

**Aspettando il Natale** I piatti che vi proponiamo rappresentano un esempio di come conciliare gusto e salute anche durante le feste. Aggiungeteci un pizzico di attenzione per evitare eccessi e sprechi e avrete la "ricetta giusta" per un Natale sereno, anche per la vostra linea.



## Pere con mousse al cioccolato

### Ingredienti per 4 persone

- 8 pere delle stesse dimensioni ■
- 450 g di zucchero ■
- 2 stecche di cannella ■
- 200 g di cioccolato fondente ■
- 4 uova ■
- 2 cucchiari di zucchero a velo ■
- cacao amaro ■

### Preparazione facile

Tempo 30 minuti

Costo medio

### Preparazione

Portare a ebollizione 1 litro e mezzo di acqua, aggiungere lo zucchero e la cannella e cuocere per 20 minuti a fuoco basso. Sbucciare le pere, tagliarle a metà e svuotarle dei semi. Immergerle nello sciroppo ottenuto e cuocerle per 15 minuti, finché saranno tenere. Trasferirle in un recipiente, versarvi sopra lo sciroppo e farle raffreddare.

Preparare nel frattempo la mousse: sciogliere il cioccolato a bagnomaria; montare i tuorli con lo zucchero a velo finché diventano spumosi; versare a filo il cioccolato fuso e incorporare poco alla volta gli albumi montati a neve. Far raffreddare la mousse in frigo per almeno 2 ore. Sistemare le pere sul piatto da portata e irrorarle con qualche cucchiaino del loro sciroppo. Riempirle al centro con una cucchiainata di mousse e spolverizzare con un pizzico di cacao amaro.

### La dietista

#### 888 Kcal a porzione

Proteine ◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆ Colesterolo ◆◆

Il piacere che regala il cioccolato non dipende solo dal sapore, ma anche dalla presenza di composti che favoriscono la produzione di serotonina che agisce positivamente sul tono dell'umore.



### Abbinamento

Ideale un **Vin Santo**, che si abbinava bene con il cioccolato e le spezie.



## Branzino con scampi e carciofi

### Ingredienti per 4 persone

- 1 branzino di circa 1 chilo ■
- 12 scampi ■
- 1 dl di vino bianco ■
- 12 cuori di carciofi ■
- 4 cipolline fresche ■
- 2 dl di brodo di pesce (anche dado) ■
- 1 costa di sedano ■
- 1 carota ■
- 1 bicchierino di cognac ■
- 1 limone ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

### Preparazione

Pulire e tagliare a spicchi i carciofi e immergerli in acqua acidulata con limone. Rosolare le cipolline tagliate a fette in una padella con l'olio, aggiungere i carciofi, il sale, il pepe, il vino e cuocere a fiamma media per 5 minuti. Mettere il pesce, pulito e scagliato in una pirofila, aggiungere i carciofi, salare e bagnare con il brodo di pesce, coprire e cuocere nel forno già caldo a 180° per 25 minuti. Pulire sedano e carote, tagliarli a dadini. Rosolare nell'olio, aggiungere gli scampi e, appena cambiano colore, bagnare con il cognac. Fiammeggiare e aggiungere al pesce, passare in forno per 5 minuti e servire.

### Preparazione facile

Tempo 40 minuti

Costo alto

### La dietista

404 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Grassi ◆ Colesterolo ◆◆

Dei carciofi si vantano i benefici effetti digestivi, utilizzati e pubblicizzati anche nell'industria dei liquori. Peccato, però, che la cinarina, principio attivo responsabile di tali effetti, sia completamente inattivata dalla cottura...



### Abbinamento

Vista la presenza dei carciofi, si consiglia di abbinare un bianco della Toscana, passato leggermente in barrique.

Per ogni ricetta il contenuto in nutrienti (profilo nutrizionale) è classificato come scarso (◆), adeguato (◆◆) o eccessivo (◆◆◆). L'equilibrio dell'alimentazione va inteso tuttavia come complessivo (giornaliero e/o settimanale) e va raggiunto applicando il principio della varietà nelle scelte.



## Riso di mare al cartoccio

### Ingredienti per 4 persone

- 500 g di riso ■
- 600 g di gamberi ■
- 1 scatola di polpa di granchio ■
- 300 g di seppioline ■
- 1 ciuffo di prezzemolo, 1 mazzetto di timo, 1 foglia di alloro legati insieme ■
- 2 o 3 scalogni ■
- 100 g di zucca ■
- 100 g di pisellini ■
- vino bianco q.b. ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe in grani ■

### Preparazione facile

Tempo 40 minuti

Costo medio

### Preparazione

Sgusciare i gamberi e cuocere i gusci ben lavati in una pentola con 2 litri d'acqua, 1/2 litro di vino, il mazzetto aromatico, sale, pepe in grani e far bollire per 20 minuti; alla fine filtrare il brodo ottenuto. Far imbiondire in un'altra casseruola lo scalogno con l'olio, farlo tostare, unire il brodo q.b. e cuocere fino a quando il riso sarà al dente. Cuocere nel frattempo in una padella la polpa di zucca a dadini, le seppioline, quindi unire i gamberi, la polpa di granchio ben scolata e i piselli. Mettere il riso in una tortiera foderata con carta forno, condirlo con le verdure e il pesce, coprire con altra carta forno, accartocciare intorno ai bordi e passare nel forno caldo a 180° per 10 minuti.

### La dietista

**766 Kcal a porzione**

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆ Colesterolo ◆◆

Il riso parboiled è facile da cucinare e ricco di sostanze nutritive perché trattato con vapore e rapidamente essiccato. Questo processo intrappola i sali minerali all'interno del chicco, rendendolo inoltre più resistente alla cottura. Ottima scelta, dunque, per i risotti.



### Abbinamento

Si consiglia un buon **Verdicchio doc dei Castelli di Jesi**.



## Insalata tiepida di mare

### Ingredienti per 4 persone

- 300 g di calamari ■
- 400 g di code di gamberi ■
- 10 scampi ■
- 1 kg di cozze ■
- 500 g di vongole ■
- 2 limoni ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 1 peperoncino ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe in grani ■

### Preparazione facile

Tempo 30 minuti

Costo medio

### Preparazione

Pulire i calamari e tagliarli ad anello, sgusciare i gamberi e gli scampi e privarli del filo nero, quindi cuocerli per 5 minuti in acqua bollente con fettine di limone, ciuffi di prezzemolo intero, grani di pepe e sale. Pulire le cozze e le vongole e farle aprire a fuoco vivace. Sgusciarle e metterle al caldo tenendone alcune intere per guarnire. Sbattere con una forchetta in una zuppierina il succo di un limone, un pizzico di sale, l'aglio tritato finemente, il peperoncino, il prezzemolo tritati e l'olio fino a ottenere una salsa densa. Sgocciolare i calamari, i gamberi e gli scampi, aggiungere i frutti di mare ben scolati e appoggiare il tutto su un piatto da portata guarnendo con le cozze e le vongole con il guscio. Irrorare con la salsa preparata, lasciare intiepidire per 1 minuto nel forno caldo, ma spento, e servire tiepida.

### La dietista

**302 Kcal a porzione**

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆ Grassi ◆◆◆ Colesterolo ◆◆◆

Meglio cotti che crudi: sfatiamo definitivamente il mito che "il limone disinfetti i frutti di mare crudi". Cuociamo adeguatamente e gustiamo in sicurezza cozze e vongole che, oltre ad essere buone e prelibate, sono povere di grassi e ricche di proteine e ferro.



### Abbinamento

Provare in abbinamento un **Bianco dei Castelli Romani doc**, leggero e profumato.