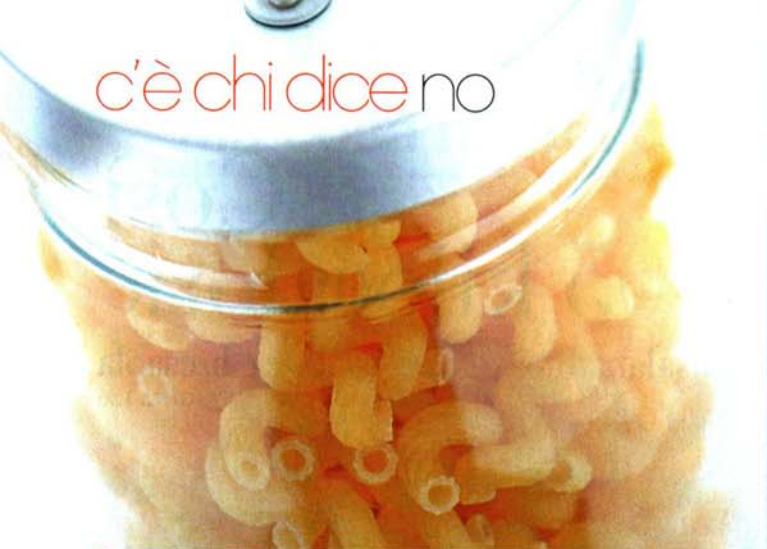


c'è chi dice no



Insalata di pasta con melone e bresaola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

280 g di pasta formato cellentani, 200 g di polpa di melone, 120 g di bresaola, 2 cucchiaini di semi di papavero, 100 g di rucola pulita, un cucchiaino di senape in polvere, 100 g di yogurt magro, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Lessate la pasta al dente in abbondante acqua salata. Intanto tagliate il melone a dadini e la bresaola a listarelle; fate tostare i semi di papavero in una padella antiaderente, senza condimento. Mettete la senape in una ciotolina e stemperatela con un cucchiaino

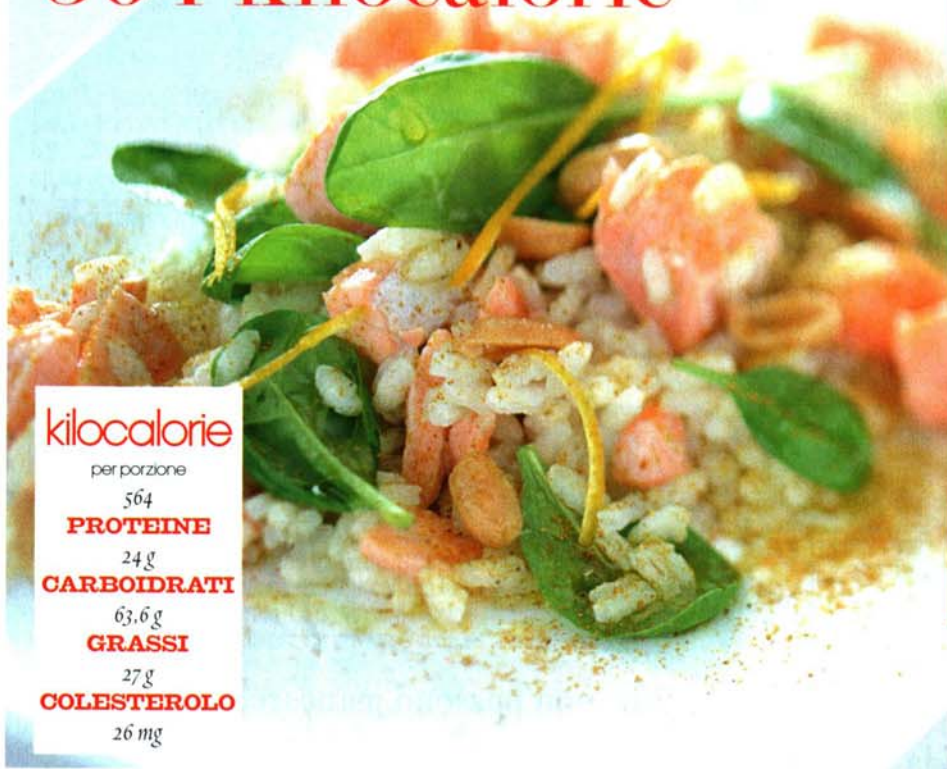
d'acqua, aggiungete poco sale, lo yogurt, l'olio e mescolate. Scolate la pasta, passatela sotto l'acqua fredda, scolatela di nuovo e conditela con la salsetta allo yogurt. Aggiungete la bresaola, il melone, i semi di papavero e la rucola, mescolate delicatamente e servite.



NICOLA SORRENTINO:

«Mai privarsi dei carboidrati, neanche se si segue una dieta rigida. In pratica, pasta e riso si equivalgono dal punto di vista energetico (rispettivamente 353 e 332 kcal circa per 100 g), la differenza la fanno gli ingredienti che li accompagnano e soprattutto i condimenti. Con lo yogurt si possono preparare ottimi "dip" con 36 kcal per 100 g. Un solo cucchiaino d'olio, di semi o di oliva indifferente, ne apporta 90».

Così 564 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

564

PROTEINE

24 g

CARBOIDRATI

63,6 g

GRASSI

27 g

COLESTEROLO

26 mg

Insalata di riso al curry con salmone marinato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di filetto di salmone fresco, un'arancia non trattata, un cucchiaino di curry, 280 g di riso Carnaroli, 100 g di spinacini novelli puliti, 60 g di arachidi tostate, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Tagliate il salmone a dadini e mettetelo in una ciotola con il succo dell'arancia, sale e pepe e lasciatelo marinare in frigo per un'ora; scolatelo e cuocetelo a fuoco vivo per 2-3 minuti in un tegame con 2 cucchiaini d'olio ben caldo e il curry. Intanto fate cuocere il riso in abbondante acqua bollente salata, scolatelo, passatelo sotto l'acqua fredda, scolatelo di nuovo e conditelo subito con l'olio rimasto, il salmone e gli spinacini. Completate con le arachidi e qualche scorzetta di arancia e servite.