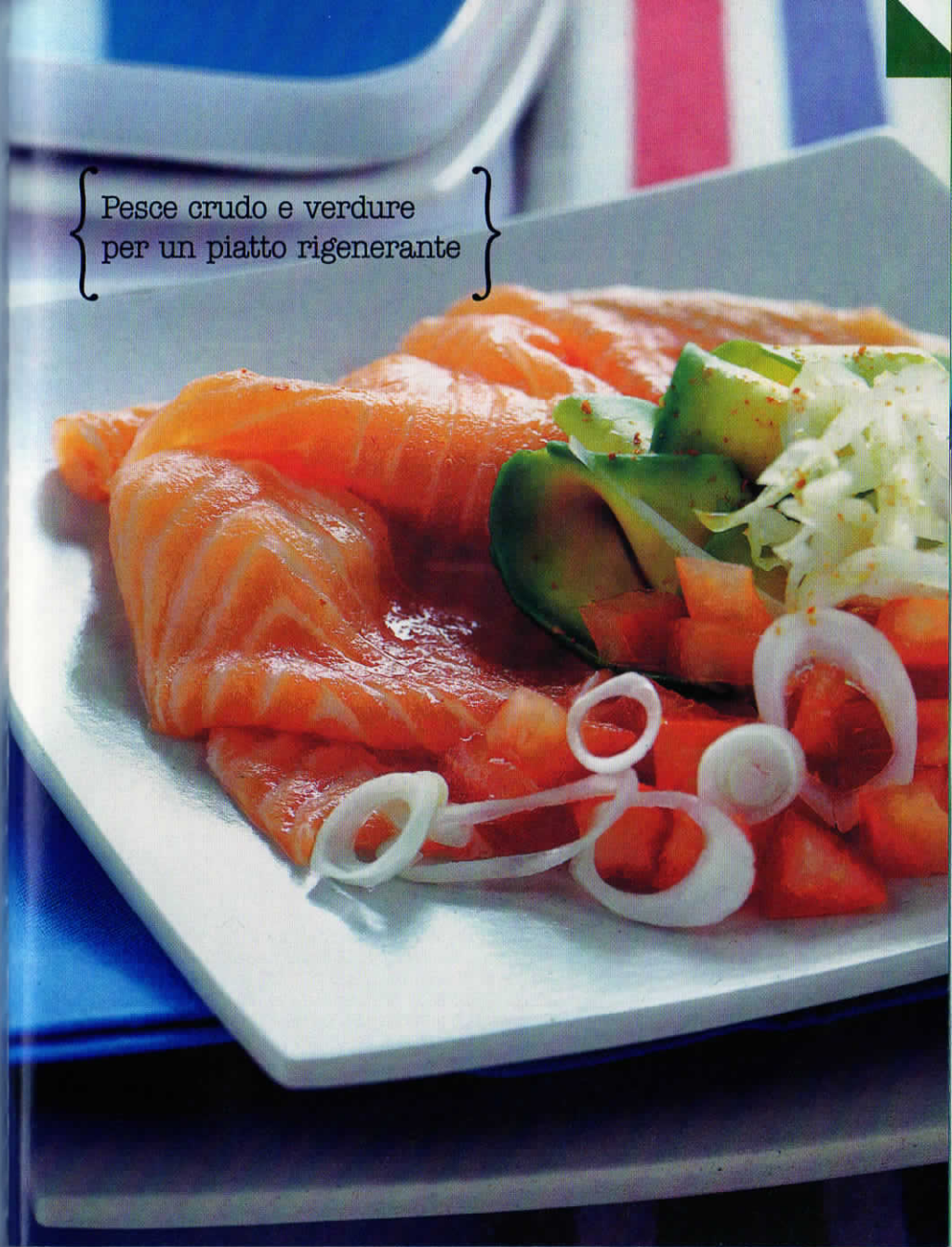
2 Lavora gli altri ingredienti. Dividi a metà l'avocado, nel senso della lunghezza. Elimina il nocciolo, sbuccialo, taglialo a fettine sottili e irroralo con il succo di 1/2 lime. Lava i pomodori, tagliali a spicchi, elimina i semi e riducili a dadini. Elimina le radichette e la parte verde dei cipollotti, laval, asciugali, affettali a rondelle e immergili in acqua fredda per 10 minuti, in modo da rendere il loro sapore meno forte; quindi sgocciolali e asciugali.

3 Completa e servi. Togli il salmone dal frigo e suddividi, al suo fianco, l'avocado, i pomodori e i cipollotti. Versa in un barattolo il succo di lime o di limone rimasto, aggiungi 3 cucchi di olio extravergine, pepe e 1 pizzico di peperoncino. Chiudi con il coperchio e agita, in modo da ottenere una salsina ben emulsionata. Condisci il pesce, l'avocado e le verdure con la citronnette (la salsina preparata) e servi.

salmone

Se vuoi conservare il pesce più a lungo (anche 3-4 giorni), acquista 600 g di filetto di salmone in un solo pezzo (deve avere uno spessore piuttosto alto) e fallo marinare sotto sale: in questo modo otterrai una carne più compatta e gustosa, che piacerà anche a chi non ama particolarmente il pesce crudo. Elimina le squame dal filetto di salmone, lavallo, asciugalo e mettilo in una pirofila. Coprilo con 500 g di sale grosso mescolato con 2 cucchi di zucchero e lascialo in frigo per 10 ore. Estrai il salmone dal sale, lavallo e asciugalo con carta da cucina. Taglialo a fettine sottili con un coltello ben affilato e servilo come indicato sopra.

