

Un menù al cioccolato dietetico? Si può, con Carla Lertola

Pubblicato: Martedì 5 Aprile 2016



Risotto al cacao insaporito al peperoncino e una mousse di cioccolato che più al cioccolato non si può. E, in mezzo, una gremolata di cannellini che ha il sapore dei migliori ossibuchi, con un “crostino” di melanzana.

Non ha niente di quel che si immagina di dietetico il menù proposto al Buongusto Tigros di Solbiate Arno **Carla Lertola**, medico specialista in scienze dell'alimentazione e presidente dell'associazione “Robin Food” (proprio con tre “o”, ripete ai corsisti).

La dietologa, che ha anche pubblicato per Mondadori un libro di successo dal titolo “Liberi dalle diete con il metodo Carla Lertola” ed è una dei più “antichi” esperti della rivista Starbene, era accompagnata dalla chef **Eva Golia**, insegnante alla scuola di cucina della rivista Sale & Pepe, che ha realizzato e spiegati i segreti più furbi di tre ricette che non contenevano nemmeno un grasso aggiunto. Dalla mantecatura coi fagioli cannellini alla tostatura del riso a csecco, ogni “dritta era buona per risparmiare calorie, compresa la realizzazione della mousse solo con cioccolato fondente e acqua: un espediente che, lungi che far perdere di gusto al dessert, gli ha regalato maggiore intensità.

Per gli ingredienti delle ricette, vi consigliamo di iscrivervi alla [newsletter di Tigros](#). I particolari delle esecuzioni potete seguirli invece fin d'ora **dal nostro liveblog**.

Se non visionate bene i contenuti qui sotto, o state guardando l'articolo da mobile, [cliccate qui](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it