

San Valentino a casa: una cena leggera per accendere la passione

scritto da Marialetizia Latella | 13/02/2023



Festa degli innamorati al ristorante oppure nell'intimità della propria abitazione? In quest'ultimo caso ecco cosa preparare per non appesantirsi e con qualche ingrediente afrodisiaco

San Valentino a casa? Se quest'anno avete deciso di non trascorrere la festa degli innamorati in un ristorante non potete lasciare nulla al caso per una serata indimenticabile. È necessario pianificare con attenzione tutta l'atmosfera e anche un **menù gustoso che non appesantisca e stimoli il desiderio**.

San Valentino a casa: ecco il menù perfetto

Seguite questi consigli per celebrare il giorno degli innamorati in tutta comodità ed intimità, anche quando se siete a dieta.

Antipasto: salmone marinato con verdure fresche

Si inizia con una proposta di **pesce crudo**, da tempo conosciuto per le sue proprietà afrodisiache. Il **salmone**, ad esempio, è ricco in acidi grassi essenziali [omega-3](#), che svolgono un'importante **azione antinfiammatoria ed antiossidante** nell'organismo. Ciò lo rende un **ottimo alimento per il cuore e gli conferisce efficacia sessuale**. Se non si gradiscono le crudità di mare, si può optare per una versione con salmone affumicato.



Primo: passata di ceci con gamberoni alla piastra e polvere di peperoncino

Il primo piatto per il vostro San Valentino a casa è lievemente più elaborato, ma mantiene la semplicità di una **cottura leggera** e di un alimento "povero" qual è il **legume**. Nutrizionalmente i **ceci forniscono una buona quantità di fibre**, mentre i **gamberoni, poveri in calorie, apportano proteine e grassi**. Il peperoncino, poi, dà la carica a questo piatto dalle diverse consistenze, esalta i sapori e accende i sensi.

Se si ha poco tempo per cuocere i ceci, si possono utilizzare quelli in scatola precedentemente privati della salamoia.



Secondo: pesce persico alla griglia con salsa di melograno ed aceto balsamico

La proposta per il secondo piatto prevede il **pesce persico**, che vanta una carne più magra rispetto al salmone e ai gamberi. Lo arricchiamo con una **salsa di melograno e aceto balsamico**. Il melograno è un frutto ricco di vitamine A, C ed E, è un elisir di giovinezza che dona energia e stimola il desiderio. Per arricchire questa ricetta si consiglia di aggiungere un **altro alimento afrodisiaco: il sedano**, tagliato a tocchetti e sbollentato in acqua salata.

Dolce: tortino con cuore caldo al cioccolato fondente e peperoncino

Dulcis in fundo a questa serata romantica sarà d'obbligo concedersi un dolce a base di [cioccolato](#), elemento cardine della passione. Ricco di antiossidanti (flavonoidi) e triptofano (aminoacido coinvolto nella produzione della serotonina), il **cioccolato è l'alimento principe del buonumore**. Il peperoncino, aggiunto in piccole quantità all'impasto del tortino, crea un effetto sorpresa che stuzzica il palato e stimola lo stomaco alla digestione del pasto.



Non rimarrà altro che apparecchiare la tavola, accendere le candele ed abbassare le luci.
Buon San Valentino.