

c'è chi dice no

Sono tanti, sparsi in tutto il mondo, e vogliono raccontare le loro giornate e le città dove vivono.

**kilocalorie**

per porzione

242

**PROTEINE**

5,8 g

**CARBOIDRATI**

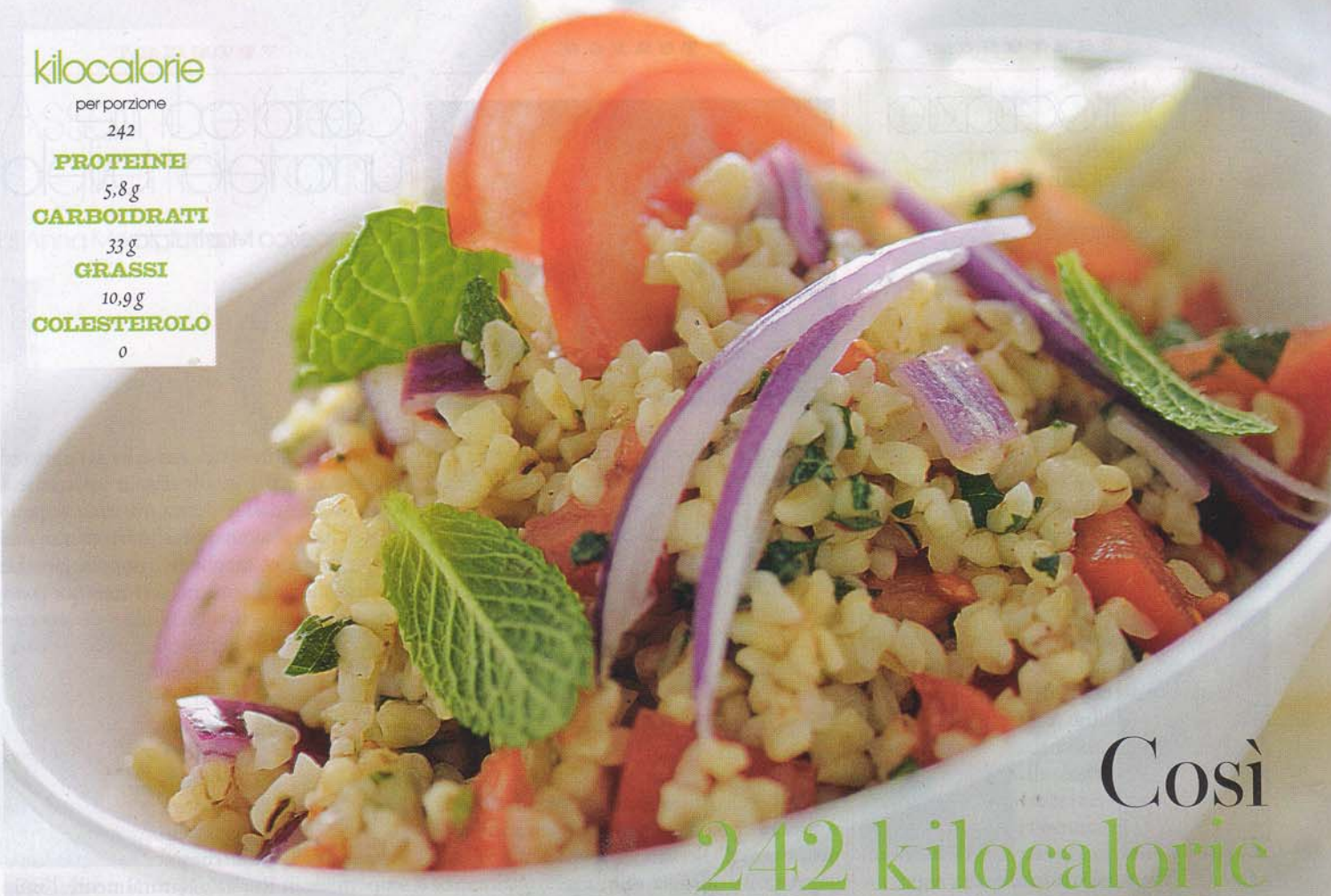
33 g

**GRASSI**

10,9 g

**COLESTEROLO**

0



Così  
242 kilocalorie

Tabulé

RICETTA A PAGINA 115

In viaggio tra i gusti

# ESOTICI

Bulgur, mais, menta... L'estate invita a sperimentare nuovi sapori. Unico rischio: confondere stuzzichini e pasto completo a cura di Maura Radaelli

c'è chi dice no



## Tabulé alla libanese

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g di bulgur (grano spezzato precotto), 4 pomodori maturi e sodi (400 g), una cipolla rossa (80 g), un ciuffetto di menta, un ciuffetto di prezzemolo, 3 limoni, un pizzico di cannella, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino piccante in polvere

