

Cucinare

bene

Ospiti

Preparare in anticipo



Caramelle ripiene

Cosciotto farcito o arrosto



PIC NIC



Pagnotta mediterranea

11 ricette
da gustare
all'aperto

Cima ripiena fritta a cotoletta



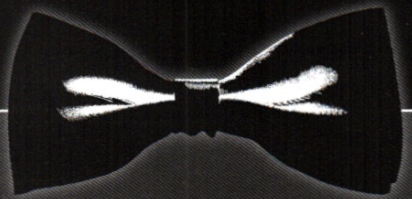
Speciale
Dolci

Pasquali

Dolce di ricotta (pag. 58)



EGGY LA RIVOLUZIONE IN CUCINA



Carbonara alla EGGY.

Preparare una squisita carbonara non è certo difficile, ma con Eggy è ancora più facile e veloce! Eggy è una vera rivoluzione in cucina perché racchiude, in un pratico contenitore spray ad atmosfera modificata, tutta la bontà di ben sei uova provenienti da galline allevate a terra.

Eggy sa proteggere la sua freschezza per ben sei mesi, anche fuori dal frigo! Così ogni volta che ti viene voglia di una buona carbonara, basta agitare la bomboletta, spruzzare e preparare esattamente come faresti con le uova in guscio!

Da oggi grazie ad Eggy avrai la sicurezza di avere freschezza e praticità sempre a portata di mano ... anche per squisite frittate, omelette, crêpes, uova strapazzate e croccanti impanature!



le Naturelle

MOUSSE SUBITO PRONTA
per frittate, uova strapazzate,
crêpes e impanature.



EGGY



le Naturelle

DA **6** UOVA

pastorizzate e provenienti da
GALLINE ALLEVATE A TERRA

FRESCO COME UN UOVO,
FACILE COME UNA MOUSSE!

Da consumarsi entro la data impressa
sul fondo della confezione

www.uovo.it
www.lenaturelle.it

Sommario aprile



Nel carrello della spesa

- 6** ■ Al mercato oggi: ananas, taccole, ortica, gamberi
- 10** ■ 6 piatti facili e gustosi
- 18** ■ La scelta del mese: il **cosciotto d'agnello**, farcito o arrosto

Facile per principianti

- 22** ■ Con gli spinaci
- 24** ■ Il pinzimonio caldo
- 26** ■ Con le uova sode
- 26** ■ Cucinare i filetti di orata

Salva tempo

- 30** ■ Dolci&budini in scatola
- 32** ■ 4 idee per preparare le crêpes
- 34** ■ Ospiti: menù in un'ora

Salva spesa

- 36** ■ 4 insalate davvero super
- 38** ■ 5 idee con le ali di pollo
- 40** ■ Senza carne
- 42** ■ 5 idee per preparare i muffin

Scuola: fare la tasca ripiena

- 46** ■ gli indispensabili, per farcire, per insaporire, per la cottura
- Cima alla genovese frita a cotoletta

Le più pratiche&facili

- 48** ■ 16 ricette per tutti i giorni

Oggi cucino

- 57** ■ ...per gli ospiti
- 66** ■ ...per me
- 68** ■ ...per due
- 70** ■ ...per tutti
- 70** ■ ...per i bambini

Scuola: i dolci

- 82** ■ Pasqua tradizione recuperata

Sano&salute

- 92** ■ Cioccolato, gioia dei sensi e del cuore
- 94** ■ Istamina, meglio conoscerla
- 96** ■ Dieta per la primavera

idee
creative
uova
decorate
a pag.
82





I nostri simboli

❄️ congelare 🕒 in anticipo

l'esperto risponde

Avete dubbi nel realizzare una delle ricette presentate nel giornale? Avete seguito passo per passo le istruzioni illustrate e il piatto non è riuscito? Non avete trovato uno degli ingredienti e volete sapere come sostituirlo? Per avere una risposta rapida, potete chiamare il numero verde

NUMEROVERDE
800-580073

Martedì e giovedì
(escluse eventuali festività infrasettimanali)
Al mattino dalle 11.00 alle 13.00

ANTIPASTI

	pagina
● Budino salato	95
● Cocotte vegetali	79
● Gazpacho al coriandolo	35
● Insalata in crosta	35
● Muffin al gorgonzola con semi vari	42
● Muffin con burro di peperoncino dolce	43
● Muffin con funghi e pomodori secchi	42
● Muffin con spinaci e pomodorini	43
● Muffin speziati ai 4 gusti	43
● Rotolini di zucchine	49
● Uova sode piccanti al cocco	26
■ Capesante gratinate	47
■ Gamberi flambé	12
■ Insalata di puntarelle	61
■ Plum cake di prosciutto con robiola	60
■ Spinaci saltati con mandorle	22
■ Timballini di zucchine	68

PRIMI PIATTI

● Conchiglie piccanti con cioccolato	93
● Crespelle al radicchio	32
● Minestrina di lattuga	50
● Reginette taccole e pomodori	13
● Rotolo di pasta ripieno di ortica	10
● Tagliolini ai mandarini	50
● Zuppa di piselli	41
■ Caramelle ripiene	62
■ Gamberi in gabbia di linguine	78
■ Pipe al ragù	50
■ Risotto con bietole	50

PIATTI UNICI E PANINI

● Tartine di cetriolo e caprino	74
■ Arabo con aringhe	75
■ Coroncine di riso con involtini di pollo	69
■ Insalata di farfalle con polpo, porri e feta	70
■ Pagnotta mediterranea	74
■ Panino con salmone	75
■ Sandwich con tacchino e avocado	74

SECONDI PIATTI DI PESCE

■ Filetti di orata con zucchine	28
■ Finto pesce	81
■ Palombo al forno	81
■ Palombo alla griglia	52
■ Salmone con bietole	52
■ Sogliola impanata	80
■ Torta di salmone e patate	78
■ Trancetti di palombo al cedro e coriandolo	77

SECONDI PIATTI DI CARNE

■ Ali di pollo al forno con ginepro	38
■ Ali di pollo alla griglia	38
■ Ali di pollo alla messicana con guacamole	39
■ Ali di pollo alla provenzale	39
■ Ali di pollo in crosta al pepe	39
■ Coniglio al cioccolato con verdure	93
■ Cosciotti di tacchino aromatici	77

■ Cosciotto di agnello al timo farcito	21
■ Cosciotto di agnello arrosto ai profumi dell'orto	18
■ Costine di agnello impanate con semi di sesamo	64
■ Cotoletta di pollo ricca	66
■ Fagottini di pollo, asiago e spinaci	76
■ Insalata di asparagi, fave e uova in camicia	37
■ Insalata di broccoli con salsiccia e noci	37
■ Insalata di pollo, cetriolo e sedano	36
■ Maiale con ananas	16
■ Ossobuco al pomodoro	52
■ Quiche con piselli	71
■ Roast beef di manzo glassato	95
■ Spiedini saporiti	71
■ Tasca ripiena frita a cotoletta	46
■ Teglia di pomodori ripieni di tacchino alle erbe	72

SECONDI PIATTI DI VERDURE, UOVA E FORMAGGI

● Crespelle ai fiori di zucca	32
● Crespelle con pere e formaggio	33
● Frittata con verdure	73
● Frittelle vegetariane	40
● Insalata di fagiolini e feta	37
● Uova sode alla menta con patate	26
● Zucchine farcite di riso e verdure al curry	41

CONTORNI

● Insalata di rucola, lenticchie e avocado	67
● Insalata in crosta	35
● Pinzimonio caldo	24
● Puntarelle con panna acida	52
● Spinaci al burro con salsa al Porto	22
■ Insalata di puntarelle	61

DOLCI

■ Agnello di marzapane	83
■ Biscottini al cocco	54
■ Bocconotti alle mandorle	73
■ Budino con frangelico e nocciolo	31
■ Cialde di riso al cioccolato	54
■ Colombe in volo	84
■ Crespelle con panna e mirtilli	33
■ Dessert di banana e frutto della passione	31
■ Dolce di ricotta a fiore	58
■ Golosità in coppa	15
■ Mele in crosta con zucchero e cannella	56
■ Meringata con panna e fragole	54
■ Panna cotta con sciroppo di lamponi	30
■ Panna cotta con yogurt e budino al cioccolato	31
■ Pere in crosta di frolla	56
■ Quenelle con salsa al cioccolato	67
■ Riso caramellato	94
■ Sfogliatine alla banana	54
■ Sfogliatine con fonduta alla cannella	35
■ Sformatini di pere con caramello	68
■ Tiramisù con crema all'ananas	14
■ Torta di cioccolato con kumquat	93
■ Uovo decorato: il pallone da rugby	88
■ Uovo decorato: il vaso colorato	88

100%
ITALIANO

A NOI PIACE FARLO IN ITALIA



SCOPRI
COSA VUOL DIRE
100% ITALIANO SU
www.olioraineri.com



ANTICA AZIENDA
RAINERI
IMPERIA

RAINERI S.p.A. - via Nazionale 11 - Chiusanico (IM)
tel. 0183 529050 - fax 0183 529970 - info@olioraineri.com - www.olioraineri.com

al mercato oggi

Nel carrello
della spesa

ananas



taccole



ortica



gamberi



OCCHIO ALLA STAGIONALITÀ

* Sono agli sgoccioli le verdure tipicamente invernali, cavoli e broccoli che offrono ancora un intenso sapore.

* Mercati all'aperto, fruttivendoli e supermercati celebrano patate e carote novelle.

* In arrivo le prime nespole dal gusto ancora molto acidulo.

BELLA, BUONA E SANA

Il frutto è originario dell'**America del Sud**, da cui viene importato, come anche dall'Asia e dall'Africa, in particolare da **Kenya, Costa Rica, Costa d'Avorio**.

- La **polpa** è gialla, dolce, saporita e fibrosa, il **ciuffo** è molto decorativo.
- Le varietà più note sono la **Queen**, la **Cayenne**, la **Spanish**, la **Abacaxi**, la **Perolera**.

DA SAPERE

Il frutto è versatile e interessante, sia da un punto di vista gastronomico che salustico.

- Usato sempre più spesso in **preparazioni salate** tra gli **antipasti**, alleggerisce i piatti di **carne e pesce**, secondo i suggerimenti della cucina orientale.
- Ricco di acqua e di nutrienti importanti, si fa privilegiare per le proprietà **digestive e diuretiche**.

OCCHIO A...

Il frutto fresco ha la **scorza** di colore brillante e il **profumo intenso**; il **colore del ciuffo** deve essere verde compatto e **uniforme**. Il colore della scorza tra le placche non deve essere verde o grigio, segno che il frutto è ancora acerbo, ma neppure

marrone, segno che il frutto è troppo maturo.

- Si acquista **fresco intero** a peso oppure già **tagliato** a metà o porzionato a tocchetti di varie misure o a fette in vaschette di polistirolo, pesate e prezzate.
- Viene venduto anche in **scatola** o in **vasetti di vetro** a fette o a dadini, in sciroppo di zucchero o al naturale.
- È in vendita nei **mercati**, nei **supermercati** e dai **fruttivendoli**.
- In alcuni punti vendita si trova la versione **frullata** o **centrifugata** del frutto, venduto sfuso o in bicchieri di plastica sigillati.

SI CONSERVA COSÌ ...

- Si conserva anche **6 giorni** nella parte meno fredda del frigorifero.
- Se il frutto è ancora **acerbo**, si favorisce il processo di maturazione tenendolo a temperatura ambiente; così si conserva anche **2 settimane**.

È ricca di bromelina, un enzima che favorisce la digestione delle proteine.



taccole

I PISELLI MANGIATUTTO

Così chiamati, ma anche detti "taccole" sono una varietà di piselli di cui si mangia anche il baccello che contiene semi rimasti allo stato embrionale, quindi molto piccoli.

- Sono lunghi e appiattiti, di colore verde chiaro ma intenso, o biancastro.

- Il baccello è spesso anche se tenero, con leggero sentore di erba.

- Si raccolgono dalla primavera fino alla fine di Giugno.

- Tra le varietà più comuni sul mercato si ricordano la Gigante svizzero, e la Caruby, più delicata e gustosa.

- È un ortaggio molto ricco di fibre, utili per la regolare funzione intestinale, di ferro e di vitamina C. Inoltre apporta poche calorie, ma hanno un buon valore proteico.

- Solitamente le taccole vanno sbollentate alcuni minuti, intere o a tocchetti, prima di essere poi cucinate a piacere.

SI ACQUISTANO COSÌ...

Se sono freschi i baccelli, spezzandoli devono produrre un suono secco e i semi all'interno devono essere piccoli; il colore deve essere brillante e uniforme.

- Si conservano in frigorifero circa 2-3 giorni.

GAMBERI

DI MARE E DI FIUME

- Gamberetto, gambero (comune, rosa mediterraneo, rosso mediterraneo, di roccia, squilla, di sabbia), gamberone o mazzancolle, di mare o di acqua dolce: sono le tipologie diverse di questo crostaceo, dalla morbida e gustosa polpa bianca.

- Il colore a seconda delle varietà può essere molto beige o rosa molto chiaro, grigio o rossastro.

- Le dimensioni (da meno di 10 cm per il gamberetto fino ai circa 23 cm di lunghezza per la mazzancolla) e il colore (rosa, rosso, grigio) variano a seconda delle specie.

- La prelibatezza delle carni ne ha determinato l'elevato interesse commerciale, tanto che tutte le specie vengono anche allevate.

L'ACQUISTO

La testa deve essere ben attaccata al resto del corpo, il colore deve risultare brillante e l'odore non deve ricordare l'ammoniaca.

- Vanno consumati entro poche ore dall'acquisto, riposti in frigo.



QUELLI D'ACQUA DOLCE

Comprendono due specie distinte, reperibili in Italia: il gambero di fiume e il gambero dalle zampe chiare, che vivono nei ruscelli e lungo le rive dei fiumi.

- Il sapore delle loro carni è più delicato e le dimensioni sono più piccole.

- La pesca indiscriminata e la progressione dell'inquinamento delle acque hanno ridotto drasticamente la loro presenza; quelli attualmente in commercio, generalmente, provengono dall'Asia Minore.



Tra i germogli tipici della stagione, ottimi da fare in frittata o nel risotto, si ricordano quelli di luppolo, chiamati bruscandoli, e i turioni, i germogli dell'asparago selvatico.

COTTA NON PUNGE PIÙ

Pianta erbacea che cresce facilmente e spontanea.

- La caratteristica principale di questo ortaggio sono le foglie, ricoperte da una peluria spinosa e irritante, se viene a contatto con la pelle, per cui gli steli devono essere trattati con i guanti.

- La varietà più diffusa è l'ortica comune, che cresce ovunque fino a 1700 metri di altitudine, soprattutto nei luoghi incolti e nei terreni umidi.

DA PREFERIRE

Si trova più facilmente nei mercati all'aperto e in quelli

rionali, qualche volta, ma più raramente, nei supermercati.

- Al momento dell'acquisto, le foglie devono essere di colore brillante e uniforme ed erette.

- Se le foglie risultano invece afflosciate o ammassate o intaccate significa che l'ortaggio non è fresco.

USO E CONSUMO

È sempre meglio consumarle entro poche ore dalla raccolta, ma si conservano anche due giorni in frigo.

- Si utilizzano i germogli teneri, soprattutto in frittata e risotto.



ORTICA

da sapere oggi

Riconoscere un buon cioccolato con...

Esistono molte varietà di cacao (teobroma cacao), la cui provenienza e miscela rendono più o meno pregiato il cioccolato che ne viene prodotto. Solitamente, la degustazione si fa con una tavoletta di cioccolato napolitain, a una temperatura ambientale di circa 20°.

1...lo sguardo

La **tavoletta** deve apparire lucida e omogenea nel colore nella parte superiore, priva di striature, macchie e bolle d'aria quella inferiore; la sezione interna deve essere liscia come porcellana.

2...il tatto

Mentre scivola tra le dita, il **cioccolato** deve dare la percezione di setosità, scorrere tra i polpastrelli e sulle labbra, senza essere appiccicoso. Si valuta anche la sua duttilità, cioè la capacità di lasciarsi modellare dal calore delle dita.

3...l' udito

Il **suono** che deriva dalla rottura della tavoletta, chiamato snap, deve essere uno schiocco netto, limpido e ben percepito, indice di buona cristallizzazione del cacao.

4...l' olfatto

Diretta: si ispira l'odore attraverso le narici.
Indiretta: dopo che il cioccolato è stata masticato e sciolto in bocca, si espira attraverso il naso l'aria inalata con la bocca, così da apprezzare al meglio gli aromi.

- Si valuta l'intensità, la persistenza e la ricchezza del bouquet, cioè dei profumi, gli aromi originari del cacao, quelli dei cacao aromatici, quelli della lavorazione e quelli degli ingredienti aggiunti.
- Sono oltre 400 gli aromi percepibili.

5...il gusto

Va schiacciato tra lingua e palato per raggiungere velocemente la temperatura corporea e fondere: deve risultare impalpabile (finezza), omogeneo e vellutato (struttura), asciutto e ruvido (astringenza), sfericità degli aromi (rotondità), capacità di sciogliersi (fusione). Si può percepire dolcezza, amarezza e acidità.

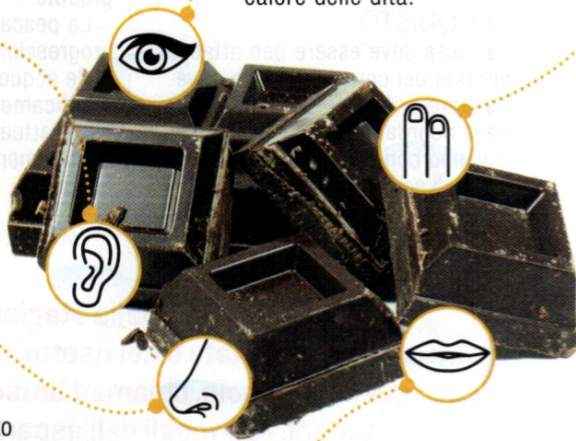
Golosi appuntamenti

● Dal 30 marzo al 1 aprile si svolge a Cesenatico (Fc) **Azzurro come il pesce**, in cui questo prodotto ittico è protagonista di degustazioni e mercatini. Per info, www.cesenaticoturismo.com.

● Dal 9 al 22 aprile si tiene a Lana e dintorni (Merano) la **Festa della fioritura**, durante la quale è possibile conoscere i sapori tipici altoatesini. Per info, www.lana.info.

● Dal 21 al 23 aprile torna a Fermo **Tipicità: made in Marche Festival**, dedicato alle eccellenze della regione. Per info, www.tipicita.it.

● Il 22 aprile a Cologno (Bs) si svolge il **Festival della crostata**, con degustazioni e musica. Il ricavato sarà devoluto all'Asilo Notturmo S. Riccardo Pampuri Onlus. Per info, www.cappuccini.it.



ATTENZIONE! Se si degustano più varietà di cioccolato, si ricorda di partire da quello con un tenore di cacao più basso e tra una degustazione e l'altra pulire la bocca con bevendo un bicchiere di acqua, preferibilmente gasata, o mangiando un pezzetto di mela.

IL VINO GIUSTO

Pur essendo un abbinamento difficile da realizzare, si consigliano i vini dolci, passiti, aromatizzati, liquorosi, i distillati (Rum invecchato o Cognac extra old) e alcuni tipi di vini rossi: Marsala superiore, Recioto della Valpolicella, Barolo chinato, Brachetto, anche passito, Montefalco Sagrantino passito, Vin Santo del Chianti classico, Aleatico di Puglia, Porto vintage. Alcuni azzardano anche l'abbinamento con birra ad alto grado di fermentazione, come quella scozzese, irlandese e belga prodotta nei monasteri trappisti.

GLOSSARIO

- ✓ **BURRO DI CACAO:** sostanza grassa presente nei semi di cacao
- ✓ **CABOSSA:** frutto dell'albero di cacao
- ✓ **CRIOILLO:** è la varietà più pregiata e rara.
- ✓ **CRU:** cioè prodotto con una sola provenienza di cacao, monoorigine.
- ✓ **FAVE DI CACAO:** sono i semi del frutto dell'albero di cacao
- ✓ **FORASSERO:** ibrido di cacao

- ✓ **Crollo e cacao Trinitario**
- ✓ **MAITRE CHOCOLATIERE:** è la persona che crea tutti gli amalgami e che segue tutte le fasi della lavorazione del cioccolato
- ✓ **NAPOLITAIN:** piccolo di forma quadrata dal peso di 4,5 g, usato nelle degustazioni
- ✓ **PORCELLANA:** è puro e unico cacao criollo di origine

venezuelana, commercializzato in quantità ridotta.

- ✓ **TRINITARIO:** è la varietà di cacao più diffusa
- ✓ **TORREFAZIONE:** è il trattamento termico che permette di eliminare la maggior parte di umidità presente nel prodotto e la trasformazione di alcuni componenti aromatici che caratterizzano il cioccolato.

“Le Torte degli angeli”.
Così soffici, così gustose.



Dalla magia degli angeli, la più dolce delle novità.

Sorprendi i tuoi cari con le Torte degli angeli: torte dal gusto unico e dalla consistenza straordinariamente soffice e morbida, in goloso contrasto con la rustica croccantezza della superficie cosparsa di zucchero al velo.

Tu aggiungi uova e panna da montare. Solo da PANEANGELI!



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.



Rotolo di pasta ripieno di ortica

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **35 min.**

Calorie a porzione **455**

congelare in anticipo

Ingredienti per 4

● farina 200 g ● uova 4 ● ortiche 300 g ● ricotta 200 g ● pecorino 40 g ● noce moscata 1 grattugiata ● burro 80 g ● pepe ● sale fino

1 - Il ripieno

da fare anche in anticipo

- **Pulite** l'ortica dalle foglie sciupate, utilizzando i guanti per proteggere le mani.
- **Lavatela** rapidamente in abbondante acqua fredda più volte.
- **Scolatela** e trasferitela in una padella abbastanza grande con l'acqua di vegetazione.
- **Fatela** appassire 5 minuti rigirandola con un cucchiaino di legno; deve perdere tutta l'acqua rimasta.
- **Scolatela**, strizzatela delicatamente con le mani, mettetela in una ciotola.



- **Scolate** bene la ricotta, aggiungetela nella ciotola.
- **Aggiungete** il pecorino grattugiato, 2 tuorli e 1 albume.
- **Insaporite** con la noce moscata.
- **Regolate** di sale e pepe.

2 - La pasta

da fare anche in anticipo

- **Setacciate** la farina sulla spianatoia formando una fontana.
- **Rompete** al centro le uova con un pizzico di sale.



- **Amalgamate** la farina intorno man mano, aggiungete, se necessario, qualche cucchiaino di acqua fredda.
- **Formate** un panetto, stendete e ripiegate l'impasto con le mani almeno 10 minuti; devono formarsi delle bollicine.
- **Allargate** la pasta con il mattarello sul piano di lavoro infarinato in sfoglia sottile.
- **Ritagliate** due rettangoli di circa 25x40 cm di dimensione.



- **Stendete** il ripieno di ortica nei due rettangoli lasciando un margine di circa 2 cm sui lati lunghi per poterli chiudere bene.
- **Avvolgete** i due rettangoli dal lato lungo.
- **Pennellate** il bordo di chiusura con l'albume rimasto prima sbattuto.

In questo modo la pasta aderisce completamente.

3 - La cottura

da fare anche in anticipo

- **Portate** intanto a bollire in una adeguata casseruola almeno 5 litri di acqua.
- **Avvolgete** i due rotoli con un foglio di carta di alluminio o forno sigillandoli a caramella.
- **Immergeteli** nella casseruola, fate sobbollire circa 20 minuti dalla ripresa del bollore.
- **Scolate** i rotoli e lasciateli raffreddare.

4 - La presentazione

da fare all'ultimo momento

- **Accendete** il forno a 200°.
- **Imburrate** una teglia che possa andare in tavola.
- **Eliminate** la carta dai rotoli.



- **Tagliateli** a fette spesse circa 1 cm con un coltello ben affilato.
- **Disponete** le fette nella teglia leggermente sovrapposte.
- **Completate** con il pecorino e il burro rimasto a fiocchetti.
- **Infornate** circa 10 minuti; deve prendere un bel colore dorato.
- **Sfornate** e servite.

Primo
piatto
calorie 455 € 1,10
a porz.

vino
Servite con un
vino veneto
come l'Arcole
bianco.

dal carrello della spesa

+
FACILE

Antipasto

calorie
127 € 1,30
a porz.

Gamberi flambè

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **5 min.**

Calorie a porzione **127**

Ingredienti per 4

- gamberi 300 g
- burro 40 g
- limone 1 (solo succo)
- liquore whisky/cognac 50 ml
- pepe ●sale fino

1 - La preparazione

●**Pulite** i gamberi eliminando delicatamente il carapace e la testa, lasciando attaccate le codine a ventaglio.

●**Asportate** il filetto nero intestinale con uno stecchino.

●**Lavateli** e tamponateli con carta da cucina.

●**Tagliate** a metà il limone e spremetene il succo.

2 - La cottura

●**Sciogliete** in una larga padella il burro; potete procedere in più riprese, suddividendo il condimento nella varie cotture.

●**Cospargete** con un pizzico di sale, pepe e aggiungete il limone, scaldate bene il condimento.

●**Aggiungete** i gamberi, mescolate, spruzzate con il liquore e lasciatelo scaldare bene.



●**Date** fuoco al condimento piegando la padella verso la fiamma.

●**Togliete** dal fuoco e portate in tavola.

●**Servite** appena la fiamma si è spenta.

IDEA PRATICA

Potete accoppiare i gamberi a due a due con uno spiedino; in questo modo una volta serviti potranno essere consumati anche in piedi.

Pasta con taccole e pomodorini

Facile

Preparazione **15 min.**

Cottura **17 min.**

Calorie a porzione **430**

Ingredienti per 4

- pasta tipo reginette 350 g
- taccole 200 g
- panna 40 ml
- pomodorini 100 g
- olio di oliva 30 ml
- scalogno 1
- sale grosso 35 g
- pepe

1 - Gli ingredienti

- **Lavate** i pomodorini, eliminate il picciolo, tagliateli a metà, asportate semi e acqua di vegetazione.
- **Sbucciate** lo scalogno, tritatelo finemente.
- **Spuntate** le taccole, lavatele sotto l'acqua corrente, tagliatele a metà.

Per renderle più decorative potete ritagliare le punte con le forbici formando un sorta di coda.

- **Portate** a bollore 3,5 litri di acqua in una pentola con il sale grosso.
- **Tuffate** le taccole e fatele lessare circa 5 minuti, scolatele con un mestolo forato su un telo da cucina allargandole.

2 - Il condimento

- **Riportate** a bollore l'acqua di cottura delle taccole, tuffate la pasta.
- **Mescolate** e portate a cottura 11 minuti, o quanto indicato sulla confezione.
- **Versate** intanto l'olio d'oliva in una larga padella.

● **Aggiungete** lo scalogno, mescolate e fate appassire 1 minuto.

● **Aggiungete** i pomodori, mescolate ancora a fuoco vivace.



- **Unite** le taccole e lasciate insaporire 1 minuto.
- **Aggiungete** la pasta scolata, mescolate e pepate.
- **Irrorate** con la panna, amalgamate bene.
- **Servite** subito.

Potete accompagnare con del Parmigiano grattugiato.

Primo piatto	
calorie	€
430	0,70
	a porz.

IDEA SAPORITA

Potete aggiungere nel condimento 70 g di pancetta, anche affumicata, o prosciutto a dadini.



dal carrello della spesa

Tiramisù con

Bello,
buono, facile
e veloce

Dolce
calorie 817 € 2,10
a porz.

vino
Servite con un
vino bianco
dolce, come
il Torcolato
di Breganze,
veneto

crema all'ananas

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **2 min.**

Calorie a porzione **817**

 congelare  in anticipo

Ingredienti per 6

- savoiardi 200 g
- mascarpone 500 g
- uova 3
- zucchero 150 g
- vanillina 1 bustina
- panna da montare 200 ml
- pinoli 40 g
- ananas fresco piccolo 500 g
- frutti rossi 4-5
- sale fino

1 - La crema

- **Rompete** le uova e raccogliete i tuorli in una ciotola e gli albumi in un'altra.
- **Aggiungete** 120 g di zucchero e montateli con una frusta elettrica fino a renderli gonfi e lisci, aromatizzateli con la vanillina.
- **Incorporate** il mascarpone, poco alla volta, continuando a lavorare con la frusta elettrica a media velocità.
- **Coprite** e trasferite in frigorifero.
- **Montate** a neve ferma gli albumi con un pizzico di sale, 5 minuti con una frusta elettrica.



- **Incorporateli** alla crema di mascarpone dal basso verso l'alto.
- **Montate** la panna a neve ferma con lo zucchero rimasto, 5 minuti con la frusta elettrica.
- **Amalgamatela** al composto di mascarpone e uova.
- **Coprite** e trasferite in frigorifero.
- **Saltate** i pinoli in padella 2 minuti continuando a mescolare.

2 - Il montaggio del dolce



- **Pulite** l'ananas, asportate la corona e la scorza con un coltello adeguato; raccogliete il succo in una ciotola.
- **Tagliate** la polpa a fette, asportate la parte centrale dura.
- **Sminuzzate** le fette grossolanamente tenendone almeno 3 per la presentazione.
- **Prelevate** un contenitore adeguato.
- **Bagnate** i savoiardi nel succo rigirandoli senza esagerare, disponeteli nel fondo della teglia coprendolo completamente.



- **Riprendete** la crema in frigorifero, incorporate l'ananas affettato, fatelo mescolare con cura per distribuirlo uniformemente.
- **Stendete** sulla base di savoiardi uno strato generoso di crema.
- **Cospargete** con metà pinoli.
- **Procedete** coprendo la crema con un secondo strato di savoiardi e un secondo strato di crema, ben stesa.
- **Disponete** le 3 fette di ananas rimaste a grossi pezzi e completate con i frutti rossi, cospargete con i pinoli rimasti la crema.
- **Tenete** in frigorifero fino al momento di servire.

Completate con cacao e frutti rossi.

L'idea in più

Golosità in coppa

Preparate una confettura fresca di frutti rossi, preparata facendo sobbollire in una casseruola 400 g di frutta, 200 g di zucchero e 1 cucchiaino di limone circa 15 minuti; in alternativa usate della confettura pronta prima riscaldata.

Versatene 2 cucchiaini sul fondo di 6 coppe.

Coprite con uno strato generoso di crema al mascarpone, preparata come da ricetta, e completate con 1 cucchiaino di cioccolato fuso sciolto in una casseruolina a bagnomaria.

Decorate con 1 biscotto tipo lingua di gatto, ma andrà bene anche una sfogliatina o dei bastoncini tipo Mikado. Servite subito.



dal carrello della spesa

Secondo
piatto

calorie
375

€
2,00
a porz.



Maiale con ananas

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **37 min.**

Calorie a porzione **375**

❄️ congelare 🕒 in anticipo

Ingredienti per 4

- polpa di maiale mista (tipo carré disossato) 800 g
- gamberi 300 g
- ananas 1
- olio di oliva 30 ml
- burro 30 g
- cipolle 2
- rum 30 ml
- brodo (anche vegetale) 200 ml
- erba cipollina 6 fili
- sale fino
- pepe

1 - Come procedere

- **Sbucciate** le cipolle, tritatele finemente.
- **Asportate** la scorza e la corona all'ananas, tagliatelo a fette spesse, quindi a piccoli pezzi eliminando la parte centrale dura.
- **Dividete** la carne a dadini.
- **Scaldate** in una pentola il brodo.
- **Eliminate** il carapace ai gamberi e il filetto nero intestinale, lasciate attaccate le codine.
- **Lavateli** sotto l'acqua corrente e scolateli.
- **Pulite** l'erba cipollina con un foglio di carta da cucina inumidito.

