

DOPO LA GRANDE ABBUFFATA

AVETE ESAGERATO DURANTE LE FESTE? INVECE DI IMPORVI UN FEROCO DIGIUNO, ACCETTATE QUESTO INVITO A CENA: LO CHEF DI «DIET TO GO» MILANO DANIELE MALTEMPI HA PREPARATO TRE RICETTE LIGHT PER DIMAGRIRE MANGIANDO

DI VALERIA SALTARI - FOTO SIMONE GALBUSERA



INGREDIENTI PER 2 PERSONE (6 CRESPELLE)

- 600 g di zucchine • 500 g di latte parz. scremato • 125 g di farina di castagne • 25 g di farina di frumento • 10 g d'olio d'oliva
- 2 uova • 250 g di ricotta vaccina
- 1 bustina di zafferano • 1 scalogno
- sale, pepe, noce moscata

Crespelle di castagne in salsa di zafferano

PREPARAZIONE

1. Fare il composto per le crespelle con 250 g di latte, la farina di castagne e 2 uova. Versare un po' del composto in una padella di 24 cm e cuocere la crespella, ripetendo l'operazione per le altre cinque.
2. Intanto, preparare la besciamella soffriggendo lo scalogno tagliato in due pezzi nell'olio. Una volta rimosso, versare il resto del latte e la farina, facendo addensare. Aggiungere lo zafferano e mescolare.
3. Lessare le zucchine e schiacciarle insieme alla ricotta e alla noce moscata. Regolare di sale e pepe e riempire le crespelle con il composto.
4. Riporle in un contenitore, coprirle con la besciamella e passare in forno a 200° per 5 minuti.

KCAL PER PORZIONE		228
NUTRIENTI	quantità	%
carboidrati	25 g	42%
proteine	12 g	20%
grassi	10 g	38%
colesterolo	79 mg	31%
sodio	99 mg	3%
fibre	4 g	13%

Julienne di manzo con verdure saltate

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 300 g di polpa di manzo magra • 400 g di verdure miste (escluse le patate)
- 20 g d'olio extravergine d'oliva • aceto balsamico
- 1 spicchio d'aglio

PREPARAZIONE

1. Tagliare la polpa di manzo a listarelle sottili e farle saltare brevemente in un tegame con un cucchiaio d'olio.
2. Spolverare la carne di sale, bagnarla con aceto balsamico e cuocere il tutto a fuoco vivo per circa 5 minuti.
3. Nel frattempo, tagliare le verdure (ben lavate e asciugate) a julienne, saltarle con aglio e un filo d'olio, lasciandole croccanti.
4. A cottura ultimata, versare le verdure in un piatto e adagiarvi sopra il manzo.

KCAL PER PORZIONE		306
NUTRIENTI	quantità	%
carboidrati	2 g	2%
proteine	35 g	45%
grassi	18 g	53%
colesterolo	0 mg	0%
sodio	156 mg	7%
fibre	4 g	13%



