

Una specialità di Sonia Grey, conduttrice di "Domenica In... Amori"

COSI' RENDO UNICI GLI ASPARAGI

«Li faccio bollire e poi li dispongo su un letto di indivia belga» • «Aggiungo radicchio, insalata riccia e pomodorini» • «Condisco con olio di oliva e scaglie di parmigiano»

«Da quando sono diventata vegetariana mi sento sempre in forma mangiando piatti sani e genuini, ma anche buonissimi»



RICETTA SANA

di Patrizia Beritta

Roma, maggio

Frutta e verdure di stagione sono sempre le regine della mia tavola. Le loro proprietà nutritive sono infatti utilissime per migliorare la salute della pelle, per ridurre la ritenzione idrica, quindi gli inestetismi della cellulite, e per restare in perfetta forma... e poi sono buonissime».

Così racconta Sonia Grey, da due anni alla guida di *Domenica In... Amori*, l'appuntamento settimanale di RaiUno dedicato ai sentimenti e alle passioni delle grandi storie d'amore. Sonia, che parallelamente al suo lavoro di conduttrice è sempre stata interessata a quello che riguarda salute e benessere, continua dicendo: «Da anni seguo scrupolosamente una dieta vegetariana evitando per quanto possibile prodotti di derivazione animale e prediligendo cibi integrali e naturali traendone molto beneficio. E a chi associa frutta e verdure a una dieta triste ed è convinto che il mangiare sano escluda il mangiare con piacere, propongo una delle mie ricette gustose».

continua a pag. 12

Roma. La conduttrice Sonia Grey, 42 anni, che per il secondo anno è alla guida di "Domenica In... Amori", mostra gli asparagi con parmigiano preparati nelle cucine del ristorante dell'hotel romano "Massimo D'Azeglio" e spiega: «Ho scelto di abbinare alle mie verdure il parmigiano reggiano poiché è un alimento completo, genuino e ad alto valore nutrizionale. Creo così la giusta combinazione per una alimentazione sana, armonica e bilanciata».



Roma. Sonia Grey mostra gli asparagi verdi che si accinge a preparare con scaglie di parmigiano su un letto di indivia belga.



Roma. La conduttrice pulisce gli asparagi, che ha precedentemente lavato sotto acqua corrente, privandoli della parte bianca del gambo.



Roma. Dopo avere fatto bollire gli ortaggi, Sonia li fa scolare e poi li sistema con cura su un vassoio dove ha già predisposto l'indivia belga.



Roma. Ecco la parte finale della preparazione: Sonia Grey condisce gli asparagi con un filo d'olio e le scaglie di parmigiano.



Roma. Sonia, prima di servire in tavola, aggiunge pepe nero. A destra, mostra gli ingredienti della ricetta: asparagi, parmigiano e verdure fresche.



continua da pag. 10

Di che cosa si tratta?

«Un simpatico e divertente modo per cucinare gli asparagi, gli ortaggi primaverili ricchi di fibre, vitamine e sali minerali dalle poche calorie e proprietà depurative e diuretiche, insomma un toccasana per vivere al meglio la bella stagione».

Come li prepara?

«Li porto in tavola con scaglie di parmigiano su un letto di indivia belga e insalatine... Ancora convinti che le verdure siano tristi?»

Effettivamente sembra molto invitante. Quali sono le dosi che consiglia per preparare questa fresca ricetta?

«Per quattro persone mi occorrono seicento grammi di asparagi verdi teneri, cinquanta grammi di scaglie di parmigiano reggiano, un pizzico di sale fino e un pizzico di pepe, un filo di olio extravergine d'oliva, qualche foglia di radicchio rosso, qualche pomodorino pachino, dell'insalata riccia e, per finire, un cespo di indivia belga, una verdura poco conosciuta ma buonissima».

È salutare?

«Sì. Meglio conosciuta come cicoria belga, l'indivia è povera di vitamine, a causa della maturazione in ambienti bui, ma contiene molto calcio e fosforo e ha un sapore delizioso che, in questo caso, ben si sposa con gli asparagi».

Come procede?

«Pulisco con molta cura gli asparagi, li sciacquo sotto un abbondante getto di acqua corrente e con l'aiuto di un coltello ben affilato ne rimuovo la parte bianca del gambo, facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate».

Poi che cosa fa?

«Li lego con lo spago da cucina formando piccoli mazzetti prima di farli cuocere per circa quindici minuti in una pentola piena di acqua».

Nel frattempo?

«Preparo le altre verdure, lavo il radicchio, i pomodorini e l'insalatina, poi pulisco l'indivia belga e sistemo le sue foglie intere su un bel vassoio da portata».

A questo

punto?

«Dopo avere fatto scolare gli asparagi e averli fatti raffreddare per qualche minuto, li dispongo sopra le foglie di indivia belga privandoli dello spago da cucina con cui li avevo legati e, prima di condirli, coloro il mio piatto con pomodorini, radicchio e insalata riccia».

Infine?

«Insaporisco i miei asparagi con un filo di olio d'oliva, un po' di sale e una spolverata di pepe nero. Per completare, poi, li ricopro con scaglie di parmigiano tagliate sottilissime. Quindi servo in tavola questa bontà sana e gustosa a temperatura ambiente».

Patrizia Beritta

«Gli asparagi, dopo averli legati con lo spago, vanno bolliti per quindici minuti in una pentola d'acqua»