2 - La cottura

- **Versate** l'olio e il burro in una casseruola, fate sciogliere il burro.
- **Versate** la carne, mescolate e fate rosolare rigirandola da tutte le parti a fuoco vivo.
- **Scolate** la carne e tenetela da parte.
- **Scaldate** nell'olio la cipolla, mescolate e fate appassire 2 minuti.
- **Scolate** e tenete da parte.
- **Aggiungete** l'ananas preparato e fatelo caramellare rigirandolo delicatamente 5 minuti, scolatelo.
- **Rimettete** la cipolla e la carne nella casseruola,

PER ACCOMPAGNARE

Preparate 250 g di cuscus in 250 ml di acqua calda salata, mescolato a 1 noce di burro, secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

mescolate amalgamando bene gli ingredienti, aggiungete di sale.



- **Bagnate** con il rum e lasciate evaporare, a fuoco vivace, 5 minuti.
- **Abbassate** il fuoco, versate il brodo caldo, mescolate, coprite e portate a cottura circa 15 minuti; il brodo deve consumarsi lentamente.
- **Unite** i gamberi, mescolate e aggiungete l'ananas tenuto da parte.
- **Portate** a cottura 10 minuti,
- **Togliete** dal fuoco, trasferite su un piatto da portata, cospargete con l'erba cipollina tagliuzzata, pepate e servite.

PECORINO ROMANO D.O.P. BRUNELLI



Ha vinto il prestigioso premio
Superior Taste Award per l'edizione 2011, assegnato dai
grandi Chefs dell'International Taste & Quality Institute



AUT. CONSORZIO PER LA TUTELA
DEL FORMAGGIO PECORINO ROMANO
N. 6392 - D.P.R. 30/10/1995
MODIF. COND. D.M. 06/06/1995
D.O.P. - REG. CE 1107/96



GARANTITO DAL MINISTERO
DELLE POLITICHE AGRICOLE,
ALIMENTARI E FORESTALI
AI SENSI DELL'ART. 10
DEL REG. (CE) 510/2006



dal 1938

www.brunelli.it

il cosciotto pasquale

Le carni ovine sono tipiche del periodo di Pasqua, entrando anche come ingrediente principale di molte ricette regionali. Di seguito si propone un taglio molto apprezzato e versatile.

IL TAGLIO

È un taglio di carne di agnello che comprende la **zampa posteriore senza il lombo** e ha un peso che si aggira intorno a 1,5 chili.

● Si consuma quasi **in tutta Italia** nelle festività pasquali, mentre negli altri periodi dell'anno è richiesto soprattutto nelle regioni centro-meridionali, dove sono concentrati gli allevamenti di ovini.

IN COMMERCIO

La carne dell'esemplare giovane e ben allattato, deve essere compatta, di colore che può variare dal **rosa** chiaro al rosa più intenso, senza presentare parti rosse. Le venature del grasso devono essere **bianche** e **abbondanti**, indice che la carne è saporita e tenera.

CONSERVAZIONE

Si conserva in **frigorifero** 1-2 giorni, è possibile anche **surgelarla**, cruda o cotta, avvolto in pellicola da cucina, in questo caso va consumato entro 6 mesi.

DA SAPERE

Da un punto di vista nutrizionale, la carne di agnello è ricca di **proteine**, leggera e digeribile, paragonabile per valori nutritivi alle carni bianche. È indicata nello svezzamento e nei casi di allergie e intolleranze, per la sua **alta tollerabilità**.

DA SAPERE
per avere un sapore più delicato, meno selvatico, potete marinare le carni, almeno 60 minuti, massaggiandole con un filo di olio e cospargendole con un battuto generoso di cipolla.

Ricette della tradizione

classico piacere arrosto al profumo d'orto

Media

Preparazione **30 min.**

Cottura **85 min.**

Calorie a porzione **523**

❄️ congelare 🕒 in anticipo

Ingredienti per 6

- **cosciotto di agnello 1,5 chili**
- **aglio 3 spicchi**
- **cipolla 1**
- **carota 1**
- **sedano ½ costa**
- **mentuccia 2 rametti**
- **vino bianco 100 ml**
- **brodo (anche vegetale) 200 ml**
- **olio di oliva 40 ml**
- **pepe**
- **sale fino**

Per accompagnare

- **patate 600 g**
- **olio di oliva 40 ml**

1 - La preparazione

- **Prelevate** il cosciotto, lavatelo, tamponatelo e adagiatelo su un tagliere.
- **Sbucciate** l'aglio, pulite le foglie di mentuccia.
- **Tritate** finemente l'aglio e metà mentuccia, mescolatelo a 2 cucchiaini di olio.



- **Cospargete** il cosciotto con il trito preparato.
- **Lasciatelo** riposare 10 minuti.
- **Accendete** il forno a 180°
- **Spuntate** intanto il sedano, raschiate e

spuntate la carota.

●**Sbucciate** la cipolla, tritate tutto grossolanamente.

●**Versate** 20 ml di olio in una casseruola adeguata sul fuoco e fatelo scaldare.

●**Adagiate** il cosciotto e fatelo rosolare rigirandolo da tutte le parti 15 minuti.

●**Bagnatelo** con il vino bianco, lasciate evaporare 10 minuti.

●**Salate** e pepate.

●**Aggiungete** il trito di aromi, mescolate il fondo e trasferite in forno.

●**Proseguite** la cottura circa 60 minuti irrorando e rigirando più volte il cosciotto, bagnatelo quando necessario con il brodo caldo.

●**Sbucciate** intanto le patate, lavatele e tamponatele, tagliatele a grossi pezzi.

●**Versate** in una seconda teglia l'olio rimasto e aggiungete le patate.

●**Infornate** insieme al cosciotto e lasciate

cuocere almeno 40 minuti, rigirate più volte.

●**Spruzzatele** di sale.

Potete aggiungere 70 g di olive 10 minuti prima di sfornare le patate, mescolate.

●**Sfornate** le preparazioni, trasferite il cosciotto su un piatto da portata, cospargete con la mentuccia rimasta.

●**Accompagnate** con le patate preparate.

●**Servite** subito irrorando il cosciotto con il fondo di cottura ristretto.



Secondo
piatto
calorie 523
€ 3,10
a porz.

vino
Accompagnate
con un rosso
sardo come il
Carignano del
Sulcis

la scelta del mese



vino
Accompagnate
con un vino
rosso come
il Merlot
d'Aprilia,
laziale

Secondo
piatto
calorie 741 €
4,10
a porz.

al timo farcito di albicocche

Media ❄️ congelare 🕒 in anticipo

Preparazione **20 min.**

Cottura **85 min.**

Calorie a porzione **741**

Ingredienti per 6

- cosciotto di agnello 1,5 chili
- salsiccia 150 g
- pangrattato 30 g
- uovo 1

- albicocche secche 50 g
- mandorle sgusciate 50 g
- arance 2
- pancetta a fettine 150 g
- timo 3 rametti

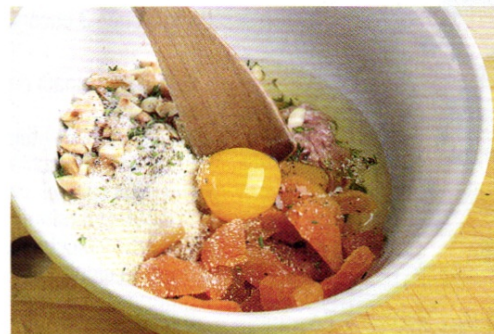
- vino bianco 100 ml
- olio di oliva 30 ml
- burro 40 g
- sale fino
- pepe

1 - La preparazione

- **Lavate** il cosciotto e tamponatelo con carta da cucina.
- **Adagiatelo** sul tagliere e procedete all'eliminazione dell'osso staccando, con un coltellino adeguato, la parte finale della carne, procedete con un taglio netto lungo l'osso e al distacco delicato delle carni.
- **Asportate** l'osso.
- **Tagliate** le arance, spremetele e filtrate il succo.
- **Versate** il succo delle arance in una casseruolina.



- **Aggiungete** le albicocche, trasferite sul fuoco dolce e fatele rinvenire 10 minuti; devono ammorbidirsi e il succo deve evaporare.
- **Tostate** intanto le mandorle in una padella 2 minuti, continuando a mescolare, togliete dal fuoco.
- **Raccogliete** in una ciotola la salsiccia, unite il pangrattato, le mandorle e le albicocche rinvenute.



- **Legate** gli ingredienti amalgamando l'uovo e qualche fogliolina di timo.
Se il ripieno risultasse troppo morbido unite ancora del pangrattato o del grana grattugiato.
- **Salate** se necessario.

2 - La cottura

- **Adagiate** il cosciotto sul piano di lavoro.
- **Salate** leggermente le carni dalla parte interna.
- **Distribuite** il ripieno preparato.
- **Richiudete** il cosciotto, avvolgetelo con le fette di pancetta, legatelo con del filo da cucina e inserite qualche rametto di timo.



- **Versate** in una casseruola, che contenga comodamente la carne, l'olio e il burro, fatelo sciogliere, senza farlo fumare.
- **Adagiate** il cosciotto, fatelo rosolare 15 minuti rigirandolo da tutte le parti con due cucchiai di legno.
- **Bagnatelo** con il vino bianco e lasciate sfumare, 10 minuti rigirandolo ancora.
- **Coprite** e portate a termine la cottura circa 50 minuti, irrorandolo più volte con il fondo di cottura.
- **Togliete** dal fuoco e lasciatelo riposare almeno 10 minuti prima di scolarlo, pepate.
- **Servite** la carne a fette, disposte su un piatto da portata riscaldato e contornate con il fondo di cottura.

L'idea in più

Radicchio al timo

Lavate 3 cespi di radicchio di Verona, asciugatelo bene con carta da cucina. Tagliate ogni cespo a metà nel senso della lunghezza con un coltello a lama liscia. Sistematele in una teglia, irrorateli con 60 ml di olio extravergine di oliva, cospargete con 2 rametti di timo puliti e 2 spicchi di aglio sbucciati e tagliati a lamelle, lasciate insaporire 15 minuti. Grigliate 5 minuti per parte.

SEMPLICE e veloce

saltati con mandorle

Prep. 15 min. Cott. 6 min.

Eliminate i gambi più grossi a 400 g di spinaci già puliti in busta. Sciacquateli e scolateli in un colapasta. Tritate, nel frattempo, 80 g di mandorle spellate. Tagliate a dadini 80 g di speck. Sbucciate 1 scalogno, affettatelo a rondelle sottili. Scaldate 30 ml di olio di oliva in una padella antiaderente. Rosolatevi 2 minuti lo scalogno, aggiungete lo speck. Tuffatevi gli spinaci, mescolate con un cucchiaio di legno.

Distribuite 1 pizzico di sale e 1 macinata di pepe. Continuate la cottura 2 minuti su fuoco vivace, mescolando. Unite le mandorle, fate insaporire 2 minuti. Sistemate gli spinaci con mandorle e speck in un piatto da portata. Serviteli ben caldi.

Antipasto
calorie 233 € 1,10 a porz.



con gli spinaci in busta



Contorno
calorie 149 € 0,00 a porz.

al burro con salsa al Porto

Prep. 15 min. Cott. 15 min.

Ingredienti per 4

● spinaci già puliti 1 chilo ● alloro 1 foglia ● cipolla tritata 1 cucchiaio ● farina bianca 1 cucchiaio ● burro 30 g ● vino Porto bianco 3 cucchiai ● sale fino ● pepe macinato

- Pulite gli spinaci da eventuali parti sciupate, sciacquateli e scolateli.
- Tagliuzzateli sottilmente con un coltello.
- Scaldate 1 cucchiaio di burro in una casseruola.
- Unite gli spinaci, mescolate con un cucchiaio.
- Cuoceteli 5 minuti su fuoco basso, salateli e pepateli.
- Versate 2 bicchieri di acqua in una casseruolina.
- Unite la cipolla, l'alloro, sale, pepe e portate a bollore.
- Sciogliete il burro rimasto in un tegamino.
- Rosolatevi la farina, bagnate con il brodo aromatico passato al colino.
- Aggiungete il Porto, lasciate addensare mescolando 10 minuti.
- Trasferite gli spinaci al burro nel piatto da portata.
- Distribuitevi sopra la salsa al Porto.
- Servite.

Da 80 anni un mondo di magia



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Lievito Pane degli Angeli.

Magia? È nello sguardo dei tuoi bambini ogni volta che porti in tavola la tua torta così ben lievitata. Per questo siamo insieme, da 80 anni.



Antipasto
calorie 263 € 0,70 a porz.

Ingredienti per 4

Pulite le verdure come è indicato nella scuola in basso. Tagliate 2 carote a bastoncini. Dividete in cimette 200 g di broccolo romano, dopo aver eliminato il torsolo. Tagliate a listarelle 2 coste di sedano bianco e la parte bianca di 1 porro. Disponete le carote, 200 g di fagiolini lavati e il broccolo in un cestello per cottura al vapore. Cuocetele 3 minuti. Aggiungete il sedano e il porro. Continuate la cottura 2 minuti. Versate 100 ml di olio extravergine di oliva in una ciotola. Unite il succo di 1 limone, sale e pepe bianco. Emulsionate con una forchetta. Disponete le verdure cotte al vapore su un piatto da portata. Accompagnate con l'emulsione preparata. Servite.



Prep. 20 min. Cott. 5 min.

il pinzimonio caldo

È buona e sana abitudine per la salute iniziare un pasto con delle verdure crude (crudité) le quali, grazie alle fibre che contengono, danno un senso di sazietà e aiutano a limitarsi con le portate successive, a beneficio anche della linea.

Porri e cipollotti



- **Eliminate** la radice, la membrana esterna e la parte finale delle foglie verdi dei porri.
- **Lavate** li e asciugateli bene con carta da cucina.

Per una miglior presentazione (e se avete più tempo) potete praticare con le forbici dei tagli ravvicinati alla parte rimasta. Immergete i porri in una ciotola di acqua fredda; teneteli in frigorifero anche 2 ore, in modo che le foglie si arriccino (potete anche aggiungere cubetti di ghiaccio).

Sedano



- **Scegliete** i sedani verdi, più saporiti.
 - **Eliminate** le coste esterne più dure.
- Potete usarle per preparazioni cotte come minestrone o per il soffritto.*

- **Tenete** solo la parte interna più tenera e il cuore del sedano, con le foglie verdi.
- **Dividete** il cuore in 4 o 8 parti, se grosso.
- **Lavate** lo in abbondante acqua fredda, stronfinandolo con le mani, asciugatelo bene.

Carote



- **Lasciate** intere le carote piccole e tagliate in 4 parti verticali quelle grosse, togliendo la parte legnosa interna e dopo averle spuntate e raschiate con un coltellino o un pelapatate.

Se desiderate aggiungere al pinzimonio anche le zucchine, potete lavarle, asciugarle, spuntarle e tagliarle a bastoncini oppure a palline, ricavandole dalla polpa con l'apposito scavino: infilatele su spiedini di legno per servirle meglio.

L'utensile utile

La vaporiera



TESCOMA
La pentola della linea Presto è fornita di un corpo separato per scolare e di uno spesso fondo termodiffusore.



TEFAL
Vitacuisine Compact permette di cuocere più pietanze nello stesso tempo, separatamente, in modo rapido, conservando i principi nutrizionali.

Da 80 anni un mondo di fantasia

80
ANNI
dal 1932



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

**Glassa al cacao e Codette
arcobaleno PANEANGELI.**

*Decorare i dolci con tutta la fantasia:
un divertimento per grandi e piccini.
Per questo siamo insieme, da 80 anni.*

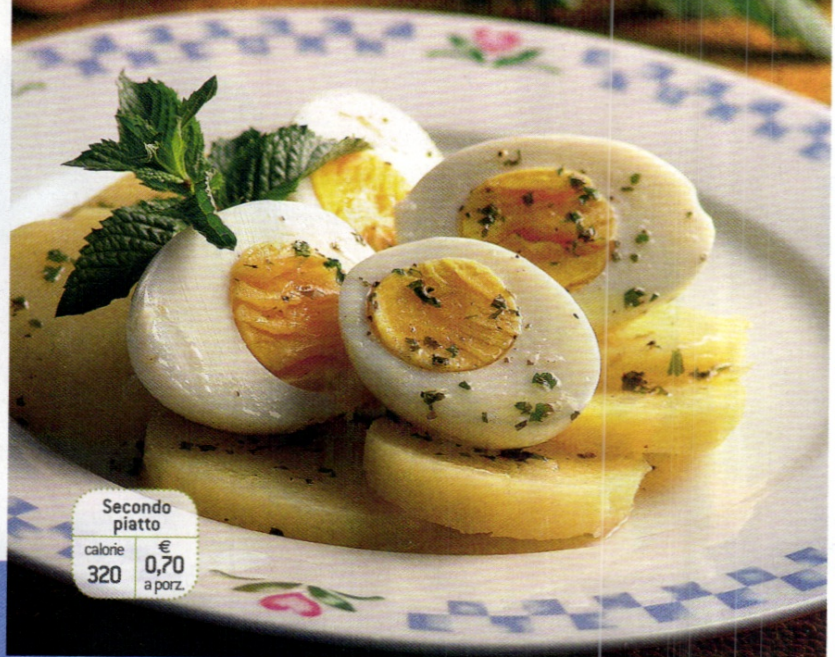


SEMPLICE e veloce

Lavate accuratamente 4 patate medie. Lessatele 20 minuti senza sbucciarle. Scolatele, lasciatele raffreddare e sbucciatele. Tagliatele a fette, suddividetele su 4 piatti singoli. Posate, intanto, 8 uova in una casseruola. Copritele con acqua fredda, aggiungete 1 cucchiaino di sale grosso. Portate a bollore, lessatele 8 minuti dal momento della bollitura. Raffreddatele con acqua fredda e sgusciatele. Tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Sistemate 4 pezzi sulle patate in ciascun piatto. Sciacquate e sgrondate 1 ciuffo di menta fresca. Tamponate le foglie con carta assorbente da cucina. Raccoglietele sul tagliere, tritatele finemente. Versatele in una ciotolina, unite 3 cucchiaini di olio di oliva. Aggiungete ½ cucchiaino di sale fino e 1 pizzico di pepe bianco in polvere. Emulsionate con una forchetta. Distribuite l'emulsione sulle uova e le patate. Servite.

alla menta, con patate

Prep. 15 min. Cott. 20 min.



Secondo piatto
calorie 320 € 0,70 a porz.

con le uova sode

piccanti, al cocco

Prep. 15 min. Cott. 13 min.

Antipasto

calorie 227 € 0,55 a porz.

Ingredienti per 4

●uova 4 ●peperoncino piccante 1 ●cipolla bianca 1 ●aglio ½ spicchio ●latte 1 bicchiere ●noce di cocco grattugiata 4 cucchiaini ●olio di oliva 2 cucchiaini ●alloro 1 foglia ●limone ½ (solo succo) ●zucchero 2 cucchiaini ●sale grosso ½ cucchiaino ●sale fino

- Pulite il peperoncino, tagliatelo a rondelle sottili.
- Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio con la mezzaluna.
- Versate il latte in una casseruolina antiaderente.
- Unite il trito di cipolla e aglio.
- Aggiungete la nocce di cocco grattugiata e l'alloro.
- Posate il recipiente su fuoco dolce, mescolate e portate lentamente a bollore.
- Unite il succo di limone, lo zucchero e 1 pizzico di sale fino, cuocete 5 minuti mescolando di tanto in tanto.
- Posate le uova in una casseruola, unite il sale grosso.
- Copritele con acqua fredda, portate a bollore.
- Rassodatele 8 minuti dal momento della bollitura.
- Lasciate intiepidire la salsa al cocco, eliminate l'alloro.
- Conditela con l'olio di oliva.
- Scolate e raffreddate le uova con acqua fredda, sgusciatele, tagliatele a spicchi.
- Stendete la salsa di cocco su un piatto da portata.
- Adagiatevi sopra gli spicchi di uova sode.
- Distribuite il peperoncino.
- Servite.

Da 80 anni un mondo di bontà!

**80
ANNI**

dal 1932



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

**Gocce di cioccolato e Crema
al cioccolato PANEANGELI.**

Nulla è più buono di una torta fatta con
le tue mani, con gli ingredienti che scegli tu.
Per questo siamo insieme, da 80 anni.



SEMPLICE per i principianti



Filetti di orata con zucchine

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **18 min.**

Calorie a porzione **266**

 congelare  in anticipo

Idea saporita

Stendete sui filetti di pesce, prima di completare con le zucchine, alcune fettine sottilissime di bacon.

Ingredienti per 4

- filetti di orata 8
- zucchine 2
- grana 60 g
- pangrattato 15 g
- pomodorini 150 g
- origano 1 rametto
- aglio 1 spicchio
- olio di oliva 30 ml
- vino bianco
- sale grosso 10 g
- sale fino
- pepe

La partenza...



1

● **Lavate** e spuntate le zucchine, asciugatele e affettatele con una mandolina a fettine sottili.

● **Sciacquate** i pomodorini, asciugateli e pungeteli con uno stecchino di legno.

● **Lavate**, delicatamente, i filetti, tamponateli con carta assorbente da cucina.

● **Grattugiate** il grana e mescolatelo in una ciotola al pangrattato.



2

● **Versate** l'olio in una larga padella, scaldatelo senza farlo fumare.

● **Aggiungete** lo spicchio di aglio sbucciato e schiacciato.

● **Lasciatelo** insaporire 1 minuto mescolando con un cucchiaio, eliminatelo.

● **Aggiungete** delicatamente i filetti di pesce nella padella.

● **Lasciateli** dorare rigirandoli con due palette delicatamente 5 minuti.



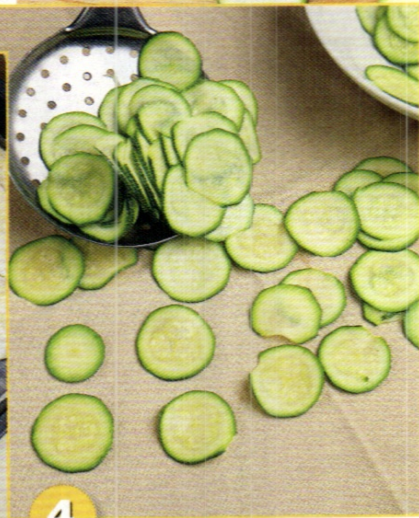
3

● **Accendete** il forno a 180°.

● **Foderate** una placca da forno con un pezzo di carta forno bagnata e strizzata.

● **Salate** i filetti e toglieteli dalla padella con due palette per non romperli.

● **Trasferiteli** sulla placca leggermente distanziati tra loro.



4


● **Portate** a bollore almeno 2 litri di acqua in una pentola, aggiungete il sale grosso.

● **Tuffate** le fettine di zucchine e lasciate riprendere il bollore, cuocete 2 minuti.

● **Scolate** la verdura con un mestolo forato.

● **Allargate** le fettine su un telo da cucina.

● **Lasciate** raffreddare completamente.



Potete realizzare la stessa ricetta con altri filetti, così come potete rivestirli con fettine di patate, funghi o cipolle sempre prima scottati.

Secondo piatto
calorie 266
€ 2,70
a porz.

... l'arrivo: la presentazione

- Sfornate i filetti.
- Trasferiteli sui piatti individuali, 2 per ciascuno.
- Contornate con i pomodori preparati.
- Spolverizzate con il pepe, meglio se macinato al momento, e l'origano.
- Servite.

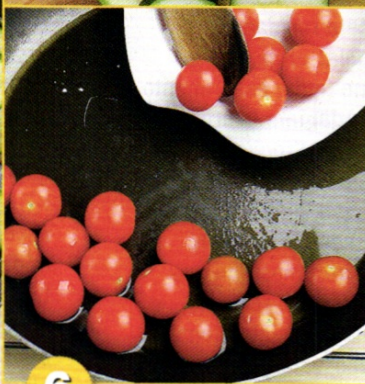


5

- Ricoprite i filetti di pesce con le fettine di zuccina preparate, sovrapponendole leggermente come mostrato.
- Pennellatele con l'olio rimasto e cospargetele con il grana grattugiato.
- Infornate la preparazione e lasciate cuocere 10 minuti circa.

6

- Riportate intanto sul fuoco la padella con il fondo di cottura del pesce.
- Aggiungete i pomodori.
- Lasciateli appassire, rigirandoli con un cucchiaino di legno 5 minuti.
- Spruzzateli con 1 pizzico di sale.



4 IDEE

per preparare le
crêpes

Con pochi ingredienti economici, si preparano facilmente e si possono farcire come più piace, salate o dolci. La pastella può essere preparata in anticipo e tenuta in frigorifero, coperta.

(Ingredienti per 4)

Passo per passo



1 Fare la pastella



2 Ungere la padella



3 Girare la crêpe

al radicchio

- farina bianca 100 g ● uova 2
- latte 200 ml ● burro 60 g
- radicchio di Treviso 500 g
- scalogni 2 ● vino bianco secco 150 ml ● besciamella pronta 50 ml
- grana grattugiato 30 g ● sale fino ● pepe macinato



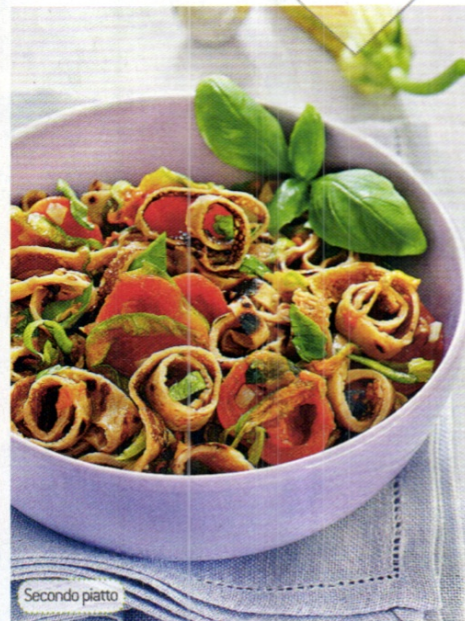
Primo piatto

- Riscaldare il forno a 200°.
- Setacciate la farina in una terrina.
- Unite 1 pizzico di sale, le uova e il latte. ● Miscelate con una frusta fino a ottenere una pastella fluida, senza grumi. ● Imburrate leggermente una padellina antiaderente di 18 cm di diametro. ● Versatevi 1 mestolino di pastella, cuocete rapidamente la crêpe rigirandola. ● Ripetete la stessa operazione fino a esaurimento della pastella. ● Adagiate le crêpes sul piano di lavoro. ● Sfogliate il radicchio, lavate e asciugate le foglie. ● Tagliatele a listarelle sottili. ● Sbucciate gli scalogni, tritateli. ● Sciogliete il burro rimasto in una padella. ● Rosolatevi gli scalogni, bagnate con il vino, lasciate sfumare. ● Unite il radicchio, salate e pepate. ● Cuocete 10 minuti, incorporatevi la metà della besciamella. ● Distribuite il radicchio sulle crêpes. ● Piegatele a ventaglio, disponetele in una pirofila leggermente sovrapposte. ● Ricopritele con la besciamella rimasta e il grana grattugiato. ● Infornate 5 minuti. ● Servite.

● calorie 379 ● 1,10 euro a porz.

ai fiori di zucca

- farina bianca 100 g ● uova 2
- farina di grano saraceno 50 g
- latte 400 ml ● burro 60 g ● sale
- PER IL CONDIMENTO
- fiori di zucca 20 ● pomodorini 300 g ● aglio 1 spicchio ● basilico 10 foglie ● olio di oliva 3 cucchiaini ● sale fino



Secondo piatto

- Setacciate le farine in una terrina.
- Unite il latte, 1 cucchiaino di burro ammorbidito e le uova, salate.
- Lavorate il composto con una frusta. ● Imburrate leggermente una padellina antiaderente. ● Scaldatela, versatevi 2 mestoli di pastella. ● Cuocete 2 minuti, rigirando la crêpe. ● Ripete l'operazione fino a terminare la pastella. ● Arrotolate le crêpes e tagliatele a striscioline. ● Eliminate il gambo e il pistillo ai fiori di zucca. ● Tagliateli a listarelle. ● Lavate e asciugate i pomodorini, divideteli in 4 spicchi. ● Sbucciate l'aglio, tritatelo finemente. ● Sciacquate e sgrondate il basilico. ● Riducetelo a striscioline. ● Scaldate l'olio di oliva in una padella antiaderente. ● Rosolate l'aglio, unite i pomodorini e il sale fino. ● Cuoceteli 2 minuti su fuoco vivace. ● Aggiungete i fiori di zucca, mescolate 1 minuto. ● Unite le tagliatelle di crêpes. ● Lasciate insaporire 1 minuto mescolando. ● Distribuite il basilico. ● Servite.

● calorie 373 ● 1,00 euro a porz.

con pere e formaggio

● farina bianca 100 g ● latte 200 ml ● uova 3 ● burro 50 g ● sale fino

PER LA FARCIA

● pere 3 ● rucola 1 mazzetto ● quartirolo 120 g ● miele 3 cucchiaini ● zucchero di canna 50 g ● cannella in polvere 1 cucchiaino ● burro 20 g



Secondo piatto

● **Setacciate** la farina in una terrina. ● **Aggiungete** il latte, le uova e salate. ● **Sbattete** il composto fino a renderlo liscio e senza grumi. ● **Imburrate** una padellina antiaderente. ● **Versatevi** 2 mestoli di pastella, ruotate la padella e cuocete la crêpe 2 minuti. ● **Ripetete** l'operazione fino a terminare il composto. ● **Lavate** e asciugate le pere. ● **Sbucciatele**, eliminate il picciolo e i semi. ● **Tagliate** la polpa a fettine sottili. ● **Sciacquate** e sgrondate la rucola. ● **Riducete** a listarelle il quartirolo. ● **Sciogliete** il burro in una padella antiaderente. ● **Unite** lo zucchero di canna, 1 cucchiaino di miele e 2 cucchiaini di acqua. ● **Mescolate** fino a sciopparlo. ● **Unite** le pere e la cannella. ● **Cuocete** 10 minuti fino a caramellare uniformemente. ● **Suddividete** il composto sulle crêpes. ● **Adagiatevi** le listarelle di quartirolo e la rucola. ● **Piegatele** a ventaglio, trasferitele su un piatto da portata. ● **Scaldare** il miele rimasto, distribuitelo sulle crêpes. ● **Servite**.

● calorie 493 ● 1,15 euro a porz.

con panna e mirtilli

● farina 250 g ● latte 250 ml ● uovo 1 ● tuorlo 1 ● burro 60 g ● zucchero 20 g ● sale fino

PER LA FARCIA

● mirtilli 100 g ● panna da montare 250 ml ● zucchero a velo 20 g ● zucchero semolato 10 g ● succo di limone 1 cucchiaino ● liquore Kirsch 50 ml



Dolce

● **Sciacquate** i mirtilli sotto l'acqua corrente, sgrondateli. ● **Versatevi** in una ciotola, unite il Kirsch, lo zucchero semolato e il succo di limone. ● **Mescolate** con un cucchiaino, poneteli in frigo fino al momento dell'utilizzo. ● **Setacciate** la farina in una terrina. ● **Unite** lo zucchero, 1 pizzico di sale, il latte, l'uovo e il tuorlo. ● **Sciogliete** 40 g di burro e aggiungetelo al composto. ● **Amalgamate** bene. ● **Spennellate**, con un cucchiaino di burro, una padella antiaderente di 20 cm di diametro. ● **Posate** su fuoco medio, versatevi 2 mestoli di pastella. ● **Ruotate** la padella, cuocete 2 minuti per parte. ● **Ripetete** l'operazione fino a terminare la pastella. ● **Farcite** le crêpes con la panna, montata con 10 g di zucchero a velo, e i mirtilli insaporiti con il Kirsch. ● **Ripiegate** le crêpes a mezzaluna. ● **Spolverizzatele** con lo zucchero a velo rimasto; servite.

