

Fibris
Respect pentru oameni și cărți

Fără grăsimi *rețete gourmet*

Maurizio Cusani
Cinzia Trenchi



Creative
publishing

Fără grăsimi

rețete gourmet

CUPRINS

PREFAȚĂ	4	Tagliatelle la cuptor	74
INTRODUCERE	10	Paste gemelli din grâu integral cu arahide	76
ANTREURI	28	Linguine crocante cu migdale	78
Piure de legume în straturi	30	Lasagna din secară albă cu nuci	80
Salată de tofu și semințe	32	și frunze de cicoare catalonia	82
de floarea-soarelui	34	Rulouri de legume	84
Tartă de praz și ricotta	36	Clătite umplute	86
Rulou din dovlecel	38	Salată de mei	88
Salată cu omletă la cuptor	40	Salată de secară cu tofu	90
Ruladă de orez	42	Salată de secară albă	92
Rulouri de dovlecel cu susan și ardei iute	44	Alge marine cu legume și	94
Salată de fenicul și smochine	46	orez basmati la cuptor	96
Salată de macrou și ceapă	48	Orez curry cu legume și crevete	98
Tartar de somon	50	Supă chowder de stridii	100
Bresaola cannoli	52	FELUL PRINCIPAL	102
Sos de ricotta, gorgonzola și țelină	54	Tartă cu legume	104
Salată cu fructe de mare	56	Chifteluțe de pui și tofu	106
PRIMUL FEL	58	Pui picant cu orez	108
Gazpacho	60	File de rață cu grepfrut	110
Supă minestrone de fasole	62	Chebap de curcan marinat în sos de soia	112
Supă de năut cu rozmarin	64	File de porc în crustă cu suc de căpșuni	114
Supă cremă de dovleac cu semințe de susan	66	Omletă la cuptor	116
Cremă din supă de secară	68	File de somon în crustă de sare, la cuptor	118
Ravioli cu spanac verde	70	Avocado cu alge marine și crevete	120
Ravioli din grâu bulgur cu varză	72	Chebapuri de crevete	122
Penne cu fructe de mare		Friptură de ton cu plante aromatice	
		Calamar cu lămâie și ardei iute	

File de doradă la cuptor	124	Prăjitură cu mere și scorțișoară	168
Brânză Pecorino condimentată și cicoare roșie	126	Fructe tablă de șah	170
GARNITURI	128	Prăjitură cu ciocolată și portocale	172
Legume la cuptor cu sos de soia	130	Mousse în straturi	174
Vinete cu mentă și turmeric	132	Iaurt de vanilie	176
Dovlecei rotunzi umpluți cu tofu	134	Sorbet de lămâie cu rodie	178
Roșii umplute cu legume, la cuptor	136	Brioșe umplute	180
Ciuperci cu usturoi și pătrunjel	138	SOSURI ȘI VINEGRETE	182
Soté de cicoare roșie cu ardei iute și muguri de pin	140	Sare cu plante aromatice și mirodenii	184
Salată de cartofi cu muguri de pin, plante aromatice, ardei iute și iaurt	142	Sos cremos din Ricotta cu ouă și pătrunjel	186
Legume dulci-acrișoare	144	Pesto cu capere și migdale	188
Salată de varză Savoy cu anșoa și usturoi	146	Sos cremos din năut picant	190
Salată de dovlecei cu nuci și Parmezan ras	148	Sos verde cu muguri de pin	192
Anșoa și ardei gras	150	Oțet aromat	194
Chifteluțe de mei	152	Sos de roșii cu pătrunjel și pâine crocantă	196
DESERTURI	154	Sos cremos din nuci	198
Mille-feuille cu ananas	156	Sos cremos din ardei iute și roșii	200
Piersici umplute	158	Sos cremos din susan	202
Clătite cu căpșuni, afine și coacăze roșii	160	Sos cremos din turmeric și semințe de in	204
Budincă de pâine cu smochine și piersici	162	Sos cremos din ton cu coniac și semințe de dovleac	206
Smoothie cu fructe de pădure	164	Iaurt cu ceapă, castraveți și ardei iute	208
Minitarte cu gem de piersici și căpșuni	166	TABELA DE FIGURI	210
		INDICE ALFABETIC	220

