



Occhio & Nutrizione

TONNO ROSSO IN CIPOLLATA

Ingredienti per 4 persone

- 600 gr tonno rosso fresco
- ½ kg di cipolla
- Olio
- Sale
- Pepe
- Aceto
- Zucchero



Procedimento

1. pulire la cipolla e tagliarla a julienne
2. stufare con olio e portare a cottura aggiustando di sale zucchero ed aceto
3. porzionare il tonno a tranci di 150 gr
4. scottare in padella con un filo d'olio (cottura ideale al sangue)
5. impiattare con alla base la cipollata e sopra il tonno scaloppato

- **Tonno rosso fresco** contiene molte proteine e grassi essenziali omega 3, soprattutto del tipo EPA e DHA, molto importanti nella lotta all'ipercolesterolemia. Inoltre è ricco di ferro, tiamina, riboflavina, niacina e retinolo, tutte vitamine idrosolubili e liposolubili. Per il suo contenuto di omega 3 è utile per la prevenzione dei tumori, e in particolare del cancro al seno, e per contrastare il declino cognitivo degli anziani.

- **Cipolla** è un ortaggio molto ricco di oligoelementi (zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo); vitamine (A, complesso B, C, E); flavonoidi dall'azione diuretica e di glucochinina, un ormone vegetale dall'azione antidiabetica. Vanta proprietà antiossidanti e antinfiammatorie e il suo consumo produce effetti diuretici e depurativi, ipoglicemizzanti e tonificanti dell'apparato digerente.

RISOTTO COZZE E PECORINO

Ingredienti per 4 persone

- 240 gr di riso cararoli
- 1,5 Kg cozze crude pulite
- 100 gr pecorino stagionato
- Pepe
- Burro
- Brodo vegetale
- Scorza di limone



Procedimento:

1. scoppiare e sgusciare le cozze
2. tostare il riso con burro, salare ed iniziare a bagnare con brodo vegetale
3. portare a cottura il riso bagnandolo con brodo vegetale
4. appena il riso è cotto mantecare con burro, pecorino e scorza di limone
5. impiattare e adagiare sul risotto le cozze e servire

- **Riso** è un cereale caratterizzato da elevata digeribilità e dalla capacità di regolare la flora intestinale. Possiede un aminoacido essenziale, la lisina, e proteine di buona qualità. Quanto alla componente lipidica, contiene soprattutto acidi grassi essenziali. Ha molto potassio e poco sodio ed è, quindi, un alimento indicato in chi soffre di ipertensione.
- **Cozze** sono molluschi bivalvi, ricchi di sostanze utili, quali il selenio, che può favorire il buon funzionamento del sistema immunitario e agisce come antiossidante; la riboflavina, che ha invece un ruolo nella regolazione dell'umore, partecipa alla comunicazione fra cellule nervose e favorisce il buon utilizzo del ferro; gli acidi grassi omega 3, alleati della salute in particolare di cuore e arterie). Sono, però, ricchi di sodio e di colesterolo, entrambi nemici della salute cardiovascolare, per cui bisogna consumarle con moderazione. Inoltre bisogna assicurarsi che provengano da fonte sicura, perché possono essere contaminate da agenti inquinanti.

FIORI DI ZUCCA IN TEMPURA

Ingredienti per 4 persone

- 8 fiori di zucca
- 500 gr farina 00
- 0,75ml acqua frizzante
- 100 gr ricotta fresca
- Sale
- Pepe



Procedimento

1. Pulire i fiori privandoli del picciolo interno ed esterno
2. in una bowl mescolare energicamente con una frusta l'acqua e la farina e far riposare per 10 minuti per rendere la pastella croccante una volta frita
3. preparare farcia con ricotta sala e pepe.
4. con un sacco a pochet riempire i fiori della farcia
5. pastellare i fiori e friggere per 3 minuti

- **Frittura:** una tantum non fa male, l'importante è non eccedere e stare attenti a non riutilizzare più volte il grasso (possibilmente olio) utilizzato per friggere.
- **Ricotta fresca** è un latticino, classificato tra i formaggi magri, e per le sue caratteristiche nutrizionali rappresenta un alimento completo e digeribile. Può essere raccomandato nelle diete ipocaloriche o ipocolesteromizzanti.
- **Fiori di zucca** è un vegetale delicato, ma gustoso, ricco delle vitamine A, B1, B2, B3, B9, C e di minerali, come ferro, calcio magnesio, potassio. Per il loro contenuto di calcio sono utili per chi soffre di osteoporosi.

*Si ringrazia Donna Carmela
per i contenuti gastronomici
di questa sezione*





Editore SIFI SpA