

## Cena per due: un'alternativa leggera durante le feste.

Coccolatevi con una cena leggera, dedicata solo a voi due e resa ancora più speciale dall'atmosfera del Natale.

Durante il periodo delle feste, non tralasciare il romanticismo, ma per non aggiungere altre calorie a questo periodo già ricco di eccessi, prova a preparare una **cenetta light per due** e porta in tavola piatti gustosi, che siano anche **leggeri e salutari**.

### Creme salate

Per un antipasto **semplice e intrigante** prepara delle creme salate da spalmare

sui crackers o da raccogliere con i grissini. Per una crema **leggera**, fai appassire in forno una zuccina tagliata a cubetti, per circa 30-35 minuti a 200 gradi. Quando sarà pronta, lasciala raffreddare, aggiungila a della robiola e frulla tutto insieme. Per qualcosa di **stuzzicante**, mescola della maionese a un po' di senape e aggiungi della giardiniera tagliata a pezzettini. Per un tocco **esotico**, taglia piccoli pezzetti di mela verde e code di gamberi già cotti, mescola a yogurt greco sgocciolato e aggiungi qualche foglia di coriandolo.

### Risotto ai profumi di campo

Per **inebriare i sensi** con dei profumi invitanti, prepara un risotto agli odori. Trita finemente mezza cipolla e falla appassire in un tegame, aggiungi 160 g riso e fai tostare, sfuma con un bicchiere di vino bianco, poi aggiungi il brodo di verdure, copri e lascia cuocere, mescolando e aggiungendo altro brodo quando necessario. Poco prima della mantecatura trita finemente le tue **erbe aromatiche** preferite (rosmarino, salvia, timo, erba cipollina...) e aggiungile al riso, insieme a un cucchiaino di parmigiano e una noce di burro. Fai mantecare e servi.



### **Terrina di pesce e verdure**

Una **cottura leggera** fa in modo che gli ingredienti conservino tutto il loro **sapore**. Scegli dei filetti sottili di sogliola o branzino. Rosola in una padella una dadolata di verdure fatta con una carota, una zucchina, un porro e una piccola patata. Nel frattempo, scalda il forno, prendi una **terrina di terracotta**, metti un filo d'olio sul fondo e disponi i filetti. Copri con le verdure calde e rimetti in forno per 10-15 minuti. Il calore rilasciato dalla terracotta e dalle verdure calde cuocerà e insaporirà il pesce in modo **uniforme e delicato**, rendendolo delizioso.

### **Un leggero peccato di gola**

Non si dovrebbe mai terminare una cena senza un momento di golosità. Per non esagerare con i grassi, prova una ricetta di un dolce senza burro. In questo modo porterai in tavola la dolcezza necessaria per concludere una cena deliziosa, in leggerezza.

Ricorda infine che una cena romantica va sicuramente fatta a lume di candela. In questi giorni però l'illuminazione soffusa potrà essere resa ancora più **suggestiva** dal chiarore rilassante delle luci dell'albero di Natale. Se puoi, prepara la tavola vicino all'albero, l'atmosfera sarà indimenticabile.