immobiliare.it
Villorba - Villetta a schiera
€ 170 000
4 locali - 145m²
Scopri

FOOD

Buone Feste con 'La cucina del Senza'. Le ricette di Coronini

Le ricette di Marcello Coronini per un menù di Natale gustoso ma senza sale, grassi e zuccheri

di GLORIA CIABATTONI

★★★★★ 1 Voto

Pubblicato il 26 dicembre 2017
Ultimo aggiornamento: 26 dicembre 2017 ore 19:14

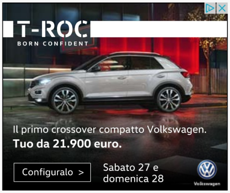
Buone Feste con La cucina del Senza

1 | 8

15 min

Buone feste in leggerezza! E' quanto propone **Marcello Coronini**, che propone un menù natalizio un po' speciale. Coronini è un **critico enogastronomico**, ideatore e curatore dell'evento "**Gusto in Scena**", che celebra "**La Cucina del Senza**", ed è autore dell'omonimo libro. La decima edizione di Gusto in Scena (www.gustoinscena.it) approderà a **Venezia** il 25 e 26 febbraio 2018 per far rivivere la tradizione delle spezie di Venezia e per scoprire quanto possano essere gustose e saporite le ricette senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero.

Coronini, come ci possiamo regolare per preparare un menù natalizio gustoso e saporito, ma attento alla salute?



Il primo crossover compatto Volkswagen.
Tuo da 21.900 euro.
Configuralo >
Sabato 27 e domenica 28
Volkswagen

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

FOOD

Prova la Trippa alla fiorentina di Sonia Peronaci!

FOOD

Salmone in olio cottura con salsa al mango

FOOD

Giovanni Liuzzi vince la Campari Barman Competition 2018

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

FOOD

Mangiare da soli aumenta il rischio di obesità

"Con la "Cucina del Senza" si possono elaborare ricette gustose e saporite senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero, perché negli alimenti questi componenti sono presenti naturalmente e in una dieta normale sono più che sufficienti; quelli in eccesso sono negativi. Un consiglio specifico per il menù natalizio è di **evitare gli stuzzichini**, sono carichi di sale e grassi, ti riempiono e ti impediscono di gustare le portate successive. Sono da preferire **dolci senza zucchero aggiunto**, preparati ad esempio con il miele, che ha più potere dolcificante e quindi se ne utilizza una quantità inferiore e si riducono le calorie. Tenete presente che un dolce a colazione non dà problemi anche se è calorico, ma al termine di una cena deve essere povero di calorie. La **frutta secca** è ottima a livello nutrizionale, ma a fine pasto è da evitare perché appesantisce molto la digestione".

A cosa il consumatore deve porre attenzione, in particolare per la scelta degli ingredienti?

"Con qualche accorgimento e gli abbinamenti giusti si possono ottenere ricette gustose e saporite, come spiego nel mio libro "La Cucina del Senza". Ad esempio: se abbiniamo ad un **piatto di pasta** un contorno di **verdure,** ricco di fibre, rallentiamo l'assorbimento dei carboidrati. Per condire è preferibile utilizzare l'**olio extravergine d'oliva** o tutt'al più altri oli vegetali estratti a freddo. Poi suggerisco di evitare o ridurre al massimo i grassi animali. In merito allo zucchero, è difficile immaginare un dessert senza! Eppure sostituendolo con il miele, a parità di quantità, abbiamo maggiore potere dolcificante con un taglio del 30 per cento delle calorie. Se utilizziamo come sostitutivo il succo d'agave o il fruttosio otteniamo un piatto ancora meno calorico".

Un paio di ricette gustose che secondo lei potrebbero essere inserite nel menù natalizio, realizzate senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero?

"Come primo piatto proporrei le **pipe con la scarola**, in seconda portata, delle **noci di capesante** su un letto di crema al pistacchio, che è un altro ingrediente positivo per la salute, ricco di acidi grassi "buoni" e proteine vegetali. Per dessert, un ottima torta di mele".

Le ricette tratte dal libro "La cucina del senza"

Pipe saltate con uva passa e scarola

Ingredienti per 4 persone

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 cucchiai di pangrattato

Esecuzione

Eliminate le foglie più dure della scarola, 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 cucchiaio 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.

