

sale & pepe

SALEPEPE.IT
LUGLIO 2017 - € 3,50

Melanzane
ripiene al pecorino



IN EDICOLA IL 24 GIUGNO 2017

MELANZANE regine dell'estate **TAGLIATA** il vero sapore della carne senza compromessi **IL CIBO TI FA BELLA** piatti golosi che danno splendore **LA FRUTTA È SALATA** quando incontra salumi e formaggi **DOLCE COCCO** profumo di vacanza nel dessert

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 333/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - Anno 31 - Mensile - PT (Cont), Lux, Belgio e Francia € 6,50 - MC, Côte d'Azur € 6,60 - Svizzera CHF 7,20 - Svizzera C.T. CHF 7,10 - Germania € 8,50 - Canada CAD 13,00 - USA \$ 13,00

GRUPPO MONDADORI

Il cibo ti fa bella

FATEVI PURE TENTARE DA UN CREMOSO DESSERT O UN RICCO SANDWICH. CON GLI INGREDIENTI GIUSTI VI DONERANNO GRAZIA E SPLENDORE

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Valentina Dolci, ricette di Alessandra Avallone e Anna Montoldi, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

Un antico proverbio cinese dice che “a prescindere da chi sia il padre di una malattia, certamente la madre è un'alimentazione scorretta”. Una pillola di saggezza che si può anche leggere in positivo, pensando che il nostro benessere è figlio di una corretta alimentazione, e così anche la nostra bellezza. Perché il cibo è lo strumento più potente che abbiamo per dare al nostro corpo la possibilità di essere in forma e vivere con energia.

Pelle liscia ed elastica, colorito sano e uniforme, capelli folti e lucenti, gambe leggere, pancia e fianchi senza grasso e cellulite... Se li vogliamo, dobbiamo cominciare a tavola, scegliendo gli ingredienti giusti, ricchi di antiossidanti, fibre, grassi “buoni”, vitamine, sali minerali. E poi cucinandoli e abbinandoli nel modo migliore per potenziarne le proprietà, senza per questo rinunciare al piacere di mangiare.

Chi l'ha detto che per essere belli non bisogna sfiorare neanche con lo sguardo quei cibi che ci piacciono tanto? Si deve soltanto scegliere bene. Provate la mousse con il cioccolato bianco, l'open sandwich con l'avocado, il pollo allo yogurt e le altre ricette che vi suggeriamo in questo servizio. Vi permetteranno di sostenere senza alcun senso di colpa quanto diceva Oscar Wilde: “Posso resistere a tutto tranne che alle tentazioni”.

Tessuto Forme di Farina, cucchiaino Gabi Veit, tumbler Serax. Indirizzi a pagina 6

fa bella



Frutti rossi e tè matcha

Come gli altri frutti rossi ad alto contenuto di antiossidanti e basso indice glicemico, i lamponi favoriscono la circolazione e hanno proprietà diuretiche. L'aggiunta di tè matcha, che ha il potere di bruciare i grassi, contribuisce ad aumentare la velocità del metabolismo ostacolando la formazione di cellule adipose; inoltre, la notevole quantità di clorofilla di questo tè migliora l'apporto di ossigeno nel sangue.

MOUSSE AL TÈ MATCHA, CIOCCOLATO BIANCO E LAMPONI

PER 4 PERSONE

250 g di cioccolato bianco - 1 dl di panna fresca - 2 cucchiaini di tè matcha in polvere - 3 albumi - 2 vaschette di lamponi + quelli per il decoro - biscotti secchi riccioli di cioccolato bianco

- 1 Spezzettate il cioccolato e scioglietelo in un pentolino a bagnomaria. A parte, scaldate la panna senza farla bollire, incorporate 1 cucchiaino di tè matcha, unetela al cioccolato e mescolate bene. Trasferite la crema in frigo a raffreddare mescolando ogni tanto in modo che non solidifichi.
- 2 Intanto, montate gli albumi a neve ferma e aggiungeteli alla crema raffreddata senza smontarli. Distribuite sul fondo di 4 bicchieri metà lamponi, appoggiatevi sopra 1 biscotto e riempite con la mousse. Ponete in frigorifero per 6-8 ore.
- 3 Frullate i lamponi rimasti e passateli al setaccio per eliminare i semi. Togliete dal frigo i bicchieri con la mousse. Decorate, a vostro piacere, con una spolverizzata di tè matcha rimasto, il coulis appena preparato, qualche lampone, riccioli di cioccolato bianco oppure biscotti cosparsi con la polvere di tè.

FACILE

- Preparazione 15 minuti
- Cottura 5 minuti ● 450 cal/porzione

POLLO ALLO YOGURT E SPEZIE CON PILAF DI RISO SELVAGGIO

PER 4 PERSONE

500 g di filettini di pollo - 250 g di yogurt greco - 1 spicchio d'aglio - 1 cipollotto - 3 cucchiaini di curcuma - sale - pepe
per il riso: 150 g di riso parboiled - 50 g di riso selvaggio - 1 carota - 1 cipollotto - curcuma - olio extravergine d'oliva - sale - calendule e foglie shiso

- 1 Preparate il pollo. In una ciotola mescolate lo yogurt con il cipollotto e l'aglio tritati, la curcuma, 1/2 cucchiaino di pepe e un pizzico di sale. Tagliate i filetti di pollo a dadi, mescolateli alla marinata e lasciateli riposare in frigorifero almeno per 1 ora.
- 2 Preparate il riso. Lessate per 20 minuti il riso parboiled in acqua salata pari al doppio del suo volume fino ad assorbimento e scolatelo. Cuocete per 40 minuti il riso selvaggio in acqua bollente salata e scolatelo. Saltate in padella con 2 cucchiari d'olio, il cipollotto tagliato a julienne e la carota grattugiata, salate, aggiungete i due tipi di riso, spolverizzate con 1/2 cucchiaino di curcuma e salate.
- 3 Scolate i dadi di pollo, infilatene 4 alla volta su spiedini di legno e disponeteli in una teglia; infornateli per 10 minuti a 200°, poi fateli dorare sotto il grill. Serviteli su un letto di riso, con petali di calendula e foglie di shiso.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo
- Cottura 12 minuti ● 445 cal/porzione

Spezie d'oposole

Un piatto perfetto per combattere i radicali liberi e mantenere la pelle giovane dopo l'esposizione al sole. La curcuma, soprattutto se abbinata al pepe nero, e il riso selvaggio forniscono un notevole quantità di antiossidanti; mentre il betacarotene delle carote rende la pelle liscia e sana.

TEGLIA DI ACCIUGHE E ZUCCHINE CON PESTO AL LIMONE

PER 4 PERSONE

800 g di acciughe fresche - 4 zucchine tonde - 1 peperoncino piccante - 1 peperone rosso dolce - 4 strisce di scorza di limone dolce - 30 g di pinoli tostanti - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Pulite le acciughe eliminando la testa, le interiora e la lisca centrale; salatele per 5 minuti, poi sciacquatele e asciugatele. Affettate le zucchine, tenetene da parte qualche fetta, poi cuocete le altre in una padella antiaderente senza grassi e salatele.
- 2 Frullate nel mixer la scorza di limone, una manciata di foglie di prezzemolo, i pinoli, il peperoncino, il peperone rosso affettato (tranne qualche anello), un pizzico di sale, quindi stemperate il composto con qualche cucchiaino d'olio.
- 3 Appoggiate 4 coppapasta di 8-10 cm su una teglia; formate in ciascuno uno strato di zucchini cotte, uno di pesto e uno acciughe, quindi ripetete l'operazione e infornate a 180° per 10 minuti. Trasferite ogni porzione sui piatti singoli e togliete i coppapasta. Decorate con le fette di zucchini e gli anelli di peperone rimasti e servite.

FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 15 minuti ● 300 cal/porzione

Pesce azzurro pelle elastica

Gli Omega 3 del pesce azzurro mantengono in efficienza i vasi sanguigni facilitando il passaggio dei nutrienti che conferiscono elasticità alla pelle. Il mix con pecorino, peperoni, limone e prezzemolo fornisce un'ottima dose di vitamina C, essenziale per l'elasticità e la produzione di collagene.

Piatto e ciotolina in vendita da la Rinascenza. Indirizzi a pagina 6

OPEN SANDWICH CON CAVOLO CINESE, GERMOGLI E AVOCADO

PER 4 PERSONE

4 fette di pane integrale a cassetta (se possibile pasta madre) - 2 avocado piccoli, maturi ma sodi - 6 foglie di cavolo cinese - 1 carota - 1 cipollotto - qualche foglia di rucola - germogli alfa alfa - 1 grosso limone - 1 cucchiaio di mandorle tostate a lamelle - 2 cucchiai di crema di mandorle non dolcificata - 1 cucchiaino di senape in grani - olio extravergine d'oliva - sale

● 1 Stemperate la crema di mandorle con 2-3 cucchiai di acqua e 2 di succo di limone, unite la senape, un pizzico di sale e 1 cucchiaio d'olio extravergine e mescolate. Mondate e tagliate a julienne la carota e il verde del cipollotto, poi lavate e affettate sottilmente il cavolo cinese. Quindi condite le verdure con la crema preparata.

