

# WEEKEND PREMIUM



IN AUTO WEEKEND E DONNA WEEKEND & GUSTO WEEKEND ITALY EUROPE & VIAGGI IN



Weekend & Gusto

## Tre ricette gustose ma leggere

Oggi siamo abituati ad "alleggerire" le ricette. Eccone tre senza sale, grassi e zuccheri aggiunti

📅 21 dicembre 2016 👤 Redazione 👁️ 30 Views

Ecco tre ricette "famoso" suggerite da **Marcello Coronini** nel suo **libro La Cucina del Senza**. Perfette per la cucina di ogni giorno, per una cena con gli amici o per una festa in famiglia. Dimostrano che con la Cucina del Senza bastano i giusti accorgimenti per **guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene**.

1. **Pipe saltate con uva passa e scarola** (eseguite durante la trasmissione Geo & Geo su Rai Tre di Sveva Sagramola in occasione della presentazione del libro La Cucina del Senza. Guarda la puntata)
2. **Caciucco di fagioli cannellini** (eseguite durante la trasmissione Porta a Porta su Rai Uno di Bruno Vespa in occasione della presentazione del libro La Cucina del Senza. Guarda la puntata)
3. **Torta di mele** (presentata a Francoforte nella sede ENIT per invito da parte del Consolato a rappresentare l'Italia nella settimana mondiale della cucina italiana. Guarda l'invito)

### PIPE SALTATE CON UVA PASSA E SCAROLA

1 cespo di scarola da 1 kg, 30 g di uva passa, 500 ml di brodo di verdure senza sale, 1 scalogno 4 filetti di acciuga 20 g di pinoli olive denocciolate 350 g di pipe o lumache 3 cucchiaini di pangrattato

### IN EDICOLA



L'editoriale di Raffaele D'Argenzio

### PEUGEOT 3008 DKR: SFIDA NEL DESERTO

PEUGEOT 3008 DKR: S...





**Preparazione:**

lavatela e riducetela a listarelle non troppo sottili. Sbollentatela per qualche minuto mantenendola croccante, quindi scolatela e tenetela da parte. Mettete l'uva passa in acqua calda e lasciatela in ammollo il tempo necessario a renderla morbida. In un'ampia padella con un mestolino di brodo fate stufare per 5 minuti lo scalogno. Riducete a pezzetti 3 filetti di acciuga e aggiungeteli allo scalogno, schiacciandoli con un cucchiaino di legno fino a disfarli. Unite l'uva passa, ben strizzata, i pinoli e la scarola sbollentata. Aggiungete una manciata di olive tagliate a fettine, un altro mestolino di brodo e proseguite con la cottura. Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua non salata. In un padellino antiaderente fate sciogliere il restante filetto d'acciuga con dell'acqua e poi tostatevi il pangrattato per qualche minuto. Scolate le pipe lasciandole molto al dente, e trasferitele nella padella con la scarola facendole cuocere per 4 minuti. Se necessario, aggiungete un altro mestolino di brodo vegetale. Servite la pasta in una zuppiera precedentemente riscaldata con l'acqua di cottura e cospargetela con il pane tostato alle acciughe.

**CACIUCCO DI FAGIOLI**

1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 2 filetti di acciuga dissalati, 500 g di fagioli cannellini lessati, 200 g di erbe o biette piccole, 1 l di brodo vegetale senza sale concentrato di pomodoro, 4 fette di pane rustico, 90 g di Parmigiano-Reggiano stagionato almeno 30 o 36 mesi, olio extravergine di oliva pepe in grani

**Preparazione:**

In una casseruola fate stufare con qualche cucchiaino d'acqua la cipolla affettata e l'aglio in camicia. Quando l'aglio è morbido, eliminatelo e unite i filetti di acciuga spezzettati, in modo che si disfino, quindi i fagioli e le erbe spezzettate, già lavate e scolate. Cuocete a fuoco dolce per qualche minuto. Versate quindi il brodo, spolverizzate con un po' di pepe macinato al momento e aggiungete un cucchiaino di concentrato di pomodoro. Rigate bene e proseguite la cottura a fuoco basso fino a quando le erbe non sono cotte.

Disponete nei piatti fondi le fette di pane. Versate il cacciucco sul pane e cospargete con il Parmigiano-Reggiano a scaglie. Condite con un giro d'olio e servite caldo.





## TORTA DI MELE

1 kg di mele Granny Smith + 2 per decorare, 2 uova, 2 vasetti da 125 g di yogurt bianco non zuccherato, 250 g di farina 1 bustina lievito per dolci, confettura senza zucchero (gusto a piacere)

### Preparazione:

Preriscaldate il forno a 160 °C. Lavate e sbucciate le mele, tagliatele a pezzi e frullatele in un mixer con le uova, lo yogurt e la farina. Unite il lievito e azionate nuovamente. Trasferite l'impasto in una tortiera da 28 cm di diametro, rivestita con carta da forno. Lavate e tagliate le 2 mele rimanenti a fettine sottili, lasciando la buccia, e disponetele a cerchio sopra l'impasto. Portate la temperatura del forno a 180 °C e infornate per 40 minuti circa. A 5 minuti dalla cottura stendete 1 cucchiaino abbondante di confettura sopra le mele e cuocete per altri 5 minuti. Sfornate quando la confettura è del tutto sciolta e avrà formato una sottile crosticina.



La **Cucina del Senza** può rivoluzionare la nostra alimentazione grazie alla facilità di esecuzione e, inoltre, può essere considerata come una **cucina preventiva e allo stesso tempo valida per chi ha problemi di salute**. È adattabile ad ogni regime alimentare in atto: *una dieta non dieta* che coinvolge tutta la famiglia. **Un bellissimo regalo in vendita online anche sul sito di Feltrinelli** e che può permettere di scrivere biglietti di auguri spiritosi.

Per saperne di più su **La Cucina del Senza** basta partecipare a **Gusto in Scena** (Venezia, 12-13 febbraio 2017), evento enogastronomico ideato e curato da **Lucia e Marcello Coronini**.

## Comments

0 comments

0 commenti

Ordina per **Meno recenti**



Aggiungi un commento...

Facebook Comments Plugin

← Ritorna l'Orchestra Mozart dopo tre anni

Venissa premiata migliore struttura nel mondo dell'hotellerie →

Foto e contenuti di questo sito derivano spesso anche da uffici stampa e da altri siti web. Se questi contenuti violassero le norme vigenti,

Iscriviti alla Newsletter

Privacy e Cookies Policy