Pesce crudo e verdure per un piatto rigenerante



Per 4 persone ▪ Facile ▪ Preparazione 20 min. ▪ Cottura 5 min.

Insalata di pollo con salsa tzatziki

- pelapatate + bisticchiera o padella antiaderente
- 300 g di petto di pollo a fettine
- 150 g di yogurt light, meglio se greco
- 2 carote
- 1 costa di sedano
- 300 g di insalata mista, tipo cicorino rosso e riccia
- 1 cetriolo
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 5 foglie di menta
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

1 Fai la salsa. Spunta, lava e sbuccia il cetriolo con il pelapatate. Taglialo a metà, nel senso della lunghezza, privalo dei semi, riducilo a pezzettini, spolverizzalo con sale e lascialo riposare per 10 minuti: in questo modo risulterà più digeribile. Strizzalo con le mani e mescolalo in una ciotola con lo yogurt, lo spicchio d'aglio tritato, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, pepe e le foglie di menta lavate e tagliuzzate. Riponi la salsa **tzatziki** in frigorifero.

2 Griglia il pollo. Scalda la bisticchiera o la padella antiaderente, spolverizzala di sale fino, perché la carne non si attacchi, e cuoci le fettine di petto di pollo 2 minuti per parte. Lasciale raffreddare e tagliale a listarelle.

3 Completa e servi. Spunta e spella con il pelapatate le carote. Lavale e riducile a bastoncini. Lava il sedano e taglialo a rondelle. Elimina le foglie esterne dell'insalata riccia, lavala, spezzettala e asciugala. Lava e asciuga il cicorino rosso. Suddividi le verdure in 4 ciotole individuali. Distribuisci sopra il pollo a listarelle, regola di sale e pepe e condisci con la salsa tzatziki.



tzatziki

È la salsa più famosa della cucina greca che, solitamente, viene servita come antipasto insieme a pane arabo. È ottima anche come accompagnamento di verdure crude e carni alla griglia. La puoi acquistare già pronta nei negozi di gastronomia etnica o nei più forniti supermercati. (Fage, salsa tzatziki, 200 g a 1,95 €).

Ricetta a cura della redazione. foto di Mondadori Press



150 calorie per un secondo di ispirazione greca

Per 8 persone ▪ Mediamente Facile ▪ Preparazione 15 min. ▪ Cottura 45 min.

Plum cake di albicocche con yogurt

- ❑ frusta elettrica + stampo da plum cake di 22 cm di lunghezza + carta da forno + ciotola + forbici
- ❑ 250 g di farina 00
- ❑ 2 albumi + 80 g di zucchero + sale
- ❑ 400 g di albicocche
- ❑ 7 cucchiaini di olio di semi di arachidi
- ❑ 1,5 dl di latte scremato
- ❑ 2 cucchiaini di lievito vanigliato in polvere per dolci
- ❑ 1 limone non trattato
- ❑ 200 g di yogurt greco magro



1 Prepara le albicocche.

Lava le albicocche, tagliale a metà, snocciolale e riduci la polpa a spicchietti. Setaccia la farina con il lievito, facendola cadere in una ciotola. Unisci lo zucchero, l'olio, il latte, 1 pizzico di sale e la scorza di limone grattugiata, lavora il composto con la frusta; unisci le albicocche e amalgama.



2 Completa l'impasto.

Monta gli albumi a neve con la frusta elettrica, unendo 1 pizzico di sale. Continua a montare, fino a ottenere un composto sodo e lucido. Incorporalo all'impasto con le albicocche, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto, per evitare di smontare il composto.



3 Cuoci e servi.

Taglia la carta da forno a misura con lo stampo da utilizzare, falla aderire al fondo e alle pareti. In alternativa, puoi foderare lo stampo con carta da forno bagnata e strizzata, facendola aderire bene. Versaci il composto preparato. Cuoci il plum cake in forno già caldo a 180° C per 45 minuti. Per verificare la cottura, punzecchia la torta con uno stecchino di legno, che dovrà uscire asciutto. Sforma il dessert, spolverizzalo, a piacere, con zucchero a velo e servilo freddo, accompagnandolo con una ciotolina di yogurt.

Dessert squisiti ma light

Se vuoi preparare una torta light, senza rinunciare alla dolcezza, in commercio trovi dolcificanti a base di ciclamato e saccarina, specifici per preparazioni che richiedono cotture in forno (Diet Sucaryl, 125 ml a 10,50 €). In alternativa all'olio di semi di arachidi puoi usare anche un olio di oliva leggero.



Una torta soffice da 244 calorie ottima per colazione o a merenda.

Ricetta di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL