

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti per quattro persone

600 g filetto di salmone
250 g porri puliti
40 g olio extra vergine "laghi lombardi
D.O.P."
2 dl panna fresca
1 dl vino bianco aromatico
1 scorza di limone BIO
sale, pepe bianco

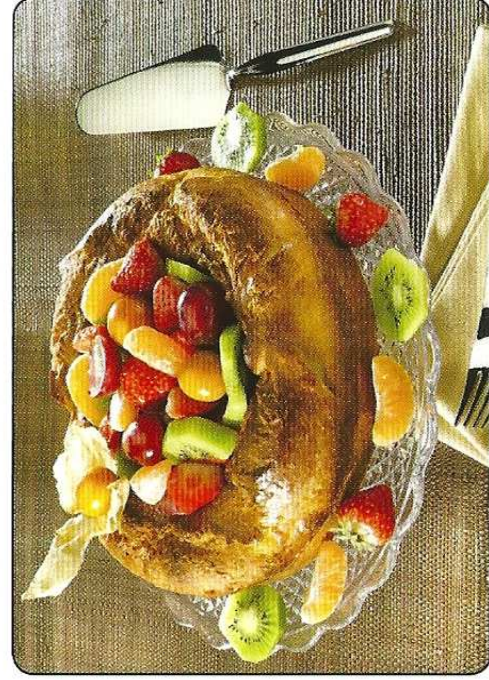


Procedimento

Bollite la panna insieme al vino fino a ridurre la quantità di 1/3. Regolate il sapore ed aggiungete la scorza di limone grattugiata. Pulite e lavate i porri, tagliateli a rondelle, quindi stufateli in padella con poco olio per 5/6 minuti. Salate e pepate. Rosolate in padella antiaderente a fuoco vivo il salmone dalla parte della pelle. Salate e pepate. Servite nei piatti i porri, adagiatevi il salmone e condite con la salsa al limone.

■ **Il punto di vista DELLA DIETISTA:** il **salmone**, come il pesce azzurro è naturalmente ricco di grassi polinsaturi omega 3. Contiene fosforo, proteine, ferro e calcio. Per il notevole apporto di proteine (16-23%), il salmone costituisce un secondo piatto perfetto ed equilibrato, da consumare al posto della carne rossa. Le calorie si equivalgono, ma il salmone vince nettamente per l'eccellente qualità dei suoi grassi.

SAVARIN DI RISO ED ALBICOCCHES CON PASSATA DI FRAGOLE ALLO ZENZERO



Procedimento

Bollite il riso nel latte, a metà cottura unite lo zucchero e la cannella. Raffreddate il composto ed versatelo negli stampi Savarin. Conservate al frigorifero. Nel frattempo frullate metà delle fragole ed unite il succo di zenzero. Sformate il riso su un piatto, versate al centro la passata di fragole e guarnite con le restanti fragole tagliate a pezzi.

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti per quattro persone

300 g di albicocche
200 g di riso semifino
4 dl di latte di soia
120 g zucchero
1 pizzico di cannella in polvere
200 g fragole
20 g succo di zenzero fresco

■ **Il punto di vista DELLA DIETISTA:** le albicocche: tutti i vegetali di colore arancione prevengono tumori e malattie del cuore, aiutano la vista e prevengono l'invecchiamento delle cellule, perché contengono sostanze prò vitaminiche e antiossidanti: betacarotene, flavonoidi, vitamina C.

I frutti di bosco sono ai primi posti nella classifica dei frutti con maggior attività antiossidante. Le antocianine, antiossidanti presenti in buona quantità in questi alimenti prevengono i tumori, le patologie cardio-vascolari, inibiscono l'aggregazione piastrinica, l'invecchiamento cellulare e della pelle, le patologie neurovegetative e aiutano vista e funzione urinaria.

Contengono, inoltre, vitamina C, vitamina A, potassio, magnesio, fibre solubili.