

**Anelletti al forno (1)** Gli anelletti al forno sono un primo piatto tipico della città di Palermo, ma dato il non indifferente apporto proteico, e quindi anche calorico, per un maggiore equilibrio nutrizionale sarebbe meglio utilizzarlo come piatto unico, accompagnandolo magari con un contorno di verdure e/o ortaggi crudi e/o cotti a piacere.

**Ingredienti per 4 persone:**

- 320g di anelletti
- 1 melanzana rotonda
- 2 Uova sode
- 60g di parmigiano reggiano
- 1 cipolla
- Sale q.b.
- Basilico q.b.
- 300 gr carne macinata di suino e bovino (spalla)
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- 125 ml vino bianco
- 500 gr passata di pomodoro
- 100 gr piselli
- 20g di olio extra vergine d'oliva

**Preparazione:**

1. Preparare il ragù di carne: ridurre a piccoli pezzi la cipolla, la carota ed il sedano e farli stufare in una pentola con poca acqua o un mestolo di brodo vegetale (fatto in casa).
2. Appena le verdure si saranno stufate aggiungere la carne macinata bovina e suina, sfumare con il vino bianco e fare rosolare bene.
3. Una volta evaporato il vino, aggiungere i pisellini, la passata di pomodoro, l'alloro, il basilico e il sale, e proseguire la cottura a fuoco lento fino a che il ragù si sarà ben ristretto (circa 40-45 minuti). A fine cottura aggiungere l'olio.
4. Tagliare le melanzane a dadini e cucinarle in una friggitrice ad aria aggiungendo sale e pepe quanto basta. Intanto preparare le uova sode far cuocere gli anelletti in acqua bollente e salata.
5. Appena la pasta é cotta scolarla, aggiungere il ragù, le melanzane, le uova tagliate a pezzi, metà del parmigiano e mescolare. Mettere il tutto in una teglia da forno e cospargere con il parmigiano rimanente.
6. Infornare a 200 gradi per 15 minuti.

<b>Valori nutrizionali per porzione</b>	
Kcal	595
Proteine	36,5g
Carboidrati	74g
Grassi	16,5 g
Fibre	8,5 g

**Sarde a beccafico (2)** Il pesce azzurro è ricco di omega 3, un acido grasso essenziale con funzione protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari. Nella cucina tradizionale siciliana, le sarde “a beccafico” rappresentano un secondo nutriente e gustoso, da accompagnare con un contorno di verdure. Data la presenza di pangrattato, si consiglia di ridurre la quantità di pane o pasta che si decide di abbinare a questo piatto.

**Ingredienti per 4 persone:**

- 600 g di sarde
- 100 g di pangrattato
- 20 g di pinoli
- 30 g di uvetta sultanina (lasciata in ammollo per circa 30 minuti)
- Il succo di 1/2 arancia
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 30 ml olio extravergine d’oliva
- Qualche foglia di alloro
- 1 spicchio d’aglio
- 1 gambo di erba cipollina
- 5 pomodorini
- Sale e pepe q.b.

**Preparazione:**

1. Pulire le sarde, squamandole, svuotandole dalle interiora e privandole di testa e lisca. Lavarle, asciugarle ed aprirle delicatamente a libro stando attenti a non dividere le due metà attaccate dal dorso.
2. Mettere in una padella antiaderente il pangrattato e farlo dorare mescolando continuamente e facendo attenzione a non farlo bruciare.
3. In una terrina unire il pangrattato, il prezzemolo tritato, l’aglio, l’erba cipollina, l’uvetta, i pinoli, i pomodorini ridotti a cubetti, il sale ed il pepe. Mescolare bene il tutto.
4. In una pirofila mettere le foglie d’alloro sul fondo, adagiarvi le sarde, cospargerle con il composto, dopodiché arrotolarle su loro stesse come a formare degli involtini (lasciando la pelle verso l’esterno).
5. Condire con olio evo e il succo dell’arancia e decorare con foglie di alloro.
6. Cuocere in forno caldo a 190° per circa 20/25 minuti.

<b>Valori nutrizionali per porzione</b>	
Kcal	409
Proteine	36 g
Carboidrati	29 g
Grassi	17,5 g
Fibre	2 g

### **Caponata (3)**

Tra i contorni più gettonati nella cucina siciliana, la caponata presenta moltissime varianti. Vediamone una.

#### **Ingredienti per 4 persone:**

- 400g melanzane
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 100g carota
- 1 cipolla media
- 20g olio extravergine d'oliva
- 2 coste di sedano tagliate a dadini
- 180 g passata di pomodori
- 2 cucchiai capperi sotto aceto
- 3 cucchiai aceto di vino
- Sale e pepe q.b.

#### **Preparazione:**

1. Ridurre tutte le verdure a piccoli pezzi ed adagiarle su una teglia da forno. Aggiungere i capperi, la passata, il sale, il pepe, l'olio e l'aceto. Aggiungere un po' d'acqua.
2. Far cuocere per circa 30-40 minuti mescolando ogni tanto a 200°. Servire fredda!

<b>Valori nutrizionali per porzione</b>	
<b>Kcal</b>	<b>125</b>
<b>Proteine</b>	<b>4 g</b>
<b>Carboidrati</b>	<b>15 g</b>
<b>Grassi</b>	<b>6 g</b>
<b>Fibre</b>	<b>5 g</b>

## **Arancini (4)**

“Arancino” o “arancina” che sia, questa pietanza rappresenta una colonna portante della cucina siciliana utilizzata durante le festività. Di seguito una versione “light”, non fritta, da consumare come piatto unico.

### **Ingredienti per circa 8 arancini:**

- 500 gr di riso arborio
- 2 bustine di zafferano
- Qualche foglia di alloro
- 60 gr di parmigiano
- 20g olio extravergine d’oliva
- Sale q.b.

### **Ripieno:**

- 300 gr carne macinata di suino e bovino (spalla)
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 1 foglia di alloro
- 125 ml vino bianco
- 500 gr passata di pomodoro
- 100 gr piselli
- 160 gr di caciocavallo a cubetti

### **Panatura:**

- 1 uovo
- 120g pangrattato

### **Preparazione:**

1. Lessare il riso in acqua salata e con zafferano, aggiungere qualche foglia di alloro.
2. Una volta cotto il riso aggiungere il parmigiano. Porre il riso in una teglia larga, in modo che si raffreddi bene.
3. Preparare il ragù di carne: ridurre a piccoli pezzi la cipolla, la carota ed il sedano e farli stufare in una pentola con poca acqua o un mestolo di brodo vegetale (fatto in casa). Appena le verdure si saranno stufate aggiungere la carne macinata bovina e suina, sfumare con il vino bianco e fare rosolare bene. Una volta evaporato il vino, aggiungere i pisellini, la passata di pomodoro, l’alloro, il basilico e il sale, e proseguire la cottura a fuoco lento fino a che il ragù si sarà ben ristretto (circa 40-45 minuti). A fine cottura aggiungere l’olio.
4. Preparare due ciotoline: una per l’uovo battuto e l’altra per la panatura di pan grattato. Molto utile risulterà una ciotolina di acqua dove bagnare le mani.
5. Bagnare il palmo della mano con acqua e mettere il riso, schiacciarlo bene e formare al centro la cavità che andrà riempita con un bel cucchiaino di ragù e qualche cubetto di caciocavallo (o altro formaggio filante, come la mozzarella). Una volta riempita la cavità coprire con un altro strato di riso e dare all’arancino una forma arrotondata o a punta.

6. Passare gli arancini nell'uovo e poi nella panatura.
7. Cuocere in una friggitrice ad aria.

<b>Valori nutrizionali per porzione (1 arancino)</b>	
Kcal	492
Proteine	26 g
Carboidrati	67 g
Grassi	14 g
Fibre	3 g

## Pasta con le sarde (5)

Il pesce azzurro è ricco di omega 3, un acido grasso essenziale con funzione protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari. La pasta con le sarde, nella tradizione gastronomica siciliana, costituisce un piatto unico saporito e nutriente.

### Ingredienti per 4 persone:

- 320g bucatini
- 500g sarde
- 180g finocchietto selvatico (125 g se già pulito)
- 1 cipolla
- 30 g uvetta (lasciata in ammollo per circa 30 minuti)
- 25 g pinoli
- 3 acciughe sotto sale
- 30 g olio extravergine d'oliva
- 1 bustina zafferano in polvere
- 30 g pangrattato
- Sale e pepe q.b.

