



Consulta
gratis il
nostro esperto

**DOTT.SSA
MARIA PAOLA
DALL'ERTA**

Biologa chef,
insegnante
di biocucina
a Milano

Tel. 02-70300159
21 giugno
ore 11-12

TANTO GUSTO NIENTE AGGIUNTE

Prova a cucinare evitando di insaporire con sale, grassi e zucchero, ingredienti che favoriscono i processi di invecchiamento. E per aumentare l'effetto antiage utilizza tanti cibi ricchi di antiossidanti

di **Simona Acquistapace**

Meno è meglio

La cucina del senza: questo il motto del libro di Lucia e Marcello Coronini (Gribaudo, 14,90 €) da cui sono tratte le nostre ricette. Per vivere a lungo evitando il consumo eccessivo di sale, grassi e zuccheri.



Scaloppine di vitello all'arancia

Disponi le scaloppine di vitello in un piatto fondo. Mescola bene tutti gli altri ingredienti (eccetto l'arancia non trattata) e versa la marinata sulla carne. Copri con pellicola per alimenti e lascia riposare per 3 ore al fresco, girando le scaloppine di tanto in tanto. Scalda una padella con il fondo antiaderente, cuoci le scaloppine per 5-7 minuti da ciascun lato e versa di tanto in tanto un po' di liquido della marinata. Al termine fai restringere il sugo, versalo sulle scaloppine precedentemente messe in un piatto di portata, cospargi con la scorza d'arancia grattugiata e servi immediatamente.

FA BENE PERCHÉ «Un'alternativa leggera alle solite scaloppine, con pochissimi grassi. Gli agrumi rendono il piatto più digeribile e il ferro più biodisponibile», spiega la dottoressa Maria Paola Dall'Erta. «Abbina le scaloppine a un'insalata di carote julienne condite con yogurt greco magro e timo, più una fetta di pane di segale».

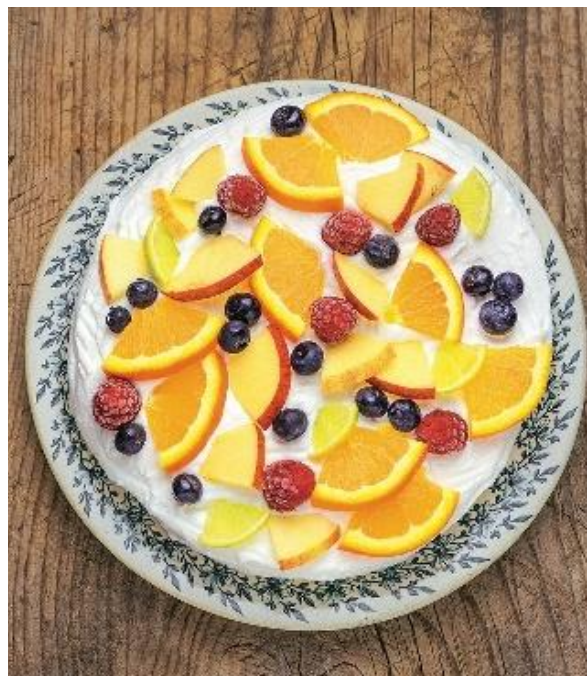
INGREDIENTI PER 4 PERSONE



400 g di fesa di vitello tagliata in piccole fette, 1 arancia non trattata
1 mazzetto di timo tritato, il succo di 2 arance e 1 limone, 1 cucchiaino di miele, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 punta di cucchiaino di cumino, pepe.

170 calorie
a porzione

Starbene | Alimentazione



44

Hamburger di vitellone con capperi e senape

Lascia ammorbidire lo stracchino a temperatura ambiente. Nel frattempo trita i capperi dopo averli lavati in acqua corrente, mettili in una terrina, aggiungi la senape stemperata nell'aceto e lo stracchino. Mescola a lungo fino a formare una morbida crema. Scalda a fuoco vivace una padella antiaderente con fondo spesso; quando sarà caldissima, metti gli hamburger e dopo alcuni minuti abbassa a fiamma media. Quando un lato degli hamburger sarà a giusta cottura, rigirali e cuoci qualche minuto dall'altra parte. Adagia sui piatti un po' di crema di stracchino, appoggia gli hamburger e ricoprili con la crema restante: il calore la farà sciogliere. Servi subito.

FA BENE PERCHÉ «Piatto proteico, ideale anche nelle diete dimagranti: la senape, antinfiammatoria, sostituisce il sale, con benefici effetti sulla ritenzione idrica. Consiglio l'abbinamento con un'insalata di verdura fresca mista condita con succo di limone», suggerisce la nostra biologa chef.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



4 hamburger da circa 200 g di vitellone di razza Piemontese, 30 capperi, 1 cucchiaino di senape, 1/2 cucchiaino di aceto di mele o vino rosso, 50 g di stracchino.

340 calorie a porzione

Torta di frutta fresca con concentrato di datteri

Lavora gli ingredienti per la base (la dose è per due torte perché altrimenti la ricetta non viene). Lascia riposare l'impasto 10 minuti, poi dividi in 2 e stendi in 2 stampi da 24 cm di diametro. Copri e fai lievitare per 2 ore. Cuoci in forno ventilato a 165 °C per 20 minuti. Lascia raffreddare. Prepara la crema scaldando a fuoco basso in una casseruola antiaderente con doppio fondo il latte, l'amido e il miele. Cuoci fino al primo bollore, togliti dal fuoco e aggiungi la colla di pesce ammollata. Fai raffreddare, incorpora l'olio con un frullatore a immersione. Unisci la ricotta ammorbidita con il frullatore. Prendi una base (l'altra conservala in freezer per un futuro utilizzo), tagliala, bagna con poco succo d'arancia, farcisci con metà della crema, chiudi e ricopri con la crema rimanente. Decora con la frutta fresca di stagione a fette.

FA BENE PERCHÉ «I datteri sono ricchi di potassio, magnesio e fosforo: il loro concentrato si utilizza per sostituire lo zucchero nei dolci», sottolinea la nostra esperta.

INGREDIENTI PER 12 PERSONE



1/2 arancia, frutta. Per le basi: 500 g di farina, 50 g di concentrato di datteri, 200 g di latte, 1 uovo, 20 g di lievito di birra fresco, 6 g di sale. Per la crema: 250 g di latte, 20 g di amido di mais, 40 g di miele, 5 g di colla di pesce, 250 g di ricotta, 50 g di olio evo delicato.

190 calorie a porzione