

c'è chi dice no

kilocalorie

per porzione

293

PROTEINE

13,5 g

CARBOIDRATI

44,7 g

GRASSI

6,8 g

COLESTEROLO

40 mg



Così
293 kilocalorie

Sushi

RICETTA A PAGINA 146

In punta di

BACCHIETTA

Dall'Oriente con timore: sushi minimalista o saporito involtino primavera?

Questione di gusto (e di linea)

a cura di Maura Radaelli

c'è chi dice no



Sushi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di riso a grana corta (giapponese o padano), 4 fogli di alga nori, 10 g di wasabi, un cetriolo (100 g), 200 g di filetto di salmone fresco a fettine sottili, zenzero fresco, salsa di soia, 2 cucchiaini di aceto di riso, 10 g di zucchero, sale

Sciacquate il riso, scolatelo e mettetelo in una casseruola con mezzo litro di acqua fredda; portate a ebollizione e cuocete scoperto a fuoco basso per 5 minuti (in modo che l'acqua si consumi quasi del tutto) e poi coperto a fuoco bassissimo per 10 minuti; spegnete e lasciate intiepidire coperto per altri 10. Unite l'aceto mescolato con lo zucchero e il sale e fate raffreddare mescolando spesso. Mettete un foglio di alga su un pezzo di carta

oleata, distribuitevi un quarto del riso e appiattitelo con le mani umide lasciando libero un bordo di 2 cm su 3 lati. Spalmate una punta di wasabi sul riso, posatevi un quarto del pesce, del cetriolo sbucciato e tagliato a bastoncini e dello zenzero grattugiato. Arrotolate stretto sollevando piano il foglio di carta, formando un involtino; preparatene altri 3 poi tagliateli a fette di 2,5 cm. Serviteli con salsa di soia e wasabi.



NICOLA SORRENTINO:

«Un piatto salutare e dietetico, il sushi, insaporito solo con zenzero e wasabi. Niente grassi aggiunti, ma gli Omega 3 del salmone, importanti per la cura e la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Anche gli involtini primavera partono da ingredienti sani. Il problema è la frittura che li rende di difficile digestione. E aumenta tantissimo le calorie: più di 300 a porzione sono dovute all'olio assorbito».

Così 559 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

559

PROTEINE

21,5 g

CARBOIDRATI

30,5 g

GRASSI

38,7 g

COLESTEROLO

78 mg



Involntini primavera

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di funghi freschi, una carota (80 g), 2 cipollotti (100 g), un porro (80 g), 100 g di germogli di soia, 150 g di petto di pollo, salsa di soia, 10 g di maizena, 150 g di gamberetti sgucciati, 8 fogli di "gallette" di riso (fogli per involtini primavera), farina, olio di semi di arachide, sale

Pulite i funghi e tagliateli a dadini. Pulite e lavate le verdure e i germogli; grattugiate le carote e tagliate a strisciole il porro, i cipollotti e il pollo. Mescolate il pollo con 4 cucchiaini di salsa di soia e la maizena. Scaldate 2 cucchiaini di olio nel wok, unite il pollo con la salsa, fatelo rosolare, poi aggiungete i gamberetti tritati e le verdure, salate e cuocete a fuoco alto per pochi minuti. Fate ammorbidire in acqua calda, una per volta, le gallette poi suddividetevi il composto. Piegate all'interno 2 bordi della galletta in modo da chiudere i lati poi arrotolatela a involtino, sigillando l'apertura con le dita inumidite e impastate con poca farina. Friggete gli involtini in abbondante olio ben caldo poi scolateli, fateli asciugare su carta assorbente e serviteli ben caldi, accompagnando con salsa di soia.