● calorie 742 ● 1,70 euro a porz.

Così è ancora più facile!

LA PADELLA GIUSTA

Spadella della linea Fuoco & Idee di **Accademia Mugnano**, permette di cuocere in modo ancora più semplice e rapido.



UNA MOUSSE "MAGICA"

Eurovo lancia Eggy, la prima mousse d'uovo spray. È sufficiente agitare la bomboletta e spruzzarne il contenuto direttamente in padella.



VELOCE risparmio tempo



Dolci budini in scatola

Nella grande distribuzione si trova ormai una vasta scelta di preparati pronti per budini, ma anche per crème caramel, panne cotte e altri dolci al cucchiaio.

Super rapidi

Generalmente è sufficiente versare il contenuto della confezione in un tegamino, aggiungere la quantità di latte (o panna) indicata, mescolare bene per evitare i grumi e portare lentamente a bollire a fuoco basso, senza smettere di mescolare: dopo 3-5 minuti dal bollire il dolce è pronto. Vi suggeriamo come personalizzarli.

Belli e buoni senza fatica

GLI STAMPI

Quelli monoporzione di **Guardini** hanno un sistema che permette di sfornare i dolci più facilmente.

I PREPARATI

S. Martino, oltre ai dolci classici, propone la linea "Gustati la vita", senza zucchero o senza latte.



Dolce
calorie 162 € 0,55 a porz.

PANNA COTTA CON SCIROPPO DI LAMPONI

Preparate 4 porzioni di panna cotta seguendo le istruzioni sulla confezione. Unite 2 cucchiai di farina di cocco. Amalgamate lavorando con un cucchiaio. Distribuitela in 4 bicchieri di vetro. Ponete in frigorifero 20 minuti. Sciacquate e sgrondate 100 g di lamponi. Frullateli con 1 cucchiaio di zucchero a velo e 1 cucchiaino di liquore Sherry.

Dovete ottenere uno sciroppo liscio e leggermente denso. Potete aggiungere zucchero a velo se risultasse troppo liquido.

Versate lo sciroppo sulla panna cotta al momento di servire.



Dolce
calorie 187 € 1,00 a porz.

BUDINO CON FRANGELICO E NOCCIOLE

Versate in una casseruola 80 g di preparato per budino al cioccolato gusto pralinè. Versatevi a filo 100 ml di latte mescolando con una frusta. Posate su fuoco dolce, portate lentamente a bollore. Unite lentamente 300 ml di latte sempre mescolando. Aggiungete 30 ml di liquore di nocciole Frangelico. Sobbolite 3 minuti mescolando. Versate il budino in 4 coppette di vetro. Ponete in frigo 1 ora. Tritate, nel frattempo, 40 g di nocciole. Distribuitele sul budino al Frangelico subito prima di servire.



Dolce
calorie 250 € 2,15
a porz.

Idea in più

- * Servite la panna cotta con le fragole accompagnata da 1 cucchiaino di budino al cioccolato e menta.
- * Potete utilizzare preparati per budini di altri gusti a piacere: al pistacchio, al cocco, ai marron glacé, al gianduia. Variate le decorazioni e le aromatizzazioni secondo il gusto scelto.
- * Intingete la punta delle fragole nel budino al cioccolato ancora caldo, lasciatele raffreddare e servitele accanto al dessert.

DESSERT DI BANANA, FRUTTO DELLA PASSIONE E MIRTILLI

Preparate 4 porzioni di budino alla vaniglia, seguendo le istruzioni sulla confezione. Lasciate intiepidire. Sbucciate, intanto, 2 banane, affettatele sottilmente. Pulite 2 frutti della passione, tagliateli a fette. Sciacquate e sgrondate 80 g di mirtilli. Tritate grossolanamente 50 g di pistacchi. Riduce a lamelle 40 g di cioccolato bianco. Incorporate al budino 175 g di yogurt intero alla vaniglia. Mescolate, unite le banane e i mirtilli. Suddividete il dessert in 4 coppe. Distribuitevi i frutti della passione. Spolverizzate con il trito di pistacchi. Terminare con le lamelle di cioccolato bianco. Servite fresco.



Dolce
calorie 262 € 1,05
a porz.

PANNA COTTA CON YOGURT E BUDINO AL CIOCCOLATO

Preparate 4 porzioni di panna cotta e 4 porzioni di budino al cioccolato seguendo le istruzioni sulle confezioni. Lasciateli intiepidire. Sciacquate e sgrondate, intanto, 8 fragole. Eliminate il ciuffetto verde, tagliatele a spicchi. Amalgamate alla panna cotta, intiepidita, 100 g di yogurt alla vaniglia. Aggiungete al budino al cioccolato 4 gocce di vanillina. Distribuite la panna cotta in 4 coppette. Riempitele con il budino al cioccolato. Ponete in frigo 20 minuti. Sformate la panna cotta. Decorate con gli spicchi di fragola. Servite con 2 fettine di pane di mandorla.

VELOCE pronto in 1 ora

Ospiti in arrivo... Cosa mi invento?

1 Preparate i gusci di pasta e infornateli, mentre frullate gli ingredienti per il gazpacho.



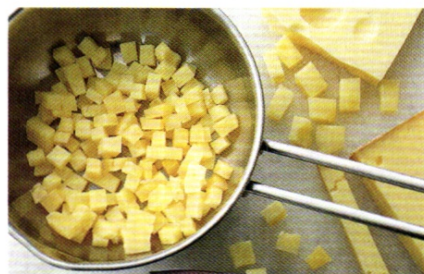
Secondo piatto	
calorie	€
542	1,60
	a porz.

1 - Sfogliatine con fonduta alla cannella

- Riscaldare il forno a 180°.
- Spennellate con 1 cucchiaio di burro fuso 4 stampini tondi per tartine.



- Rivestiteli con 4 dischi di pasta sfoglia pronta (230 g), ricavati da un disco più grande, un po' più grandi degli stampini.
- Bucherellate la pasta con i rebbi di una forchetta.
- Spennellatele con 1 uovo leggermente sbattuto.
- Infornatele 15 minuti, sfornatele e lasciatele raffreddare.



- Tagliate a dadini, intanto, 150 g di fontina e 150 g di emmental.
- Versateli in una casseruola, unite circa 150 ml di latte, sciogliete i formaggi 10-20 minuti su fiamma dolce, mescolate con un cucchiaio di legno.
- Emulsionate rapidamente almeno 2 tuorli, uno alla volta.



- Versate la fonduta calda nelle sfogliatine.
- Profumate con 1 cucchiaio di cannella in polvere e spezzettata.
- Distribuitela sulla fonduta e servite subito.

Aperitivo
calorie 154 € 0,65 a porz.



2 - Gazpacho al coriandolo

- 2** Preparate e tenete in frigorifero il gazpacho, lavate e tagliate gli ingredienti per l'insalata, mentre cuocete la pasta da pane.

- Sciacquate e sgrondate 20 g di foglie di coriandolo, tritatele.
- Tagliate a dadini ½ cetriolo, 1 falda di peperone verde e ½ avocado.
- Versate tutti gli ingredienti in una ciotola.
- Unite 2 cucchiai di olio di oliva, ½ spicchio di aglio, il succo di 1 lime e il sale fino.
- Mescolate, coprite con la pellicola e ponete in frigo fino al momento di servire.
- Sbriciolate 20 g di mollica di pane nel bicchiere di un frullatore.
- Aggiungete 1 cucchiaino di salsa Worcester e 1 cucchiaino di tabasco.
- Unite il succo di 1 lime e 1 pizzico di sale fino.
- Frullate 1 minuto a media velocità.
- Tagliate a dadini ½ cetriolo, 1 falda di peperone e ½ cipolla rossa.
- Versateli nel bicchiere, continuate a frullare 2 minuti.
- Versate il frullato in una caraffa.
- Aggiungete 400 ml di succo di pomodoro
- Mescolate con una frusta a mano.
- Coprite con l'apposito coperchio o con la pellicola.
- Ponete in frigorifero 15 minuti.
- Prelevate la salsa al coriandolo, eliminate la pellicola.
- Mescolate con un cucchiaio, togliete l'aglio.
- Versate il gazpacho in 4 grossi bicchieri.
- Condite con la salsa al coriandolo.
- Servite.

Riscaldare il forno a 200°. Rivestite una ciotola tonda con 150 g di pasta di pane pronta; ma andrà bene anche una piadina. Infornate 15 minuti, lasciate raffreddare. Lavate, asciugate e affettate, intanto, 8 ravanelli. Lavate e asciugate 2 zucchine novelle. Tagliatele a rondelle sottili. Sfogliate 1 cuore di lattuga, lavatelo e asciugatelo. Eliminate i pistilli a 4 fiori di zucca, tagliateli a listarelle. Riduce a pezzetti 50 di peperoni misti sott'aceto. Sformate la ciotola di pane, rivestitela con le foglie di lattuga. Riempitela con le zucchine, i peperoni, i ravanelli e i fiori di zucca. Distribuite 2 cucchiai di mais in scatola, 1 cucchiaio di capperi sott'aceto. Unite 8 olive verdi e 8 nere denocciolate. Condite con 2 cucchiai di olio di oliva, 1 cucchiaio di aceto e 1 pizzico di sale. Servite.

Insalata in crosta



Antipasto/
Contorno
calorie 186 € 1,15 a porz.

SALVA SPESA gli avanzi del frigorifero

Secondo
piatto

calorie
150

Euro
1,00
a persona

4 insalate davvero super

Basta aprire il frigorifero
e aggiungere un pizzico
di fantasia per piatti buonissimi,
che possono risolvere una cena.

**di pollo, cetriolo
e sedano**

Facile ❄️ congelare 🕒 in anticipo
Prep. **15 min.** Cott. **5 min.** Cal. a porz. **150**

di asparagi, fave e uova in camicia

Ingredienti per 4

Portate a bollire in una casseruola 1 litro di acqua e sale. Sgusciatevi 4 uova, cuocetele in camicia 5 minuti. Sciacquate e sgrondate 1 mazzetto di crescione. Tagliate a quadrotti 4 fettine di prosciutto crudo dopo aver eliminato l'eventuale grasso presente. Cuocete 10 minuti, a vapore 8 asparagi surgelati. Disponete in una insalatiera il crescione e gli asparagi.

Aggiungete 100 g di fave lessate e il prosciutto crudo. Versate 2 cucchiai di olio di oliva in una ciotola. Unite 1 cucchiaio di succo di limone, 1 pizzico di sale fino e 1-2 cucchiai di acqua tiepida. Emulsionate con una forchetta fino a ottenere una salsina gonfia. Versatela sull'insalata, mescolate delicatamente. Disponetevi sopra le uova in camicia. Servite.

Secondo piatto
calorie
185

Euro
1,90
a persona



Ingredienti per 4

- petto di pollo 300 g
- cetrioli 2
- scalogni 2
- sedano 1 costa
- zenzero 1 pezzetto (5 cm)
- foglie di coriandolo 2 cucchiai
- salsa di soia 2 cucchiai
- olio di oliva 2 cucchiai
- peperoncino secco tritato 1 pizzico
- pepe in grani 1 cucchiaio

1 - La preparazione

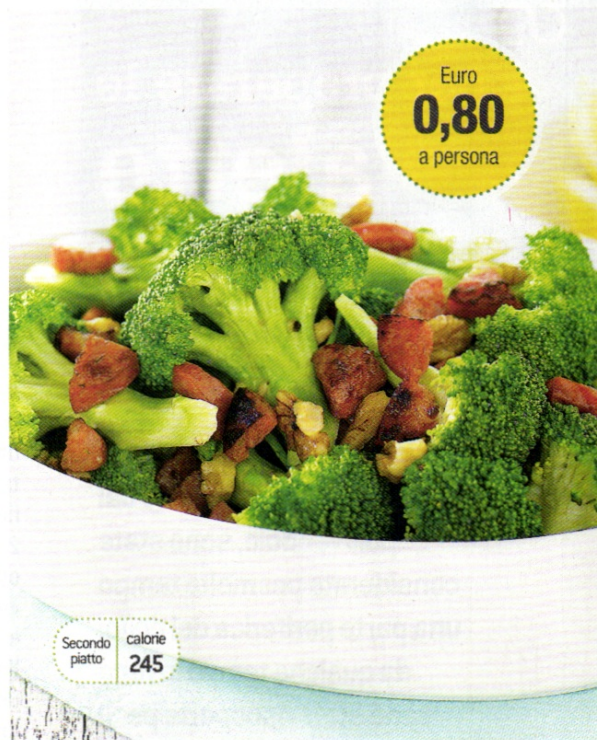
- Versate il pepe in una ciotolina.
- Lavate e asciugate i cetrioli.
- Eliminate la buccia, tagliateli a fiammifero.
- Lavate il sedano, asciugatelo, eliminate i filamenti.
- Tagliatelo a listarelle sottili.
- Sciacquate e sgrondate le foglie di coriandolo.
- Pelate lo zenzero, affettatelo sottilmente.
- Sbucciate gli scalogni.
- Divideteli a metà, riduceteli a fiammifero.
- Tagliate il petto di pollo a strisciole larghe 1 cm.
- Scaldate bene una padella antiaderente.
- Adagiatevi le strisciole di pollo, unite il peperoncino.
- Cuocetele 5 minuti senza condimento.
- Sistemateli i cetrioli in una insalatiera.
- Unite gli scalogni, il sedano, lo zenzero e le foglie di coriandolo.
- Disponetevi sopra il petto di pollo, mescolate.
- Condite con l'olio di oliva, la salsa di soia e 1 macinata di pepe.
- Servite con il pepe in grani rimasto a parte.

di broccoli con salsiccia e noci

Ingredienti per 4

Disponete in una insalatiera 200 g di broccoli lessati. Spellate 100 g di salsiccia, tagliatela a rondelle sottili. Scaldate una padella antiaderente. Adagiatevi le rondelle di salsiccia. Rosolatele 2 minuti mescolando con un cucchiaio di legno. Scolatele in un colino per eliminare il grasso ottenuto. Versatele nell'insalatiera. Tritate grossolanamente 8 gherigli di noce. Distribuiteli sui broccoli. Lavate e asciugate 1 limone non trattato. Dividetelo in due parti, spremetene mezzo, filtratelo. Affettate il limone rimasto senza sbucciarlo. Condite l'insalata con il limone, l'olio di oliva e 1 pizzico di sale fino. Servite con le fettine di limone.

Euro
0,80
a persona



Secondo piatto
calorie
245

Secondo piatto
calorie
98



Euro
0,70
a persona

di fagiolini e feta

Ingredienti per 4

Disponete in una insalatiera 200 g di fagiolini già lessati. Lavate 10 pomodorini ciliegia. Asciugateli con un telo da cucina, tagliateli a metà. Versateli nell'insalatiera. Sbucciate 1 spicchio di aglio, schiacciatelo. Sciacquate e sgrondate 50 g di foglie di rucola. Adagiatela sui fagiolini. Tagliate a cubetti 100 g di formaggio tipo feta. Trasferiteli nell'insalatiera. Versate 2 cucchiai di olio di oliva in una ciotola. Unite l'aglio, 1 cucchiaio di aceto di vino bianco, 1 pizzico di sale fino. Aggiungete 1 cucchiaio di senape e una macinata di pepe. Emulsionate con una forchetta, eliminate l'aglio. Condite l'insalata con l'emulsione. Servite.

5 IDEE

per preparare le alette di pollo

Vendute a poco prezzo nei supermercati e dal pollivendolo, sono state considerate per molto tempo una parte periferica del pollo; da qualche tempo invece sono state riscoperte per il loro sapore gustoso, per la facile cottura, per la comoda presentazione nei buffet e nei fast food; sono versatili al punto che non dicono di no a nessun condimento e si tuffano volentieri in qualsiasi pentolame.

(Ingredienti per 4)

alla griglia

- ali di pollo 1 chilo
- olio di oliva 3 cucchiaini (30 ml)
- aglio 1 spicchio
- limone non trattato 1
- maggiorana 2 rametti
- sale fino
- pepe macinato



Secondo piatto

- **Lavate** le ali di pollo sotto l'acqua.
- **Asciugatele** e allineatele in una terrina.
- **Sbucciate** l'aglio e tagliatelo in 4 spicchi.
- **Lavate** il limone.
- **Asciugatelo** e dividetelo in 2 parti.
- **Spremetelo** e filtratelo al colino, raccoglietelo in una ciotola.
- **Unite** gli spicchi di aglio, il sale fino e il pepe macinato.
- **Aggiungete** l'olio di oliva, emulsionate con una forchetta.
- **Pulite** i rametti di maggiorana con un telo da cucina inumidito.
- **Versate** sulle ali di pollo l'emulsione preparata.
- **Unite** 1 rametto di maggiorana, rigiratele per insaporirle uniformemente.
- **Coprite** la terrina con la pellicola.
- **Lasciate** marinare 30 minuti, girandole di tanto in tanto.
- **Riscaldare**, nel frattempo, una griglia alla massima temperatura.
- **Scolate** le ali di pollo e sistematele sulla griglia ben calda.
- **Abbassate** leggermente la temperatura.
- **Grigliatele** 15 minuti, spennellatele con il liquido della marinatura.
- **Rigiratele** di tanto in tanto fino a dorarle.
- **Servite** le ali di pollo sul piatto da portata.
- **Distribuite** la maggiorana rimasta.

● calorie 512 ● 0,60 euro a porz.

t forno con ginepro

- ali di pollo 4
- conserva di verdure in agrodolce 4 cucchiaini
- aglio 1 spicchio
- alloro 2 foglie
- bacche di ginepro 2
- vino bianco secco 100 ml
- olio di oliva 2 cucchiaini
- sale fino
- pepe in grani ½ cucchiaino



Secondo piatto

- **Lavate** le ali di pollo, asciugatele.
- **Sbucciate** l'aglio, affettatelo finemente.
- **Sciacquate** e asciugate l'alloro.
- **Versate** il vino bianco secco in una terrina.
- **Mescolatevi** l'aglio, l'alloro, le bacche di ginepro e i granelli di pepe.
- **Adagiatevi** le ali di pollo, coprite con la pellicola.
- **Lasciatele** marinare in frigo 1 ora, rigiratele di tanto in tanto.
- **Riscaldare** il forno a 180°.
- **Rivestite** una teglia con carta da forno inumidita.
- **Spennellatela** con 1 cucchiaino di olio.
- **Spolverizzatela** con 1 pizzico di sale fino.
- **Scolate** le ali di pollo dal fondo di marinatura.
- **Adagiatele** sulla teglia rivestita.
- **Versate** l'olio rimasto in una ciotolina.
- **Aggiungete** 1 cucchiaino di conserva agrodolce, mescolate.
- **Spennellate** le ali con l'olio lavorato.
- **Distribuite** il sale fino rimasto.
- **Informate** 30 minuti.
- **Trasferite** le ali di pollo su un piatto da portata.
- **Servitele** con la conserva di verdure rimasta.

● calorie 560 ● 0,60 euro a porz.

alla provenzale

- ali di pollo 1 chilo ●aglio 2 spicchi ●limone non trattato 1 ●erbe provenzali secche 2 cucchiari ●olio di oliva 2 cucchiari (20 ml) ●sale fino ●pepe nero macinato



Secondo piatto

- Eliminate** la pelle alle ali di pollo con un coltellino affilato.
- Lavatele** sotto l'acqua, asciugatele.
- Sbucciate** gli spicchi di aglio, tritateli.
- Lavate** il limone, asciugatelo.
- Versate** le erbe provenzali in un largo piatto piano.
- Unite** il sale fino e il pepe macinato.
- Mescolatele** con un cucchiario.
- Grattugiatevi** la scorza di limone.
- Tagliatelo**, quindi, a metà e spremetelo con lo spremiagrumi.
- Passate** il succo al colino, raccoglietelo in una ciotola.
- Massaggiate** le ali di pollo con metà delle erbe profumate al limone.
- Scaldare** l'olio di oliva in una larga padella antiaderente.
- Rosolatevi** l'aglio, aggiungete le ali di pollo.
- Mescolate** con un cucchiario di legno.
- Cuocetele** 10 minuti su fuoco vivace.
- lrroratele** con il succo di limone, continuate la cottura 5 minuti.
- Aggiungete** le erbe provenzali rimaste, mescolate.
- Coprite** il recipiente con un coperchio.
- Proseguite** la cottura 5 minuti su fuoco medio.
- Servite** le ali di pollo sul piatto da portata.

● calorie 534 ● 0,70 euro a porz.

alla messicana con guacamole

- ali di pollo 4 ●farina di grano saraceno 1 cucchiario ●vino bianco secco 50 ml ●spezie miste messicane macinate 1 cucchiario ●peperoncino rosso piccante 1 pezzetto ●salsa guacamole 4 cucchiari ●pannocchie lessate 2 ●tacos pronti 12 ●olio di mais 2 cucchiari ●sale fino



Secondo piatto

- Lavate** le ali di pollo sotto l'acqua corrente, asciugatele tamponandole con carta da cucina.
- Massaggiatele** con la farina di grano saraceno e le spezie messicane.
- Pulite** il peperoncino, tagliatelo a metà.
- Eliminate** il picciolo e i semi.
- Tagliatelo** a listarelle.
- Versate** la salsa guacamole in una ciotolina.
- Scaldare** l'olio di mais in una padella antiaderente, senza farlo fumare.
- Rosolate** 4 minuti le ali di pollo, girandole da tutte le parti per un colore uniforme.
- Bagnatele** con il vino bianco.
- Lasciate** evaporare 4 minuti su fuoco medio.
- Distribuite** il sale fino e il peperoncino.
- Continuate** la cottura altri 20 minuti.
- Rigirate** le ali di tanto in tanto con due posate.
- Trasferite** le ali di pollo alla messicana su un piatto da portata.
- Contornatele** con le pannocchie lessate come indicato e tagliate a pezzi e i tacos pronti.
- Servite** carne e mais con la salsa guacamole.

● calorie 201 ● 0,60 euro a porz.

in crosta al pepe

- ali di pollo senza pelle 1 chilo ●pepe bianco in grani 1 cucchiario ●pepe nero in grani 1 cucchiario ●aglio 3 spicchi ●tabasco 10 gocce ●grana grattugiato 70 g ●pangrattato 70 g ●olio di oliva 2 cucchiari (20 ml) ●maionese pronta 100 g ●ketchup 1 cucchiario ●sale fino



Secondo piatto

- Riscaldare** il forno a 180°.
- Rivestite** una placca con carta forno.
- Sbucciate** gli spicchi di aglio.
- Schiacciateli** con il palmo della mano.
- Versate** l'olio di oliva in una ciotola.
- Unite** le gocce di tabasco, emulsionate con una forchetta.
- Aggiungete** gli spicchi di aglio schiacciati e mescolate con un cucchiario.
- Pestate** i grani di pepe bianco e quelli di pepe nero in un mortaio.
- Versate** il pangrattato in un piatto fondo.
- Unitevi** il grana e il pepe e mescolateli con un cucchiario.
- Lavate** le ali di pollo con acqua tiepida.
- Asciugatele** bene tamponandole con carta assorbente da cucina.
- Passatele** nell'olio insaporito con il tabasco e l'aglio.
- Impanatele** con il pangrattato e il grana.
- Premete** bene con le dita per far aderire uniformemente la panura.
- Allineatele** sulla placca rivestita con carta forno, salatele.
- Informate** 30 minuti.
- Mescolate** la maionese in una ciotola con il ketchup.
- Sfnate** le ali in crosta di pepe.
- Servitele** su un piatto da portata con la salsa.

● calorie 810 ● 1,00 euro a porz.

SALVA SPESA con meno di 1,40 euro

senza carne } sfiziose

Frittelle vegetariane

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **12 min.**

Calorie a porzione **189**

Antipasto **calorie 189**

Ingredienti per 4

- zucchine 2
- cipolle rosse 2
- farina bianca 2 cucchiaini
- lievito ½ cucchiaino
- uova 2
- olio di arachidi 200 ml
- sale fino
- pepe macinato

● **Lavate** le zucchine, asciugatele con carta assorbente da cucina.

● **Eliminate** le estremità con un coltellino.

● **Grattugiatele** con una grattugia a fori larghi.

● **Sbucciate** le cipolle, affettatele finemente.

● **Tritatele**, quindi, con la mezzaluna.

● **Trasferite** le zucchine grattugiate in una terrina.

● **Aggiungete** il trito di cipolle, la farina e il lievito.

● **Insaporite** con il pepe.

● **Sgusciatevi** le uova, amalgamate gli ingredienti con una forchetta.

● **Lasciate** riposare il composto 10 minuti.

● **Scaldate** l'olio di arachidi in una padella a bordi alti, possibilmente antiaderente.

● **Versatevi** 2 cucchiaini di composto preparato.

● **Ripetete** la stessa operazione formando delle frittelle.

● **Friggetele** 2 minuti, rigiratele, continuate la cottura 2 minuti.

Friggete le frittelle poche per volta.

● **Scolatele** con un mestolo forato.

● **Adagiatele** su carta assorbente da cucina per eliminare il grasso in eccesso.

● **Spolverizzatele** con il sale fino e servite subito.

Potete servire le frittelle vegetariane con insalatina mista e salsa piccante di cipolle di Tropea.

Euro
0,40
a persona

verdure!

Zuppa di piselli

Ingredienti per 4

Primo piatto **calorie**
288

Pelate 1 patata media, lavatela e asciugatela. Tagliatela a cubetti.
Sbucciate 1 cipolla, tritatela con la mezzaluna. Eliminate la buccia a 2 spicchi di aglio, tagliateli a metà. Sciogliete 20 g di burro in una casseruola. Rosolatevi 1 minuto la cipolla e 1 spicchio e mezzo di aglio. Unite la patata e 600 g di piselli sgucciati. Mescolate 2 minuti con un cucchiaino di legno. Aggiungete 1,300 litri di brodo vegetale caldo. Continuate la cottura 30 minuti. Mescolate di tanto in tanto. Sbriciolate, nel frattempo, 80 g di feta. Pulite 4 foglie di menta con carta assorbente da cucina inumidita. Tagliuzzatela con le forbici. Strofinare l'aglio rimasto su 4 fette di pane casereccio tostate. Frullate la zuppa di piselli con un frullatore a immersione. Distribuitevi la feta sbriciolata e le foglie di menta tagliuzzate. Spolverizzate con un'abbondante macinata di pepe nero. Servite con il pane.

Euro
1,30
a persona

Secondo piatto **calorie**
366



Zucchine farcite di riso e verdure al curry

Euro
0,80
a persona

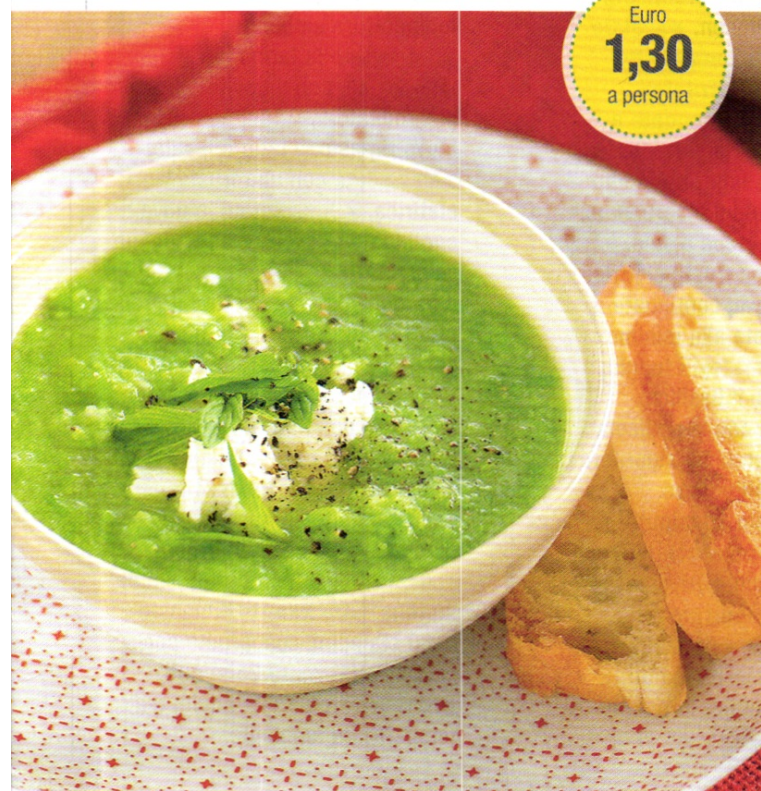
Facile in anticipo

Prep. 30 min. Cott. 44 min. Cal. a porz. 366

Ingredienti per 4

●zucchine rotonde 4 ●riso 200 g ●porro 1 ●cipolla piccola 1 ●piselli sgucciati 100 g ●carota piccola 1 ●burro 30 g ●vino bianco secco 100 ml ●brodo vegetale 1,5 litri ●grana grattugiato 50 g ●curry in polvere 1 cucchiaino ●foglie di maggiorana 10 ●olio di oliva 2 cucchiai ●sale fino ●pepe macinato

- Riscaldare il forno a 180°.
- Portare a bollore il brodo vegetale in una pentola.
- Lavare e asciugare le zucchine.
- Tagliare la calotta, svuotatela con l'aiuto di uno scavino.
- Spennellate all'interno con 1 cucchiaino di olio.
- Adagiatele in una teglia a bordi alti, versatevi 150 ml di brodo vegetale.
- Infornate 15 minuti.
- Fatele raffreddare nella teglia, eliminate il brodo in eccesso.
- Lavate il porro, tagliate a rondelle sottili la parte bianca.
- Raschiate la carota, lavatela, asciugatela, riducetela a dadini.
- Sbucciate la cipolla, tritatela finemente.
- Scaldare l'olio rimasto in una padella antiaderente.
- Rosolatevi il porro, unite i piselli e la carota.
- Aggiungete 1 pizzico di curry e 1 di sale fino.
- Mescolate, proseguite la cottura 5 minuti.
- Sciogliete intanto 1 cucchiaino di burro in una casseruola.
- Rosolatevi la cipolla, unite il riso, mescolate 2 minuti.
- Irrorate con il vino bianco, lasciate evaporare.
- Aggiungete 2 mestoli di brodo bollente.
- Continuate la cottura 15 minuti, aggiungendo il brodo man mano che è stato assorbito.
- Unite il pepe, il curry e il burro rimasti.
- Incorporatevi il grana, la maggiorana e le verdure cotte.
- Riempite le zucchine con il riso alle verdure.
- Copritele con carta alluminio.
- Infornate 7 minuti.
- Servite subito.



4 IDEE

+1

per preparare i muffins

Sono più noti nella versione dolce, ma con gli opportuni "aggiustamenti" diventano molto gustosi anche in veste salata.

All'impasto base si possono aggiungere ingredienti a piacere: verdure, salumi, formaggi, spezie, erbe aromatiche....