### Preparazione:

1. Pulire le sarde, squamandole, svuotandole dalle interiora e privandole di testa e lisca. Lavarle, asciugarle ed aprirle delicatamente a libro stando attenti a non dividere le due metà attaccate dal dorso.
2. Tritare finemente la cipolla e porla in una padella insieme all'olio e alle acciughe. Cuocere per una decina di minuti a fuoco basso e mescolando spesso, fino a far sciogliere le acciughe.
3. Aggiungere le sarde, l'uvetta ed i pinoli. Mescolare e proseguire la cottura, a fiamma dolce, per altri 10 minuti.
4. Sciacquare le parti più tenere del finocchietto e lessarle. Una volta scolate, mettere da parte l'acqua di cottura.
5. Strizzare e compattare il finocchietto, per poi ridurlo a piccoli pezzi ed aggiungerlo agli altri ingredienti in padella, aggiustando di sale e pepe.
6. Lessare la pasta nell'acqua usata per la cottura del finocchietto, aggiungendo lo zafferano e un po' di sale.
7. Mentre la pasta cuoce, mettere in una padella antiaderente il pangrattato e farlo dorare mescolando continuamente e facendo attenzione a non farlo bruciare.
8. Una volta cotta la pasta, scolarla al dente, aggiungerla alla padella con tutti gli ingredienti e mescolare.
9. Impiattare ed aggiungere il pangrattato.

Valori nutrizionali per porzione	
Kcal	617
Proteine	40,5 g
Carboidrati	78,5 g
Grassi	18 g
Fibre	4 g

## **Panata di pollo alla palermitana (6)**

Amata da grandi e piccini, la panata o cotoletta di pollo alla palermitana rappresenta un secondo piatto sano e leggero da consumare con un contorno di verdure. Data la presenza di pangrattato, si consiglia di ridurre la quantità di pane o pasta che si decide di abbinare a questo piatto.

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 400g petto di pollo
- 120g pangrattato
- Succo di limone q.b.
- Menta q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Sale e pepe q.b.

### **Preparazione:**

1. Mettere il petto di pollo su un piano d'appoggio e batterlo con un batticarne per ammorbidire la carne e ridurre lo spessore.
2. Spremere qualche limone e versarne il succo in una pirofila, per poi immergervi le fettine di carne.
3. In una terrina porre prezzemolo e menta tritati, pangrattato, sale e pepe.
4. Far scaldare la griglia a fuoco medio, e nel frattempo impanare il petto di pollo avendo cura di farvi aderire il pangrattato e gli aromi.
5. Cuocere la carne, rigirandola più volte, fino a che le panate saranno ben grigliate da entrambi i lati.

<b>Valori nutrizionali per porzione</b>	
Kcal	205
Proteine	26 g
Carboidrati	23 g
Grassi	1,4 g
Fibre	0 g

# Ricette della tradizione...light!

## Anelletti al forno

Gli anelletti al forno sono un primo piatto tipico della città di Palermo, ma dato il non indifferente apporto proteico, e quindi anche calorico, per un maggiore equilibrio nutrizionale sarebbe meglio utilizzarlo come piatto unico, accompagnandolo magari con un contorno di verdure e/o ortaggi crudi e/o cotti a piacere.

### Ingredienti per 4 persone:

- 320g di anelletti
- 1 melanzana rotonda
- 2 Uova sode
- 60g di parmigiano reggiano
- 1 cipolla
- Sale q.b.
- Basilico q.b.
- 300 gr carne macinata di suino e bovino (spalla)
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- 125 ml vino bianco
- 500 gr passata di pomodoro
- 100 gr piselli
- 20g di olio extra vergine d'oliva



### Valori nutrizionali per porzione

<b>Kcal</b>	595
<b>Proteine</b>	36,5 g
<b>Carboidrati</b>	74 g
<b>Grassi</b>	16,5 g
<b>Fibre</b>	8,5 g

### Preparazione:

1. Preparare il ragù di carne: ridurre a piccoli pezzi la cipolla, la carota ed il sedano e farli stufare in una pentola con poca acqua o un mestolo di brodo vegetale (fatto in casa).
2. Appena le verdure si saranno stufate aggiungere la carne macinata bovina e suina, sfumare con il vino bianco e fare rosolare bene.
3. Una volta evaporato il vino, aggiungere i pisellini, la passata di pomodoro, l'alloro, il basilico e il sale, e proseguire la cottura a fuoco lento fino a che il ragù si sarà ben ristretto (circa 40-45 minuti). A fine cottura aggiungere l'olio.
4. Tagliare le melanzane a dadini e cucinarle in una friggitrice ad aria aggiungendo sale e pepe quanto basta. Intanto preparare le uova sode far cuocere gli anelletti in acqua bollente e salata.
5. Appena la pasta é cotta scolarla, aggiungere il ragù, le melanzane, le uova tagliate a pezzi, metà del parmigiano e mescolare. Mettere il tutto in una teglia da forno e cospargere con il parmigiano rimanente.
6. Infornare a 200 gradi per 15 minuti.

# Ricette della tradizione...light!

## Arancini

“Arancino” o “arancina” che sia, questa pietanza rappresenta una colonna portante della cucina siciliana. Di seguito una versione “light”, non fritta, da consumare come piatto unico.

