

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La dieta della zia, giorno 5: l'avvocato di Milano

Redazione · Monday, June 21st, 2021

E' la prima volta da quando sono a dieta che riesco ad arrivare a fine settimana senza intoppi. Sono quasi fiera di me!

Stasera la cena prevede

Pesce al vapore

1 patata bollita

Verdure miste

70 g di grano saraceno

Prima che qualcuno me lo chieda sappiate che non so nemmeno io perché ho risposto al telefono.

– “Zia stasera te lo porto a cena così lo conosci!”

– “Ma come stasera? E' due mesi che ti chiedo di lui... proprio stasera?”

Ma proprio questa settimana che sono stata così brava senza mai sgarrare.

– “Si zia stasera ti faccio conoscere l'avvocato di Milano. Sono sicura che e' quello giusto!”

– “Ma se me lo fai conoscere la prossima settimana così organizziamo meglio?”

– “Ma se poi ci lasciamo?”

– “Ma non è quello giusto? Facciamo per le 20!”

Ripensandoci, ma se gli facessi mangiare le stesse cose che devo mangiare io?

Ma come faccio?

Buonasera avvocato, la vedo un po' sovrappeso, le ho fatto un bel pesciolino al vapore..

Nooo... e se scappa? E se non se la piglia neanche lui?

Comunque sono decisa gli ingredienti sono quelli

Pesce misto (quello che preferite)

Patate

Verdure miste (quello che trovate in stagione)

Grano saraceno

Zafferano

Olio sale pepe

Yogurt magro o panna da cucina



Decido di far bollire il grano saraceno e le patate in un brodo aromatizzato con zafferano

Cottura 20 minuti circa.

Allo zafferano sono attribuite interessanti proprietà tra cui quella digestiva. Infatti, lo zafferano assunto in piccole dosi è in grado di stimolare la secrezione dei succhi gastrici favorendo la

digestione. Da alcuni studi sembrerebbe che abbia anche una potenziale attività dimagrante esercitata attraverso la riduzione dell'appetito e l'aumento del senso di sazietà.

E per quel che ci sarà per cena direi perfetto!

Del grano saraceno invece vi dico che è un'ottima fonte di amminoacidi essenziali tra cui la lisina triptofano e treonina. Ricco di vitamine (A, B1, B2, B3, B5, B6, e K) di sali minerali come magnesio, potassio, calcio, fosforo e zinco e antiossidanti come rutina e quercetina.

Dai, alla fine non lo sto trattando poi così male l'avvocato.

Dopo aver fatto bollire il tutto prendo un po' di brodo le patate e una parte del grano saraceno aggiungo olio sale pepe e yogurt magro (panna da cucina se non volete stare proprio light) e frullo il tutto formando una crema che sarà la base del mio piatto.

Metto la crema nel piatto e servo con pesce e verdure

Anche il pesce e le verdure possono essere saltati in padella per un gusto più ricco.

Qui date libero sfogo alla vostra immaginazione...

Il grano saraceno che ho tenuto da parte lo salto in padella in questo caso con agretti e pomodorini sarà un contorno

Simpatico l'avvocato! Mi ha anche regalato delle bellissime tazze in rame per preparare il moscow mule!

Aperitivo? Alla prossima!

This entry was posted on Monday, June 21st, 2021 at 4:40 pm and is filed under [Legnano](#), [Rubriche](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.