

La cernia è ricca di collagene e, per questo motivo, in Giappone costa molto ed è considerata un cibo per ricchi e famosi; in Occidente, invece, è abbordabile.

Potete ovviamente non usare la testa del pesce, ma perderete molto collagene. Non ne vale la pena, davvero!

### LIFTING DEL VISO IN CIOTOLA

1 testa di cernia, più 100-120 g di filetto  
 ½ pacchetto da 500 g di tofu compatto (facoltativo)  
 ½ porro  
 20 g di cavolo cinese, tagliato a strisce di 2 cm  
 20 g di germogli di fagioli  
 2 funghi shiitake freschi, tagliati a fettine di 1 cm  
 3 cucchiaini di salsa di soia  
 1 cm di radice di zenzero, grattugiata  
 5 cm di mooli (daikon), grattugiato

Mettete la testa del pesce in una pentola con 500 ml d'acqua. Portate lentamente a ebollizione, abbassate quindi il fuoco, coprite e lasciate sobbollire per 15 minuti. Buttate la testa di cernia; a questo punto, potete mettere in frigorifero la base della zuppa o congelarla a cubetti, come per la zuppa di pollo al collagene (vedere p. 79). In questa forma, senza aggiunte, ha pochissime calorie.

Tagliate il tofu (se lo usate) in cubetti di 2 cm di lato. Tagliate il porro a pezzetti di 3 cm e poi ancora a striscioline.

Riportate a ebollizione il brodo di pesce, aggiungete il filetto di cernia, il tofu, il porro, i germogli di fagioli e i funghi shiitake. Coprite e cuocete a fuoco medio per 10 minuti.

Togliete il coperchio e aggiungete la salsa di soia, lo zenzero e il mooli. Servite immediatamente in ciotole calde.

#### Per 2

420 kcal in totale

210 kcal per ciotola







Ecco la versione giapponese di un grande classico. Trovo la freschezza di questo piatto incredibilmente purificante e sana.

#### TONNO LEGGERMENTE GRIGLIATO E RUCOLA

*Fotografia nella pagina a fianco*

1 cucchiaino di sale  
200 g di trancio di tonno freschissimo  
100 g di rucola  
1 cucchiaino di semi di sesamo nero e bianco

*Per la salsa*

2 cucchiai di salsa di soia  
1 cucchiaino di zucchero extrafine  
1 cucchiaio e  $\frac{1}{2}$  di aceto di riso  
1 cucchiaino di olio di sesamo

Spolverate di sale il tonno su ogni lato e lasciate riposare per 15 minuti.

Scaldare una padella antiaderente a fuoco molto alto. Quando è rovente, aggiungete il tonno. Quando il pesce si colora, giratelo sull'altro lato. Una volta che sarà ben scottato, toglietelo dalla padella. Adagiatelo sul piatto, coprite e mettete in frigorifero per raffreddarlo velocemente per 15 minuti.

Mescolate tutti gli ingredienti per la salsa.

Tagliate il tonno in fettine trasparenti, adagiatele su un piatto con la rucola e cospargetele di semi di sesamo, versando la salsa rimasta ai lati.

**Per 2**

**330 kcal** in totale

**165 kcal** per porzione

Una bizzarra ricetta a crudo che sazia e ha un sapore intenso, ma è ricca di fibre e principi nutritivi.

#### INSALATA DI MELANZANE E SCALOGNI

400 g di melanzane giapponesi  
2 cucchiai di sale  
4 scalogni, tagliati a fettine sottili  
1 cucchiaio di olio di sesamo  
1 cucchiaio di salsa di soia giapponese (leggera)  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaio di succo di limone  
1 cucchiaino di semi di sesamo bianco, pestati nel mortaio  
5 steli di erbe cipollina, tritati finemente

Tagliate le melanzane a fettine dello spessore di 1,5 cm. Mettetle in una ciotola e cospargetele di sale. Strofinare il sale sulle fette per almeno 3 minuti, poi risciacquatele e asciugatele con la carta da cucina.

Mettete le melanzane in una ciotola, aggiungete gli scalogni e cospargete il tutto con gli altri ingredienti; condite e servite.

**Per 2 come contorno**

**310 kcal** in totale

**155 kcal** per porzione

Un piatto perfetto, pronto in 30 secondi, da aggiungere alla bento box o da gustare come spuntino veloce.

#### EDAMAME SENZA OLIO

250 g di fagioli edamame congelati  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale

Scongelate i fagioli e cospargeteli di sale.

**Per 2 come contorno**

**400 kcal** in totale

**200 kcal** per porzione







Un piatto di tonno con una consistenza meravigliosa: una sorpresa sana ma appagante.

#### TARTARE DI TONNO E AVOCADO

##### *Condimento di cipolla*

1 cipolla, tritata grossolanamente  
1 cucchiaino di miele chiaro  
1 cucchiaino di aceto per sushi  
1 cucchiaino di olio di vinaccioli  
¼ di cucchiaino di sale  
¼ di cucchiaino di pepe nero  
½ cucchiaino di aneto, tritato finemente

##### *Per la tartare*

50 g di tonno freschissimo  
½ avocado

Versate tutti gli ingredienti per il condimento alla cipolla in un frullatore e tritateli finché il composto diventa soffice.

Sminuzzate il tonno con un coltello affilato. Ora potete: tagliare l'avocado a fettine e poi adagiarle sul tonno, oppure ridurre l'avocado in una pasta morbida e amalgamarla con il tonno sminuzzato.

Servite il tonno con il condimento alla cipolla e con la pasta wasabi come pinzimonio.

##### **Per 2**

**460 kcal** in totale

**230 kcal** per porzione

L'insalata di spinaci e sesamo è un classico in Giappone. Si conserva in frigorifero per un uso quotidiano.

#### SPINACI DI BRACCIO DI FERRO

250 g di spinaci surgelati

½ cucchiaino di semi di sesamo bianco, pestati in un mortaio  
½ cucchiaino di salsa di soia  
1 cucchiaino di zucchero extrafine  
½ cucchiaino di olio di sesamo

Mettete gli spinaci in una pentola e copriteli d'acqua. Portate a ebollizione, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire finché gli spinaci si scongelano. Scolate e, quando sono abbastanza freddi da toccarli, spremete tutta l'acqua.

Mettete gli spinaci in una ciotola, aggiungete gli altri ingredienti e mescolate. Condite e servite.

##### **Per 2 come contorno**

**180 kcal** in totale

**90 kcal** per porzione

Questo è un piatto incredibilmente rinfrescante e purificante. Se potessi, lo gusterei ogni giorno.

#### INSALATA DI CIPOLLA E ALGHE

2 cucchiaini di alghe wakame essiccate  
1 cipolla, tagliata a fettine sottili  
2 cucchiaini di succo di limone  
1 cucchiaino di salsa di soia giapponese  
1 cucchiaino di mirin

Immergete nell'acqua le alghe e la cipolla separatamente per 15 minuti, poi scolate. Strizzate l'acqua in eccesso dalle alghe e asciugate la cipolla con la carta da cucina. Mettete le alghe e la cipolla in una ciotola.

Aggiungete il succo di limone, la salsa di soia e il mirin; mescolate bene.

##### **Per 2 come contorno**

**140 kcal** in totale

**70 kcal** per porzione