Si possono preparare e cuocere in anticipo, conservarli in frigorifero e riscaldarli poco prima di servirli, oppure si può preparare in anticipo l'impasto e infornare all'ultimo momento; si possono anche surgelare.

(Ingredienti per 6)

con funghi e pomodori secchi

- farina bianca 200 g ● lievito per pane in polvere ½ bustina
- latte 125 ml ● burro 100 g
- bicarbonato 1 pizzico ● uova 2
- funghi champignon a lamelle 80 g ● pomodori secchi sott'olio 50 g ● basilico 1 ciuffo ● sale fino ● pepe macinato



Antipasto

- **Lasciate** ammorbidire il burro a temperatura ambiente. ● **Riducete** a listarelle gli champignon. ● **Scolate** i pomodori secchi. ● **Tamponateli** con carta da cucina. ● **Tritateli** grossolanamente. ● **Sciacquate** e sgrondate il basilico, tagliuzzate le foglie. ● **Setacciate** la farina in una ciotola con il lievito e il bicarbonato.
- **Unite** burro, latte, pepe e sale.
- **Mescolate** con una frusta elettrica.
- **Sgusciatevi** le uova, continuate a lavorare con la frusta alla minima velocità. ● **Amalgamatevi** i funghi, i pomodori secchi e il basilico.
- **Coprite** la ciotola con la pellicola trasparente. ● **Ponetela** in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.
- **Prelevate** l'impasto 20 minuti prima di cuocerlo. ● **Mescolatelo** con un cucchiaino di legno. ● **Riscaldare** il forno a 180°. ● **Imburrate** 12 stampini da muffins. ● **Distribuitevi** l'impasto. ● **Infornate** 25 minuti.
- **Lasciateli** riposare nel forno aperto 5 minuti. ● **Servite**.

● calorie 568 ● 0,70 euro a porz.

al gorgonzola con semi vari

- farina bianca 200 g ● lievito per pane in polvere ½ bustina
- latte 125 ml ● burro 150 g
- bicarbonato 1 pizzico ● uova 2 ● tuorlo 1 ● grana grattugiato 40 g ● gorgonzola dolce 50 g
- semi di sesamo 1 cucchiaino ● semi di lino 1 cucchiaino ● semi di zucca tostatati 1 cucchiaino ● sale fino



Antipasto

- **Tagliate** a tocchetti il gorgonzola. ● **Lasciate** ammorbidire il burro a temperatura ambiente.
- **Setacciate** la farina in una terrina, con il lievito e il bicarbonato. ● **Aggiungete** il burro rimasto, il latte e il sale.
- **Mescolate** con una frusta elettrica. ● **Sgusciatevi** le uova, continuate a lavorare alla minima velocità. ● **Amalgamatevi** il tuorlo, il gorgonzola a tocchetti e il grana grattugiato. ● **Coprite** la terrina con pellicola trasparente. ● **Ponete** il contenitore in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. ● **Prelevate** l'impasto dal frigo 20 minuti prima di cuocerlo. ● **Mescolatelo** delicatamente con un cucchiaino di legno. ● **Scaldare** il forno a 180°. ● **Imburrate** 12 stampini da muffins. ● **Distribuitevi** l'impasto negli stampini, cospargete con i semi. ● **Infornate** 25 minuti.
- **Sfornateli** e serviteli caldi o a temperatura ambiente.

● calorie 595 ● 1,00 euro a porz.

speziati ai 4 gusti

- farina bianca 200 g ● lievito per pane in polvere ½ bustina
- latte 125 ml ● burro 150 g ● bicarbonato 1 pizzico
- uova 2 ● tuorlo 1 ● grana grattugiato 40 g ● paté di olive nere 2 cucchiaini ● zafferano in polvere 1 bustina ● curry in polvere 1 cucchiaino ● semi di papavero 1 cucchiaino ● sale fino ● pepe bianco in polvere



Antipasto

- **Scaldare** il forno a 180°.
- **Rivestite** con pirottini di carta 12 stampini da muffins.
- **Sciogliete** lo zafferano in una ciotolina con 1 cucchiaino di latte.
- **Setacciate** la farina in una ciotola, unite il lievito e il bicarbonato.
- **Aggiungete** il burro e il latte rimasti, il pepe e il sale.
- **Mescolate** con una frusta elettrica.
- **Sgusciatevi** le uova, continuate a lavorare con la frusta.
- **Amalgamatevi** il tuorlo e il grana, sempre mescolando.
- **Dividete** l'impasto in 4 ciotole di uguale misura.
- **Versate** lo zafferano sciolto nella prima ciotola, mescolate.
- **Unite** il paté di olive nere nella seconda, amalgamate.
- **Mescolate** il curry nella terza ciotola.
- **Amalgamate** i semi di papavero nella quarta.
- **Versate** i composti nei pirottini.
- **Infornate** 25 minuti.
- **Sfornate** e lasciate raffreddare completamente i muffin.
- **Teneteli** a temperatura ambiente fino al momento di servirli.

● calorie 566 ● 1,15 euro a porz.

con burro di peperoncino dolce

- farina bianca 200 g ● mais in scatola 200 g
- groviera grattugiato 60 g ● lievito per pane in polvere ½ bustina ● latte 125 ml ● burro 150 g ● peperoncini secchi 2
- bicarbonato 1 pizzico ● uova 2 ● sale fino



Antipasto

- **Riscaldare** il forno a 180°.
- **Imburrate** 12 stampini da muffins.
- **Lasciate** ammorbidire il burro a temperatura ambiente.
- **Setacciate** la farina in una ciotola, unite il lievito e il bicarbonato.
- **Aggiungete** 100 g di burro, il latte, il mais e il sale.
- **Mescolate** con una frusta elettrica.
- **Sgusciatevi** le uova, versatevi il groviera grattugiato.
- **Continuate** a lavorare con la frusta alla minima velocità.
- **Distribuite** l'impasto negli stampini.
- **Allineateli** su una placca, infornate 25 minuti.
- **Versate**, nel frattempo, il burro rimasto in una ciotola.
- **Aggiungete** i peperoncini, puliti e spezzettati.
- **Mescolate** energicamente con un cucchiaino.
- **Spegnete** il forno, aprite lo sportello.
- **Lasciate** riposare 5 minuti i muffins, sfornateli.
- **Rimetteteli** 5 minuti in forno preriscaldato a 180° subito prima di servirli.
- **Serviteli** con il burro al peperoncino.

● calorie 596 ● 1,05 euro a porz.

SEMBRANO
ma non
sono

con spinaci e pomodorini

- farina bianca 100 g
- spinacini di primo taglio 80 g ● pomodorini ciliegia 12 ● uova 10 ● grana grattugiato 50 g ● panna da cucina 30 g ● burro 100 g
- sale fino



Antipasto

- **Lavate** e asciugate gli spinaci.
- **Spezzettate** le foglie.
- **Scaldare** 1 cucchiaino di burro in una padella antiaderente.
- **Stufatevi** 2 minuti gli spinaci a fuoco vivo.
- **Lavate** e asciugate i pomodorini.
- **Tagliateli** a metà, metteteli in un colapasta.
- **Lasciate** scolare l'acqua di vegetazione.
- **Scaldare** il forno a 180°.
- **Imburrate** 12 stampini da muffins.
- **Tagliate** a tocchetti il burro rimasto, tenetelo a temperatura ambiente.
- **Sgusciate** le uova, dividete i tuorli dagli albumi in due ciotole.
- **Versate** la farina in una terrina.
- **Unite** burro, tuorli, grana grattugiato, panna e sale fino, mescolate.
- **Aggiungete** 1 pizzico di sale agli albumi.
- **Montateli** a neve ben ferma con una frusta elettrica.
- **Incorporateli** delicatamente all'impasto base.
- **Amalgamatevi** gli spinaci.
- **Suddividete** il composto negli stampini imburati.
- **Infilate** 2 mezzi pomodorini in ciascuno.
- **Infornate** 20 minuti.
- **Sfornateli** e serviteli caldi o freddi.

● calorie 507 ● 1,25 euro a porz.



Nuovi Bastoncini con Ω mega 3

APRI LA MENTE ALLA NOVITÀ
E LA NOVITÀ TI APRIRÀ LA MENTE.



Continuare a migliorare e aiutare tuo figlio a fare altrettanto. È questa la rotta ideale che abbiamo sempre seguito. E che oggi ci porta a offrirti i Bastoncini Findus più ricchi di tutti i tempi. Gli ingredienti? Teneri filetti di Merluzzo d'Alaska e una croccante panatura con in più prezioso olio di pesce: due elementi naturalmente ricchi di Omega3, insieme per dare al tuo piccolo capitano un piatto più buono che mai.



Cima alla genovese

Ricetta pasquale tipica ligure
nelle varie farciture che differiscono
secondo la zona e i paesi.

Ingredienti per la farcitura

Gli indispensabili:

- ✓ carne tritata, di vitello o di maiale
- ✓ oppure cervella di vitello (anche miste)
- ✓ (per i più classici filone e testicoli)

Per farcire

- ✓ pane e grana grattugiati
- ✓ cipolla - carota - sedano
- ✓ uova - piselli - funghi secchi - pinoli
- ✓ prezzemolo - aglio

Per insaporire

- ✓ spezie

Per la cottura

- ✓ brodo di verdure
- ✓ olio di oliva
- ✓ sale fino e pepe

Fritta a cotoletta

Media

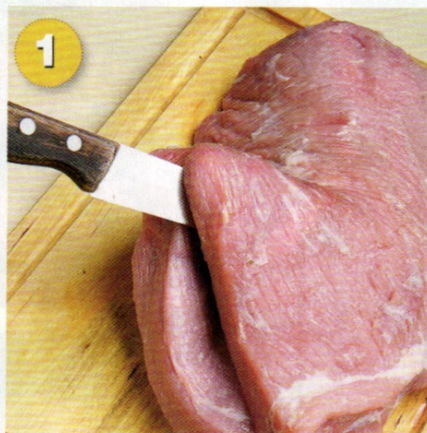
Preparazione **40 min.**

Cottura **135 min.**

Calorie a porzione **545**

Ingredienti per 6

- pancia o petto di vitello 1,2 chili
- prosciutto affumicato 150 g
- piselli sgranati 50 g
- lattuga 2 foglie
- burro 80 g
- pane grattugiato 170 g
- grana grattugiato 2 cucchiari
- cipolla 1
- carota 1
- sedano 1 costa
- prezzemolo 1 rametto
- aglio 1
- chiodi di garofano 2
- uova 3
- olio di oliva 80 ml
- sale grosso 2 cucchiari
- sale fino
- pepe



- **Spuntate** e raschiate la carota, sbucciate la cipolla, spuntate ed eliminate i filamenti al sedano, lavate e sgrondate il prezzemolo.
- **Sbucciate** l'aglio.
- **Versate** in una pentola almeno 2 litri di acqua con il sale grosso.
- **Premete** i chiodi di garofano nella cipolla.
- **Aggiungete** nell'acqua le verdure preparate, portate a bollore.
- **Apriate** intanto il petto di vitello, come da scuola, formando una tasca.

- **Raccogliete** in una ciotola il prosciutto tritato, i piselli e la lattuga, lavata e tagliata a filetti sottili.
- **Mescolatevi** il grana e 20 g di pangrattato.
- **Salate** e pepate, incorporate 1 uovo.
- **Trasferite** la farcitura nella tasca e ricucite l'apertura con del filo bianco da cucina.
- **Immergete** la tasca nella pentola con l'acqua in ebollizione.
- **Coprite** e portate a bollore, cuocete circa 2 ore.



lessata

Eliminate con la paletta l'eventuale schiuma di cottura.

- **Portate** a termine la cottura della tasca ripiena.
- **Scolate** la preparazione in un colapasta, copritelo con un piatto e un peso, per pressare la carne.
- **Lasciate** raffreddare completamente.
- **Prelevate** la preparazione, sistematala su un tagliere.



- **Tagliatela** a fette non troppo spesse con un coltello adeguato.
- Potete servire la carne sia fredda (a temperatura ambiente) sia calda.*
- **Sgusciate** le uova rimaste in un piatto fondo, unite un pizzico di sale.
- **Sbattetele** con una forchetta.
- **Versate** il pangrattato in un piatto piatto.
- **Sciogliete** intanto il burro e l'olio in una larga padella.



- **Rivestite** le fette di cima nell'uovo, poi nel pangrattato.
 - **Tuffatele** nell'olio e burro ben caldi.
 - **Fate** rosolare, rigirandole spesso con una paletta, 5 minuti, devono prendere un bel colore dorato.
 - **Scolatele** su più fogli di carta assorbente da cucina.
 - **Trasferite** in un piatto da portata e servite.
- Accompagnate con insalata di stagione.*

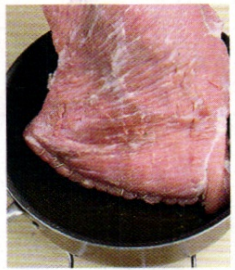


Secondo
piatto

calorie
545 €
5,10
a porz.

arrosto

Versate l'olio in una casseruola. Aggiungete la preparazione, fatela rosolare rigirandola da tutte le parti, 15 minuti. 4 Bagnate con 1 bicchiere di vino bianco secco, lasciate sfumare 10 minuti rigirandolo con due posate. Salate e pepate, aggiungete 1 foglia di alloro e un rametto di rosmarino. Versate 1 bicchiere di brodo, anche vegetale, caldo e proseguite la cottura circa 40 minuti anche in forno a 180°.



VINO Servite con un vino rosso ligure, come il Rossese di Dolceacqua.

Ricette più pratiche & facili

16 piatti per TUTTI I GIORNI

La dispensa intelligente

Ecco cosa non deve mai mancare
in casa per non rimanere in panne.

- ✓ pasta 1 chilo
- ✓ riso 1 chilo
- ✓ farina bianca 1 chilo
- ✓ uova 6
- ✓ olio di oliva 1 litro
- ✓ barattoli di pomodori pelati 2
- ✓ passata di pomodoro 1 bottiglia
- ✓ tonno in scatola
- ✓ verdure in scatola
- ✓ sottaceti
- ✓ sale grosso e fino
- ✓ grissini o crackers
- ✓ zucchero 1 chilo
- ✓ caffè 1 confezione
- ✓ latte UHT 1 litro
- ✓ biscotti 1 confezione
- ✓ qualche confettura

* Latticini, carne e pesce, verdura e frutta, dovranno invece essere comperati freschi ogni 3-4 giorni; magari potete surgelarli in porzioni già predefinite; il pane dovrebbe essere acquistato quotidianamente.



Ingredienti per la spesa 4 persone

- * **Capesante gratinate**
 - capesante con il guscio 8
 - pangrattato 100 g
 - uovo 1
 - aglio 2 spicchi
 - prezzemolo 1 mazzetto
 - erba cipollina 10 fili
 - arancia 1
 - limone ½
 - olio di oliva 30 ml
 - burro 20 g
 - sale fino

- * **Rotolini di zucchine**
 - zucchine 300 g
 - cuori di palma 4
 - aglio 2 spicchi
 - prezzemolo 2
 - menta 1
 - erba cipollina 1 mazzetto
 - olio di oliva 60 ml
 - sale fino
 - pepe

ANTIPASTI



calorie
285
€
0,90
a porz.

Capesante
gratinate

* Capesante gratinate

Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

- **Aprite** le conchiglie.
Si trovano in commercio anche capesante già aperte, nei mezzi gusci.
- **Estraete** i molluschi, eliminate la membrana che li ricopre, lavateli sotto l'acqua corrente.
- **Asciugateli** con carta da cucina.
- **Lavate** molto bene e asciugate anche le conchiglie.
- **Imburratele** e deponete una capasanta in ogni mezzo guscio.
- **Sbucciate** l'aglio.
- **Sciaccuate** il prezzemolo e l'erba cipollina, asciugateli.
- **Tritate** le erbe aromatiche insieme all'aglio.
- **Versate** in una ciotola il pangrattato.
- **Unitevi** 2/3 del trito aromatico preparato e l'uovo, mescolate con un cucchiaino di legno fino a ottenere un composto omogeneo.
- **Suddividete** il composto nelle conchiglie.
- **Trasferitele** su una placca rivestita di carta forno.
- **Scaldare** il forno a 180°.
- **Spremete** l'arancia e il limone, riunite i succhi in una ciotolina.
- **Versate** in un'altra ciotolina l'olio con 1 pizzico di sale e il trito aromatico rimasto.
- **Informate** la capesante 20 minuti.
- **Irroratele** ogni tanto con

l'olio aromatico e il succo degli agrumi, alternativamente.

- **Sfornate** le capesante e servitele ben calde.

Potete guarnire con erba cipollina e spicchi di arancia e servire con gallette o crostini.

* Rotolini di zucchine

Preparazione 20 min.

- **Lavate** e asciugate le zucchine.
- **Spuntatele** e tagliatele a fette molto sottili per il lungo.
- **Salate** e lasciate riposare almeno 15 minuti; in questo modo perdono l'acqua amara di vegetazione.
- **Sciaccuate** e asciugate le erbe aromatiche, tritate il prezzemolo, spezzettate quasi tutte le foglie di menta.
- **Sgocciolate** i cuori di palma, tagliateli a rondelle.
- **Tamponate** le fette di zuccina e spennellate con 10 ml di olio, cospargete con il prezzemolo, salate e pepate.
- **Disponete** su ogni fetta una rondella di cuore di palma, arrotolatela su se stessa.
- **Legatele** con l'erba cipollina.
- **Disponetele** su un piatto da portata, insieme alle foglie di menta intere.
- **Mescolate** in una ciotolina l'olio rimasto con l'aglio, sbucciato e tritato, sale, pepe e menta spezzettata.
- **Servite** con la salsina a parte.



Rotolini
di zucchine

calorie
160
€
0,95
a porz.

Ingredienti per la spesa 4 persone

* Pipe al ragù

- conchiglie 320 g
- cipolle 250 g
- aglio 1 spicchio
- aromi misti 1 mazzetto
- concentrato di pomodoro 150 g
- prosciutto cotto 50 g
- pancetta 50 g
- lardo 30 g
- scamone di manzo 600 g
- vino rosso 150 ml
- olio di oliva 40 ml
- pepe e sale

* Tagliolini ai mandarini

- tagliolini 250 g
- zucchine 3
- mandarini 2
- pistacchi 30 g
- vino bianco 50 ml
- menta 1 ciuffo
- scalogno 1
- olio di oliva 50 ml
- sale grosso 30 g
- pepe e sale fino

* Minestra di lattuga

- riso S. Andrea 120 g
- Grana 40 g
- lattuga 1 cespo
- cipolla 1
- patata 1
- sedano ½ costa
- burro 30 g
- brodo vegetale 1 litro
- basilico 4 foglie
- pepe e sale fino

* Risotto con bietole

- riso 320 g
- bietole 200 g
- prosciutto cotto 80 g
- cipolla 1
- brodo 1,250 litri
- olio di oliva 20 ml
- burro 30 g
- Parmigiano 30 g
- pepe e sale fino



cucchiaino cucchiaio rametto

* Pipe al ragù

Preparazione 20 min.
Cottura 65 min.

- **Sbucciate** le cipolle e l'aglio, tritateli finemente.
- **Pulite** gli aromi, tritate le foglie di metà rametti.
- **Sciogliete** il concentrato di pomodoro in 1/2 litro di acqua.
- **Eliminate** la cotenna al prosciutto e alla pancetta.
- **Tritate** pancetta, lardo e prosciutto con una mezzaluna.
- **Versate** l'olio in una pentola a pressione, scaldatelo.
- **Rosolatevi** il trito di aglio e cipolla 5 minuti mescolando.
- **Aggiungete** il trito di salumi e lasciate insaporire 5 minuti a fuoco basso.
- **Sistemate** in pentola il pezzo di carne e i rametti interi di aromi rimasti legati a mazzetto, lasciate dorare da entrambi i lati 5 minuti.
- **Sfumate** con il vino rosso.
- **Coprite** con il concentrato di pomodoro, salate e pepate.
- **Chiodete** la pentola a pressione.
- **Cuocete** 50 minuti dal sibilo.

Se non avete la pentola a pressione, cuocete il sugo in un tegame almeno 2 ore.

- **Portate** intanto a bollire 3 litri di acqua in una pentola, salatela con 30 g di sale grosso.
- **Tuffatevi** la pasta, mescolate e cuocetela 11 minuti o quanto indicato.
- **Scolate** il pezzo di carne, dividetelo in 4 pezzi, sistematevi sul fondo di piatti individuali.
- **Scolate** la pasta e conditela con il sugo in una zuppiera.
- **Dividete** la pasta condita nei piatti sopra la carne.
- **Completate** con gli aromi rimasti spezzettati grossolanamente.
- **Servite.**

* Tagliolini ai mandarini

Preparazione 10 min.
Cottura 13 min.

- **Lavate** i mandarini sotto l'acqua, strofinando bene la buccia.
- **Grattugiate** la scorza di un mandarino, spellatene al vivo uno, separando gli spicchi.

- **Spremete** l'altro, filtrate il succo.
- **Spuntate** le zucchine, lavatele bene, asciugatele e grattugiatele con una grattugia a fori larghi.
- **Sbucciate** lo scalogno e tritatelo con un coltello.
- **Spezzettate** i pistacchi grossolanamente.
- **Lavate** e asciugate la menta, staccate le foglie dai rametti, tritate grossolanamente con un coltello.
- **Scaldate** l'olio in un tegame, rosolatevi lo scalogno mescolando 5 minuti.
- **Unite** la scorza e il succo di mandarino, aggiungete le zucchine.
- **Lasciate** insaporire 5 minuti a fuoco basso.
- **Irrorate** con il vino, lasciate sfumare 3 minuti.
- **Regolate** di sale e pepe.
- **Portate** a bollire nel frattempo 3 litri di acqua in una pentola, salate con il sale grosso.
- **Tuffatevi** i tagliolini, mescolate subito e fate cuocere 3 minuti o quanto indicato.
- **Scolate** i tagliolini, lasciandoli leggermente umidi.
- **Trasferiteli** nella padella del condimento.
- **Aggiungete** gli spicchi di mandarini e le foglioline di menta, mescolate 30 secondi per insaporire bene.
- **Dividete** in piatti individuali.
- **Completate** con i pistacchi, servite.

* Minestra di lattuga

Preparazione 15 min.
Cottura 37 min.

- **Mondate** la lattuga dalle eventuali parti sciapate.
- **Sfogliate** il cespo, lavate le foglie e asciugatele.
- **Spezzettatele** con le mani.
- **Sbucciate** la cipolla, affettatela sottilmente.
- **Eliminate** le foglie al sedano, la parte finale e i filamenti esterni.
- **Lavatele** bene e tagliatelo a bastoncini.
- **Sbucciate** la patata, lavatela e tagliatela a dadi.
- **Versate** il brodo in una pentola, portate a bollire, spegnete e tenete in caldo.

- **Fate** fondere il burro in una casseruola, aggiungete la cipolla e il sedano.
- **Lasciateli** rosolare 5 minuti a fuoco basso.
- **Aggiungete** la lattuga e le patate, fate insaporire 5 minuti, mescolando.
- **Coprite** con il brodo caldo e lasciate cuocere 10 minuti.
- **Regolate** di sale, aggiungete il riso e cuocete 17 minuti o quanto indicato.
- **Lavate** e asciugate il basilico, spezzettate le foglie con le mani.
- **Dividete** la minestra nei piatti, completate con il basilico.
- **Servite.**

* Risotto con bietole

Preparazione 15 min
Cottura 18 min.

- **Sbucciate** la cipolla, tritatela.
- **Eliminate** eventuali parti sciapate alle bietole, lavatele e sgrondatele.
- **Grattugiate** il formaggio.
- **Tagliate** il prosciutto a dadini, dopo aver eliminato le eventuali parti grasse.
- **Scaldate** il brodo in una pentola.
- **Scaldate** l'olio e metà burro in un tegame, rosolatevi la cipolla 1 minuto mescolando.
- **Aggiungete** il riso, lasciatelo tostare 3 minuti.

Potete irrorare con 30 ml di vino bianco secco e lasciarlo sfumare 5 minuti.

- **Bagnate** con un po' di brodo, lasciate cuocere 10 minuti.
- **Aggiungete** le bietole e il prosciutto, bagnate con altro brodo, un mestolo per volta e solo quando il precedente è stato completamente assorbito, e cuocete il riso altri 4 minuti.
- **Regolate** di sale e di pepe.
- **Spegnete**, aggiungete il burro rimasto e il formaggio e coprite con il coperchio.
- **Lasciate** riposare la preparazione 2 minuti.
- **Mescolate** velocemente il risotto per amalgamare bene tutti gli ingredienti.
- **Dividete** in piatti individuali e servite.

Potete anche porzionare la preparazione in tavola.

**Pipe
al ragù**



calorie
763

€
3,50
a porz.

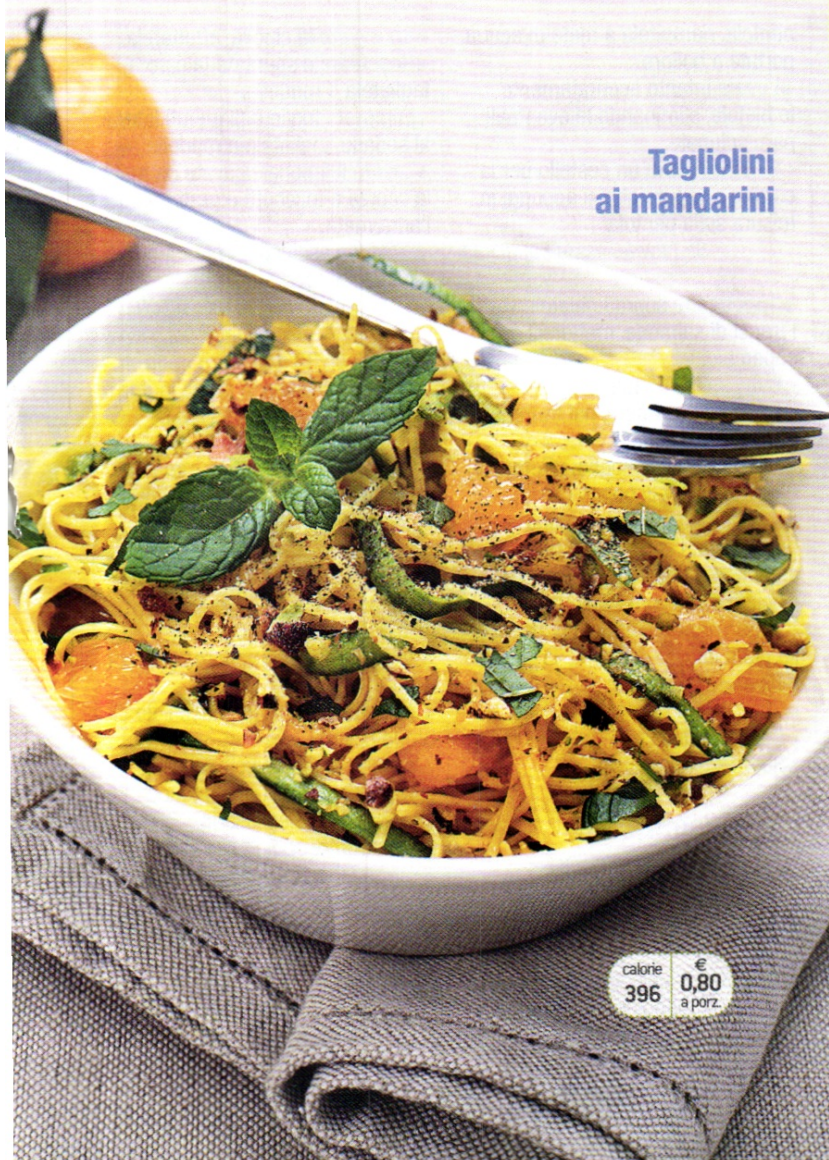
**Minestra
di lattuga**



calorie
218

€
0,40
a porz.

**Tagliolini
ai mandarini**



calorie
396

€
0,80
a porz.

**Risotto
con bietole**



calorie
493

€
0,90
a porz.

SECONDI DI CARNE E PESCE

Ingredienti per la spesa 4 persone

★ Palombo alla griglia

- tranci di palombo 4 (800 g)
- vino bianco secco 50 ml
- peperoncino 1
- olio di oliva 40 ml
- timo 2
- dragoncello 2
- aglio 2 spicchi
- pepe verde in grani
- alloro 10 foglie
- limoni 2

★ Salmone con bietole

- tranci di salmone 4 (600 g)
- prezzemolo 4
- cipolla 1
- limone 1
- bietole 400 g
- germogli di soia 200 g
- scalogno 1
- olio di oliva 20 ml
- pepe
- sale fino

★ Ossobuco al pomodoro

- ossobuchi di vitello 4
- farina 40 g
- cipolla 1
- carota 1
- sedano 1 costa
- pomodori maturi 2
- aglio 2 spicchi
- maggiorana 1
- vino bianco secco 100 ml
- fondo bruno 60 g
- brodo di carne 200 ml
- limone 1
- burro 40 g
- pepe e sale fino

★ Palombo alla griglia

Preparazione 20 min.
Riposo 30 min.
Cottura 9 min.

- **Portate** a bollire 1,5 litri di acqua in un tegame ampio e basso.
- **Unitevi** 2 foglie di alloro, mezzo limone lavato e i grani di pepe schiacciati.
- **Immergetevi** i tranci di pesce sciacquati e cuocete 5 minuti a fuoco bassissimo.
- **Scolateli**, asciugateli e sistemateli in una capace pirofila di vetro.
- **Irrorateli** con l'olio e il vino.
- **Aggiungete** i rametti di aromi puliti con carta assorbente da cucina inumidita.
- **Unite** anche il peperoncino, pulito e sbriciolato grossolanamente dopo aver eliminato semi e picciolo, e l'aglio sbucciato e schiacciato.
- **Lasciate** marinare il pesce 30 minuti, girandolo ogni tanto.
- **Scaldare** molto bene una bisticchiera.
- **Scolate** il pesce dalla marinata e sistematelo sulla bisticchiera.

Se non è abbastanza grande, cuocete il pesce in due riprese.

- **Cuocete** i tranci di palombo 2 minuti per parte.
- **Lavate** e asciugate intanto l'alloro rimasto.
- **Foderate** con le foglie un piatto da portata.
- **Sistemate** il pesce sulle foglie di alloro.
- **Servite** con il limone rimasto diviso a spicchi.

Se necessario, spruzzatelo di sale fino.

★ Salmone con bietole

Preparazione 15 min.
Cottura 10 min.

- **Lavate** i rametti di prezzemolo.
- **Sbucciate** la cipolla, tagliatela a pezzi.
- **Lavate** il limone, tagliatelo a fettine.
- **Sistemate** gli ingredienti in una

IL CONTORNO IDEALE

Puntarelle alla panna acida

Ammollate 4 filetti di aringhe in una ciotola con 100 ml di latte 1 ora.

Mondate 600 g di puntarelle, eliminando le foglie esterne sciupate, tagliatele a fettine sottili, lavatele, sgrondatele e asciugatele. Mondate anche 200 g di radicchio di Verona, tagliatelo a spicchi.

Lavate 1 mela verde, eliminate picciolo e torsolo, tagliatela a fettine sottili e mettetela in acqua e succo di limone.

Eliminate le lisce alle aringhe sgocciolate e asciugate, tagliatele a tocchetti.