Lavate accuratamente il bulgur con l'acqua fredda, scolatelo e trasferitelo in una casseruola. Aggiungete 3 dl di acqua leggermente salata e fatelo cuocere coperto a fuoco basso, mescolando spesso con una forchetta, secondo il tempo indicato sulla confezione. Lavate i pomodori e tagliateli a dadini, sbucciate e affettate fi-

nemente la cipolla e unite entrambi al bulgur insieme alla menta e al prezzemolo puliti, lavati e tritati. Regolate di sale e condite con il succo di limone, la cannella, l'olio e peperoncino a piacere. Mescolate bene il tabulé, coprite e passate in frigorifero per un'ora circa prima di servire.



### NICOLA SORRENTINO:

- Il tabulé è un'ottima alternativa a un primo tradizionale: sano e digeribile perché gli ingredienti sono crudi, insaporiti solo dall'olio extravergine. Non resistete ai nachos con il guacamole? Ricordate che è un piatto completo (contiene proteine, lipidi, carboidrati), non uno stuzzichino. E ha le calorie di una pastasciutta, quindi per completario basta un po' di verdura e un frutto, o un sorbetto-

# Così 388 kilocalorie

### kilocalorie

per porzione

388

#### PROTEINE

8,45 g

#### CARBOIDRATI

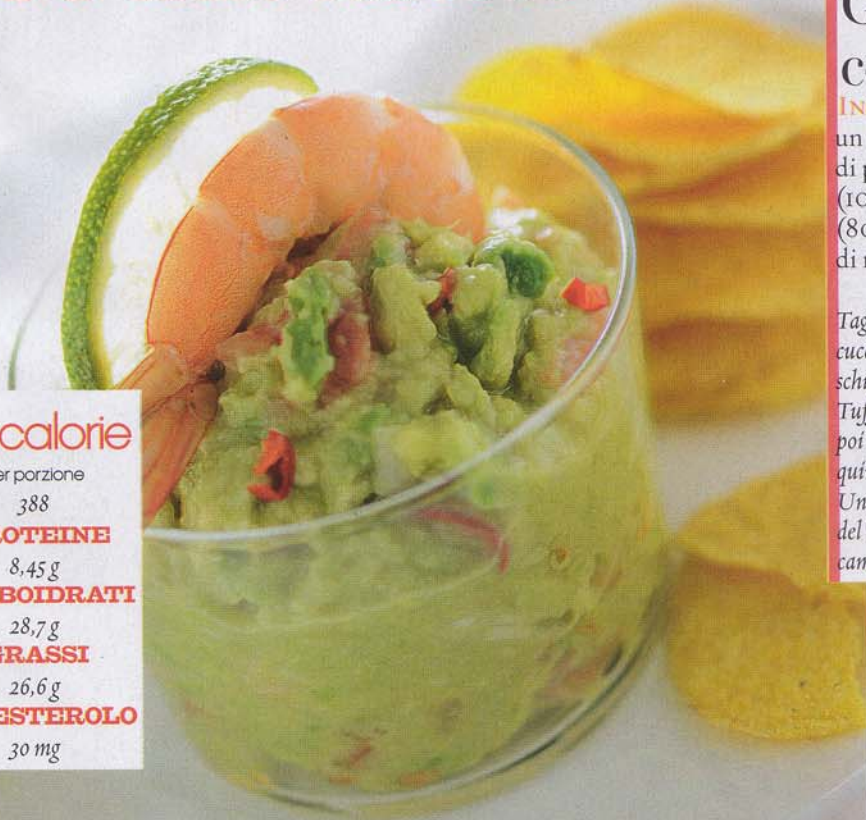
28,7 g

#### GRASSI

26,6 g

#### COLESTEROLO

30 mg



## Guacamole con i nachos

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

un avocado ben maturo da 400 g, 200 g di pomodori maturi, 2 cipollotti freschi (100 g), un lime, 4 gamberetti cotti sgrassati (80 g), un peperoncino piccante, 150 g di nachos.

Tagliate a metà l'avocado, privatelo del nocciolo e con un cucchiaino estraete la polpa. Mettetela in una ciotola e schiacciatela con una forchetta fino a ridurla in crema. Tuffate per qualche istante i pomodori in acqua bollente poi scolateli, spellateli e tagliateli a metà; eliminate i semi quindi tritateli finemente insieme ai cipollotti puliti. Unite il trito alla polpa di avocado e condite con il succo del lime, sale e il peperoncino tagliuzzato. Servite il guacamole accompagnando con i gamberetti e i nachos.