### Ingredienti per circa 8 arancini:

- 500 gr di riso arborio
- 2 bustine di zafferano
- Qualche foglia di alloro
- 60 gr di parmigiano
- 20g olio extravergine d’oliva
- Sale q.b.



### Ripieno:

- 300 gr carne macinata di suino e bovino (spalla)
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 1 foglia di alloro
- 125ml vino bianco
- 500 gr passata di pomodoro
- 100 gr piselli fini
- 160 gr di caciocavallo a cubetti

### Valori nutrizionali per porzione (1 arancino)

<b>Kcal</b>	492
<b>Proteine</b>	26 g
<b>Carboidrati</b>	67 g
<b>Grassi</b>	14 g
<b>Fibre</b>	3 g

### Panatura:

- 1 uovo
- 120g pangrattato

# Ricette della tradizione...light!

## Arancini

### Preparazione:

1. Lessare il riso in acqua salata e con zafferano, aggiungere qualche foglia di alloro.
2. Una volta cotto il riso aggiungere il parmigiano. Porre il riso in una teglia larga, in modo che si raffreddi bene.
3. Preparare il ragù di carne: ridurre a piccoli pezzi la cipolla, la carota ed il sedano e farli stufare in una pentola con poca acqua o un mestolo di brodo vegetale (fatto in casa). Appena le verdure si saranno stufate aggiungere la carne macinata bovina e suina, sfumare con il vino bianco e fare rosolare bene. Una volta evaporato il vino, aggiungere i pisellini, la passata di pomodoro, l'alloro, il basilico e il sale, e proseguire la cottura a fuoco lento fino a che il ragù si sarà ben ristretto (circa 40-45 minuti). A fine cottura aggiungere l'olio.
4. Preparare due ciotoline: una per l'uovo battuto e l'altra per la panatura di pan grattato. Molto utile risulterà una ciotolina di acqua dove bagnare le mani.
5. Bagnare il palmo della mano con acqua e mettere il riso, schiacciarlo bene e formare al centro la cavità che andrà riempita con un bel cucchiaino di ragù e qualche cubetto di caciocavallo (o altro formaggio filante, come la mozzarella). Una volta riempita la cavità coprire con un altro strato di riso e dare all'arancino una forma arrotondata o a punta.
6. Passare gli arancini nell'uovo e poi nella panatura.
7. Cuocere in una friggitrice ad aria.

# Ricette della tradizione...light!

## Caponata

Tra i contorni più gettonati nella cucina siciliana, la caponata presenta moltissime varianti. Vediamone una.

### Ingredienti per 4 persone:

- 400g melanzane
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 cipolla media
- 20g olio extravergine d'oliva
- 2 coste di sedano tagliate a dadini
- 100g carota
- 180 g passata di pomodori
- 2 cucchiaini capperi sotto aceto
- 3 cucchiaini aceto di vino
- Sale e pepe q.b.

### Valori nutrizionali per porzione

<b>Kcal</b>	125
<b>Proteine</b>	4 g
<b>Carboidrati</b>	15 g
<b>Grassi</b>	6 g
<b>Fibre</b>	5 g



### Preparazione:

1. Ridurre tutte le verdure a piccoli pezzi ed adagiarle su una teglia da forno. Aggiungere i capperi, la passata, il sale, il pepe, l'olio e l'aceto. Aggiungere un po' d'acqua.
2. Far cuocere per 20-30 minuti mescolando ogni tanto a 200°. Servire fredda!

# Ricette della tradizione...light!

## Panata di pollo alla palermitana

Amata da grandi e piccini, la panata o cotoletta di pollo alla palermitana rappresenta un secondo piatto sano e leggero da consumare con un contorno di verdure. Data la presenza di pangrattato, si consiglia di ridurre la quantità di pane o pasta che si decide di abbinare a questo piatto.

### Ingredienti per 4 persone:

- 400g petto di pollo
- 120g pangrattato
- Succo di limone q.b.
- Menta q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Sale e pepe q.b.

### Preparazione:

1. Mettere il petto di pollo su un piano d'appoggio e batterlo con un batticarne per ammorbidire la carne e ridurne lo spessore.
2. Spremere qualche limone e versarne il succo in una pirofila, per poi immergervi le fettine di carne.
3. In una terrina porre prezzemolo e menta tritati, pangrattato, sale e pepe.
4. Far scaldare la griglia a fuoco medio, e nel frattempo impanare il petto di pollo avendo cura di farvi aderire il pangrattato e gli aromi.
5. Cuocere la carne, rigirandola più volte, fino a che le panate saranno ben grigliate da entrambi i lati.



