

STRUMENTI | TEST E SONDAGGI | PRONTUARIO DEI FARMACI



**Corri in edicola!**  
C'è il nuovo numero che ti aspetta (con il dvd di Rosanna)



**Scopri anche**  
la Prova del Cuoco Magazine

HOME NEWS SALUTE BELLEZZA ALIMENTAZIONE PSICOLOGIA E SESSO BENESSERE MAMME E BAMBINI IL SALOTTO DI ROSANNA COMMUNITY

## ALIMENTAZIONE

Alimenti  
Curarsi a tavola  
Diete  
**Ricette**

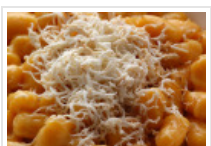
## I PIÙ LETTI



**Il melograno: un vero farmaco naturale**



**Gli alimenti della nostra tradizione**



**Gnocchetti di zucca al profumo di salvia**



**La nuova Piramide Alimentare**

HOME &gt; Alimentazione &gt; Ricette

Condividi

0

## Tutti a tavola la salute è servita

Alessandro Circiello, il celebre cuoco di Raidue, ci svela due ricette, dall'apporto calorico controllato, tratte dal suo ultimo libro di cucina



"Senza buoni ingredienti, non c'è buona cucina: i prodotti devono essere sani, coltivati o allevati nella maniera giusta, preparati secondo le tecniche più accurate e rispettose per la salute dell'individuo e dell'ambiente. Il prodotto è già di per sé espressione di cultura gastronomica. La cottura è l'arte di usare il calore per esaltare i sapori e non per mandarli in fumo".

*Alessandro Circiello*

### Orzo perlato mantecato con cicoria e limone

*Tempo necessario:*

40 minuti + 3 ore per l'ammollo

*Ingredienti per 4 persone:*

300 g di orzo perlato  
500 g di cicoria  
2 limoni  
uno spicchio d'aglio  
un bicchiere di vino bianco  
1 litro di brodo vegetale  
120 g di pecorino  
ghiaccio  
olio extravergine d'oliva

**Coupon Fast Food\***  
nella tua Città

**FINO A -70%\***

**GROUPON** **QUI »**

\*Esempio di un'offerta in arrivo

**Sani e Belli news**

elettroniche

**09:30 Salute**  
Una nuova diagnosi di diabete di tipo 2 ogni due minuti

**ieri 16:47 Attualità**  
Metà degli scolari soffre di mal di schiena

**ieri 09:59 Attualità**  
Il medico di famiglia è sempre più una donna

**ieri 09:14 Attualità**  
Arriva il freddo. Raffreddori, faringiti e naso chiuso in agguato

[Tutte le news](#)

**Oroscopo della salute**

**In diretta dalla Community**

**Mi metto a dieta con voi!**  
Segui giorno dopo giorno il Diario del nuovo viaggio dimagrante di Rosanna



## Prontuario dei farmaci

## Cerchi la forma perfetta?



## Scegli la dieta giusta per te

### STRUMENTI

Scopri come raggiungere il tuo peso forma



### DI COSA SI PARLA

Calamari topinambur  
occhi cena afrodisica  
Orzo ricette crostata  
fermenti lattici cavolo  
salvia piatti light Polpette  
riso pelle secca  
DENTICE AL FORNO  
CON OLIVE NERE  
insalata Cereali Integrali  
amido MINISTRONE  
sformato di verdure  
Fegato Spezzatino zucca  
quinoa fibre gamberoni  
marinati al pompelmo  
nasello invecchiamento  
sorbetti



### Procedimento:

Lasciare l'orzo perlato per 3 ore in acqua fredda, scolare e tostare a mo' di risotto in una casseruola con olio e aglio intero, bagnare con il vino bianco, lasciare evaporare, unire il brodo vegetale bollente poco alla volta. A parte cuocere la cicoria in acqua bollente, raffreddare in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura e fissare la clorofilla, frullare con poca acqua utilizzando un frullatore a immersione. A fine cottura dell'orzo unire la cicoria, mantecare fuori dal fuoco con olio e pecorino, distribuire sul piatto e ultimare con la scorza di limone tagliata *à la julienne*.

### Suggerimento:

Quando si usa la scorza dei limoni, è importante che i frutti siano non trattati. Tagliare la scorza con un pelapatate in modo da non utilizzare la parte bianca eccessivamente amara; poi, una volta tagliata *à la julienne*, sbianchire la scorza per pochi secondi in acqua bollente, in modo da eliminare l'amaro.

**PARLIAMO DI:** [Ricette](#), [Rapporto Calorico Controllato](#), [Ricette Circiello](#), [Alessandro Circiello](#)

1 2

Avanti ▶

Vota questo articolo

Il voto dei lettori (5/5)

Condividi

0

Commenti



Stampa



Mi piace

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici.

### COMMENTI

[Aggiungi un commento](#)

Nessuno ha ancora commentato questo articolo. Puoi essere tu la prima a farlo!

### Ultime dal forum Ricette

Polpettone variegato ( 2)

Involtini di vitello ai funghi ( 2)

Ricetta viaggio dimagrante ( 7)

Parmigiana di zucchine light ... e vegetariana ... ( 0)

Ricette vegetariane light ... ( 3)

### POTREBBE INTERESSARTI ANCHE...



**Video - Le ricette per la tavola di Pasqua (anche per i vegetariani!)**



**Vuoi sedurlo? Prendilo per la gola!**

Una cena curata nei dettagli, con portate semplici, leggere, ma molto..



**Settanta ricette gustose per avere una pelle sempre giovane**

In questo libro, scritto da Lorella Cuccarini e due dermatologhe, i..



### I VIDEO DI ROSANNA

IN EVIDENZA

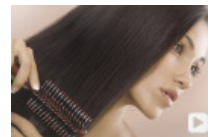
I PIÙ VISTI



Le mille proprietà benefiche dell'uva



I nutrienti essenziali per iniziare al top un nuovo anno scolastico



Trucchi e prodotti per rigenerare i nostri capelli

[Vai al Salotto di Rosanna](#)