Mescolate 80 ml di panna liquida con 80 ml di yogurt bianco, 40 ml di olio extravergine di oliva, il succo di 1 lime, sale, pepe e coriandolo. Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola, irrorate con la panna acida preparata; servite.

pentola, riempitela a metà di acqua, portate a bollire.

● **Lavate** intanto accuratamente le bietole, eliminando le eventuali parti sciupate.

● **Sistematele** in un cestello per la cottura a vapore che si appoggi in misura sulla pentola.

Se l'avete, usate l'apposita vaporiera.

● **Appoggiate** sopra le bietole i tranci di salmone, mettete il coperchio.

● **Cuocete** 10 minuti.

● **Lavate** e asciugate, nel frattempo, i germogli di soia.

● **Sbucciate** lo scalogno, affettatelo, dividete gli anelli con le mani.

● **Rosolate** lo scalogno in una padella con l'olio caldo 5 minuti, aggiungete i germogli di soia e lasciate insaporire 2 minuti.

● **Sistemate** ogni trancio di pesce su piatti individuali.

● **Dividete** le bietole.

● **Coprite** con i germogli.

● **Regolate** di sale, pepate.

● **Servite.**

★ Ossobuco al pomodoro

Preparazione 20 min.
Cottura 55 min.

● **Sbucciate** l'aglio, tritatelo.

● **Lavate** la maggiorana, staccate le foglie, sminuzzatele.

● **Sbucciate** la cipolla, affettatela.

● **Raschiate** e spuntate la carota, tagliatela a rondelle.

● **Eliminate** foglie e filamenti laterali al sedano, tagliatelo a rondelle.

● **Lavate** il limone, ricavate da metà la scorza a tocchetti e grattugiate l'altra metà.

● **Lavate** e asciugate i pomodori, tagliateli a pezzi.

Potete anche usare 200 g di passata di pomodoro.

● **Sciogliete** 30 g di burro in un tegame, rosolatevi la carne, prima infarinata, da entrambi i lati 5 minuti.

● **Aggiungete** le verdure, metà aglio, la maggiorana e la scorza di limone a tocchetti.

● **Salate**, pepate, coprite e cuocete a fuoco basso 20 minuti.

● **Irrorate** con il vino bianco, lasciate evaporare 10 minuti.

● **Aggiungete** il pomodoro e il fondo bruno.

● **Irrorate** con qualche cucchiaio di brodo caldo.

● **Mettete** il coperchio e cuocete ancora 20 minuti, aggiungendo altro brodo se necessario.

Il fondo di cottura deve rimanere molto morbido.

● **Aggiungete** l'aglio rimasto, il resto del burro e la scorza di limone grattugiata.

● **Servite** in piatti individuali.

Potete accompagnare con riso bianco lessato.



calorie 160
€ 2,50
a porz.

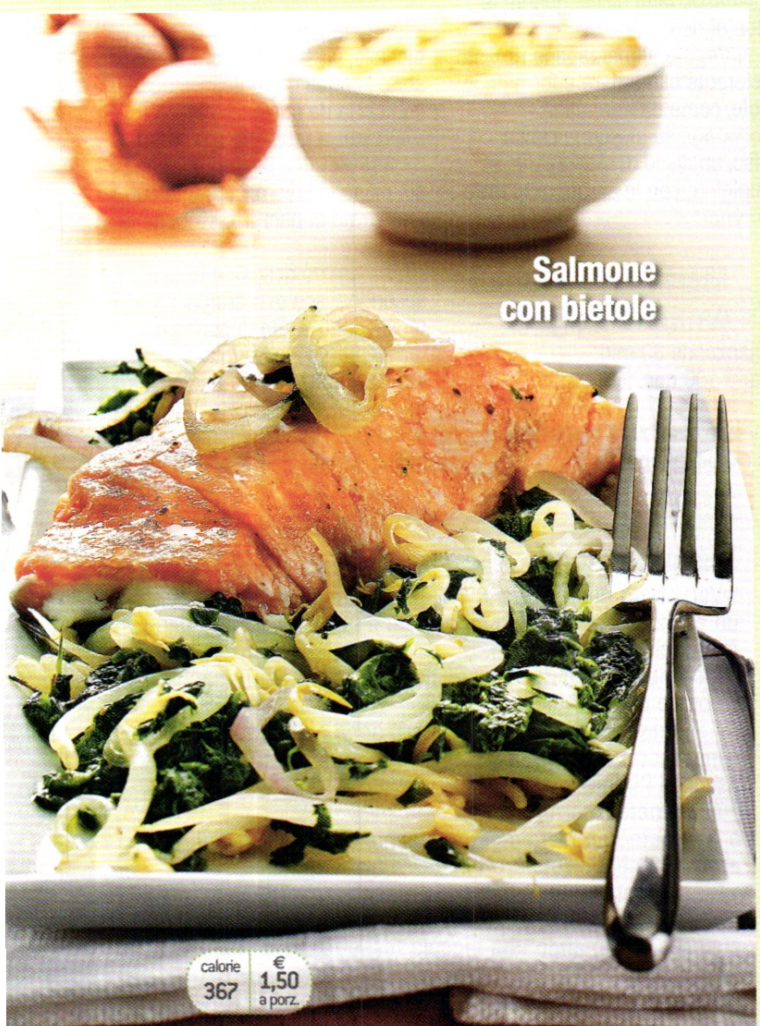
**Palombo
alla griglia**



**Il contorno
IDEALE**

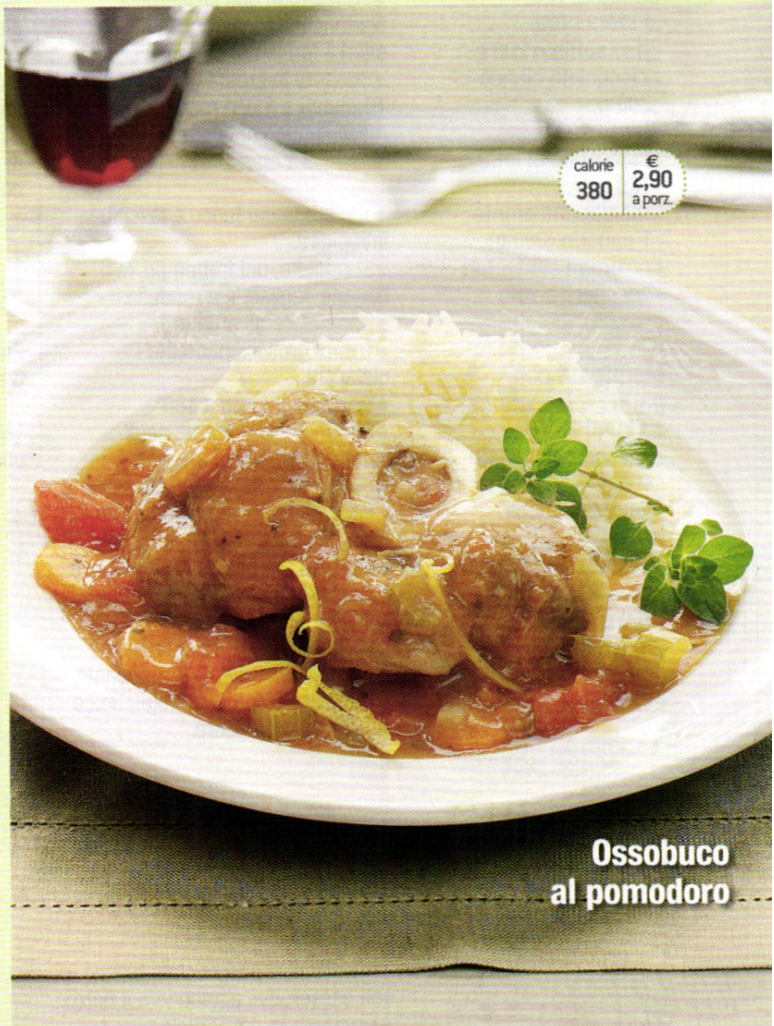
calorie 246
€ 1,70
a porz.

**Puntarelle
con panna acida**



**Salmone
con bietole**

calorie 367
€ 1,50
a porz.



calorie 380
€ 2,90
a porz.

**Osso buco
al pomodoro**

Ingredienti per la spesa 6 persone

Sfogliatine alla banana

- pasta sfoglia fresca 2 rettangoli
- banane 2
- zucchero di canna 50 g
- latte 500 ml
- farina 40 g
- tuorli 3
- vanillina 1 bustina
- amaretti 20
- pistacchi sgusciati non salati 60 g

Cialde di riso al cioccolato

- riso soffiato 200 g
- cioccolato bianco 300 g
- burro 100 g
- cioccolato al latte 100 g
- marzapane pronto 1 panetto (200 g)
- coloranti alimentari
- zucchero a velo

Meringata con panna e fragole

- albumi 200 g
- zucchero semolato 400 g
- limone 5 gocce
- sale fino
- panna liquida 300 ml
- zucchero a velo 150 g
- fragole 250 g
- menta 2
- vanillina 1 bustina

Sfogliatine alla banana

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

- **Stendete** la pasta sfoglia, lasciandola sulla carta da forno in cui è confezionata.
- **Ricavate** 6 rettangoli con un coltellino appuntito.
- **Foderate** 6 stampini rettangolari, facendo risalire la pasta lungo le pareti.
- **Portate** a bollire il latte in un tegame.
- **Sbattete**, in una ciotola, 2 tuorli con lo zucchero.
- **Incorporate** la farina setacciata con la vanillina.
- **Versate** il latte a filo, continuando a mescolare.
- **Trasferite** il composto in un tegame.
- **Ponetelo** in una casseruola contenente acqua bollente, che sfiori il fondo del tegame.
- **Cuocete** la crema a bagnomaria, 10 minuti a fuoco medio, mescolando continuamente.

La crema non deve arrivare al bollore.

- **Toglietela** dal fuoco e lasciatela intiepidire.
- **Sbucciate**, nel frattempo, le banane, tagliatele a rondelle.
- **Sbriciolate** gli amaretti.
- **Tritate** grossolanamente i pistacchi.
- **Scaldare** il forno a 180°.
- **Suddividete** la crema negli stampini rivestiti di sfoglia.
- **Sistematevi** le rondelle di banana.
- **Spolverizzate** con gli amaretti e i pistacchi preparati.
- **Spennellate** i bordi di sfoglia con il tuorlo rimasto, sbattuto in una ciotolina.
- **Informate** 10 minuti o finché la sfoglia diventa dorata e croccante.
- **Togliete** dal forno le sfogliatine e lasciatele raffreddare.
- **Servite.**

Cialde di riso al cioccolato

Preparazione 30 min.
Cottura 10 min.

- **Spezzettate** il cioccolato bianco in una casseruola, aggiungete il burro.
- **Trasferite** la casseruola a

bagnomaria sul fuoco dolce.

- **Fate** sciogliere il cioccolato e il burro, mescolate bene, 10 minuti.
- **Versate** il riso soffiato nella casseruola e mescolate energicamente per amalgamare.
- **Versate** la preparazione sul piano di lavoro coperto con carta forno.
- **Stendetelo** rapidamente con un paletta in uno strato di circa 2 cm.
- **Ritagliate** il riso ancora non completamente raffreddato, con un tagliapasta rotondo di circa 6-8 cm, lasciate raffreddare completamente.
- **Sciogliete** il cioccolato al latte spezzettato sempre a bagnomaria, mescolate per renderlo cremoso.
- **Immergete** le cialde di riso rivestendone il fondo, rovesciatele sulla carta forno ad asciugare.
- **Stendete** il panetto di marzapane sul piano di lavoro cosparso di zucchero a velo e prelevate, con un tagliapasta, tanti dischi quante le cialde di riso.
- **Aggiungete** al marzapane rimasto il colorante alimentare e formate le carote, come da immagine.
- **Collocate**, su ciascuna cialda di riso, un disco di marzapane, e completate con le carote preparate.
- **Servite.**

Meringata con panna e fragole

Preparazione 30 min.
Cottura 180 min.

- **Versate** gli albumi non freddi in una ciotola adeguata.

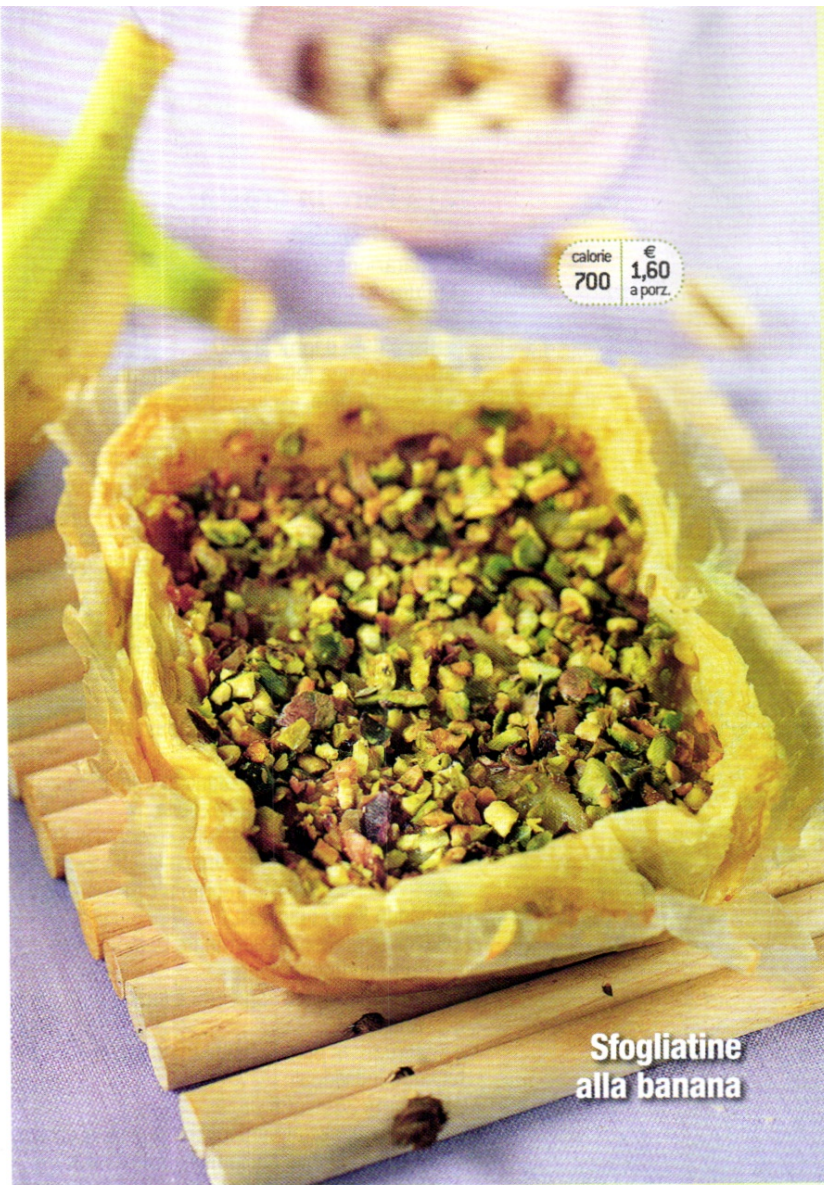
- **Unite** un pizzico di sale.
- **Aggiungete** metà zucchero e qualche goccia di succo di limone.
- **Montateli** con una frusta elettrica fino a renderli gonfi e sodi.
- **Incorporate** poco alla volta lo zucchero semolato rimasto, versandolo a pioggia, continuando a montare con la frusta, 10 minuti.
- **Raccogliete** la meringa in una tasca da pasticciere con bocchetta grande.
- **Coprite** la placca con un foglio di carta forno.
- **Formate** due dischi, di uguale misura, facendo scendere la meringa a spirale sulla carta forno.
- **Informate** la placca a 60-70° circa 3 ore; devono risultare chiare e asciutte.
- **Montate** la panna ben fredda con la vanillina e lo zucchero a velo a neve ferma, 10 minuti.

Conservate in frigorifero fino al momento di servire.

- **Pulite** le fragole asportando il picciolo, lavatele delicatamente sotto l'acqua corrente, asciugatele con carta da cucina.
- **Tagliate** a fettine le più grandi.
- **Trasferite** una base di meringa sul piano di lavoro, copritela con uno strato di panna, distribuite le fragole.
- **Appoggiate** delicatamente il secondo disco di meringa, stendete un secondo strato di panna e terminate con le fragole.
- **Tenete** in frigorifero fino al momento di servire.
- **Completate** con le foglie di menta pulita; servite.

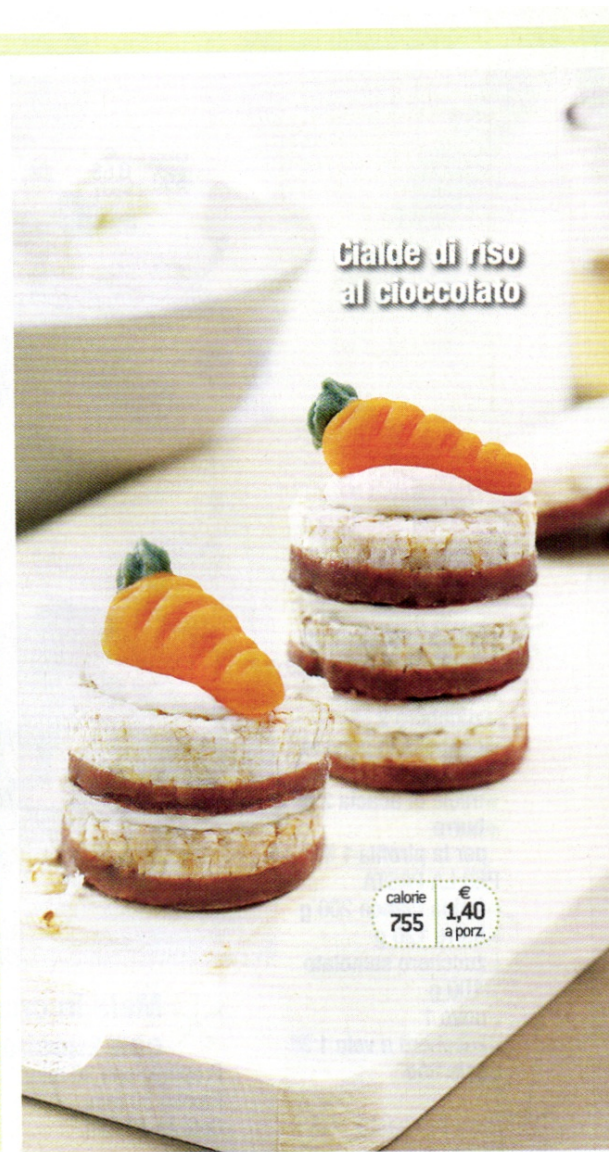
Biscottini al cocco

- **Versate** in una ciotola 1 albume non freddo, aggiungete un pizzico di sale fino e montatelo a neve ferma con una frusta elettrica, 5 minuti.
- **Incorporate 120 ml di miele**, tipo millefiori, continuando a lavorare con la frusta.
- **Aggiungete 60 g di farina di mais**, poca alla volta.
- **Incorporate circa 120 g di cocco grattugiato**; quanto ne assorbe l'impasto.
- **Accendete** il forno a 160°.
- **Prelevate** l'impasto con un cucchiaino e formate delle palline, facendo rotolare l'impasto tra le mani.
- **Disponetele**, man mano, sulla placca, coperta con carta forno bagnata e strizzata, premete leggermente la superficie formando una piccola fossetta.
- **Procedete** fino a esaurimento degli ingredienti.
- **Infornate** 15 minuti, sfornate e servite freddi.



calorie
700 €
1,60
a porz.

Sfogliatine
alla banana



Cialde di riso
al cioccolato

calorie
755 €
1,40
a porz.



Meringata
con panna e fragole

calorie
494 €
0,95
a porz.

Ingredienti per la spesa 4 persone

* Mele in crosta con zucchero e cannella

- mele annurca 4
- zucchero 2
- cannella in polvere 1
- miele di acacia 2
- burro per la pirofila 1
- PER LA PASTA
- farina bianca 200 g
- burro 120 g
- zucchero semolato 100 g
- uovo 1
- zucchero a velo 1
- sale fino

* Pere in crosta di frolla

- pere 4
- pasta frolla pronta 1 disco
- cioccolato fondente 100 g
- gherigli di noce 70 g
- miele 2 cucchiaini
- Cognac 1 bicchierino (30 ml)
- cannella in polvere 1
- chiodi di garofano 4
- zucchero a velo 1

  
cucchiaio cucchiaino rametto



* Mele in crosta con zucchero e cannella

Preparazione 30 min.
Riposo 30 min.
Cottura 40 min.

- Riscaldare il forno a 180°.
- Imburrate 1 pirofila quadrata.
- Tagliate a dadini il burro per l'impasto, lasciatelo a temperatura ambiente.
- Setacciate la farina a fontana sul piano di lavoro.
- Incorporatevi il burro impastando velocemente fino a ottenere grosse briciole.
- Unite lo zucchero semolato, l'uovo e 1 pizzico di sale fino, impastate e formate una palla.
- Avvolgetela nella pellicola, lasciatela riposare 30 minuti.
- Lavate intanto le mele, asciugatele.
- Eliminate il torsolo con l'apposito attrezzo, senza sbucciarle.
- Spennellatele con il miele, cospargetele di zucchero e cannella.
- Disponetele nella pirofila.
- Stendete la pasta, con il mattarello, in un quadrato un po' più largo della pirofila, spesso circa 3 mm.
- Disponetelo nella pirofila, sopra le mele sagomandolo intorno ai frutti.
- Premete bene i bordi, ritagliate la pasta in eccesso.
- Sigillate l'impasto con i polpastrelli.
- Infornate 40 minuti.
- Lasciate intiepidire.
- Spolverizzate le mele in crosta con lo zucchero a velo passato al colino.
- Servite.

Decorate con pezzetti di cannella.

* Pere in crosta di frolla

Preparazione 20 min.
Cottura 40 min.

- Riscaldare il forno a 180°.
- Rivestite una teglia con carta forno.
- Lavate le pere, asciugatele con carta assorbente da cucina.
- Sbucciatele senza eliminare il picciolo.
- Scavatele dal basso con l'apposito attrezzo per eliminare i torsoli.
- Tritate grossolanamente i gherigli di noce.
- Spezzettate il cioccolato fondente, scioglietelo a bagnomaria, 5 minuti.
- Mescolate con una spatola di legno.
- Profumate con il Cognac, unite le noci e il miele.
- Amalgamate bene con la spatola.
- Riempite le pere con il composto ottenuto, con un cucchiaino.
- Infilate 1 chiodo di garofano in ogni pera.
- Spolverizzatele con la cannella.
- Stendete la pasta frolla sulla spianatoia.
- Ritagliate delle lunghe strisce larghe 2 cm.
- Avvolgetele a spirale intorno a ciascuna pera, lasciando liberi i piccioli.
- Sovrapponetele leggermente in modo da ricoprirle completamente.
- Rivestite i piccioli con carta alluminio affinché non brucino.
- Sistemate le pere rivestite in una teglia o in più tegliette individuali.
- Infornate 35 minuti.
- Sfornate e lasciate intiepidire le pere in crosta.
- Eliminate la carta d'alluminio dai piccioli.
- Spolverizzatele con lo zucchero a velo passato al colino.
- Servite.

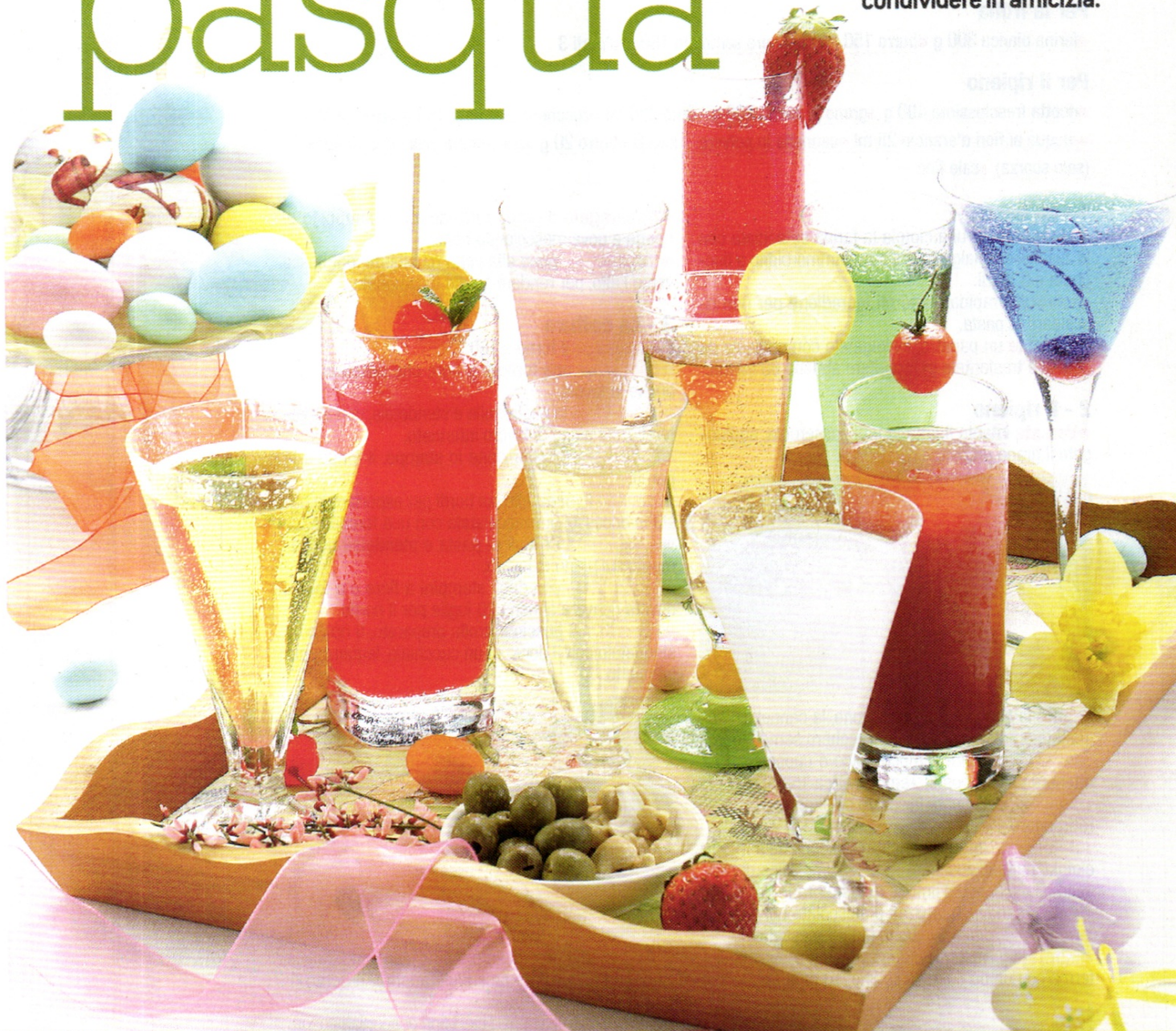
calorie
636
€
1,45
a porz.



OGGI CUCINO per gli ospiti

bentornata pasqua

Una ricorrenza che merita di essere festeggiata, ricca di tradizioni che hanno radici profonde nel nostro paese, un'occasione da condividere in amicizia.



a ciascuno il suo ...aperitivo

ROSSO,
non alcolico,
preparato con granatina
diluita con gazosa
e completata
con una fragola
fresca

ROSATO,
un classico "Bellini":
3/10 di pesca fresca
frullata e diluita con
7/10 di vino prosecco,
Champagne o spumante
brut

VERDE
mescolate 2/10 ml
di Vodka con 2/10 ml
di Rum bianco, 6/10 ml
di succo di pompelmo
e 2/10 di sciroppo
di menta e ghiaccio

BLU
mescolate 2/10
di Curaçao bleu
con 8/10 gin,
ghiaccio
limonata
e 1 ciliegia

E PER TUTTI ...
Chardonnay spumante,
prosecco Valdobbiadene
ma anche Contea
Sclafani,
spumante bianco
o rosato

per gli ospiti

Dolce di ricotta a fiore

Media



congelare



in anticipo

Preparazione **30 min.** Riposo **60 min.** Cottura **105 min.** Calorie a porzione **650**

Ingredienti per 8

Per la frolla

● farina bianca 300 g ● burro 150 g ● zucchero semolato 150 g ● tuorli 3

Per il ripieno

● ricotta freschissima 400 g ● grano precotto 200 g ● latte 200 ml ● zucchero semolato 150 g ● canditi 50 g ● acqua ai fiori d'arancio 25 ml ● cannella in polvere ● uova 6 ● burro 20 g ● zucchero a velo 10 g ● limone 1 (solo scorza) ● sale fino

1 - La base

● **Mescolate** in una ciotola la farina setacciata con lo zucchero, amalgamate il burro ammorbidito a fiocchetti e 3 tuorli.

● **Lavorate** rapidamente gli ingredienti per non riscaldare la pasta.

● **Formate** un panetto, avvolgetelo con pellicola da cucina e trasferitelo in frigorifero almeno 60 minuti.

2 - Il ripieno

● **Versate** intanto il latte in una casseruola, aggiungete il grano precotto scolato.



● **Unite** la buccia di mezzo limone, la cannella, l'acqua ai fiori d'arancio, 10 g di zucchero semolato.

● **Portate** a bollore a fuoco dolce e cuocete fino a ottenere un composto cremoso, circa 15 minuti.

● **Scolatelo**, eliminate la scorza del limone e lasciate raffreddare.

● **Setacciate** intanto la ricotta, raccoglietela in una ciotola, unite lo zucchero rimasto, un pizzico di cannella e la scorza del limone rimasto grattugiata.

● **Unite** i canditi sminuzzati e mescolate bene.

● **Incorporate** uno alla volta i tuorli mescolando.

● **Montate** gli albumi, in una seconda ciotola, a neve ferma con un pizzico di sale fino, 10 minuti.



● **Aggiungete** il grano raffreddato al composto di ricotta e uova mescolando bene.

● **Incorporate** poco alla volta gli albumi, dal basso verso l'alto, per rendere gonfio il composto.

3 - La cottura

● **Accendete** il forno a 180°.

● **Imburrate** una tortiera a fiore che possa andare anche in tavola.

● **Riprendete** la pasta frolla e stendetela, con il matterello, sul piano di lavoro infarinato.

● **Foderate** con attenzione lo stampo, il fondo e le pareti.

● **Passate** il mattarello sui bordi per asportare la pasta in eccesso, punzecchiatela con una forchetta.

● **Rimpastate** i ritagli di pasta e stendeteli nuovamente sul piano di lavoro.

● **Ritagliatela** con degli stampini a fiore e a foglia, dovete ricavare almeno 20 foglie per il bordo.

● **Versate**, nel guscio di frolla preparato, il ripieno e stendetelo con il dorso di un cucchiaio, leggermente inumidito.



● **Decorate** il bordo della preparazione con le foglie preparate ravvicinate facendole aderire al bordo di pasta.

● **Sistematelo**, sulla superficie, i fiori accoppiati ancora ad altre foglie, come da immagine.

● **Infornate** la preparazione e lasciatela cuocere 90 minuti.

Il bordo di pasta deve risultare dorato.

● **Sfornate** e lasciate raffreddare il dolce a temperatura ambiente.

● **Cospargete** la superficie con lo zucchero a velo fatto cadere da un colino a maglie fitte.

● **Trasferite** su un piatto da portata; servite.

