

c'è chi dice no



Carpaccio di gamberoni con zucchine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 code di gamberoni (350 g circa), 150 g di zucchine novelle, 100 g di ravanelli, 100 g di misticanza, un cucchiaino di senape in polvere, 100 g di yogurt magro, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, sale nero delle Hawaii, pepe

Scartate i gusci dei gamberoni, tagliateli a metà per il lungo, eliminate il filo nero interno poi metteteli tra due fogli di pellicola da cucina e batteteli leggermente con il pestacarne. Lavate, spuntate e affettate finemente le zucchine e i ravanelli; pulite e lavate la misticanza. Mettete la senape in una ciotola e dilui-

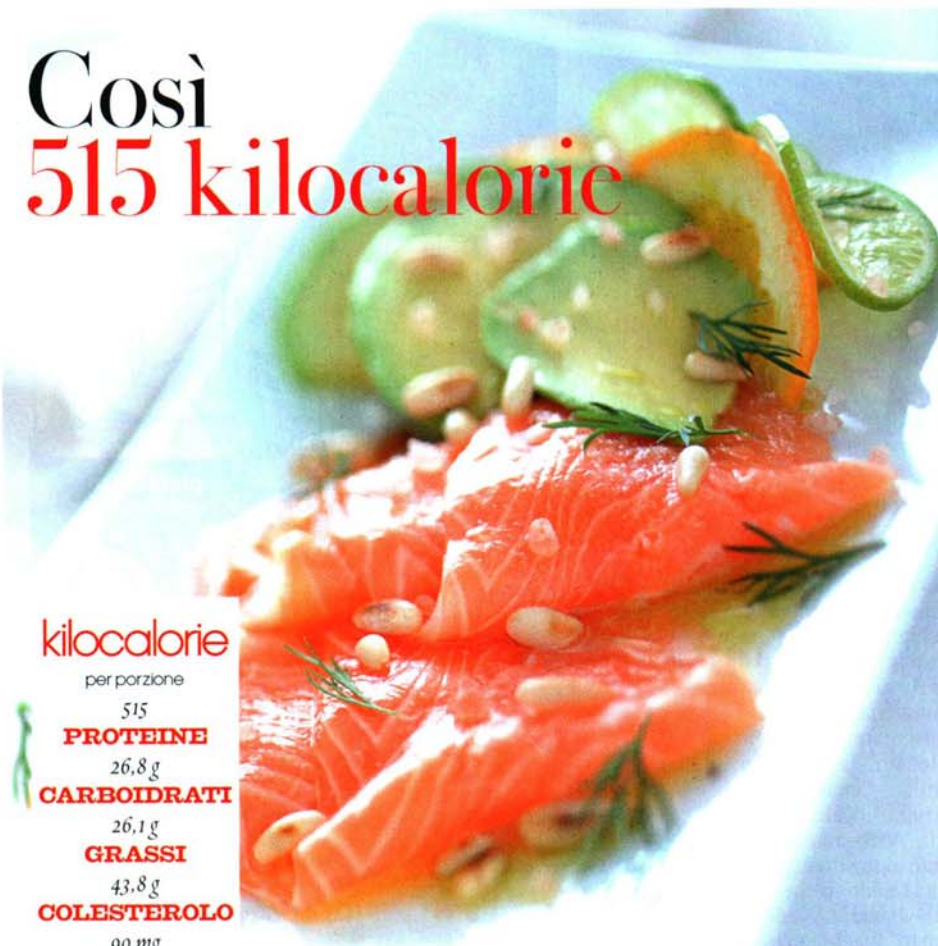
tela con un cucchiaino di acqua; incorporate lo yogurt e un pizzico di sale e poi, poco alla volta e sempre mescolando, l'olio. Suddividete il carpaccio di gamberoni nei piatti, insaporitelo con il sale nero delle Hawaii e pepe, unite la verdura preparata e completate con la salsa di yogurt e senape.



NICOLA SORRENTINO:

«Ricco di proteine (ad alto valore biologico, perché contengono gli aminoacidi indispensabili per il nostro organismo) e acidi grassi essenziali, il pesce è sano e insostituibile. Se non avete problemi di calorie scegliete pure il carpaccio di salmone, ricco di Omega 3. Per chi è a dieta, invece, ideale il piatto a base di gamberoni, particolarmente digeribile, anche se con un leggero apporto di colesterolo».

Così 515 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

515

PROTEINE

26,8 g

CARBOIDRATI

26,1 g

GRASSI

43,8 g

COLESTEROLO

90 mg

Carpaccio di salmone con avocado e pinoli

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

un avocado maturo (350 g circa), 3 lime, 2 arance, 40 g di pinoli, 450 g carpaccio di salmone fresco, aneto, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, sale rosa dell'Himalaya, pepe

Sbucciate l'avocado, privatelo del nocciolo, tagliatelo a fettine e bagnatelo con il succo di un lime; mettetelo in una ciotola un po' di sale e pepe, stemperate con il succo di un'arancia e di un lime poi aggiungete a poco a poco l'olio, mescolando con cura. Fate tostare i pinoli in un tegame antiaderente senza condimento. Suddividete nei piatti il salmone, unite l'avocado ben sgocciolato, qualche fettina di arancia e di lime conditi con un pizzico di sale rosa, i pinoli, abbondante pepe e la salsetta al lime. Decorate con l'aneto spezzettato e servite.