● 2 Sbucciate gli avocado, tagliateli a metà ed eliminate i noccioli. Appoggiateli (uno alla volta) sul tagliere con il dorso verso l'alto, bagnateli con succo di limone, bagnate con il succo anche la lama del coltello e affettateli sottilmente; quindi, con le mani bagnate nel succo di limone, disponete le fette formando 4 corolle.

● 3 Disponete su ciascuna fetta di pane, un po' di rucola lavata, coprite con le verdure condite con la crema, appoggiatevi sopra 1 corolla di avocado, un ciuffo di germogli alfa alfa e qualche lamella di mandorla. Completate con qualche goccia d'olio, sale e servite.

FACILE

● Preparazione 20 minuti
● Cottura nessuna ● 250 cal/porzione

Tessuto e piatto Forme di Farina, ciotolina Lane Bjerre. Nell'altra pagina, tessuto Forme di Farina, piatto Kahler. Indirizzi a pagina 6



Grassi buoni per dimagrire

L'alta concentrazione di fibre del pane integrale e delle verdure unite ai grassi "buoni" dell'avocado e della crema di mandorle fanno di questo open sandwich un "piccolo pasto" completo, cremoso e croccante per sentirsi sazi. I germogli alfa alfa, ricchissimi di minerali, enzimi e vitamine, contribuiscono a sentire meno le voglie improvvise di cibo, spesso sintomo di carenza di nutrienti.

SALMONE SU CARPACCIO DI ANGIURIA MARINATA ALL'ACETO

PER 4 PERSONE

500 g di filetto di salmone - 1/2 anguria baby - 1 mazzetto di menta - 2 foglie di alloro - 1 cucchiaio di zucchero - 3 dl di aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - 1 cucchiaino di pepe in grani

● 1 Portate a ebollizione l'aceto con 6 dl di acqua, le foglie di menta e alloro, lo zucchero, il pepe e un pizzico di sale; lasciate sobbollire per 5 minuti e fate raffreddare. Affettate l'anguria, privatela della buccia, trasferitela in una ciotola, bagnatela con la marinata e fatela riposare per 30 minuti.
● 2 Pelate il filetto di salmone, eliminate le lisce, dividetelo a trancetti e cuoceteli sulla piastra 2-3 minuti per lato, in modo che rimangano morbidi e umidi all'interno.
● 3 Scolate l'anguria dalla marinata e disponetela nei piatti, appoggiatevi sopra il salmone e irrorate con qualche cucchiaio di marinata. Completate con qualche foglia di menta fresca, poco olio e poi servite.

FACILISSIMA

● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 330 cal/porzione

Salmone per capelli forti

Il salmone è un ingrediente ricco di Omega 3 e di bvitamina B12, che ne fanno un alimento altamente salutare, favoloso per rinforzare capelli e unghie. L'aggiunta di anguria apporta altre vitamine del bruppo B, oltre che un tocco di freschezza in questa ricetta perfetta per una stagione come l'estate.



ZUPPA DI COZZE AI PEPERONI

PER 4 PERSONE

1,5 kg di cozze - 400 g di pomodori maturi - 1 peperone rosso - 2 spicchi d'aglio - 1 scalogno - 1 mazzetto di timo - 2 rametti di rosmarino - 4 fette di pane integrale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Scottate i pomodori per 1 minuto in acqua bollente, raffreddateli, pelateli ed eliminate i semi. Metteteli nel mixer con il peperone tagliato a pezzetti e un pizzico di sale, poi frullate fino a ottenere un trito piuttosto grossolano.
- **2** In una padella con 2 cucchiaini d'olio, soffriggete l'aglio e lo scalogno tritati; quando saranno dorati unite il trito di pomodori e peperone, qualche rametto di timo e il rosmarino e cuocete per 20 minuti a pentola semicoperta.
- **3** Pulite le cozze ed eliminate il bisso, aggiungetele al sugo, coprite e fatele aprire a fuoco vivace. Intanto, affettate il pane e tostatelo in padella finché diventa croccante. Servite le cozze con il loro sugo e i crostini, completando con un giro di olio crudo, pepe appena macinato e foglioline di timo fresco.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 280 cal/porzione



Cozze e pelle splendente

Carnose e delicate, le cozze contengono moltissimo ferro, fondamentale per prevenire l'anemia e mantenere un bel colorito della pelle. Mai dimenticare una spruzzata di limone, oppure di abbinare pomodoro e peperoni: ricchi di vitamina C, aiutano l'assimilazione del ferro da parte dell'organismo.