Tagliolini con dadolata di rana pescatrice e granella di nocciola

Ingredienti per 4 persone (abbondanti)

FOOD

Sei a dieta e hai fame? Ecco i cibi per non sentirsi in colpa

FOOD

Clean eating: mangiare meglio per vivere meglio

1 gambo di sedano 1/2 cipolla 1/2 carota 1 foglia di alloro salvia e rosmarino 800-1000 g di rana pescatrice intera (500 g se privata della testa) 1 spicchio di aglio 1 filetto d'acciuga pepe rosa in grani vino bianco (facoltativo) 400 g di tagliolini freschi 30 g di granella di nocciola

Esecuzione

Preparate innanzitutto un court bouillon, ovvero un fumetto di pesce, facendo bollire in una pentola con 2 litri circa d'acqua il sedano, la cipolla, la carota, l'alloro, una foglia di salvia, un piccolo rametto di rosmarino e la lisca del pesce (l'osso ed eventualmente la testa della rana pescatrice). Togliete dal fuoco e tenete da parte. Nel frattempo sfilettate la rana pescatrice (anche detta "coda di rospo") e tagliatela a dadini. In una padella schiacciate l'aglio (senz'anima) e aggiungete poche foglie di salvia e di rosmarino. Sporcate ora la padella con un po' di fumetto, disponetevi l'acciuga, aggiungete il pepe e alzate la fiamma, aggiungendo la dadolata di rana pescatrice. A piacere, spruzzate del vino e fate sfumare. Cuocete a fiamma sostenuta ancora per un paio di minuti, se necessario aggiungete un po' di fumetto, attendete qualche minuto e abbassate la fiamma. Portate a cottura. In abbondante acqua bollente cuocete i tagliolini e scolateli al dente, quindi trasferiteli nella padella con 2 cucchiai di acqua della pasta e fateli saltare con il pesce per qualche minuto. Distribuite al centro di ogni singolo piatto piano parte della granella, in proporzione ai piatti, poi spolverizzate con po' di rosmarino e salvia tritati. Adagiate i tagliolini con il sugo di pesce e servite.

Cacciucco di fagioli

Ingredienti

1 cipolla 1 spicchio di aglio 2 filetti di acciuga dissalati 800 g di fagioli cannellini lessati 200 g di erbette 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

Esecuzione

In una casseruola fate stufare con qualche cucchiaio 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 erbette, 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. Rigirate bene e proseguite la cottura a fuoco basso fino a quando le erbette 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.

Baccalà con riduzione di Parmigiano e cipolle rosse stufate

Ingredienti per 4 persone

500 g di baccalà 100 g di crema di latte (o panna) 50 g di Parmigiano-Reggiano stagionato 30 o 36 mesi 1 cipolla rossa B Esecuzione Innanzi tutto dissalate il baccalà tagliandolo in quattro pezzi, che immergerete in un catino d'acqua fredda. Lasciateli in ammollo per 24-48 ore, ricordandovi di cambiare l'acqua due o tre volte al giorno. Trascorso questo tempo, scolate il baccalà. Portate a ebollizione una pentola d'acqua. Raggiunto il bollore, spegnete il fuoco e immergetevi i pezzi di baccalà, lasciandoli a bagno per 6 minuti. Estraeteli con una schiumarola per non rompere la polpa e adagiate il pesce in uno scolapasta. Scolate bene. Nel frattempo, in un pentolino portate a bollore la crema di latte (o la panna), poi aggiungete il Parmigiano-Reggiano grattugiato e mescolate fino a quando non è sciolto, per ottenere una crema liscia. Pulite la cipolla e tagliatela in 8 spicchi. Fatela saltare in una padella antiaderente senza olio finché non risulta leggermente appassita. Servite disponendo il baccalà, coperto con cipolla, sulla crema di Parmigiano-Reggiano

Tartare all’arancia I

Ingredienti per 4 persone (abbondanti)

800 g di filetto di manzo 40 g di capperi dissalati il succo di 1 arancia o di 1 limone 1 cucchiaino di tabasco 1 cucchiaio di senape delicata 1 cucchiaio di cognac prezzemolo olio extravergine di oliva pepe in grani

Esecuzione

Tagliate al coltello la carne, fino a ridurla in pezzetti piccolissimi, facendo attenzione a non spappolarla, quindi trasferitela in una terrina. Tritate i capperi, sciacquati e strizzati, e tenete da parte. Versate il succo dell’arancia (o del limone) sulla carne, poi aggiungete 3 cucchiai di olio e qualche goccia di tabasco. Amalgamate bene, condite con la senape e una spolverizzata di pepe macinato al momento. Unite i capperi tritati e bagnate con il cognac. Dividete il composto in 4 parti e, per aiutarvi a porzionarlo, usate un coppapasta. Servite guarnendo con foglioline di prezzemolo.

Noci di capesante su crema di pistacchio e prosciutto crudo

Ingredienti per 4 persone

200 g di pistacchi verdi 30 g di Parmigiano-Reggiano stagionato 30 o 36 mesi brodo vegetale senza sale 4 fette di prosciutto crudo a cui è stata tolta la parte grassa 8 noci di capesante olio extravergine di oliva pepe

Esecuzione

Sgusciate i pistacchi e frullateli in un mixer con il Parmigiano-Reggiano. A mano a mano aggiungete un po’ di brodo vegetale sino a ottenere una consistenza cremosa. Nel frattempo tostate dolcemente in forno le fette di prosciutto tagliate a listarelle, impostando la temperatura a 80 °C, sino a renderle croccanti. In una padella antiaderente scottate velocemente le capesante e pepatele. Versate sul piatto 2 cucchiai di crema di pistacchio, adagiate le capesante assieme alle chips di prosciutto, e irrorate con un po’ d’olio.