Dolce

calorie
650

€
1,00
a porz.



vino Accompagnate con un Moscato spumante campano

VARIANTE
Potete sostituire il grano con il riso per dolci o l'orzo, procedete come da ricetta.

per gli ospiti



Plum cake di prosciutto con robiola

Antipasto

calorie
480

€
1,80
a porz.


Facile

Preparazione **30 min.**

Riposo **10 ore**

Cottura **7 min.**

Calorie a porzione **480**

 in anticipo

Ingredienti per 6

- prosciutto crudo 120 g (6-8 fette)
- robiola 500 g
- peperone 1
- basilico 1 rametto
- olio di oliva 30 ml
- sale fino
- pepe
- pancarré 250 g

1 - Gli ingredienti

● **Eliminate** il picciolo al peperone, apritelo, asportate i semi e i filamenti bianchi.

● **Tagliatelo** a falde e lavatele sotto l'acqua corrente; riducetele a dadini.

● **Versate** 10 ml di olio in una padella, scaldatelo.

● **Lasciate** rosolare il peperone 5 minuti, continuando a mescolare, salate e togliete dal fuoco.

● **Lavate** il basilico, sgrondatelo e tamponatelo delicatamente con della carta da cucina.

● **Raccogliete** le foglie e sminuzatele grossolanamente.

● **Lavorate** la robiola in una ciotola con 20 ml di olio, utilizzando una forchetta.



● **Mescolatevi** i dadini di peperone raffreddati e le foglie di basilico, amalgamate bene.

● **Salate** e pepate.

2 - Comporre la preparazione

● **Rivestite** uno stampo rettangolare da plum cake con della pellicola da cucina.

● **Adagiate** le fette di crudo nello stampo facendo rivestire il fondo e le pareti, sovrapponendole leggermente.

Potete utilizzare, in alternativa, prosciutto cotto o pancetta.



● **Versatevi** il composto, stendetelo con il dorso di un cucchiaio inumidito.

● **Ripiegate** le fette di prosciutto sopra il composto di robiola e trasferitelo in frigorifero, coperto con della pellicola, almeno 10 ore: deve consolidare bene.

3 - La presentazione

● **Accendete** il grill.

● **Prelevate** le fette di pancarré e ritagliatele a fiore con un tagliabiscotti.

● **Informatele** 2 minuti.

● **Prelevate** la preparazione dal frigorifero, adagiate un piatto rettangolare da portata sullo stampo e capovolgete la preparazione.

● **Asportate** lentamente la pellicola.

● **Sistemate** intorno i crostini di pane e servite.

Antipasto/
Contorno
calorie
215 €
1,60
a porz.



Insalata di puntarelle

Facile

Preparazione **15 min.**

Riposo **60 min.**

Cottura **4 min.**

Calorie a porzione **215**

Ingredienti per 6

- puntarelle 600 g
- mele 2
- limone 1
- uova di quaglia 12
- fragole 70 g

Per condire

- filetti di acciuga sott'olio 4
- olio di oliva 80 ml
- aceto 20 ml
- aglio 2 spicchi
- pepe e sale fino

fresca
saporita
e energetica

1 - La preparazione

● **Lavate** le puntarelle, asportate la parte finale più dura e i filamenti laterali.

● **Tagliatele** a strisciole.

● **Lavatele** sotto l'acqua corrente e raccoglietele in una ciotola.



● **Riempite** la ciotola di acqua molto fredda.

● **Lasciatele** riposare almeno 60 minuti.

Potete aggiungere all'acqua dei cubetti di ghiaccio.

● **Fate** rassodare intanto le uova in un tegamino, coperte di acqua, 4 minuti dal bollore.

● **Scolatele** e raffreddatele sotto l'acqua corrente.

● **Sbucciatele** delicatamente.

● **Lavate** le mele, asciugatele, asportate il torsolo interno, tagliatele a metà, quindi a fettine molto sottili.

● **Pennellatele** con il succo di limone per evitare che anneriscano.

● **Lavate** le fragole sotto l'acqua corrente, tamponatele con carta da cucina.

2 - La salsa

● **Sbucciate** l'aglio, eliminate il germoglio verde centrale.



● **Scolate** le acciughe, trasferitele nel bicchiere del robot da cucina con gli spicchi di aglio e l'aceto.

Potete sostituire l'aglio con 2 scalogni.

● **Date** velocità fino a ridurre in

composto liscio.

● **Aggiungete** a filo l'olio, regolate di sale e pepe continuando a frullare.

● **Trasferite** il condimento in una salsiera.

3 - La presentazione

● **Scolate** le puntarelle dall'acqua, asciugatele, tamponandole con un telo da cucina.

● **Trasferitele** in una ciotola.

● **Aggiungete** le mele e le fragole.

● **Distribuite** le uova di quaglia anche tagliate a metà.

● **Irrorate** la preparazione con un po' di salsina di acciughe.

● **Servite**, accompagnando con la salsina rimasta a parte.

per gli ospiti


Caramelle ripiene

Media

Preparazione **20 min.**

Cottura **46 min.**

Calorie a porzione **530**

 in anticipo

Ingredienti per 6

Per la pasta

- **farina 330 g**
- **uova 3**
- **sale fino**
- **sale grosso 50 g**

Per il ripieno

- **piselli freschi 200 g**
- **carote 2**
- **zucchine 2**
- **prosciutto affumicato 100 g**
- **porro 1**
- **olio di oliva 20 ml**
- **burro 20 g**
- **Parmigiano Reggiano 100 g**

Per la salsa

- **brodo (anche vegetale) 400 ml**
- **burro 60 g**
- **farina 40 g**
- **cipolle 250 g**
- **noce moscata 1 grattugiata**
- **sale fino**

UN AIUTO IN PIU'

Prospero KM 266 di **Kenwood** è l'impastatrice ideale per pasta fresca, pizze, frolla e impasti dolci, con una ricca dotazione di accessori.



1 - La pasta

- **Setacciate** 300 g di farina in una ciotola, formate un incavo al centro.
- **Aggiungete** le uova sbattute con 1 pizzico di sale fino.



- **Incorporate** man mano la farina intorno. *Se necessario, aggiungete qualche cucchiaino di acqua fredda.*
- **Lavorate** l'impasto stendendolo e ripiegandolo fino a quando risulterà liscio ed elastico, formate un panetto e lasciatelo riposare coperto.

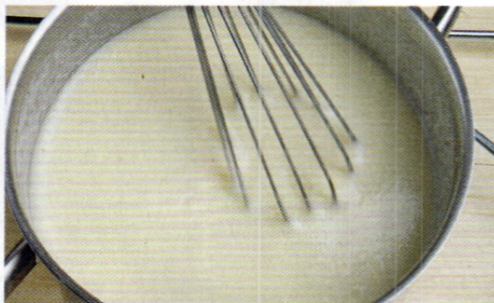
2 - Preparate intanto le verdure

- **Spuntate** e raschiate le carote, lavate e spuntate le zucchine, sgranate i piselli.
- **Riducete** tutto a dadini piccoli.
- **Pulite** il porro, eliminate le radici, se presenti, asportate la guaina esterna e il germoglio verde, sminuzzatelo sottilmente.



- **Versate** l'olio e il burro in una padella, aggiungete il porro, mescolate 1 minuto, unite le verdure e lasciate appassire 5 minuti, salate; devono risultare cotte ma non troppo tenere.
- **Togliete** dal fuoco e tenete da parte in una ciotola.
- **Riducete** il prosciutto a dadini dopo aver eliminato la cotenna, aggiungetelo alle verdure.
- **Scaldate** il brodo.
- **Sbucciate** le cipolle, tagliatele a metà, quindi affettatele sottilmente.
- **Versate** 20 g di burro in una padella, scioglietelo, rosolatevi le cipolle a fiamma molto bassa aggiungendo 1 mestolo di brodo caldo fino a quando risulteranno ben cotte, 20 minuti, senza che prendano colore.

- **Frullatele** con il robot da cucina per ridurle in crema liscia.
- **Sciogliete** il burro rimasto in una casseruola, unite la farina, mescolate rapidamente con una frusta a mano.
- **Versate** 250 ml di brodo caldo, salate e portate a cottura 5 minuti a fuoco dolce; deve addensare e diventare cremosa.
- **Insaporitela** con la noce moscata, mescolate.



- **Incorporate** quindi la crema di cipolle preparata, mescolate e lasciate sobbollire a fuoco dolce ancora 10 minuti almeno.
- **Tenete** da parte.

3 - Le caramelle

- **Riprendete** la pasta e stendetela sul piano di lavoro infarinato.
- **Ritagliatela** con un rotella dentellata in rettangoli di circa 10 per 7 cm.
- **Riprendete** le verdure e aggiungete metà Parmigiano grattugiato, mescolate.



- **Suddividete** il ripieno nei rettangoli di pasta, ripiegate i due lati lunghi per racchiudere la pasta e fissate i bordi avvolgendoli a sigaretta.
- **Portate** a bollire in una pentola almeno 4 litri di acqua con il sale grosso.
- **Tuffatevi** le caramelle, abbassate la fiamma al minimo e lasciatele cuocere 5 minuti o il tempo necessario secondo lo spessore della pasta.
- **Scolate** le caramelle con un mestolo forato.
- **Servitele** direttamente nei piatti sopra un fondo di besciamella alle cipolle.
- **Accompagnate** con il Parmigiano grattugiato. *Potete cospargere la preparazione, come mostrato, con del ripieno, pepate.*

Primo
piatto
calorie
530 €
1,30
a porz.



WINO Servite con
un rosso
veneto come
il Breganze
Cabernet
Sauvignon.

per gli ospiti


Costine impanate con semi di sesamo ed erbe aromatiche

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **21 min.**

Calorie a porzione **567**

 in anticipo

Ingredienti per 6

- costine di agnello 1,5 chili
- uova 2-3
- pangrattato 200 g
- semi di sesamo 20-30 g
- prezzemolo 1 rametto
- olio di arachidi 200 ml
- sale fino
- pepe
- limone 1

Per accompagnare

- radicchietti misti 500 g

1 - La preparazione

● **Prelevate** le costine e adagiatele sul tagliere.



● **Pulite** con un coltellino adeguato la parte dell'osso delle costine spingendola verso il basso.

● **Lavatele** e tamponatele con carta assorbente da cucina.

Se non amate il gusto della carne ovina potete marinare le costine, almeno 60 minuti, in una ciotola con 1 cipolla tritata finemente e irrorarla con poco olio di oliva.

● **Lavate** e sgrondate il prezzemolo, raccogliete le foglie e tritatele finemente.

● **Rompete** le uova in un piatto fondo e sbattetele con un pizzico di sale.



● **Raccogliete** il pangrattato in un piatto fondo, mescolatevi i semi di sesamo e il prezzemolo tritato.

● **Lavate** il limone, asciugatelo e tagliatelo a spicchi.

● **Eliminate** le radici, se presenti, e le eventuali foglie sciupate ai

radicchietti.

● **Lavate**li accuratamente in abbondante acqua fredda, scolateli e passateli nell'apposita centrifuga.

● **Riprendete** le costine, adagiatele tra due fogli di carta forno e battetele leggermente allargando le carni.

2 - La cottura

● **Versate** l'olio in una larga padella e scaldatelo bene.

● **Immergete** le costine nelle uova e rivestitele con il pangrattato.

● **Cuocetele** in padella, poche alla volta, circa 7 minuti rigirandole con una paletta; devono prendere un bel colore dorato.

● **Scolatele** su carta da cucina.

● **Proseguite** nella cottura delle costine rimaste.

● **Sistematete** in un largo piatto da portata i radicchi, trasferitevi le costine, contornatele con il limone a spicchi; servite.

Secondo piatto
calorie €
567 3,70
a porz.



Passione in cucina.

"VANILLA" offre la straordinaria sensazione di cucinare nella purezza grazie alla delicatezza dell'innovativo rivestimento interno "Eco Ceramica" che esalta l'armonia e il benessere di ogni ricetta. Linea impreziosita dal colore esterno rosso come la passione che in cucina coinvolge i sensi ed il gusto, esprimendo uno stile giovane, moderno e dinamico. Un'altra idea innovativa che Pedrini esprime al meglio da oltre settant'anni con linee di successo e dallo stile inconfondibile. Prodotti affidabili e perfetti per essere sempre al passo con i tempi e per interpretare un nuovo modo di vivere la cucina.

PEDRINI[®] **70**th
Anniversary



PEDRINI PPL SpA
info@pedrini.com - www.pedrini.com

Numero Verde
800-331330



Piatto saporito e intrigante

Cotoletta di pollo ricca ...

Facile

Preparazione **15 min.**

Cottura **6 min.**

Calorie a porzione **139**

Ingredienti per 1

- petto di pollo 1 fetta (150 g)
- speck Alto Adige IGP 1 fettina
- fontina 1 fettina sottile
- grana grattugiato 1 cucchiaino
- uovo 1
- pangrattato 2 cucchiaini
- olio di arachidi 50 ml
- sale fino

1 ●**Versate** il pangrattato in un piatto piano.
●**Unite** il grana e mescolate con le mani.

●**Sgusciate** l'uovo in una terrina, aggiungete il sale.

●**Sbattetelo** con una forchetta.

●**Passate** il petto di pollo nell'uovo.

●**Impanatelo** con il pangrattato insaporito preparato.

2 ●**Scaldare** l'olio di arachidi in una padella antiaderente.
●**Friggetevi** la cotoletta di pollo 4 minuti.

●**Scolatela** con un mestolo forato.

●**Adagiatela** su carta assorbente da cucina.

3 ●**Scaldare** il grill del forno alla massima temperatura.

●**Sistematela** la cotoletta in una terrina.

●**Copritela** con la fettina di speck.

●**Adagiatevi** la fontina.

●**Informate**.

●**Grigliate** 2 minuti.

●**Servite** subito.

Per fare prima

SUBITO IN PADELLA

Le Leggiadre di **Fileni** sono cotolette di pollo già farcite con prosciutto e formaggio. Sono fritte senza olio e sono pronte in 6 minuti.



PRODOTTO D'ECCELLENZA

Le condizioni climatiche, il metodo di produzione tradizionale e i rigidi controlli, sono la garanzia di qualità dello **Speck Alto Adige IGP**.



+
FACILE

Secondo piatto
calorie **139** € **0,60** a porz.

Una preparazione ricca di sapori e di colori che può costituire anche un piatto unico, dopo una giornata di lavoro o un invito dell'ultimo momento: la varietà degli ingredienti, dei profumi e dei sapori è la vera ricchezza di questa proposta culinaria.

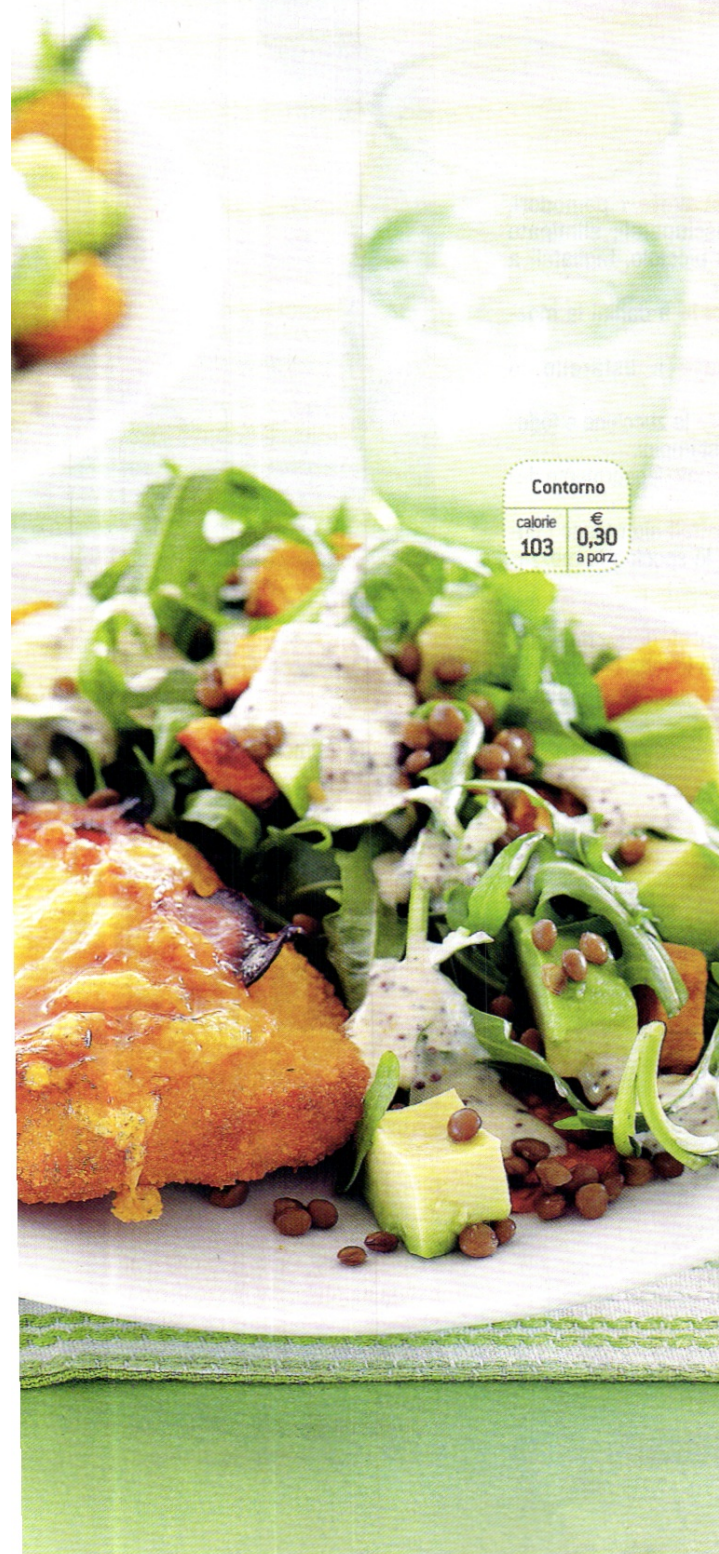


Dolce
calorie 149 € 0,40 a porz.

Per concludere

Quenelle con salsa al cioccolato

Versate in una casseruola 30 ml di panna liquida fresca. Unite 50 g di cioccolato bianco. Lasciate sciogliere a bagnomaria 10 minuti. Mescolate con una spatola. Lavorate 100 g di ricotta con 2 cucchiai di miele di acacia. Mescolate con una frusta fino a ottenere un composto soffice e cremoso. Aggiungete 10 g di mandorle tostate e tritate. Unite 1 cucchiaio di succo di arancia e 1 cucchiaino di scorza grattugiata. Amalgamate bene gli ingredienti. Formate 4 quenelle con l'aiuto di 2 cucchiai. Sistematele su un piatto da portata. Lavate 4 fragole, tagliatele a spicchi, adagiatele intorno alle quenelle. Guarnite con listarelle di scorza di arancia. Servite le quenelle di ricotta con la salsa al cioccolato calda.



Contorno
calorie 103 € 0,30 a porz.

... con rucola, lenticchie e avocado

Facile

Preparazione 10 min.

Calorie a porzione 103

Ingredienti per 1

- patata dolce lessata 1
- lenticchie lessate scolate 1 cucchiaio
- rucola 10 foglie
- avocado 1/2
- maionese 1 cucchiaino
- senape in grani 1 cucchiaino
- succo di limone 1 cucchiaino
- sale fino

1 ●Lavate e sgrondate la rucola.

●Spezzettate le foglie con le dita.

●Raccoglietela in una piccola insalatiera.

●Tagliate a cubetti la patata dolce con un coltellino affilato.

●Riduce a dadini la polpa dell'avocado.

●Trasferite nell'insalatiera la patata, l'avocado e le lenticchie.

2 ●Versate il succo di limone in una ciotolina.

●Aggiungete la maionese, la senape e 1 pizzico di sale fino.

●Emulsionate la salsa bene con una forchetta.

●Irrorate l'insalata con l'emulsione preparata.

●Mescolate e servite.

Squisitezze al cucchiaino


Timballini di zucchini

Facile

Preparazione **15 min.**

Cottura **17 min.**

Calorie a porzione **286**

 in anticipo

Ingredienti per 2

- zucchini 2
- pomodori 2
- speck 20 g
- mozzarella 1
- aglio ½ spicchio
- origano 1 ciuffo
- timo 1 ciuffo
- maggiorana 1 ciuffo
- olio di oliva 2 cucchiari
- sale fino
- pepe macinato

1 ●Riscaldate il forno a 180°.

●Spennellate con 1 cucchiaino di olio di oliva 2 stampini.

●Lavate, asciugate e sbollentate le zucchini 2 minuti in una pentola piena di acqua bollente salata.

●Tagliatele a fette nel senso della lunghezza, eliminate le due estremità.

●Allineatele in una terrina, copritele con le erbe aromatiche, lavate, sgrondate e ben asciugate.

●Unite il mezzo spicchio di aglio, spolverizzatele con sale e pepe.

●Irroratele con l'olio rimasto.

2 ●Lavate i pomodori, asciugateli, eliminate il picciolo, tagliateli a rondelle.

●Riducete a dadini la mozzarella.

●Tagliate a listarelle lo speck.

●Scolate le zucchini e foderate gli stampini.

●Lasciatele leggermente debordare.

●Riempiteli alternando i pomodori, lo speck e la mozzarella.

3 ●Chiudeteli ripiegando le fette di zucchini.

●Infornate 15 minuti.

●Sfornate.

●Servite.



+
FACILE

Antipasto

calorie 286 € 1,80 a porz.



Dolce
calorie 244 € 0,70 a porz.

Per concludere

Sformatini di pere con caramello

●Lasciate ammorbidire in una ciotola piena di acqua tiepida 5 g di gelatina in fogli.

●Lavate, asciugate e sbucciate 2 pere.

●Tagliate la polpa a dadini, versateli in una casseruolina.

●Irrorateli con 1 cucchiaino di succo di limone.

●Aggiungete 2 cucchiari di zucchero, 1 pizzico di cannella in polvere.

●Cuocete 10 minuti su fuoco basso, mescolando con un cucchiaino di legno.

●Frullate con il frullatore a immersione fino a rendere le pere in purea.

●Lasciate raffreddare, aggiungete la gelatina scolata e strizzata.

●Amalgamate, incorporate 80 g di panna montata, dal basso verso l'alto.

●Versate il composto in 2 stampini rettangolari

●Posateli in frigorifero 2 ore a rassodare.

●Servite gli sformatini di pere con 1 cucchiaino di caramello pronto.

Sono facili da realizzare e di sicuro effetto!
Il gusto non mancherà di soddisfare anche i palati più esigenti.

DE' LONGHI

Occupa poco spazio, quindi si adatta anche a cucine di piccole dimensioni (e ha un prezzo contenuto), ma svolge tutte le funzioni di un forno ventilato vero e proprio: è Sformatutto Pangourmet, che in più impasta e lievita pane, pizze e focacce.



Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **30 min.**

Calorie a porzione **715**

❄️ congelare 🕒 in anticipo

Ingredienti per 2

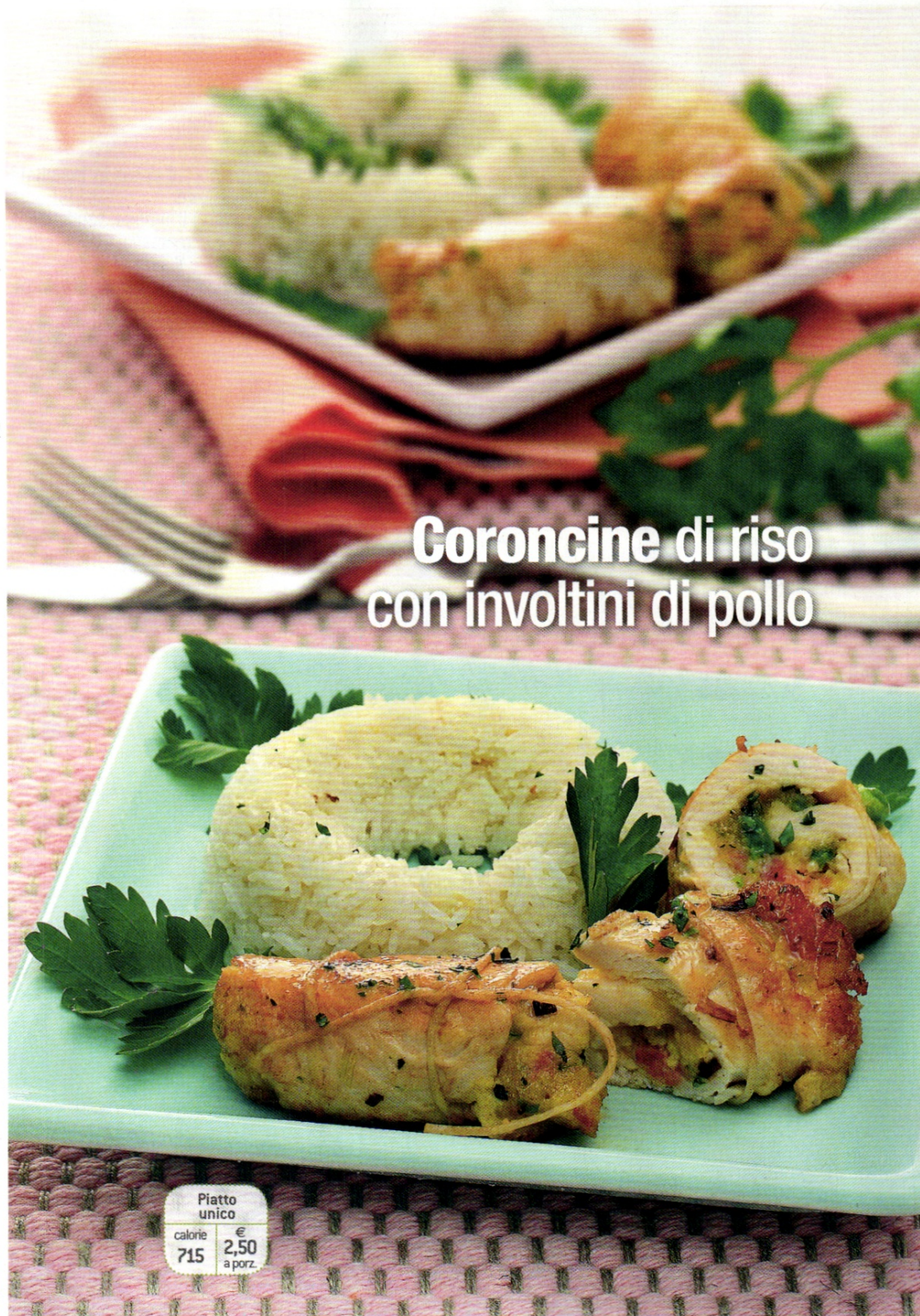
- riso 150 g
- scaloppine di pollo 4
- prosciutto cotto tritato 30 g
- piselli lessati 1 cucchiaio
- grana grattugiato 10 g
- uovo 1
- cipollotto tritato ½
- erbe aromatiche tritate 1 cucchiaio (prezzemolo, timo maggiorana)
- burro 10 g
- olio di oliva 20 ml
- sale fino
- pepe

- 1** ●**Riscaldate** il forno a 180°
●**Lessate** il riso 15 minuti in una pentola piena di acqua salata.
●**Scolatelo**, conditelo con il burro, suddividetelo in 2 stampini ad anello.
●**Infornateli** 5 minuti.

- 2** ●**Versate** il prosciutto cotto in una terrina.
●**Unite** i piselli, il grana, le erbe aromatiche, il sale e il pepe.
●**Sgusciatevi** l'uovo, mescolate con un cucchiaio.
●**Stendete** le scaloppine di pollo sul piano di lavoro.
●**Distribuitevi** la farcia, arrotolatele su se stesse formando degli involtini.
●**Legateli** con spago da cucina.

- 3** ●**Scaldate** l'olio in una padella, rosolatevi il cipollotto.
●**Adagiatevi** gli involtini, cuoceteli 10 minuti.
●**Sformate** le coroncine di riso.
●**Servitele** con gli involtini pollo.
Bagnate gli involtini con 1 cucchiaio di aceto balsamico.

Coroncine di riso con involtini di pollo



Piatto unico	
calorie	€
715	2,50
	a porz.

Pic-nic insieme

Facile  in anticipo

Preparazione **20 min.** Cottura **10 min.** Calorie a porzione **482**

Ingredienti per 4

- farfalle 300 g
- polpo pulito lessato 500 g
- porro 1
- feta 150 g
- aglio ½ spicchio
- timo fresco 2 rametti
- olio di oliva 4 cucchiari
- limone non trattato 1
- sale fino
- sale grosso 3 cucchiari
- pepe in grani

- **Portate** a bollire in una pentola 3 litri di acqua con il sale grosso.
- **Tuffatevi** le farfalle, mescolate, cuocetele 10 minuti.
- **Scolatele** in un colapasta.
- **Raffreddatele** passandole sotto il getto di acqua corrente.
- **Versatele**, quindi, in una insalatiera.

- **Tagliate** il polpo in tronchetti lunghi 1 cm.
- **Lavate** il limone, tagliatelo a metà e spremetelo.
- **Passate** il succo al colino.
- **Pulite** il porro, eliminate le foglie esterne verdi.
- **Lavate**lo, asciugatelo, affettatelo finemente.

- **Tagliate** a cubetti il formaggio feta.
- **Sciacquate** e sgrondate il timo, asciugatelo.
- **Tritatelo** insieme al mezzo spicchio di aglio.
- **Versate** nell'insalatiera il polpo, unite il porro e la feta.
- **Condite** con l'olio, il succo di limone, il sale fino, il pepe e il trito di timo e aglio.
- **Mescolate** con un cucchiario.
- **Ponete** in frigorifero fino al momento di servire, coperto con pellicola da cucina.

Piatto unico	
calorie	€
482	2,20
	a porz.



Insalata di farfalle
con polpo, porri e feta

Le prime gite fuori porta, in campagna, in montagna, in collina, al mare, al lago, al fiume o semplicemente su un prato fiorito, fanno venir voglia di preparazioni da mangiare a bocconi.

Spiedini saporiti

Facile ❄️ congelare 🕒 in anticipo

Prep. **15 min.** Cott. **10 min.** Cal. a porz. **251**

Ingredienti per 4

● fettine di petto di pollo 200 g ● pancetta affumicata affettata 100 g ● peperone rosso 1 ● foglie di alloro 8 ● olio di oliva 2 cucchiai ● vino bianco secco 4 cucchiai ● sale fino ● pepe bianco in polvere

- **Riscaldate** una griglia a media temperatura.
- **Lavate** e asciugate il peperone rosso.
- **Tagliatelo** a metà, eliminate il picciolo e i semi.
- **Tagliatelo** a listarelle e riducetele a dadi.
- **Pulite** le foglie di alloro con carta assorbente da cucina inumidita.
- **Infilzate** gli ingredienti su 4 spiedini di legno.
- **Alternate** le fette di pollo con la pancetta, il peperone e le foglie di alloro.
- **Versate** l'olio in una ciotola.
- **Aggiungete** il vino bianco secco, il sale fino e il pepe.
- **Emulsionate** con una forchetta.
- **Allineate** gli spiedini sulla griglia.
- **Spennellateli** con l'emulsione preparata.
- **Grigliateli** 10 minuti, rigirandoli di tanto in tanto.
Continuate a spennellarli a fino a cottura ultimata.
- **Disponete** gli spiedini su un piatto da portata o su un tagliere di legno.
- **Servite** subito.



Secondo piatto
calorie **251** € **1,00**
a porz.

Quiche con piselli



Secondo piatto
calorie **625** € **1,90**
a porz.

