

DONNA MODERNA - febbraio 2017

**MD** POSSO AIUTARTI?

**CASA**

# Il menu della remise en forme

Dopo gli stravizi ci vuole la dieta. Senza punirsi, perché è certo: solo con ricette golose e detox si perde peso senza far fatica

di **Stefania Carlevaro**  
— **@stefaiacarleva**  
foto di **Stylaz**

## Light e buono

Preparare un sugo leggero si può. Parola di chef: lo racconta Christian Duca nel libro *Le ricette del benessere* (villaparadiso.com) Basta cuocere 1 cipolla affettata con 100 g di brodo vegetale e 1 foglia di alloro. Quando il brodo evapora unisci 500 g di pomodori pelati, un pizzico di sale e fai andare 20 minuti. Solo al momento di condire rifinisci con 1 cucchiaino di olio e del basilico. E per un condimento gustoso a zero calorie un'altra ricetta firmata. Mescola in un barattolo il succo di 3 arance, di 1 pompelmo e di 1 limone, unisci 1 cucchiaino di senape antica in grani, erbe aromatiche a piacere e scuoti bene.



210  
CALORIE

## Zuppa di pesce

### Ingredienti per 4 persone

170 g di salmone, 100 g di capesante, 80 g di calamari, 70 g di seppie, 5 gamberi medi, 100 g di coda di rospo, 100 g di pomodori a cubetti, 75 g di salsa di pomodoro, 1 foglia di alloro, 600 g di brodo vegetale, 1/2 cipolla, 1 gambo di sedano, 1/2 carota, 1 scalogno, 2 falde di finocchio, 2 falde di peperone, 1 pezzetto di porro, aneto, peperoncino, maizena, prezzemolo, sale, pepe

Prepara il soffritto appassendo in un filo di brodo cipolla, porro, scalogno, sedano, carota, finocchio, peperone a pezzetti. Quando saranno appassiti aggiungi l'alloro, le lische della coda di rospo e i gusci dei gamberi. Cuoci qualche minuto e copri con il brodo. Dopo 20 minuti aggiungi la salsa di pomodoro e filtra. Riducila a fuoco moderato e lega con 1 cucchiaino di maizena diluita in acqua. Sala, pepa e unisci del peperoncino. Cuoci il pesce tagliato a pezzi nella salsa. Servi con cubetti di pomodoro, prezzemolo tritato e aneto. Accompagna con due fettine di pane tostato, spennellate di olio e origano.



## Lo chef della salute

Christian Duca è da 15 anni lo chef di Villa Paradiso, Clinical beauty a Gardone Riviera (Bs) sul lago di Garda. La sua è una cucina salutistica che coniuga il piacere di una gastronomia raffinata con un'alimentazione disintossicante e ipocalorica. In una sperimentazione continua, crea menu sani e gustosi basati su cibi e ingredienti che aiutano a depurare e fortificare l'organismo. Il segreto? Cotture rapide, con pochi grassi, sale iposodico, spezie e aromi. Senza però demonizzare nessun ingrediente, neppure il burro (basta usarlo con parsimonia). O il fritto: se è ben fatto, con ingredienti tuffati freddi in olio di semi di girasole a 170° e subito scolati, è più dietetico di tante altre preparazioni.

DONNA MODERNA - febbraio 2017

D  
M

### Coda di rospo in crosta di pane nero

250  
CALORIE



#### Ingredienti per 4 persone

1 kg di coda di rospo,  
250 g di farina di kamut, albumi  
d'uovo, lievito naturale,  
2 bustine di nero di seppia, salsa  
di pomodoro, zucchero, pepe, sale

Prepara la farina di pane nero i giorni precedenti: la potrai usare quando ti serve. Impastala con un pizzico di sale, sciogli il lievito in acqua tiepida a 37°, e aggiungi un pizzico di zucchero. Uniscilo all'impasto con il nero di seppia. Fai lievitare 1 ora, poi inforna in una tortiera per 40 minuti a 190°. Quando è cotto, taglialo a fette e rimettilo in forno a seccare. Frullalo per ottenere la farina. Taglia la coda di rospo a pezzi da 80 g l'uno. Impanali con la farina di kamut, l'albume e la farina di pane. Inforna 15 minuti a 190°. Scalda la salsa di pomodoro e versala nel piatto con la coda di rospo.

### Gamberi rossi di Sicilia

120  
CALORIE



#### Ingredienti per 4 persone

20 gamberi rossi di Sicilia, 4 pomodori  
confit, 1/2 cetriolo, 1/2 peperone  
1 rotolo di pasta kataifi (in alternativa  
pasta fillo), salsa Worcester, olio,  
extravergine di oliva, pepe, sale

Pulisci i gamberi, leva le teste e sguanciali. Mettili in frigo. Per il gazpacho sbuccia il peperone con un pelapatate, leva i semi, taglia tutte le verdure a cubetti minuscoli, condiscili con il pepe, il sale, l'olio e la salsa Worcester e mescola bene. Togli i gamberi dal frigo e, uno alla volta, avvolgili nella pasta kataifi (pasta surgelata filiforme, senza grassi. La trovi anche al supermercato), inforna 200° per 3 minuti. Metti il gazpacho in un piatto fondo e appoggia sopra i gamberi appena sfornati.

### Bavarese ai lamponi freschi

140  
CALORIE



#### Ingredienti per 4 persone

350 g di lamponi, 75 g di latte,  
75 g di yogurt magro,  
100 g di yogurt ai frutti di bosco,  
4 g di colla di pesce, 20 g di fruttosio,  
1 albume d'uovo, cannella  
in polvere, 4 fette sottili di ananas

Frulla i lamponi e versali in una bacinella, aggiungi il latte, lo yogurt e la cannella. A parte ammorbidisci la colla di pesce in acqua fredda, scioglila a bagnomaria e mescolala con la polpa di frutta. Monta l'albume a neve con il fruttosio e incorpora dal basso verso l'alto. Versa la bavarese in 4 stampi e lasciala 4 ore in frigo. Servila con il biscottino d'ananas e lo yogurt ai frutti di bosco. Per fare il biscottino d'ananas taglia l'ananas a carpaccio, adagia le fettine sulla carta forno e mettile in forno a 70° per circa 2 ore. Puoi fare vari tipi di bavarese: con la pesca, le fragole o il mango.

SAPEVI  
CHE?

La dieta migliore e più equilibrata per dimagrire associa carboidrati e proteine. Queste ultime rallentano infatti il picco di insulina nel sangue, responsabile, tra

le altre cose, anche dell'aumento della fame. ○ Nella tua alimentazione non dimenticare le 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. e sceglile con cura. Le carote

sono ricche di betacarotene che viene però assimilato meglio dall'organismo se le cuoci e le condisci con un filo di olio. ○ Anche il pomodoro, per

diventare un'ottima fonte di licopene (un potente antiossidante), va cotto e condito con una goccia di olio. ○ Prepara i legumi in pentola pressione, ma

prima mettili a bagno con un po' di limone che elimina i fitati (le sostanze che limitano l'assorbimento di alcuni nutrienti). ○ E tra le proteine prediligi il pesce

anche più volte alla settimana. Limita invece a 3 le uova (in 7 giorni), non superare i 350 g di carne rossa e preferisci quelle bianche (pollo coniglio e tacchino).