ANTREURI UȘOARE CU CONȚINUT REDUS DE GRĂSIMI. SAU, POATE, ÎN TOTALITATE FĂRĂ GRĂSIMI. LA ABURI SAU LA GRĂTAR, CRUDITĂȚI ȘI PIUREURI. DE CE? PENTRU A REDUCE CALORIILE FĂRĂ SĂ RENUNȚĂM LA GUST ȘI SĂ ACȚIONĂM ÎN FOLOSUL SĂNĂTĂȚII NOASTRE!

Mâncarea reprezintă mai mult decât pare. Înseamnă întreținere, un moment de liniște, o oportunitate de a ne reîncărca bateriile, un moment îmbucurător din ziua noastră. Iar apoi există mâncarea de alinare spre care ne întoarcem ca răspuns la stresul emoțional. Mâncarea ne conferă puterea de care avem nevoie, astfel că ar trebui să ne alocăm timp să învățăm ce ar trebui sau nu să mâncăm. Anumite mâncăruri pot fi de asemenea un pericol pentru sănătate și,

prin urmare, trebuie să fim pregătiți să îmbrățișăm orice nevoi speciale de alimentație pe care le-am putea avea. Ar trebui să considerăm mâncarea ca fiind un aliat al bunăstării noastre; un prieten alături de care să ne calculăm aportul de calorii în așa fel încât să fim conștienți de momentul în care am depășit limita. Mâncarea nu ne este dușman, doar ceea ce vedem în mâncare ne poate duce pe un drum greșit!

Dacă vrem cu adevărat să scăpăm de câteva kilograme în plus, să avem un nivel normal de trigliceride și colesterol și – de ce nu? – să ne simțim mereu ușor superiori în fața alimentelor apetisante, dar atât de bogate în calorii, ar trebui să ne înarmăm cu uneltele potrivite pentru a ne învinge lăcomia. Este posibil să transformăm alimentele cu un conținut scăzut de grăsimi în bucate arome și apetisante. Dacă savurăm o simplă gustare sau un antreu, ceea ce contează este capacitatea de a ne simți satisfăcuți și energizați de mâncarea pe

care o servim. Antreurile, a căror funcție este să ne provoace pofta de a mânca o masă gustoasă, sunt adesea o combinație de sosuri, grăsimi și proteine. Ceea ce trebuie să învățăm să facem este să avem în vedere cantitatea de calorii de care avem nevoie într-o zi și câte din acestea constituie regimul nostru alimentar normal, iar apoi să acționăm corespunzător. Putem inventa antreuri interesante, cu care să începem sau să sfârșim ziua într-un mod elegant, cu bucate

ANTREURI



ușoare, cremoase, pline de culoare și aromă. Simpla înlocuire a uleiului cu mirodennii, a untului cu tehnici alternative de gătire ne va face să acționăm pentru reducerea conținutului de calorii din regimul nostru alimentar, cât și a taliei!

Desigur că trebuie să ne schimbăm abordarea față de gust. Dar haideți să încercăm să ne imaginăm o lume extrem de ușoară în care grăsimile sunt reduse la minimum, oferind prioritate acelor bogate în omega-3 sau omega-6. O astfel de încercare merită pentru a descoperi cât sunt de prețioase grăsimile nesaturate în lupta împotriva daunelor provocate de îmbătrânire, daune pe care grăsimile saturate le pot accentua. Dacă citiți aceste cuvinte, este deoarece căutați o formă alternativă de alimentație, așadar relaxați-vă și savurați piureuri de legume proaspete, pachetele de praz umplute cu orez, salate gustoase, sosuri de înghețată tentante, tartine de somon apetisante, fructe suculente și felii de carne rece savuroase, dar extrem de ușoare!