Facile ❄️ congelare 🕒 in anticipo

Prep. **20 min.** Cott. **45 min.** Cal. a porz. **625**

Ingredienti per 4

● pasta sfoglia pronta 1 disco ● ricotta 200 g ● panna da cucina 200 ml ● uova 2 ● prosciutto cotto 1 fetta (100 g) ● piselli surgelati 150 g ● burro 1 cucchiaino ● latte 2 cucchiai ● sale grosso 1 cucchiaino ● sale fino ● pepe in grani

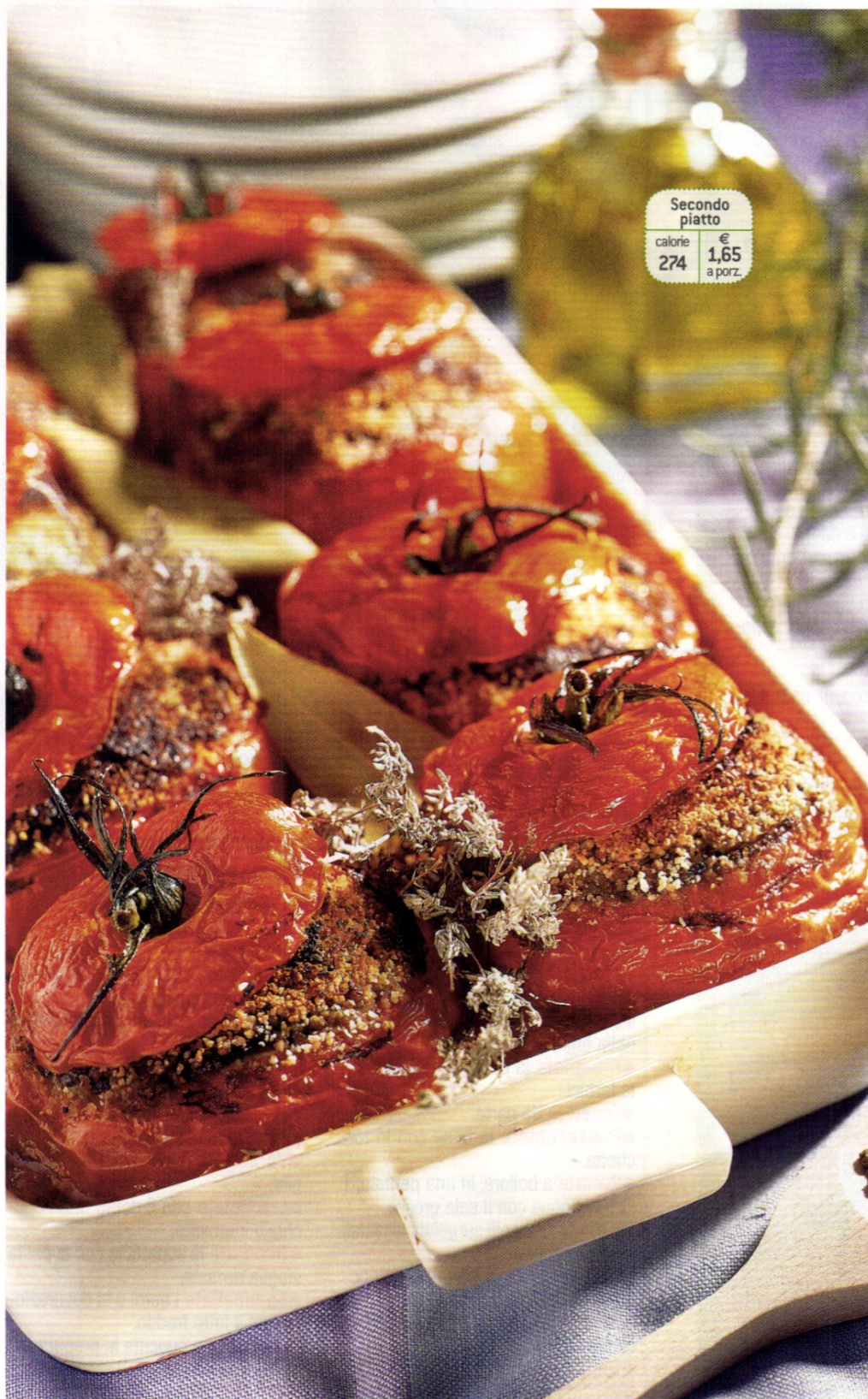
- **Riscaldate** il forno a 180°.
- **Imburrate** una teglia rotonda.
- **Stendete** il disco di pasta sfoglia nella teglia.
- **Ritagliate** la pasta eccedente con le forbici.
- **Tenetela** da parte.
- **Punzecchiate** la base con la forchetta.
- **Portate** a bollore, in una pentola, 1 litro di acqua con il sale grosso.
- **Tuffatevi** i piselli surgelati, lessateli 5 minuti, scolateli.
- **Raffreddateli** sotto il getto di acqua fredda.
- **Stendeteli** su carta assorbente da cucina.
- **Tagliate** il prosciutto a dadini.
- **Versate** la ricotta in una terrina.
- **Aggiungete** la panna, mescolate con un cucchiaino di legno.
- **Sgusciatevi** le uova, mescolate con una frusta.
- **Aggiungete** i dadini di prosciutto e i piselli.
- **Insaporite** con il sale fino e il pepe macinato al momento.
- **Versate** la farcia nella pasta sfoglia.
- **Livellatela** con il dorso di un cucchiaino inumidito.
- **Decorate** la superficie con la pasta sfoglia rimasta.
- **Spennellate** i bordi e la decorazione con il latte freddo.
- **Infornate** e cuocete la preparazione 40 minuti.
- **Servite** tiepida.

per tutti

Teglia di pomodori ripieni di tacchino alle erbe

Facile  in anticipo

Prep. **15 min.** Cott. **15 min.** Cal. a porz. **274**



Secondo
piatto
calorie
274
€
1,65
a porz.

Ingredienti per 4

- pomodori ramati maturi e sodi 8
- carne tritata di tacchino 400 g
- uova 2
- grana grattugiato 40 g
- pangrattato 20 g
- erbe aromatiche secche (timo, origano, maggiorana) 1 cucchiaino
- burro 1 cucchiaino
- sale fino
- pepe macinato

- **Riscaldate** il forno a 200°.
- **Imburrate** uniformemente una teglia rettangolare.
- **Lavate** i pomodori, asciugateli con carta assorbente da cucina.
- **Tagliate** la calotta con un coltello affilato, tenetela da parte.
- **Svuotate** i pomodori con uno scavino, facendo attenzione a non romperli.
- **Cospargeteli** internamente con 1 pizzico di sale fino.
- **Capovolgeteli** su un telo da cucina e lasciateli riposare almeno 10 minuti, per eliminare tutta l'acqua di vegetazione.
- **Mettete**, nel frattempo, la carne trita in una ciotola, unite il sale e il pepe.
- **Aggiungete** il grana grattugiato e mezzo cucchiaino di erbe aromatiche.
- **Sgusciatevi** le uova, amalgamate tutti gli ingredienti mescolando con un cucchiaino.
- **Asciugate** i pomodori internamente con carta assorbente da cucina.
- **Riempiteli**, quindi, con la farcia preparata.
- **Disponeteli** nella teglia imburata.
- **Cospargeteli** con le erbe aromatiche rimaste e il pangrattato.
- **Copriteli** con le calotte tagliate, lasciandole un po' scostate.
- **Informate** 15 minuti.
- **Togliete** dal forno, lasciate raffreddare.
- **Servite.**

Per trasportare i pomodori, lasciateli nella teglia e copriteli con pellicola da cucina.



Secondo
piatto
calorie
115 €
0,50
a porz.

Frittata con verdure

Facile ❄️ congelare 🕒 in anticipo

Prep. **30 min.** Cott. **20 min.** Cal. a porz. **115**

Ingredienti per 4

● uova 3 ● albumi 2 ● zucchini piccola 1 ● peperone giallo 1 falda
● peperone rosso 1 falda ● cipollotto 1 ● melanzana piccola ½ ● olio
di oliva 2 cucchiai (20 ml) ● sale fino ● pepe macinato

● **Lavate** e asciugate la zucchini, eliminate le estremità.

● **Riducetela** a rondelle.

● **Tagliate** a listarelle i peperoni giallo e rosso, dopo averli lavati e asciugati.

● **Eliminate** le foglie verdi al cipollotto, la membrana superficiale e le radichette.

● **Lavatelo** velocemente e asciugatelo.

● **Affettatelo** sottilmente.

● **Lavate** e asciugate la melanzana, eliminate eventualmente le due estremità.

● **Tagliatela** a fette sottili.

● **Versate** l'olio in una padella antiaderente, scaldatelo senza farlo fumare.

● **Aggiungete** la zucchini, i peperoni, il cipollotto e la melanzana.

● **Mescolate** con un cucchiaio di legno, lasciateli rosolare 5 minuti a fuoco medio.

● **Accendete** il forno a 180°.

● **Sgusciate** intanto le uova in un piatto fondo.

● **Unite** il sale fino e il pepe macinato al momento.

● **Emulsionate** con una forchetta o una piccola frusta a mano.

● **Montate** gli albumi a neve.

● **Mescolate** delicatamente tuorli e albumi.

● **Versateli** nella padella con le verdure fuori dal fuoco.

● **Amalgamate** con il cucchiaio.

● **Trasferite** la teglia in forno circa 15 minuti; la frittata deve gonfiare e consolidare bene.

● **Sfornate.**

● **Trasferite** la frittata con le verdure su un piatto da portata.

● **Servite** subito.

Servite la frittata alle verdure con insalatina mista condita con olio di oliva, succo di limone e sale fino.

Bocconotti alle mandorle

Facile ❄️ congelare 🕒 in anticipo

Prep. **30 min.** Cott. **30 min.** Cal. a porz. **465**

Ingredienti per 6

Per la pasta

● farina 200 g ● burro 100 g ● zucchero 70 g ● uova 2
● tuorli 2

Per la farcia

● mandorle tostate 120 g ● cacao amaro 90 g ● zucchero
50 g ● biscotti secchi 80 g ● rum 50 ml ● scorza di
limone grattugiata 1 cucchiaino ● cannella in polvere ½
cucchiaino

● **Setacciate** la farina sul piano di lavoro.

● **Aggiungete** lo zucchero, il burro, le uova e i tuorli.

● **Lavorate** con le mani fino a raggiungere un impasto omogeneo.

● **Lasciate** riposare 15 minuti.

● **Riscaldare**, nel frattempo, il forno a 200°.

● **Rivestite** una teglia con carta forno.

● **Tritate** finemente le mandorle, sbriciolate i biscotti.

● **Versateli** in una terrina.

● **Aggiungete** il cacao, lo zucchero, il rum, la cannella e la scorza di limone.

● **Amalgamate** con una spatola.

● **Dividete**, quindi, l'impasto in pezzetti.

● **Modellateli** a sfere di 4 cm.

● **Premete** al centro 1 cucchiaino di farcia.

Aiutatevi con il pollice così da inserire bene la farcia.

● **Richiudete** le sfere sigillandole con la punta delle dita infarinate.

● **Allineate** i bocconotti ripieni sulla teglia.

● **Informate** 30 minuti a 200°.

● **Sfornate** e servite freddi.



Dolce
calorie
465 €
0,70
a porz.

per tutti

Pagnotta mediterranea

Ingredienti per 8

Tagliate a metà 1 pagnotta di pane casereccio da 500 g, svuotatela della mollica, spalmate la base con 1 cucchiaino di pasta di acciughe.

Tagliate a strisce 200 g di petto di pollo.

Sbucciate 1 spicchio di aglio, schiacciatelo, sbucciate 1 piccola cipolla rossa, affettatela a velo.

Lavate 2 pomodori ramati, asciugateli, tagliateli a rondelle.

Sciacquate 1 cucchiaino di capperi sotto sale, tritateli finemente.

Lavate e asciugate 4 foglie di insalata lattuga.

Scaldare 1 cucchiaio di olio di oliva in una padella antiaderente, unite l'aglio e i capperi.

Adagiatevi le strisce di pollo, spolverizzatele con 1 pizzico di timo secco.

Cuocetele 2 minuti, bagnate con 1 cucchiaio di succo di limone.

Salatele, continuate la cottura almeno 5 minuti, eliminate l'aglio.

Disponete nella pagnotta il pollo, alternandolo con le foglie di lattuga, la cipolla rossa e i pomodori.

Chiudete le due parti, pressate leggermente con le mani, riponete in frigorifero 1 ora, sigillato in pellicola da cucina; servite a fette.



Sandwich con tacchino e avocado

Ingredienti per 1 panino

Sbucciate ½ avocado, affettate sottilmente la polpa.

Lavate 1 piccolo pomodoro, asciugatelo con un telo da cucina.

Tagliatelo a fette, eliminate i semi.

Sciacquate e sgrondate 1 cucchiaino di germogli di erbe (erba medica).

Spalmate 1 cucchiaio di formaggio cremoso su 1 fetta di pane integrale.

Stendete 1 cucchiaino di crema di mirtillo su una seconda fetta di pane, adagiate l'avocado sul mirtillo, disponetevi sopra il pomodoro.

Coprite con 2 fettine di tacchino arrostito al forno.

Distribuite i germogli, coprite con il pane spalmato col formaggio.

Servite.



Tartine con cetriolo e caprino

Ingredienti per 12 tartine

Sciacquate e sgrondate 80 g di crescione di senape. Tagliuzzate le foglie con le forbici. Pulite 6 foglie di menta con un telo da cucina umido. Tagliatele a metà. Sbucciate 1 piccola cipolla bianca. Affettatela a velo con la mandolina. Pelate 1 cetriolo, eliminate i semi, tagliatelo a fettine. Mettete il crescione in una insalatiera. Unite la menta, la cipolla e il cetriolo. Versate in una ciotola 1 cucchiaio di olio di oliva. Unite 1 cucchiaio di aceto di vino bianco e 1 pizzico di sale fino. Emulsionate con una forchetta, versatelo sulle verdure. Mescolate con un cucchiaio. Spalmate 12 fette di pane in cassetta con 100 g di caprino fresco. Suddividete l'insalata condita su 6 fette di pane. Coprite con le altre 6 rimaste. Premete bene con il palmo delle mani. Tagliate quindi le fette in 2 parti. Servite.

Panino con salmone

Ingredienti per 1 panino

Lavate 1 piccolo cetriolo, eliminate le estremità. Affettatelo sottilmente senza sbucciarlo. Sciacquate e sgrondate 1 ciuffetto di aneto. Tagliuzzatelo con le forbici. Tagliate a metà un panino bianco tondo. Spalmate la base con 1 cucchiaino di formaggio caprino fresco. Spolverizzatelo con l'aneto. Adagiatevi 1 fettina di salmone affumicato. Coprite con la metà dei cetrioli. Continuate con 1 fetta di salmone e i cetrioli rimasti. Distribuite 1 cucchiaino di semi di sesamo. Coprite con la parte superiore del panino. Servite.



Arabo con aringhe

Ingredienti per 1 panino

Tagliate a metà $\frac{1}{4}$ di pane tipo arabo. Spalmate la parte inferiore con 1 cucchiaino di paté di melanzane. Scolate 1 cucchiaino di capperi sott'aceto, distribuiteli sul pâté. Tagliuzzate 2 pomodori secchi, distribuiteli sui capperi.

Scolate 2 filetti di aringa dal liquido di conservazione, tamponateli con carta da cucina. Allineateli nel panino, spolverizzate con $\frac{1}{2}$ cucchiaino di prezzemolo tritato. Coprite con la parte superiore del pane. Servite.



SCOPRI LE NUOVE VIDEO RICETTE FIRMATE PATATE DA AMARE

8 nuove video - ricette, uno chef e tanta voglia di stupire, con semplicità! Ecco gli ingredienti principali che troverete sul nuovo sito www.patate-da-amare.it
Non vi resta che andare a curiosare!

Anche quest'anno Patate da Amare si lega al sapore della tradizione italiana, Olio Carli.

Dal 1911 cura, passione, tradizione, impegno sono gli ingredienti che contraddistinguono Olio Carli, un'azienda nata nel cuore della Liguria e tramandata di generazione in generazione. www.carli.com



in collaborazione con



Delizie in crosta di...


... pasta sfoglia, brisée, fillo,
ma anche di pane, pasta, patate
e di erbe aromatiche...
Per avvolgere carne, pesce e verdure
in un croccante e dorato
rivestimento, buono da gustare
e bello da vedere.

Facile

Preparazione **30 min.**

Cottura **19 min.**

Calorie a porzione **380**

 in anticipo

Ingredienti per 4

- polpa di pollo 400 g ● pasta fillo 12 fogli ● asiago stagionato 150 g
- spinaci puliti 200 g ● uovo 1
- burro 30 g ● aglio 1 spicchio
- prezzemolo 1 rametto ● menta 2 foglie ● aneto 1 rametto ● noce moscata 1 grattugiata ● insalatina mista pulita 100 g ● sale fino
- pepe macinato

- **Riscaldate** il forno a 200°.
- **Imburrate** 4 ciotole del diametro di 10 cm.
- **Rivestite** ciascuna con 3 fogli di pasta fillo sovrapposti, lasciando debordare la pasta in eccesso.
- **Sciacquate** e sgrondate il prezzemolo, la menta e l'aneto.
- **Tritateli** insieme.
- **Tagliate** a dadini il pollo.
- **Sbucciate** l'aglio, schiacciatelo.
- **Riducete** l'asiago a dadini.
- **Lavate** gli spinaci, scolateli.
- **Tritateli** con un coltello.
- **Sciogliete** 1 cucchiaino di burro in una padella.
- **Rosolatevi** l'aglio, eliminatelo.
- **Adagiatevi** il pollo e mescolate, 10 minuti.
- **Aggiungete** il trito di erbe aromatiche e gli spinaci.
- **Insaporite** con la noce moscata, il sale e il pepe, cuocete 5 minuti a fuoco medio.
- **Versate** il pollo aromatizzato in una terrina.
- **Lasciate** raffreddare, amalgamatevi l'uovo e l'asiago.
- **Distribuite** il composto nelle 4 ciotole sulla pasta fillo.
- **Riunite** la pasta fillo al centro, avvitandola leggermente su se stessa; aprite leggermente le punte e formate dei fagottini.
- **Sciogliete** il burro rimasto a bagnomaria e spennellate la pasta.
- **Infornate** le ciotole 4 minuti; la pasta deve risultare croccante.
- **Sfnate.**
- **Servite** con l'insalatina mista.

Secondo piatto
calorie **380** € **1,65** a porz.

**Fagottini con pollo,
asiago e spinaci**



Secondo piatto
calorie 560 € 1,00 a porz.

Cosciotti aromatici

Facile ☺ in anticipo

Prep. 30 min. Cott. 60 min. Cal. a porz. 560

Ingredienti per 4

- cosciotti di tacchinella 2 ● pancetta affettata 100 g ● fette di pane per tramezzini 4 ● ginepro 10 bacche ● semi di cumino 1 cucchiaino
- rosmarino 2 rametti ● confettura di amarene 4 cucchiaini
- olio di oliva 3 cucchiaini ● sale fino ● pepe macinato

- **Riscaldate** il forno a 180°.
- **Lavate** e asciugate i cosciotti di tacchinella.
- **Sciacquate** il rosmarino.
- **Pestate** grossolanamente le bacche di ginepro.
- **Staccate** gli aghi dai rametti, tritateli finemente con la mezzaluna.
- **Sovrapponete** leggermente due fette di pane dal lato più lungo.
- **Stendetele** delicatamente con un mattarello in modo da formare un'unica grande fetta.
- **Ripetete** l'operazione con le altre fette così da ottenere 2 grandi fette.
- **Spennellatele** con 1 cucchiaino di olio di oliva.
- **Distribuitevi** il rosmarino, il ginepro, i semi di cumino, il sale e il pepe.
- **Tiratele** nuovamente con il mattarello.

Fate attenzione a non romperle.

- **Spennellate** i cosciotti con 1 cucchiaino di olio.
- **Ricopriteli** con le fettine di pancetta.
- **Adagiate** 1 cosciotto di tacchinella su ogni fetta di pane tirata.
- **Avvolgetelo** in modo da ricoprirlo completamente.
- **Sigillate** la crosta di pane spennellando i lembi con l'olio rimasto.
- **Richiudete**, quindi, ogni cosciotto in crosta in carta forno.
- **Sistematele** in una teglia.
- **Infornatele** 60 minuti.
- **Togliete** dal forno, lasciate riposare 5 minuti.
- **Eliminate** la carta forno.
- **Sistemate** i cosciotti di tacchinella in crosta su un piatto da portata.
- **Serviteli** con 1 cucchiaino di confettura all'amarena.

Trancetti di palombo al cedro e coriandolo

Facile ☺ in anticipo

Prep. 30 min. Cott. 15 min. Cal. a porz. 164

Ingredienti per 4

- filetto di palombo 600 g ● cedri non trattati a scorza spessa 2 ● foglie di limone grandi 4 ● coriandolo fresco 1 ciuffo ● olio di oliva 2 cucchiaini ● sale fino

- **Lavate** accuratamente i cedri e le loro foglie.
- **Asciugateli** con carta assorbente da cucina.
- **Pelate** al vivo i cedri, riducete a listarelle la scorza.
- **Sciacquate** e sgrondate il coriandolo.
- **Raccogliete** le foglie sul tagliere.
- **Unite** le scorzette di cedro, tritatele grossolanamente.
- **Preparate** 4 fogli quadrati di carta forno per contenere a cartoccio il pesce.
- **Posate** su ciascuno una foglia di cedro.
- **Lavate** e asciugate il filetto di palombo.
- **Tagliatelo** in 4 parti possibilmente grandi come le foglie di cedro.
- **Sistematele** sulle foglie, spennellateli con l'olio di oliva, spolverizzateli con il sale fino.
- **Copriteli** completamente con il trito di cedro e coriandolo.
- **Pressatele** delicatamente con i palmi delle mani.
- **Chiudete** i cartocci molto stretti con lo spago da cucina.
- **Bucherellateli** con i rebbi di una forchetta.
- **Sistemate** i cartocci nel cestello per cottura a vapore.
- **Adagiateli** nella pentola, coprite e cuocete 15 minuti.
- **Lasciate**, quindi, riposare 5 minuti.
- **Aprite** i cartocci, prelevate le foglie e il palombo in crosta con una spatola.
- **Adagiatele** su 4 piatti singoli.
- **Servite** subito.



Secondo piatto
calorie 164 € 1,80 a porz.

per tutti



Gamberi in gabbia di linguine

Facile

Prep. **30 min.** Marinata **30 min.** Cott. **11 min.**
Cal. a porz. **238**

Ingredienti per 4

●gamberi 12 ●linguine 100 g ●zafferano 1 bustina ●limone non trattato 1 ●aglio 1 spicchio ●timo 1 rametto ●olio di oliva 3 cucchiai ●sale fino ●sale grosso 1 cucchiaio ●pepe macinato

●**Pulite** il timo con un telo inumidito. ●**Sbucciate** l'aglio e tritatelo. ●**Lavate** il limone, asciugatelo con carta assorbente da cucina. ●**Tagliatelo** a metà, spremetelo con uno spremiagrumi. ●**Passate** il succo al colino. ●**Sgusciate** i gamberi lasciando attaccate le code. ●**Eliminate** il filetto nero, lavateli e asciugateli. ●**Disponeteli** in una terrina. ●**Emulsionate** il limone, 1 cucchiaio di olio di oliva, sale e pepe. ●**Versate** sui gamberi, unite l'aglio. ●**Lasciate** marinare 30 minuti in frigo. ●**Portate**, nel frattempo, a bollore 2 litri di acqua in una pentola. ●**Aggiungete** lo zafferano e il sale grosso ●**Tuffatevi** le linguine, mescolatele, cuocetele 8 minuti. ●**Scolatele**, versatele in una larga terrina, conditele con 1 cucchiaio di olio. ●**Staccatele** con una forchetta affinché non si incollino. ●**Scolate** i gamberi dalla marinata. ●**Avvolgete** intorno a ciascuno le linguine cotte. ●**Spennellate** con la marinata 4 spiedini lunghi di legno. ●**Infilate** 3 gamberi in ciascun spiedino. ●**Scaldare** l'olio rimasto in una padella antiaderente. ●**Adagiatevi** gli spiedini, cuoceteli 3 minuti. ●**Irrorateli** con 2 cucchiai di marinata. ●**Trasferite** i gamberi in crosta di linguine su un piatto da portata. ●**Distribuite** le ciuffetti di timo. ●**Servite**.

Torta di salmone e patate

Facile

Prep. **30 min.** Cott. **20 min.** Cal. a porz. **590**

Ingredienti per 4

●filetto di salmone 600 g ●patate 4 ●cipolla 1 ●aglio 1 spicchio ●gruviera grattugiato 50 g ●grana grattugiato 50 g ●succo di limone 1 cucchiaio ●burro 50 g ●sale fino ●pepe bianco in polvere 1 pizzico

- Riscaldare** il forno a 180°.
- Ungete** uniformemente con 10 g di burro una pirofila rotonda, che possa andare anche in tavola.
- Tagliate** a cubetti il burro rimasto, lasciatelo a temperatura ambiente.
- Pelate** le patate, lavatele e asciugatele.
- Tagliatele** a rondelle con la mandolina.
- Sbucciate** la cipolla, affettatela sottilmente.
- Eliminate** la buccia all'aglio, tritatelo finemente.
- Lavate** e asciugate il filetto di salmone.
- Tagliatelo** a fette sottili con un coltello affilato, bagnatelo con il succo di limone.
- Insaporitelo** con il sale fino e il pepe.
- Sistematelo** le fettine di cipolla sul fondo della teglia.
- Coprite** con uno strato di salmone.
- Distribuitevi** l'aglio tritato.
- Adagiate** uno strato sottile di patate.
- Continuate** con uno strato di salmone, il gruviera grattugiato e il pepe.
- Coprite** uniformemente con le fettine di patate.
- Spolverizzatele** con pepe e il grana grattugiato.
- Distribuite** il burro rimasto.
- Infornate** 20 minuti.
- Servite** il salmone in crosta a fette.




Sorprendenti cocotte vegetali

Facile

Preparazione **15 min.**

Cottura **20 min.**

Calorie a porzione **240**

 in anticipo

Ingredienti per 4

- pasta fillo 4 fogli
- porro ½
- verdure surgelate miste a cubetti (carote, piselli, mais, cavolo) 150 g
- spinacini freschi 50 g
- farina integrale 2 cucchiari
- burro 60 g
- panna da cucina 80 g
- brodo vegetale 100 ml
- noce moscata in polvere ½ cucchiaino
- insalatina verde mista pulita 100 g
- sale fino
- pepe macinato

- **Riscaldate** il forno a 200°.
- **Portate** a bollire il brodo vegetale in una casseruola.
- **Aggiungete** le verdure surgelate, cuocetele 4 minuti.
- **Togliete** dal fuoco.
- **Lavate** il porro, asciugatelo, affettate finemente la parte bianca.
- **Sciacquate** e sgrondate gli spinaci, tagliateli a listarelle.
- **Scaldare** 20 g di burro in una padella antiaderente.
- **Rosolatevi** 1 minuto il porro, aggiungete gli spinaci.
- **Mescolate** con un cucchiaino di legno, cuocete 3 minuti.
- **Versatevi** le verdure bollite, amalgamate 2 minuti.
- **Lasciate** raffreddare, unite la farina integrale, la noce moscata e la panna.
- **Salate**, pepate e mescolate.
- **Suddividete** le verdure in 4 terzine imburrate.
- **Sigillatele** con i fogli di pasta fillo, ripiegate più volte su se stessi, e imburrate.
- **Allineatele** su una placca.
- **Infornate** 5 minuti.
- **Servite** subito le cocotte vegetali in crosta con l'insalatina mista.

Potete coprire con una fetta di pancarré pennellata con un'emulsione di uovo e latte, quindi infornate.

Antipasto

calorie	€
240	0,80
a porz.	



...3 ricette con il pesce

Piatti semplici e veloci da proporre a bambini e ragazzi dagli 8 ai 12 anni, per crescere sani e forti.

Sogliola impanata



Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **12 min.**

Calorie a porzione **354**

Secondo piatto	
calorie	€
354	2,60
	a porz.

Ingredienti per 4

●filetti di sogliola 4 (600 g) ●farina bianca 50 g ●uovo 1 ●pangrattato 80 g ●olio di oliva 200 ml

●**Versate** la farina e il pangrattato in due contenitori di servizio. ●**Sbattete** l'uovo, in un piatto, con un pizzico di sale per emulsionarlo.

●**Passate** i filetti, prima sciacquati e tamponati con carta da cucina, nella farina, scuoteteli per eliminarne l'eccesso, immergeteli nell'uovo e rivestiteli bene con il pangrattato. ●**Scaldate** intanto in una padella l'olio, adagiate i filetti e fateli dorare rigirandoli con una paletta (6 minuti).

●**Scolateli** su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. ●**Salate**

e servite le sogliole con spinaci lessati e fettine di limone, decorate con ciuffi di basilico. ●**Potete** accompagnare con poca maionese preparata rigorosamente in casa con ingredienti freschissimi.

Decorazione : potete disegnare con la maionese, sul piatto o direttamente sulla sogliola, un sole, un cuore, un fiore etc.



Finto pesce

Facile

Preparazione **20 min.**

Riposo **30 min.**

Calorie a porzione **317**

Ingredienti per 4

- tonno sott'olio 200 g
- patate lessate 400 g
- capperi in salamoia 40 g
- pomodorini ciliegia 4

- **Tritate** il tonno, ben sgocciolato, e i capperi.
- **Schiacciate** le patate con il passaverdure, riducendole in purea.
- **Impastatele** con il tonno e i capperi, versate il composto in 4 piccole teglie individuali a forma di pesce, leggermente inumidite.
- **Compattate**, livellate e lasciate rassodare in frigorifero 30 minuti.
- **Sformate** i pesci su quattro piatti individuali.
- **Formate** l'occhio con un pezzetto di peperone.
- **Completate** con pomodorini ciliegia lavati e divisi a metà.
- **Servite**.

Potete accompagnare con fettine di pane tostato.

Formate le squame del pesce con mezze olive verdi denocciate.

Secondo piatto
calorie **317**
€ **1,00**
a porz.

Palombo al forno

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **10 min.**

Calorie a porzione **250**

Ingredienti per 4

- filetti di palombo 4 (600 g)
- farina 40 g
- pangrattato 80 g
- latte 50 ml
- olio di oliva 40 ml
- limone 1
- sale fino

- **Tagliate** i filetti di palombo a fettine regolari.
- **Sistemateli** in una teglia, in un solo strato, copriteli con il latte, lasciateli riposare 5 minuti.
- **Scaldare** il forno a 180°.
- **Foderate** una placca con carta da forno.
- **Scolate** i filetti, asciugateli tamponandoli con carta da cucina, ricopriteli con la farina in modo uniforme.
- **Spolverizzate** una teglia con del pangrattato.
- **Lavate** il limone, asciugatelo bene e grattugiate finemente la scorza.
- **Mescolatela** al pangrattato rimasto e rivestite il pesce in modo da ricoprirlo uniformemente.
- **Irrorate** con l'olio di oliva e disponete i filetti nella teglia.
- **Infornate** e lasciate cuocere circa 10 minuti.
- **Sfornate**, salate e servite i filetti di palombo su un piatto con fettine di limone a parte.

Potete accompagnare con patate al forno.

