

c'è chi dice no

Così 301 kilocalorie

Fusilli con asparagi e gamberi

RICETTA A PAGINA 172

kilocalorie

per porzione

301

PROTEINE

13,8 g

CARBOIDRATI

49,6 g

GRASSI

6,2 g

COLESTEROLO

37 mg

Buone ragioni per dire

PASTA

Mette allegria, “funziona” sia a pranzo sia a cena e non fa neanche ingrassare
(a patto di abbinarla al condimento giusto)

a cura di Maura Radaelli



Fusilli con asparagi e gamberi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di asparagi, 240 g di fusilli, 250 g di code di gamberi, finocchietto selvatico, un limone, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe

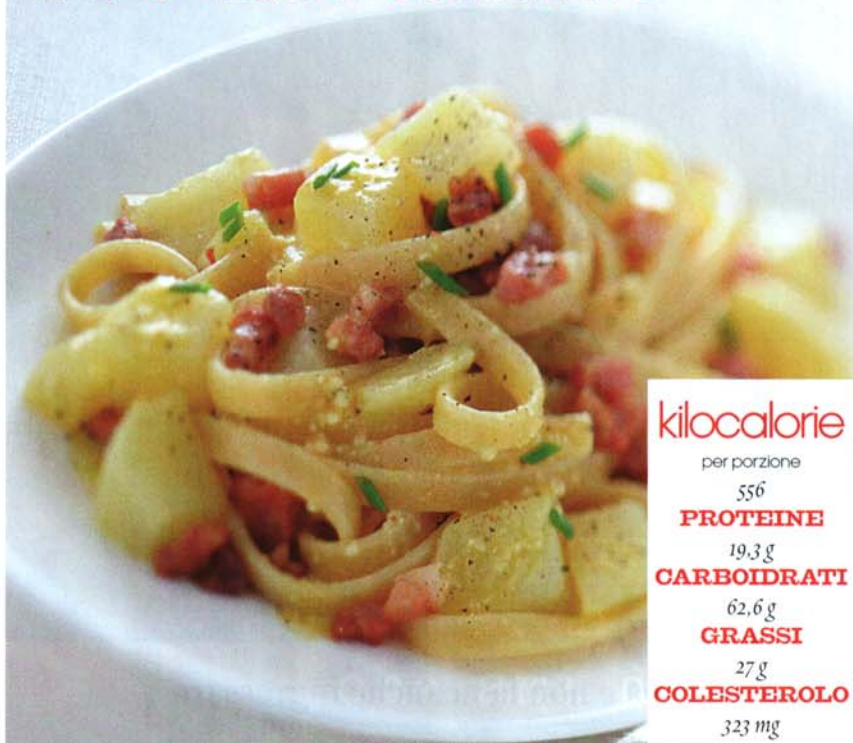
Pulite gli asparagi, lavateli, tagliateli a tocchetti, lessateli con la pasta in abbondante acqua bollente salata; 2-3 minuti prima di fine cottura unite i gamberi sgusciati e del finocchietto tagliuzzato. Mettete l'olio in un contenitore alto e stretto, versate 4 cucchiaini di acqua calda, 2 di succo di limone, sale e pepe e mixate con un frullatore a immersione in modo da ottenere una salsa leggermente montata. Scolate la pasta con gli asparagi e i gamberi e conditela con la salsa e altro finocchietto.



NICOLA SORRENTINO:

- Vale la pena di ripetere che la pasta è buona, sana, digeribile: non fa ingrassare, né a pranzo né a cena, sazia e migliora l'umore perché stimola la produzione di serotonina. Certo, dipende da come viene condita. Perfetti i fusilli agli asparagi, resi più leggeri dalla verdura e con l'olio extravergine crudo ricco di composti fenolici antiossidanti. No alle linguine: sono preparate con burro, bacon e uova.

Così 556 kilocalorie



kilocalorie

per porzione
556

PROTEINE

19,3 g

CARBOIDRATI

62,6 g

GRASSI

27 g

COLESTEROLO

323 mg

Linguine alla carbonara

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di patate, 240 g di linguine, 100 g di bacon a dadini, 4 tuorli, 30 g di formaggio grana, erba cipollina, 50 g di burro, sale, pepe

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a dadini; portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata, unite le patate e la pasta e portate a cottura. Nel frattempo, fate rosolare il bacon in un tegame con il burro. Mettete i tuorli in una grande ciotola, insaporiteli con un pizzico di sale e pepe e versatevi subito la pasta con le patate, scolandole non completamente. Unite il grana grattugiato e il bacon, mescolate e servite subito, completando con qualche filo di erba cipollina tagliuzzata.