

Le ricette stellate che fanno bene alla salute

repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/11/07/news/ricette_stellate_che_fanno_bene_alla_salute-

211030161
di IRMA D'ARIA

7 novembre 2018



MANGIARE sano non significa dover rinunciare al gusto o alla preparazione di piatti sfiziosi. A dimostrarlo Moreno Cedroni, uno dei più creativi e innovativi chef italiani e internazionali. Con il suo celebre ristorante La Madonnina del Pescatore, a Senigallia, ha ottenuto prestigiosi riconoscimenti, tra cui due stelle Michelin. Ha partecipato a diversi progetti a sostegno dell'AIRC. Insieme ad Antonio Moschetta ha pubblicato *Il gusto di stare bene* con la [Newton](#) [Compton](#) ideando 100 ricette facili da preparare. Dall'antipasto al dolce, eccone cinque da provare con le spiegazioni su come realizzarle e il consiglio medico

•ANTIPASTO: Seppia, piselli e uovo

Ingredienti per 4 persone: seppia pulita 800 g; vino bianco secco 50 g; pomodoro pelato 200 g; olio extravergine d'oliva 50 g; acqua 100 g; cipolla bianca 15 g; piselli 100 g; uova 4; Sale fino 5 g.

CONTENUTO SPONSORIZZATO

[Molto più di una giacca: scopri la nuova Pull Jacket LanieriLanieri](#)

[da Taboola](#)

[Contenuti Sponsorizzati](#)

Preparazione

Tagliare la seppia a strisce di circa 5 cm di lunghezza, far andare in padella l'olio extravergine con la cipolla bianca tritata, aggiungere la seppia ed a fuoco medio aggiungere il vino bianco secco, far evaporare. Appena le seppie iniziano a cambiare colore in un bianco più acceso, toglierle, dopo pochi minuti saranno già tenere, e tenerle da parte. Aggiungere poi il pomodoro pelato, l'acqua per aiutare la cottura e far sobbollire per circa 15 minuti, regolare di sale, aggiungere i piselli tolti dal baccello e passati per un minuto in acqua bollente, le seppie e a fuoco basso rompere le 4 uova una vicina all'altra,

coprire la padella con un coperchio per un paio di minuti, giusto il tempo di far coagulare l'albume e rendere il tuorlo di media consistenza. Prendere con una paletta, senza romperlo, l'uovo con tutto ciò che ha attaccato, quindi seppie pomodoro e piselli. Si consiglia di mettere alla base del piatto una fetta di pane di farina d'orzo tostata per raccogliere tutto il sughetto che rimane.

Il consiglio medico

La seppia è un mollusco ipocalorico ed è quindi indicata nei regimi alimentari a ridotto apporto di calorie. Inoltre, contiene proteine ad alto valore biologico, che si sommano a quelle presenti nelle uova. L'assunzione congiunta di pomodori e piselli favorisce il transito intestinale, oltre a fornire una buona dose di antiossidanti (licopene del pomodoro e vitamina C e β -carotene dei piselli). Si consiglia, tuttavia, un limitato consumo di uova da parte di soggetti affetti da ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, a causa della presenza di modeste quantità di colesterolo.

•PRIMO PIATTO: Risotto alle alghe e prezzemolo, testola al vapore

Ingredienti per 4 persone: riso carnaroli 250 g; alga kombu 100 g; prezzemolo foglie 5 g; acqua 2 lt; sale 6 g; testola 500 g; olio al limone 5 g; sale 1 g; zeste di lime 2 g

Preparazione

Sfilettare la testola, tenendo in acqua le spine e la testa pulita dalle branchie. Tagliare il filetto in dadi da circa 15/20 g l'uno. Mettere l'alga a sobbollire in acqua e sale insieme alle spine ed alla testa della testola per circa 10 minuti, poi lasciarla raffreddare all'interno del liquido, infine scolarla e tagliarla a dadini. Lavare le foglie di prezzemolo, asciugarle e tagliarle a pezzetti con le forbici. Tenere in un tegamino il brodo caldo ma senza farlo ridurre versandoci i dadi di pesce, quando toccandoli con uno stecchino risulteranno cotti, toglierli, metterli in un vassoio, condirli con un pizzico di sale, l'olio al limone ed un pochino di prezzemolo, coprire poi con della pellicola per mantenere caldo. Mettere il riso in un tegamino ed a fuoco basso farlo tostare, quando toccandolo sarà ben caldo aggiungere un mestolino di brodo ed iniziare la cottura del riso, mescolando di tanto in tanto, a fuoco basso, aggiungendo di tanto in tanto del brodo. Quando il riso sarà ben mantecato ed al dente, toglierlo dal fuoco, aggiungere le alghe ed il prezzemolo e continuare a mescolare.

Il consiglio medico

La testola contiene proteine di ottima qualità e grassi polinsaturi, quali omega 3, alleati della salute dell'apparato cardiovascolare. La sua regolare assunzione aiuta a contrastare l'ipertensione, grazie alla presenza di omega 3 e potassio. Ottima l'associazione del riso con l'alga kombu, poiché la presenza di fibre consente di ridurre l'indice glicemico. Si consiglia una limitata assunzione di alghe da parte di soggetti affetti da ipertiroidismo, a causa dell'elevato contenuto di iodio.

