



CEFALOTTO GRATELLATO

Ingredienti:

100 g di cefalo, 1 spicchio d'aglio, limone, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di aceto, 1 ciuffo di prezzemolo, sale e pepe.

Preparazione:

Deliscate il cefalo, svuotatelo delle interiora, lavatelo bene, asciugatelo leggermente ed incidetelo con qualche taglio trasversale. Disponetelo in una marinata preparata con il succo di limone, sale e pepe. Lasciatelo insaporire per 2 ore circa rivoltandolo di tanto in tanto. Preparate intanto una salsetta mescolando bene 1 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino di olio, 1 spicchio d'aglio, prez-

zemolo tritato, sale e pepe. Togliete il pesce dalla marinata, sgocciolatelo e ponetelo sulla griglia calda girandolo ogni tanto e pennellandolo spesso con la sua marinata. Una volta cotto, servite con la sua salsetta.

valore energetico: 172 kcal

proteine: 15.8 g

grassi: 11.8 g

saturi: 2.5 g

colesterolo: 61 mg

carboidrati: 0.7 g



POLLO AL FORNO CON FUNGHI

Ingredienti:

100 g di pollo novello, 200 g di funghi freschi, prezzemolo, 1 tazza di brodo di pollo, 1 cipolla piccola, rosmarino, sale e pepe.

Preparazione:

Tagiate il pollo e mettetelo in una pirofila bassa, inumiditelo con il brodo e lasciatelo rosolare da ogni parte a fiamma viva. Giratelo spesso, bagnandolo sempre con il brodo. Togliete la pirofila dal fuoco e cospargete il tutto con prezzemolo tritato, rosmarino, sale e pepe.

Aggiungete la cipolla tagliata a fettine sottili, i funghi affettati e mezzo bicchiere d'acqua, coprite e fate cuocere in forno a

180°C per circa 1 ora, aggiungendo acqua bollente o brodo per non fare attaccare il pollo durante la cottura.

valore energetico: 226 kcal

proteine: 26.9 g

grassi: 12 g

saturi: 12 g

colesterolo: 75 mg

carboidrati: 2.7 g

fibra: 5g