

Spaghetti a vongole

VALORI NUTRIZIONALI

	Per 100 gr	Per 4 porzioni	Per porzione
Energia (kcal)	236	1500	375
Carboidrati (g)	35.8	227.6	56.9
di cui zuccheri (g)	2.8	18	4.5
Proteine (g)	8.9	56.4	14.1
Grassi (g)	6.6	42.4	10.6
di cui saturi (g)	0.9	6	1.5
Fibre (g)	1.23	7.8	1.95

Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

- 280 g spaghetti
- 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- 1 Kg vongole fresche
- 2 spicchi d'aglio
- mezzo bicchiere vino bianco
- q.b. prezzemolo
- q.b. sale
- q.b. peperoncino

PREPARAZIONE

Sciacquate abbondantemente le vongole e lasciatele spurgare in una ciotola con acqua e sale grosso per almeno 2-3 ore. In un tegame ampio e basso riscaldate l'olio, l'aglio e peperoncino. Scolate bene le vongole, sciacquatele e versatele nel tegame caldo. Coprite con il coperchio, lasciatele cuocere per qualche minuto a fiamma alta e agitate di tanto in tanto il tegame finché le vongole non saranno completamente dischiuse. Versare mezzo bicchiere di vino bianco e farlo sfumare. Sgusciate metà vongole e lasciatele nel sughetto, l'altra metà mettetela da parte. Portare ad ebollizione una pentola di acqua per gli spaghetti. Scolarli al dente e ripassali nel tegame con le vongole sgusciate, amalgamando bene e aggiungendo prezzemolo tritato. Impiattate aggiungendo le vongole non sgusciate.

Fagioli e scarole: una ricetta umile, nutriente e salutare

Il piatto *Scarole e fagioli* è anche chiamato *Pignato magro*, in contrasto con un altro piatto chiamato *Pignato grasso*, quest'ultimo meglio conosciuto come *Minestra Maritata*. L'aggettivo magro dipende dal fatto che si tratta di un piatto povero perché privo di carni; in passato era quindi un piatto delle persone indigenti, che arrivavano a usare per la sua preparazione una parte delle scarole, quella più esterna, di norma destinata alle galline. Fagioli e scarole, rappresentano un piatto tipico dei mesi più freddi, adatto come **piatto unico**, caldo e saporito. Ad oggi la preparazione di questo piatto, è ancora molto gettonata anche per rappresentare al meglio la **cucina napoletana**, gli ingredienti sono pochi, poco costosi ed ovviamente reperibili ovunque, la preparazione come al solito richiede solo pazienza e amore, il risultato ed il successo sono assicurati.

Ingredienti per 4 persone:

- Aglio 2 spicchi
- Origano secco
- Peperoncino fresco
- 2 foglie di alloro
- 30gr Olio extravergine d'oliva
- Sale fino
- 300 Fagioli cannellini secchi (cotti 720 g)
- 1 cespo di scarola
- Pane casereccio integrale raffermo 100 gr

Preparazione

Per preparare fagioli e scarole iniziate mettendo in ammollo i cannellini. Quindi versateli in un recipiente coprendoli d'acqua e lasciateli così per 12 ore. Trascorso questo tempo sciacquate i fagioli sotto l'acqua corrente, poi versateli in una pentola con abbondante acqua. Unite delle foglie di alloro e portateli a bollore. Poi cuocete a fuoco lento per 2 ore e mezza, eliminando la schiuma che si forma in superficie con l'aiuto di un mestolo. A cottura ultimata scolate i fagioli e tenete da parte l'acqua di cottura. Tritate il peperoncino e sbucciate due spicchi di aglio. In un ampio tegame scaldate l'olio di oliva con i due spicchi d'aglio sbucciati e poi versate i fagioli che avete precedentemente cotto, e aromatizzate con il peperoncino, l'origano, il sale e scottate per 5 minuti a fuoco medio. Poi lavate e tagliate la scarola a listarelle e aggiungetela ai fagioli. Versate l'acqua di cottura dei fagioli o in alternativa usate del brodo di verdure (circa 300g). Coprite con il coperchio e cuocete a fuoco dolce per 20 minuti. Intanto occupatevi dei crostini: tagliate a fettine una pagnotta, rivestire una teglia con carta da forno e distribuite le fettine di pane, condite con olio sale e pepe a piacere e poi fate tostare i crostini per 5 minuti a 180 ° circa o fino a quando non saranno dorati. Una volta che la zuppa di fagioli e scarole sarà cotta servitela ancora caldissima accompagnando con le fette di pane tostato.

	Per 100 gr	Per 4 porzioni	Per porzione
Energia (kcal)	431	1208	302
Carboidrati (g)	72	205	51
Proteine (g)	28	81,27	20,5
Grassi (g)	4,28	12,06	3
Fibre (g)	23,5	66,07	16,5

Parmigiana di melanzane light

La versione light della famosa parmigiana di melanzane napoletana costituisce una valida scelta di piatto unico o secondo piatto nell'ambito di un'alimentazione sana e di tipo mediterraneo, apportandole giuste quantità di macronutrienti e fibre alimentari.

Ingredienti per 4 persone:

- Melanzane, 400 g
- Provola o mozzarella light, 150 g
- Passata di pomodoro, 750 ml
- Parmigiano reggiano DOP da grattugiare, 30 g
- Cipolla, 1
- Aglio, 1 spicchio
- Olio extra vergine di oliva, 2 cucchiaini
- Sale, q.b.
- Basilico, 10-15 foglie

Lavate e tagliate in piccoli cubetti una cipolla e l'aglio, facendoli soffriggere con un cucchiaino di olio evo e aggiungete la salsa di pomodoro e un pizzico di sale. Lasciate cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti, fino a che il sugo non si sarà ben addensato. Una volta pronto, spegnete il fuoco e aggiungete qualche foglia di basilico fresco.

Lavate accuratamente le melanzane e tagliatele in fette dello spessore di circa 3-4 mm. Mettete sul fuoco una padella bassa e larga. Quando sarà molto calda, scottate le fettine di melanzane per circa 2 minuti per lato, evitando di farle bruciare. Una volta preparate tutte le fettine, prendete una teglia rettangolare e cospargete il fondo con qualche cucchiaino di salsa precedentemente preparata. Disponete le melanzane una di fianco all'altra creando un primo strato compatto che ricoprirete con salsa di pomodoro. Dopo aver tagliato la provola in fettine sottili, disponetele in maniera uniforme sulle melanzane. Ripetete il procedimento per creare il numero di strati a vostro piacimento, alternando melanzane, sugo e provola. Quando avrete completato l'ultimo strato di melanzane con salsa di pomodoro, coprite il tutto con una grattugiata di grana padano, un filo di olio evo e foglie di basilico fresco. Infornate la teglia a 200° per 20-30 minuti.

	Per 100 gr	Per 4 porzioni	Per porzione
Energia (kcal)	265	659	186,4
Carboidrati (g)	11,5	32,15	8,1
Proteine (g)	19,5	54,5	13,7
Grassi (g)	12,5	35,3	8,8
Fibre (g)	7,8	22	5,5