Torta di mele

Ingredienti per 6 persone

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)

Esecuzione

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 cucchiaio 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.

Torta saracena

Ingredienti per 6 persone

150 g di burro + il necessario per la tortiera 20 g di miele 130 g di maltitolo 6 tuorli 4 albumi 100 g di farina di grano saraceno 80 g di farina bianca + il necessario per spolverizzare 8 g di baking powder (polvere lievitante, inodore e insapore) confettura di mirtilli senza zucchero panna vegetale fresca da montare granella di nocciole tostate Esecuzione Preriscaldate il forno a 180 °C. Preparate un pan di Spagna lavorando a crema, in una terrina, il burro ammorbidito a temperatura ambiente con il miele e 55 g di maltitolo. Quando il composto è chiaro e spumoso aggiungete uno alla

volta i tuorli, incorporandoli bene. Montate a neve gli albumi con il restante maltitolo. Unite in un'unica terrina i due composti e, continuando a mescolare con una spatola, dal basso verso l'alto, unite anche il baking e le farine setacciate, rigirando l'impasto per amalgamarli. Distribuite l'impasto in una tortiera da 18 cm di diametro, precedentemente imburrata e infarinata, e infornate per 20 minuti. Quando il pan di Spagna è freddo dividetelo a metà in senso orizzontale e farcitelo con un generoso strato di confettura di mirtilli. Servite la torta saracena a temperatura ambiente, ricoperta con una nuvola di panna montata e cosparsa con la granella di nocciole.

Tartufi di ricotta ai tre colori

Per 30 pezzi

300 g di frollini senza zucchero 300 g di ricotta vaccina cacao farina di cocco farina di pistacchio

Esecuzione

Mettete i biscotti in un mixer e tritateli finemente. Trasferiteli in una terrina e unite la ricotta. Mescolate fi no a formare un composto che si possa lavorare con le mani (molto dipende dalla consistenza della ricotta: se è morbida e acquosa servirà una dose maggiore di biscotti, se invece piuttosto secca, sarà necessaria una quantità minore di frollini). Dopo aver raggiunto la consistenza desiderata, prendete dei pezzetti del composto e iniziate a formare delle palline rigirandole tra i palmi delle mani. Mettete il cacao, il cocco e la farina di pistacchio in tre piattini diversi e rigirate una pallina nell'impanatura scelta, facendola aderire bene. Ponete i tartufi ni negli appositi pirottini e passateli in frigorifero un paio d'ore per ottenere una consistenza più soda.

gloriaciabattoni@gmail.com

Lucia e Marcello Coronini

di GLORIA CIABATTONI

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI SU FACEBOOK

CONDIVIDI SU TWITTER

Ricevi le news di QuotidianoNet

Inserisci la tua email

ISCRIVITI

CONTENUTI SPONSORIZZATI

Una protezione completa per il tuo animale domestico!

Polizza Cane & Gatto

Ragazzo delle superiori ha investito 12 Euro in Bitcoin 7 anni fa, ora è un milionario

Leggi Come

Bitcoin: investi oggi e inizia a guadagnare. Le storie di chi ce l'ha fatta.

Investire in Bitcoin

Far diminuire la pancia durante la notte con un semplice trucco

Addio al ventre!

Quando potrai andare in pensione? Hai un portafoglio di almeno 350K?

Scarica la tua guida

A 299€ al mese con Bollo e Assicurazione Rca, Anticipo zero e puoi restituirla dopo 2 anni

Jeep Renegade

LEGGI ANCHE

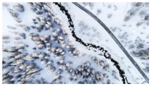
Mercato Napoli, ultimissime. In tre pronti a partire

Afghanistan, attacco alla sede di Save the Children: 2 morti e 11 feriti

Tutto sull'Isola dei famosi 2018. Cast, quando inizia e dove seguirlo

"Loredana Lecciso lascia Al Bano". 'Colpa' di Romina Power?

Belen, gli amici: "Troppi ritocchi". E lei posta il suo 'lato B' a 15 anni



Previsioni meteo, torna la neve a bassa quota: ecco dove

Sponsorizzato da

Ann.

Abbattitore Irinox Fresco

Irinox

Ann.

Cucine con stufe

BIOFIRE

Copyright© 2017 MONRIF NET S.r.l. - Dati societari - ISSN - P.Iva 12741650159 - A company of MONRIF GROUP