

c'è chi dice no

kilocalorie

per porzione

378

PROTEINE

16,8 g

CARBOIDRATI

14,9 g

GRASSI

26,2 g

COLESTEROLO

125 mg

Così
378 kilocalorie

Quiche al bacon
RICETTA A PAGINA 194

Il rametto sulla

TORTA

Un piatto unico di primavera è la quiche. Saporita nella versione tradizionale con il bacon, più light con i porri

a cura di Maura Radaelli

c'è chi dice no



Quiche al bacon

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

150 g di emmental, 150 g di bacon o pancetta a fettine, un uovo e un tuorlo, 2 dl di panna fresca, 1 dl di latte intero, timo, noce moscata, una confezione di pasta sfoglia in rotolo (230 g), sale, pepe

Grattugiate grossolanamente il formaggio e tagliate a strisciole il bacon; in una ciotola stemperate l'uovo e il tuorlo con la panna e il latte aggiungendoli a filo, insaporite con sale, pepe, timo, abbondante noce moscata grattugiata e mescolate. Con la pasta foderate l'interno di una piccola teglia rotonda rivestita di carta da forno, bucherellatela con una

forchetta e sistemate sul fondo il formaggio e il bacon, poi versatevi il composto di uovo e ripiegate all'interno la sfoglia eccedente. Passate la quiche in forno già a 200° per circa 30 minuti poi copritela, proseguite la cottura per 15-20 minuti e infine sfornatela (se usate una teglia più grande diminuite i tempi di cottura). Lasciatela intiepidire prima di servire.



NICOLA SORRENTINO,

dietologo: «L'apparenza inganna: la pasta sfoglia, che sembra così leggera, ha più o meno le calorie della brisé (anzi, qualcuna in più: circa 410 contro 380). E nella quiche al bacon gli ingredienti sono poco indicati per chi vuol restare in linea e ha problemi di colesterolo. Quella ai porri, invece, coniuga sapore e salute. Entrambe le ricette, comunque, vanno completate con verdura e frutta fresche».

Così 217 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

217

PROTEINE

10,4 g

CARBOIDRATI

21,2 g

GRASSI

10,2 g

COLESTEROLO

53 mg

Quiche di porri e prosciutto

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g di porri, 100 g di prosciutto cotto magro, un uovo, 3 dl di latte scremato, semi di finocchio, 100 g di fiocchi di formaggio, una confezione di pasta brisé in rotolo (230 g), sale, pepe

Pulite i porri, affettateli e tuffateli per qualche istante in acqua bollente salata poi scolateli e strizzateli leggermente; tagliate il prosciutto a dadini; in una ciotola stemperate l'uovo con il latte e insaporite con sale, pepe e un cucchiaino di semi di finocchio, poi amalgamate anche i fiocchi di formaggio. Con la pasta brisé foderate l'interno di una piccola teglia rotonda rivestita di carta da forno, bucherellatela con una forchetta e sistemate sul fondo i porri e il prosciutto, poi versatevi il composto di uovo e ripiegate all'interno la pasta eccedente. Passate la quiche in forno già a 200° per circa 30 minuti poi copritela, proseguite la cottura per 15-20 minuti (se usate una teglia più grande diminuite i tempi di cottura) e infine sfornatela. Lasciatela intiepidire prima di servire.