•SECONDO PIATTO: Carpaccio tiepido di spigola, salsa rucola e broccoli croccanti

Ingredienti per 4 persone: filetto di spigola 400 g; rucola 50 g; acqua 2 lt; sale 16 g; olio extravergine d'oliva 20 g; acqua cottura 100 g; sale 1 g; broccoli 300 g

Preparazione

Tagliare il filetto di spigola in fette sottili perpendicolari alla testa, preparare 4 quadrati con la carta da forno da circa 15 × 15, e sistemare le fette in forma rotonda all'interno della carta senza sovrapporle. Tagliare le infiorescenze al broccolo con un coltellino, cuocerle in acqua bollente, giustamente salata, per 3 minuti, raffreddare e tagliare la parte alta delle infiorescenze che andrà spalmata sulle fette di spigola. Sbollentare anche la rucola per 2 minuti e frullarla insieme ai broccoli non usati con l'olio extra-vergine ed un pizzico di sale. Mettere i 4 fogli di carta da forno con la spigola, dopo averli salati leggermente, in forno a 160 °C per un paio di minuti. Quando la polpa inizia a sbiancare è segno della giusta cottura, mettere la salsa di rucola e broccoli al centro del piatto. Con una paletta prendere la spigola ed appoggiarla sopra la salsa quasi a nascondersela.

Il consiglio medico

La spigola contiene proteine di ottima qualità e acidi grassi, quali omega 3, alleati della salute dell'apparato cardiovascolare. Grazie alla presenza di omega 3 e potassio, la sua regolare assunzione aiuta a contrastare l'ipertensione. Ottima, inoltre, l'associazione del pesce con i broccoli, ricchi di vitamina C, ad azione antiossidante.

•FRUTTA: Ananas brasato, spremuta d'arancia, salsa di rapa rossa

Ingredienti per 4 persone: ananas 500 g; miele millefiori 10 g; arance 700 g; rapa rossa precotta 200 g; anice stellato 5 g

Preparazione

Togliere la buccia all'ananas, ricavarne poi 4 fette. Spremere le arance, filtrare il succo, metterlo in una padella, aggiungere l'anice stellato, il miele millefiori, scaldare senza far bollire, aggiungere le 4 fette di ananas e tenerle in padella per 15 minuti, girandole di tanto in tanto, scolarle e filtrare il liquido di cottura. Tagliare la rapa rossa a pezzi e frullarla con 100 g di liquido di cottura. Scaldare una padella antiaderente, spolverare con lo zucchero di canna e come inizia a sciogliere mettere le 4 fette di ananas e passarle ambo i lati. Mettere la salsa alla base del piatto, sopra la fetta di ananas ed in un bicchierino il liquido di cottura in abbinamento.

Il consiglio medico

L'ananas e le arance sono un'ottima fonte di antiossidanti, quali vitamina C e manganese, nonché di potassio, utile per la salute dell'apparato cardiovascolare. L'elevato contenuto di minerali, inoltre, rende la barbabietola un alimento rimineralizzante e ricostituente. Tuttavia, si consiglia di limitare l'assunzione della barbabietola da parte di soggetti affetti da calcolosi renale, a causa dell'elevato contenuto di ossalati.

•DOLCE: Crostatina con farina di mais, crema all'acqua, fragole e arance

Ingredienti per 4 persone: farina di riso 150 g; farina di mais 100 g; farina di mandorle 45 g; tuorlo d'uovo 75 g; lievito 2 g; sale 1 g; bacca di vaniglia bourbon 1/2; olio extravergine d'oliva 50 g; zucchero a velo 50 g; acqua 250 g; zucchero 75 g; amido di mais 30 g; tuorlo 50 g; fragole 200 g; arance 1; coriandolo 2 g

Preparazione

Montare il tuorlo con l'olio extravergine, i semi della bacca di vaniglia ed il pizzico di sale, poi aggiungere le farine e il baking, togliere l'impasto, tirarlo con un mattarello tra due fogli di carta da forno ad uno spessore di circa 0,5 mm, poi prendere degli stampini da crostate monoporzione, oliarli leggermente e cappare l'impasto della crostata in cerchi di un paio di centimetri più grandi dello stampo, bucare con una forchetta ed infornare a 160 °C per circa 35 minuti. Per la crema unire gli ingredienti e cuocerli in microonde con cotture da 30 secondi alla volta, mescolando con una frusta fino alla giusta consistenza. Togliere il picciolo alle fragole, lavarle e tagliarle a fette sottili. Tagliare con un coltellino sia la buccia che la parte bianca all'arancia e prelevarne gli spicchi a crudo. Farcire le crostate con la crema pasticcera e decorarle intervallando fette di fragole e di arance, decorare con le foglioline di coriandolo.

Il consiglio medico

Questa pietanza è priva di glutine, pertanto è adatta al regime alimentare di soggetti celiaci ed intolleranti al glutine. Si consiglia di consumare questo piatto nelle prime ore del giorno, piuttosto che la sera, per l'elevato apporto di carboidrati e di limitarne l'assunzione da parte di soggetti affetti da ipercolesterolemia, a causa della presenza di buone dosi di colesterolo, soprattutto nel tuorlo dell'uovo.

Noi non siamo un partito, non cerchiamo consenso, non riceviamo finanziamenti pubblici, ma siamo in piedi grazie ai lettori che ogni mattina ci comprano in edicola, guardano il nostro sito o si abbonano a Rep.:. Se vi interessa continuare ad ascoltare un'altra campana, magari imperfetta e certi giorni irritante, continuate a farlo con convinzione.