

Kimiko Barber
Fotografie di Jean Cazals



La magica
dieta delle
bacchette

Guido Tommasi Editore

Sommario

Introduzione	7
Menu	11
Ingredienti	17
Colazione	19
Pranzi in ciotola	31
Pausa pranzo	67
Insalate	77
Zuppe	115
Cene leggere	143
Spuntini spezzafame	175
Dessert	183
Indici	191

Daikon



Wasabi



Agar agar



Radice di loto





Il tofu morbido (silken) e l'avocado cremoso hanno una deliziosa affinità, che viene messa in evidenza dal condimento a base di wasabi. La ricetta funziona altrettanto bene con tonnetto striato in scatola o gamberi cotti.

Insalata di tofu, polpa di granchio e avocado con condimento al wasabi

Per 2 persone

- 200 g di tofu delicato
- ½ cipolla bianca o rossa tagliata a fette sottili
- 1 avocado
- il succo di ½ lime
- 100 g di polpa di granchio bianca
- qualche stelo di prezzemolo

Per il condimento al wasabi

- 1 cucchiaino di wasabi in pasta
- 1 cucchiaio di salsa di soia chiara
- 1 cucchiaio di aceto di riso
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Avvolgete il tofu in fogli di carta da cucina e riponetelo in frigorifero per 30 minuti per scolarlo in modo naturale.

Mettete le fette di cipolla in ammollo in una ciotola d'acqua fredda per eliminarne l'odore. Tagliate l'avocado a fette a forma di ventaglio e irroratelo di succo di lime per impedire l'ossidazione della polpa. Tagliate il tofu a fette dello spessore di circa 5 mm e disponetele su un capiente piatto da portata.

Mescolate tutti gli ingredienti del condimento al wasabi. Scolate la cipolla e mettetela sopra il tofu, seguita dall'avocado e dalla polpa di granchio.

Aggiungete a filo il condimento, guarnite con foglie di prezzemolo e servite con le bacchette.



Questa è una zuppa con un aspetto stupendo e con effetti benefici per la vostra pelle, perché i gamberi contengono un aminoacido chiamato taurina, così anche voi avrete un aspetto meraviglioso!

Zuppa di miso ai gamberi e pomodoro con gombi

Per 2 persone

- 6 gamberi freschi medi con il guscio
- 300 ml di Dashi di base o d'acqua (pagine 116-117)
- 2 grossi pomodori a grappolo maturi
- 6 gombi privati dei gambi e tagliati a fette sottili di 5 mm
- 1 cucchiaio di pasta di miso di colore scuro
- 1 cucchiaio di pasta di miso rosso

Rimuovete la testa dei gamberi e sgusciateli. Poi praticate un'incisione poco profonda sul dorso per svenarli. Mettete le teste e i gusci in una casseruola insieme al *dashi*, su fuoco medio. Regolate la fiamma, se necessario, in modo che il brodo continui a sobbollire senza raggiungere il punto di ebollizione.

Nel frattempo, praticate un'incisione al centro di ogni pomodoro. Per pelarli, metteteli in acqua bollente per pochi minuti e poi staccate la buccia. Tagliateli a metà in senso orizzontale per rimuovere i semi e poi a pezzetti.

Con una schiumarola rimuovete le teste e i gusci dei gamberi ed eliminateli. Aggiungete i gamberi e cuoceteli per 3 minuti o finché diventano rosa e sono cotti. Unite i gombi.

Sciogliete i due tipi di pasta di miso in una ciotolina aggiungendo un mestolo colmo di *dashi*, e versate il risultato nella casseruola. Alzate la fiamma e fate bollire per un secondo, poi aggiungete i pomodori. Distribuite la zuppa in due ciotole e servite con le bacchette.



Questo è un modo squisito e dissetante di mangiare l'anguria.

Cubetti di anguria

Per 2 persone

- 400 g di anguria sbucciata
- 2 cucchiaini di semi di sesamo bianco tostati
- 2 cucchiaini di semi di sesamo nero tostati

Togliete i semi all'anguria e tagliatela a cubetti. Mettete il sesamo bianco e quello nero in piatti separati. Intingete un lato dei cubetti di anguria nei semi e servite con le bacchette.

Il sorbetto è il sostituto ideale del gelato per chi è a dieta.

Sorbetto al tè verde

Per 2 persone

- 200 ml d'acqua
- 3 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di matcha (tè verde in polvere) mescolato a 2 cucchiaini d'acqua calda

Mettete l'acqua e lo zucchero in una casseruola a scaldare finché lo zucchero si sarà sciolto. Aggiungete il matcha diluito e mescolate bene per amalgamare. Versate in una vaschetta per il ghiaccio. Quando il composto si sarà raffreddato a temperatura ambiente, mettete la vaschetta nel freezer per 30 minuti o finché i bordi iniziano a ghiacciare. Con una forchetta smuovete il composto semi-ghiacciato per gonfiarlo e poi rimettetelo nel freezer fino a quando non raggiungerà la consistenza desiderata.

*Ricette d'ispirazione
giapponese per
dimagrire facilmente:
l'unica regola è...
mangiare con le bacchette!*

20 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 67530 908



9 788867 530908



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it