IL FETTAMISÙ

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

MAGGIO: IL FETTAMISÙ

Sono sempre stata un’amante della buona cucina e del mangiar bene, mi piace molto provare nuove ricette e variare di continuo i pasti di tutti i giorni.

Una cosa però mantengo sempre costante e faccio fatica a cambiare: la colazione del mattino.

Quando mi sveglio, il mio menù prevede sempre: cappuccino e qualche biscotti secco, o un dolce tipo plumcake o al limite del pane tostato con marmellata preferibilmente fatta in casa da me.

Da quando mia figlia Beatrice si è laureata magistrale in Scienza della nutrizione mi sono resa conto che in effetti i pasti che preparo quotidianamente in casa non sono poi così bilanciati.

In primis proprio la colazione, con la conseguenza che dopo neanche due ore arriva implacabile il languorino.

Questo mese vi propongo una colazione diversa, facile, veloce da preparare, bilanciata e soprattutto buonissima: il Fettamisù.

Ingredienti per una persona:

3 fette biscottate integrali o ai cereali

1 vasetto di yogurt magro

polvere di cacao

gocce di cioccolato

burro di arachidi

Procedimento:

Appoggiare una fetta biscottata al centro del piatto, aggiungere 1/3 dello yogurt, spolverizzare con il cacao amaro e qualche goccia di cioccolato.

Proseguire con la seconda fetta nello stesso modo e poi con la terza.

Ultimare aggiungendo sopra un po’ di burro di arachidi colandolo con un cucchiaino come a formare un decoro.

Servite con una tazza di caffè appena fatto.

Avrete così una colazione gustosissima, completa di tutti i macronutrienti, che fornisce il giusto senso di sazietà e appaga moltissimo anche il palato.

Se non amate il cioccolato potete sostituirlo con della frutta fresca e del cocco in scaglie.

La mattina si va sempre di corsa e allora prepariamolo la sera prima, così il Fettamisù si ammorbidirà e somiglierà moltissimo al dolce che tutti conosciamo: il Tiramisù.

foto di Beatrice Santin

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

MAGGIO

CROSTONE CON SALMONE E AVOCADO

Siamo a maggio, la primavera è ormai inoltrata e nelle prime giornate di caldo si ha voglia di mangiare fresco, leggero ma sempre gustoso. Questo che vi propongo oggi è una “banalissima” bruschetta, colorata e saporita; può essere un pò più grande e rappresentare un pranzo leggero e veloce, oppure più piccola e far parte di un aperitivo originale.

Se poi la figlia studia scienze dell’alimentazione lo stimolo a mangiar sano aumenta: lei evidenzia i grassi buoni dell’avocado e le sue fibre e minerali, gli omega3 del salmone, le proteine nonché il fosforo. Per rendere il tutto ancor più salutare abbiniamo del pane integrale, ai cereali e lievitazione naturale leggermente tostato per abbassare un pò l’indice glicemico.

È un piatto veloce, con una cottura light ma che dà veramente molta gratificazione al palato.

INGREDIENTI per 2 pers.:

1 avocado maturo ma ancora sodo

200 gr. di salmone fresco

2 fette di pane integrale

sale, pepe, limone, erba cipollina, olio evo

PROCEDIMENTO:

Cuocere il salmone, preferibilmente la parte della coda, a vapore oppure lessarlo in acqua bollente per pochi minuti; prolungare troppo la cottura lo renderebbe stoppaccioso. Mentre il pesce cuoce, tostare il pane e tenerlo da parte.

Sbucciare e tagliare velocemente l'avocado a cubetti, condirlo subito con sale, pepe e succo di limone, altrimenti si ossiderà.

Con una forchetta verificate la cottura del salmone, appoggiatelo su un piatto ed eliminate pelle e spine se ce ne dovessero essere. Condite anche il pesce con sale, pepe e poco limone.

Non rimane ora che comporre la bruschetta mettendo il pane su di un piatto, appoggiandovi sopra l'avocado e poi il salmone fatto a pezzi non troppo piccoli.

Ultimare con olio evo e erba cipollina tagliata con le forbici.