### Valori nutrizionali per porzione

<b>Kcal</b>	205
<b>Proteine</b>	26 g
<b>Carboidrati</b>	23 g
<b>Grassi</b>	1,4 g
<b>Fibre</b>	0 g

# Ricette della tradizione...light!

## Pasta con le sarde

Il pesce azzurro è ricco di omega 3, un acido grasso essenziale con funzione protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari. La pasta con le sarde, nella tradizione gastronomica siciliana, costituisce un piatto unico saporito e nutriente.

### Ingredienti per 4 persone:

- 320g bucatini
- 500g sarde
- 180g finocchietto selvatico (125 g se già pulito)
- 1 cipolla
- 30 g uvetta(lasciata in ammollo per circa 30 minuti)
- 25 g pinoli
- 3 acciughe sotto sale
- 30 g olio extravergine d'oliva
- 1 bustina zafferano in polvere
- 30 g pangrattato
- Sale e pepe q.b.



### Valori nutrizionali per porzione

Kcal	617
Proteine	40,5 g
Carboidrati	78,5 g
Grassi	18 g
Fibre	4 g

### Preparazione:

1. Pulire le sarde, squamandole, svuotandole dalle interiora e privandole di testa e lisca. Lavarle, asciugarle ed aprirle delicatamente a libro stando attenti a non dividere le due metà attaccate dal dorso.
2. Tritare finemente la cipolla e porla in una padella insieme all'olio e alle acciughe. Cuocere per una decina di minuti a fuoco basso e mescolando spesso, fino a far sciogliere le acciughe.
3. Aggiungere le sarde, l'uvetta ed i pinoli. Mescolare e proseguire la cottura, a fiamma dolce, per altri 10 minuti.
4. Sciacquare le parti più tenere del finocchietto e lessarle. Una volta scolate, mettere da parte l'acqua di cottura.
5. Strizzare e compattare il finocchietto, per poi ridurlo a piccoli pezzi ed aggiungerlo agli altri ingredienti in padella, aggiustando di sale e pepe.
6. Lessare la pasta nell'acqua usata per la cottura del finocchietto, aggiungendo lo zafferano e un po' di sale.
7. Mentre la pasta cuoce, mettere in una padella antiaderente il pangrattato e farlo dorare mescolando continuamente e facendo attenzione a non farlo bruciare.
8. Una volta cotta la pasta, scolarla al dente, aggiungerla alla padella con tutti gli ingredienti e mescolare.
9. Impiattare ed aggiungere il pangrattato.

# Ricette della tradizione...light!

## Sarde a beccafico

Il pesce azzurro è ricco di omega 3, un acido grasso essenziale con funzione protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari. Nella cucina tradizionale siciliana, le sarde “a beccafico” rappresentano un secondo nutriente e gustoso, da accompagnare con un contorno di verdure. Data la presenza di pangrattato, si consiglia di ridurre la quantità di pane o pasta che si decide di abbinare a questo piatto.

### Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di sarde
- 100 g di pangrattato
- 20 g di pinoli
- 30 g di uvetta sultanina (lasciata in ammollo per circa 30 minuti)
- Il succo di 1/2 arancia
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 30 ml olio extravergine d'oliva
- Qualche foglia di alloro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 gambo di erba cipollina
- 5 pomodorini
- Sale e pepe q.b.



### Valori nutrizionali per porzione

<b>Kcal</b>	341
<b>Proteine</b>	36 g
<b>Carboidrati</b>	29 g
<b>Grassi</b>	17,5 g
<b>Fibre</b>	1 g

### Preparazione:

1. Pulire le sarde, squamandole, svuotandole dalle interiora e privandole di testa e lisca. Lavarle, asciugarle ed aprirle delicatamente a libro stando attenti a non dividere le due metà attaccate dal dorso.
2. Mettere in una padella antiaderente il pangrattato e farlo dorare mescolando continuamente e facendo attenzione a non farlo bruciare.
3. In una terrina unire il pangrattato, il prezzemolo tritato, l'aglio, l'erba cipollina, l'uvetta, i pinoli, i pomodorini ridotti a cubetti, il sale ed il pepe. Mescolare bene il tutto.
4. In una pirofila mettere le foglie d'alloro sul fondo, adagiarvi le sarde, cospargerle con il composto, dopodiché arrotolarle su loro stesse come a formare degli involtini (lasciando la pelle verso l'esterno).
5. Condire con olio evo e il succo dell'arancia e decorare con foglie di alloro.
6. Cuocere in forno caldo a 190° per circa 20/25 minuti.