PIURE DE LEGUME ÎN STRATURI

Busuiocul este o plantă aromatică ce conține câteva urme de elemente chimice (potasiu, fosfor, magneziu și zinc), vitaminele A, C, E și din complexul de vitamine B, precum și mulți aminoacizi (triptofan, lizină, leucină, arginină și alanină). Cândva se folosea pentru a vindeca afecțiuni nervoase și pentru a stimula producerea laptelui la mamele tinere. Este un digestiv excelent, stimulează apetitul și ajută la calmarea stresului psihologic, precum anxietatea și insomnia.

USOR

4 porții

Timp de pregătire: 15 minute

-Calorii per porție: 80

3/4 ceașcă (200 g) iaurt cu
conținut scăzut de grăsimi
300 g roșii
200 g castraveți
1 legătură plante aromatice
proaspete (mentă și
busuioc)
1 lg (2 g) coriandru uscat
1 lg (2 g) chimion
1 lg (5 g) păstăi de
cardamom
8 măslina negre
Piper

1. Spălați, feliați, curățați semințele și coaja roșiilor, scurgând surplusul de lichid printr-o strecurătoare. Spălați, curățați și tăiați castraveții în cubulețe.
2. Cu un cuțit de mărunțire sau blender, tocați plantele aromatice și mirodeniile, mai puțin busuiocul, care va fi folosit la ornare.
3. Amestecați la blender roșiile și castraveții separat și turnați compozițiile în două boluri separate. Adăugați menta tocată peste castraveți și coriandrul tocat peste roșii.
4. Amestecați chimionul și nucșoara tocate în iaurt.
5. Luați patru pahare Martini, așezați o lingură în fiecare, apoi turnați încet piureul de roșii urmat de castraveți și iaurt. În acest fel, ingredientele nu se vor amesteca, creând trei straturi de culoare separate.
6. Străpungeți două măslina cu o scobitoare și așezați-le pe fiecare pahar. Presărați piper peste și ornați cu frunze de busuioc. Serviți la temperatura camerei.



SALATĂ DE TOFU ȘI SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI

Semințele de floarea-soarelui sunt semințele oleaginoase (uleioase) cu cele mai puține calorii, deși conțin acizi grași esențiali precum acidul folic și acidul linoleic (omega-6). Ele conțin, pe lângă complexul de vitamine B (mai ales vitamina B12, un supliment valoros pentru vegetarieni și dietele vegane), și vitaminele A, D și E și sunt, de asemenea, o sursă excelentă de fier, cupru, zinc și magneziu. Ele ajută, în special, la scăderea nivelului de colesterol din sânge și previn bolile de inimă și ale vaselor de sânge.

USOR 4 porții
Timp de pregătire: 10 minute
-Calorii per porție: 150

200 g frunze de salată
2 lg (20 g) semințe de floarea-soarelui
20 g merișoare
100 g tofu
1 legătură pătrunjel
Sare
Piper
Oțet balsamic (opțional)
1 lămâie (opțional)

1. Spălați pătrunjelul, apoi înlăturați tulpina și tocați frunzele.
2. Spălați, curățați, uscați și rupeți salata în bucăți.
3. Într-o tigaie antiaderentă, puneți la prăjit semințele de floarea-soarelui timp de câteva minute pentru a elibera grăsimea și a le face mai ușor de digerat.
4. Așezați salata, merișoarele și semințele de floarea-soarelui într-un bol de salată. Scurgeți și tăiați brânza tofu și apoi adăugați-o la salată. Dacă doriți, puteți mai întâi sota tofu într-o tigaie antiaderentă timp de câteva minute. Amestecați ingredientele și adăugați pătrunjelul tocat.
5. Presărați sare și piper deasupra. Dacă vreți, puteți adăuga câteva picături de oțet balsamic și decorați cu felii de lămâie proaspăt tăiate, apoi serviți.