Disponete le fettine dei filetti a stella nei piatti individuali.

Secondo piatto
calorie **250**
€ **1,90**
a porz.

Pasqua

tradizione
recuperata



Dolce	
calorie	€
638	1,50
	a porz.

(Sicilia)

Agnello di marzapane

Tradizionalmente regalato ai bambini il giorno di Pasqua, vediamo come realizzarlo in casa.

Facile ❄️ congelare 🕒 in anticipo

Preparazione **30 min.** Cottura **10 min.** Riposo **60 min.** Calorie a porzione **638**

Ingredienti per 12

● mandorle spellate 750 g ● zucchero a velo 325 g + 200 + 20 g ● zucchero semolato 20 g ● essenza di mandorle 10 gocce ● farina di mandorle 150 g ● farina di pistacchi 100 g ● colorante alimentare verde ● liquirizia 1 rotolino

1 - Il marzapane

● **Raccogliete** le mandorle in un robot da cucina con lo zucchero semolato e date velocità a intermittenza; dovete ridurle in farina sottile.
● **Raccogliete** la farina in una ciotola e formate al centro un incavo.



● **Versate** 325 g di zucchero a velo e le gocce di essenza di mandorle.
● **Aggiungete** l'acqua fredda necessaria per formare un impasto morbido e omogeneo.

2 - Il ripieno

● **Versate** 200 g di zucchero a velo in una casseruolina con circa 500 ml di acqua; cuocete 10 minuti a fuoco dolce: dovete ottenere uno sciroppo.
● **Raccogliete** intanto la farina di mandorle e mescolatela a quella di pistacchi.



● **Versate** lo sciroppo a filo e amalgamate le farine fino a ottenere un composto liscio e morbido, unite il colorante alimentare, quanto basta per ottenere un verde non troppo marcato.

3 - Lo stampo

● **Cospargete** lo stampo con lo zucchero a velo rimasto.
● **Stendete** sul fondo dello stampo uno strato di marzapane, prima steso con un mattarello.
● **Coprite** con il ripieno ai pistacchi.
● **Stendete** uniformemente l'impasto con una palette.



● **Ricoprite** infine con altro marzapane, fate combaciare i bordi bene.

Potete anche utilizzare degli stampini più piccoli e ottenere circa 6 agnellini da 250 g ciascuno o realizzarne uno grande e contornarlo con altri più piccoli.

● **Fate** riposare almeno 60 minuti.
● **Sformatelo** e completatelo con la liquirizia per formare gli occhi e la bocca.

Potete utilizzare dei confettini colorati.

● **Trasferite** il dolce su un piatto da portata.

● **Servite.**

Potete completarlo con mandorle spellate, con un cordoncino e una campanellina al collo e presentarlo circondato da fiori di marzapane oppure da ovette pasquali, sia al cioccolato sia colorate.

Agnelli, colombe e uova: ritroviamo qui tutti i simboli pasquali, da proporre anche in versioni inedite e rivisitate, per dolci buoni e d'effetto.



vino *Accompagnate con un vino bianco Passito di Pantelleria*


Colombe in volo

Facile

Preparazione **30 min.**

Cottura **50 min.**

Calorie a porzione **536**

 in anticipo

Ingredienti per 8

- farina 250 g
- farina di mandorle 85 g
- zucchero a velo 75 g
- burro 85 g
- uova 2
- lievito 1 bustina
- arancia biologica 1 (solo buccia)
- liquore alle arancia 25 ml
- yogurt naturale 100 ml
- gocce di cioccolato 75 g
- burro per lo stampo
- sale fino

Per il ripieno e la copertura

- ricotta fresca 200 g
- panna da montare 200 ml
- zucchero a velo 2 cucchiaini
- cannella 1 spolverata
- zucchero colorato 100 g
- confetti colorati
- glassa colorata pronta

DECORI FACILI Silikomart

propone una vasta gamma di prodotti per decorare i dolci: dagli zuccheri colorati ai confettini "a tema" di varie forme.



1 - La base

● **Setacciate** le farine in una ciotola con il lievito.

● **Fate** fondere il burro a fuoco dolce in una casseruolina e lasciatelo raffreddare.

● **Sbattete** intanto in una ciotola i tuorli con lo zucchero e velo fino a renderli gonfi.



● **Aggiungete** lo yogurt e il burro raffreddato continuando a mescolare.

● **Unite** le farine setacciate, poco alla volta, per evitare che si formino grumi.

● **Aggiungete** la buccia grattugiata dell'arancia, le gocce di cioccolato e il liquore.

Potete sostituire le gocce di cioccolato con frutta secca, uvetta sultanina o frutta candita.

● **Montate** gli albumi con il sale, fino a renderli gonfi e ben compatti.

Rovesciando la ciotola non devono scivolare.

● **Incorporateli** all'impasto, poco alla volta, dal basso verso l'alto per renderlo gonfio e omogeneo.

2 - La cottura

● **Accendete** il forno a 170°.

● **Imburrate** uno stampo da colomba (o più stampi).

● **Versate** l'impasto preparato facendolo stendere uniformemente.

● **Infornate** 50 minuti; deve gonfiare e prendere colore: se necessario proseguite ancora 10 minuti.

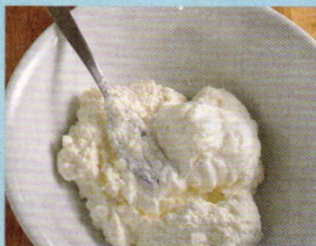
3 - La farcitura

● **Setacciate** intanto la ricotta per eliminare il latticino ancora presente.

● **Versatela** in una ciotola.

● **Lavoratela** con una paletta per renderla cremosa e omogenea.

● **Montate** la panna, ben fredda, in una seconda ciotola con lo zucchero a velo fino a renderla gonfia e liscia.



● **Amalgamatela** poca alla volta alla ricotta lavorando dal basso verso l'alto.

● **Insaporite** con una spolverata di cannella, mescolate bene.

● **Coprite** e tenete in frigorifero fino al momento di servire.

4 - La presentazione

● **Sfnate** la colomba, lasciatela raffreddare completamente.

● **Sformatela** sul piano di lavoro.

● **Tagliatela** a metà in orizzontale, asportate delicatamente una piccola parte della pasta interna delle due metà.



● **Versate** metà ripieno di ricotta e panna.

● **Ricomponete** la colomba; il ripieno non si deve vedere.

● **Ricoprite** la superficie con il composto di ricotta e panna rimasto, stendendolo uniformemente con una paletta.

● **Rivestite** tutto il bordo con lo zucchero colorato.

● **Completate** con i confetti.

Potete decorare come preferite: con codette di cioccolato, ovette di zucchero, ecc.

● **Formate** l'occhio con la glassa colorata.

● **Tenete** in frigorifero fino al momento di servire.

Soffice,
cremosa
e fresca

vino Accompagnate con un vino rosso dolce come lo Stursàt lombardo.



Dolce
calorie 536 € 1,05
a porz.

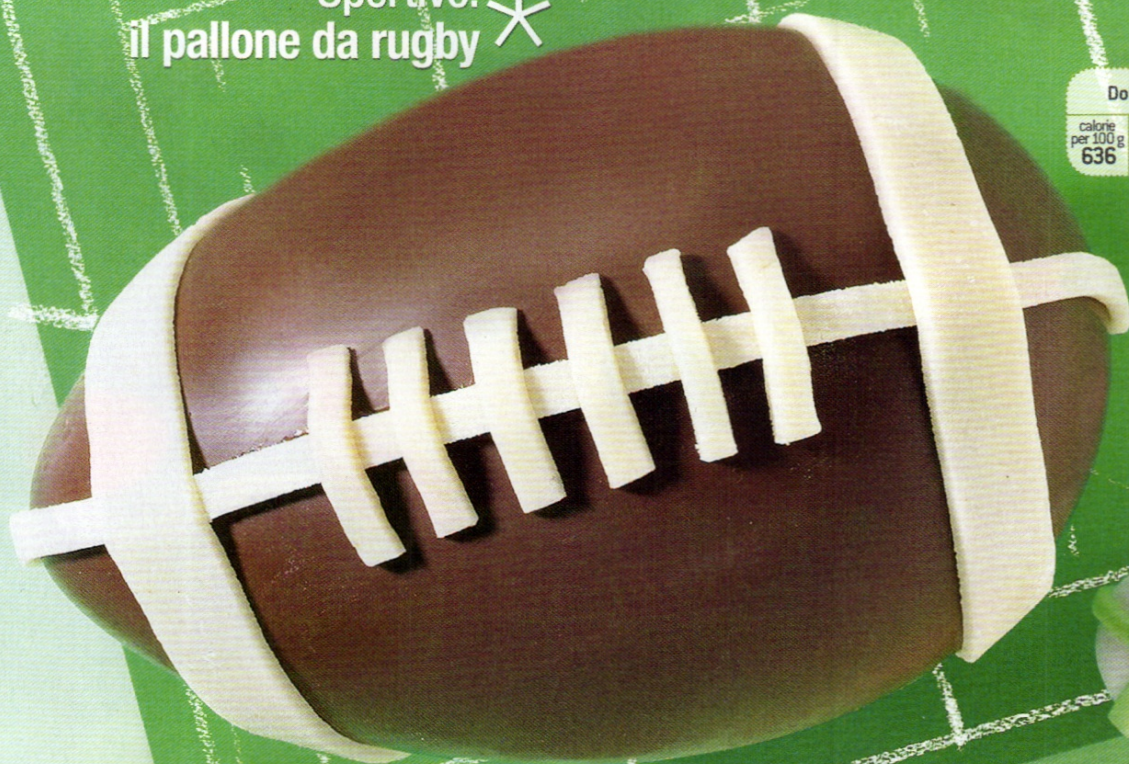
Decoriamo le uova di cioccolato

Tirate fuori l'artista che è in voi!

Utilizzando le classiche uova, ci si può sbizzarrire nelle decorazioni, usando molti prodotti che si possono acquistare già pronti, come marzapane, pasta da zucchero, glasse colorate, confettini...

Da sfruttare anche come idee regalo.

Sportivo:
il pallone da rugby *



Dolce	
calorie per 100 g	€ 8,80
636	tot

Per la decorazione,
di questo vaso, potete
ispirarvi al vostro pittore
preferito o creare da voi
la composizione,
scegliendo anche colori
diversi.



il superq i job



* **Moderno:
il vaso colorato**

Dolce	
calorie per 100 g	€
797	13,65 tot.

Sportivo: il pallone da rugby

Facile ☺ in anticipo

Preparazione **30 min.**

Cal. per 100 g **636** Prezzo tot. **8,80 euro**

Ingredienti

- uovo di cioccolato al latte 1 (750 g)
- marzapane ½ panetto (100 g)
- gelatina di albicocche 40 g
- zucchero a velo 40 g

● **Stendete** il marzapane con un mattarello, cosparso di zucchero a velo, sul piano di lavoro sempre zuccherato.

Dovete ottenere una sfoglia di massimo ½ cm di spessore.

● **Ricavate** con un coltello affilato 2 fasce di circa 2 cm (più o meno alte secondo la grandezza dell'uovo) e 1 di circa 1 cm della circonferenza lunga dell'uovo.

Le fasce devono avere una curvatura per farle aderire meglio all'uovo; vi suggeriamo di procedere a preparare una mascherina con della carta velina prima di ritagliare il marzapane.

● **Ritagliate** inoltre 12 fascette più piccole di circa 3 cm di lunghezza.

● **Prelevate** l'uovo e disponetelo sul supporto dal lato lungo appoggiandolo fermamente.

● **Ammorbidite** in un tegamino, a bagnomaria, la gelatina di albicocche.



● **Pennellate** la fascia sottile con la gelatina e trasferitela delicatamente sul lato ovale, lungo, della futura palla da rugby.

● **Procedete** con le fascette alte sui lati ovali, come da immagine.

● **Completate** con i legacci frontali.

Procedete con molta cautela, per non rompere l'uovo.

● **Lasciate** asciugare bene la preparazione prima di portarla in tavola su un supporto adeguato.

Moderno: il vaso colorato

Media ☺ in anticipo

Preparazione **40 min.**

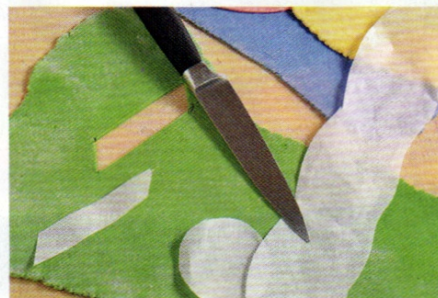
Cal. per 100 g **797** Prezzo tot. **13,65 euro**

Ingredienti

- uovo di cioccolato 1 (750 g)
- panetti di pasta di zucchero colorati (rosso, blu, giallo, verde) 4 (450 g in tutto)
- gelatina di albicocche 100 g
- zucchero a velo 80 g

● **Preparate** prima delle mascherine con della carta velina per la decorazione prescelta; in questo modo faciliterete il taglio della pasta in misura e poi la ricomposizione sull'uovo.

● **Stendete** la pasta di zucchero, un panetto alla volta, sul piano di lavoro cosparso di zucchero a velo.



● **Adagiate** le mascherine preparate e ritagliate con un coltello affilato le varie parti.

● **Fate** ammorbidire la gelatina in un tegamino a bagnomaria.

● **Prelevate** l'uovo, procedete all'apertura nella parte superiore asportando la calotta con un coltello prima riscaldato sulla fiamma.

In questo modo faciliterete l'operazione.

● **Rovesciate** quindi l'uovo facendo appoggiare sul foro praticato.

● **Cominciate** dal fondo a far aderire le varie parti di pasta di zucchero.

● **Pennellate** man mano l'uovo con la gelatina di albicocca e fate aderire le fasce alternandole nei colori preparati.

● **Passate** il dorso di un cucchiaio, delicatamente, tra le varie fasce per farle amalgamare e dare una continuità alla copertura.

● **Lasciate** asciugare completamente la preparazione.

● **Rovesciate** l'uovo e completate il bordo superiore aperto facendo rivoltare verso l'interno le varie parti colorate.

● **Lasciate** asciugare completamente prima di portare in tavola adagiato sulla calotta di cioccolato asportata.

● **Completate** con dei fiori; rivestite il gambo con carta alluminio.

Utilizzate l'uovo come centrotavola e consumatelo alla fine del pranzo.



Tutte le novità per la Pasqua 2012, dalle uova di cioccolato alle colombe, agli attrezzi per dolci fatti in casa: da regalare o da regalarsi.

Pasqua golosa



1



2



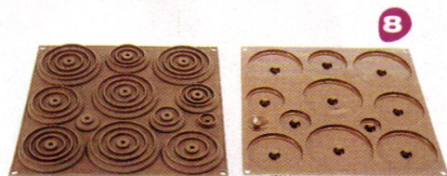
6



7



3



8

1. Con il preparato per colombine **Molino Rossetto** basta seguire le istruzioni per avere 3 fragranti dolcetti. **2.** L'astuccio regalo **Kinder Sorpresa** contiene 4 ovetti con le sorprese dei Barbapapà. **3.** Dolce Nido **Balocco** è una golosità farcita, rivestita di cioccolato e completata con ovetti confettati. **4.** La novità in casa **Pernigotti** è l'Uovo Nocciolato Bianco, all'aroma di vaniglia. **5.** Le Mini Uova **Perugina** della linea Girasoli sono in finissimo cioccolato al latte. **6.** **Fratelli Carli** ripropone, come da tradizione, il Dolce di Pasqua, all'olio extra vergine di oliva. **7.** L'elegante uovo cartotecnico **Ferrero** ripieno di cioccolatini è una idea regalo vincente. **8.** **Silikomart** lancia 3D Egg Choc: un kit in silicone alimentare per realizzare un uovo-scultura. **9.** Biscotti allegri e divertenti con i tagliabiscotti **Guardini**, con tante forme che celebrano l'arrivo della primavera. **10.** La campana **Ecor** è realizzata con ingredienti rigorosamente biologici, in più senza latte e derivati. **11.** La collana ispirata alle uova di Fabergé, **Kikke e Kocci** (info@kikkeekocci.it). **12.** La colomba Due Delizie **Melegatti**, con il suo impasto bicolore, è un classico rivisitato.



9



4



10



5



12



11

Giorno Notte MaxiUno

UNA AL DI

E NON CI PENSI PIÙ!

Dedicato a chi non ha tempo da perdere:

Giorno & Notte® MaxiUno®, ancora più potente contro i chili di troppo!

La nuova formula **Giorno & Notte® MaxiUno®** è ancora più potente nell'aiutarti a ritrovare la linea perfetta. Basta una sola tavoletta al giorno di **Giorno & Notte® MaxiUno®** da bere sciolta in un bicchiere d'acqua, per ottenere il massimo risultato contro i chili di troppo, con un'azione mirata 24 ore su 24, per ridurre l'assorbimento di grassi.

Una tavoletta effervescente, che combina le azioni di ben sei ingredienti naturali, potrà semplificarti di molto la vita nel tuo percorso di perdita di peso, e per te arrivare subito all'obiettivo del peso forma sarà ancora più semplice e comodo.

Grazie alla super concentrazione dei suoi principi attivi, **1 sola tavoletta di Giorno & Notte® MaxiUno® equivale al dosaggio di 4 diversi prodotti dimagranti sul mercato.**

Maxi potente, maxi efficace, **Giorno & Notte® MaxiUno®** è la nuova soluzione 100% naturale; la formula che ti condurrà alla svolta nel tuo percorso e che ti permetterà di raggiungere grandi successi. Cosa aspetti a provarlo?

Assumi con costanza Giorno & Notte® MaxiUno® associato ad una dieta ipocalorica e a moderato esercizio fisico.

Offerta sottoposta ai DLGS 50/92 e 185/99 che prevede la possibilità di recedere dall'acquisto entro 10 gg. dalla data di ricevimento della merce tramite raccomandata a/r da inviare a:

DMC SpA, Strada dei Censiti 5/A, 47891 Rovereta - RSM.

DMC estende a 30 giorni la tua facoltà di recesso.

¹escluse le spese di ritiro - ²offerta valida per il mese corrente - ³con corriere convenzionato



OFFERTA SPECIALE²

Il primo mese è in regalo!

3 mesi di trattamento al prezzo di 2: solo 138 €.

(+ 15 € di spese di ritiro³)

1 mese di trattamento 69 €.

(+ 15 € di spese di ritiro³)

**IN REGALO
CON OGNI ORDINE**

<<< Benessere in Linea

Il servizio telefonico esclusivo per parlare con i nostri esperti: ti aiuteranno a raggiungere il peso ideale!

Il Programma MaxiUno >>>

I consigli dei nostri esperti: alimentazione, stile di vita e i segreti per riuscirci davvero.

Chiama ora!

848 150 400

Tariffa urbana

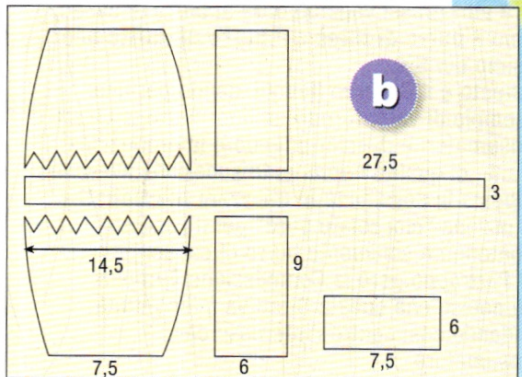
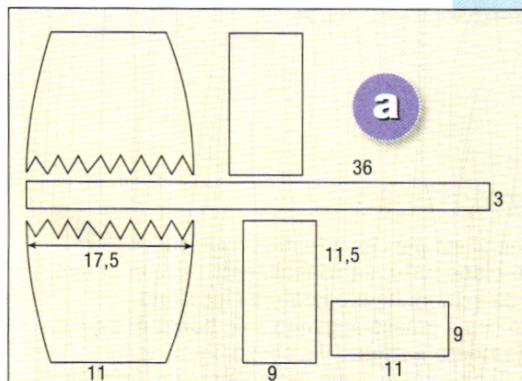
Giorno & Notte® MaxiUno® può essere ordinato solo per telefono.

Garanzia totale di 30 giorni, soddisfatti o rimborsati.

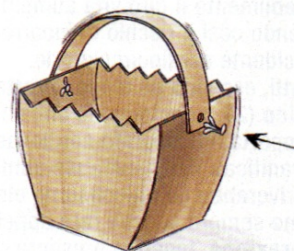
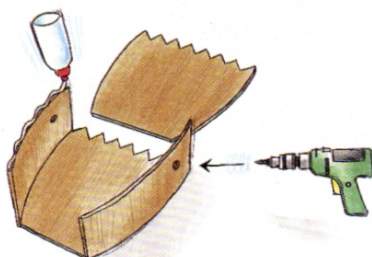
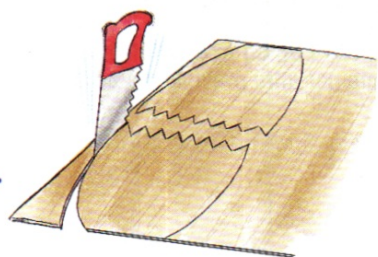
**AMERICAN DIET
SYSTEM**

Cestino porta uova

L'occasione della Pasqua induce a creare piccoli oggetti da regalare ai nostri bambini; ecco come realizzare questo grazioso contenitore.



* le misure si intendono in centimetri



- Preparare prima di tutto delle mascherine in carta seguendo il nostro schema.
- Ritagliatele.
- Posizionatele quindi su del cartoncino o del compensato leggero.
- Riportate i contorni con una matita.
- Procedete con il taglio con la seghetta a mano per ottenere i vari pezzi.

- Praticate alle due parti laterali piccole, due fori con un trapano per il fissaggio successivo del manico.
- Procedete quindi avvicinando a un lato grande i due laterali piccoli, uno alla volta, facendoli aderire con della colla vinilica.
- Fate aderire il quarto lato e la base del cestino.

- Lasciate riposare bene la colla.
- Praticate i due fori anche nella fascia del manico. Fissatelo in posizione con due viti passanti e un coperchietto a pressione per evitare che i bambini si possano ferire.
- Procedete con la verniciatura globale e la decorazione con degli adesivi pronti o con dei disegni fatti dai bambini.

Cioccolato

gioia dei sensi
e del "cuore"



Piace sempre, ma non tutti sanno che oltre a essere **buono** fa anche bene.

Da sapere

Oggi si sa che il cioccolato, oltre a essere buono, fa anche bene, soprattutto al cuore.

- Nel cioccolato fondente ci sono **polifenoli** e **falvonoidi**, sostanze dalle spiccate potenzialità **antiossidanti**, c'è la **teobromina**, sostanza simile alla caffeina, in grado di stimolare la muscolatura cardiaca, e i grassi in esso contenuti **aumentano il colesterolo "buono"** (Hdl) contrastando la formazione di quello "cattivo" (Ldl) responsabile della formazione delle placche aterosclerotiche. Ma è anche vero che se **se ne abusa**, inevitabilmente il giro vita aumenta, favorendo così il rischio di incorrere in un accidente cardiocircolatorio.
- Infatti, essendo un alimento **altamente calorico** (20 g contengono circa 100 Kcal) i benefici che apporta all'apparato cardiovascolare verrebbero tutti vanificati dall'inevitabile aumento di peso che ne deriverebbe da un consumo elevato.
- Come sempre si deve fare appello alla **moderazione**, tenendo presente che a piccole dosi quasi tutto è concesso. Non bisogna privarsi di mangiare un "buon" cioccolatino, ma bisogna accertarsi che sia davvero "**buono**". La qualità è essenziale per evitare di assumere calorie inutili o meglio "vuote", cioè prive di sostanze nutrizionalmente benefiche che farebbero solo salire l'ago della bilancia.



La normativa

Oggi se non si sta più che attenti si rischia di acquistare **cioccolato** nutrizionalmente privo di pregio.

- L'**Italia** da sempre ha preparato il cioccolato utilizzando come grasso aggiunto solo **burro di cacao**, ma il **Parlamento europeo**, ha consentito a paesi produttori di cioccolato come la Danimarca e l'Irlanda di utilizzare altri grassi vegetali oltre al burro di cacao, per esempio il **burro di illipè** e il **burro di karité** fino a un massimo del **5%**.
- Il Parlamento e il Governo italiani, dando per una volta esempio di voler fornire un'informazione chiara ai consumatori e di voler difendere la produzione italiana, di qualità nettamente superiore, avevano disposto la possibilità di utilizzare **in etichetta** la dizione "cioccolato puro" per il prodotto contenente solamente burro di cacao.
- Purtroppo però la Commissione Europea ha deciso che questa Direttiva è illegittima, andando così contro l'interesse del consumatore.
- Quindi, è importantissimo ricordare di **leggere le etichette** nutrizionali nelle quali i produttori non potranno più scrivere che il loro cioccolato è puro, però potranno indicare che l'**unico grasso utilizzato è il burro di cacao**, come per altro previsto dalla ricetta originale.

Attenzione!

Con semplici accorgimenti si può capire se un cioccolato è di alta qualità. L'**aspetto**, il **profumo**, il **sapore** e la **consistenza** dicono molto.

- La tavoletta deve essere lucida e liscia e si deve spezzare senza sbriciolarsi, il profumo non deve avere alcun sentore né di rancido né di tostato, il sapore non deve essere acido e in bocca non devono sentirsi piccoli grumi di cacao bensì si deve sciogliere completamente (vedi pagina 8).

Un po' di storia

È grazie al conquistador spagnolo Hernán Cortés se l'Europa ha potuto conoscere il "cacahult", ovvero il **cacao**.

● La sua diffusione, come è facile immaginare, fu rapidissima. Inizialmente è conosciuto solo come bevanda e solo intorno alla metà dell'800 si diffonde nella sua forma solida.

● A partire dal '600 in tutte le corti d'Europa, nei circoli letterari e tra gli aristocratici, andava di gran moda sorseggiare questa **bevanda** preparata con **cacao**, **spezie**, **zucchero** e **vaniglia** (e in primis acqua), sia nella prima colazione sia durante la giornata.

● Bevanda dal meraviglioso sapore, ma anche dalle grandi virtù **energetiche** e afrodisiache, tanto che era riservato solo agli adulti. Si narra, per esempio, che Voltaire, in tarda età, ne bevvesse una dozzina di tazze al giorno per cercare di combattere la debolezza tipica della senescenza.

● Il così detto cibo degli Dei, "**Theobroma cacao**", originario dell'America centrale conquistò letteralmente il mondo, e in tempi relativamente brevi, e in molti si adoperarono per cercare nuove ricette e produzioni che consentissero di soddisfare la domanda sempre crescente. Ben presto, infatti, per diluire il cacao non si usò più l'acqua, bensì il **latte** dando vita al "cioccolatte" antesignano dell'attuale cioccolata, venduto in veri e propri locali pubblici come i "chocolate-drinking houses" in Inghilterra.

● Per apprezzarlo, invece nella sua **forma solida** bisogna aspettare l'800, più precisamente il 1847 quando Joseph Fry realizzò la prima "tavoletta" che ne consentiva un consumo su larga scala.

Con la consulenza della dottoressa Lidia Testa, dietista a Pavia.

Conchiglie piccanti con cioccolato

(ingr. per 4)

Primo piatto
calorie 386 € 0,50 a porz.



Spuntate e lavate **2 melanzane**, asciugatele e tagliatele a dadini di 1/2 cm, sbucciate **1 spicchio di aglio** e schiacciatelo.

Scaldate **40 ml di olio di oliva** in un tegame, rosolatevi l'aglio con **1 peperoncino** pulito e tagliato a rondelle 1 minuto, unite i dadini di melanzane. Mescolate 1 minuto a fuoco alto, spruzzatele di **sale fino**, mettetevi il coperchio e lasciate cuocere a fuoco basso 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Portate intanto a bollore 3 litri di acqua in una pentola con **30 g di sale grosso**. Tuffatevi **280 g di conchiglie** e cuocete 8 minuti o quanto indicato; scolatele e trasferitele nel tegame con le melanzane. Grattugiatevi sopra **30 g di cioccolato extrafondente**, mescolate bene. Servite in piatti individuali.

Coniglio al cioccolato con verdure

(ingr. per 4)

Secondo piatto
calorie 491 € 2,10 a porz.



Sciacquate velocemente **800 g di coniglio a pezzi**, asciugatelo tamponandolo con carta da cucina.

Ungete una teglia con **20 g di burro**, sistematevi il coniglio, aggiungete **2 rametti di rosmarino** puliti, **2 spicchi di aglio** sbucciati e schiacciati, **1 anice stellato**, scorza di arancia a filetti.

Irrorate con **20 ml di olio di oliva**, **100 ml di brodo**, coprite con alluminio e infornate a 180° 30 minuti.

Grattugiate sul coniglio **40 g di cioccolato extrafondente**, mescolate e cuocete altri 20 minuti scoperto; **salate**.

Cuocete, nel frattempo a vapore, **150 g di cipolline** mondiate, **200 g di carote** e **300 g di patate** sbucciate e tagliate a pezzi, 20 minuti.

Servite la carne con le verdure.

Torta di cioccolato con kumquat

(ingr. per 8)

Dolce
calorie 400 € 0,80 a porz.



Tagliate a spicchi **20 g di kumquat canditi** e tritatene finemente **40 g**. Tritate **50 g di gherigli di noce**, tenetene 2-3 per decorare.

Lavorate in una ciotola **2 tuorli** freschissimi con **100 g di zucchero**, usando una frusta a mano. Incorporate **100 ml di panna liquida** e **200 g di ricotta setacciata**.

Unite i gherigli di noce e i kumquat tritati, mescolate bene.

Incorporate **100 g di cioccolato extrafondente** sciolto prima a bagnomaria.

Foderate una teglia per crostate di 24 cm di diametro con **1 disco di pasta frolla (230 g)**, versatevi il composto di cioccolato.

Infornate 30 minuti a 180°, sfornate e fate raffreddare.

Servite a fette con noci e kumquat.

Istamina: meglio conoscerla



É sempre presente quando ci sono reazioni allergiche.

L'istamina è un composto azotato, presente nell'organismo. Riveste un ruolo di primaria importanza nelle risposte allergiche, ma è anche un regolatore della secrezione acida dello stomaco e svolge persino il ruolo di neurotrasmettitore in alcune attività cerebrali proprie del sistema nervoso centrale.

● L'istamina prodotta naturalmente dall'organismo viene immagazzinata nei mastociti e nei basofili, cellule che fanno parte del sistema immunitario innato e che ne costituiscono i siti di accumulo principale rispettivamente nei tessuti (soprattutto cute, mucose respiratorie e intestinali) e nel sangue.

● Una quota minima di istamina è presente in forma "libera" nell'organismo. Può essere anche in parte introdotta direttamente tramite alcuni cibi che ne sono ricchi; vi sono poi alcuni alimenti, chiamati appunto istamino-liberatori, che ne favoriscono il rilascio da parte dei mastociti.

Da sapere

Solitamente si convive senza problemi con i bassi livelli di istamina "libera" naturale, automaticamente sintetizzata da alcuni tessuti, e con quella che proviene dall'alimentazione, che vengono eliminati con le urine.

● Diventa un problema quando l'istamina liberata, e quindi "attiva", presente nell'organismo è troppa.

● Tale situazione si può verificare nei casi in cui vi sia un'assunzione eccessiva di alimenti ricchi di istamina o di alimenti istamino-liberatori.

● Naturalmente i pazienti atopici (predisposti familiarmente a sviluppare allergie) o già noti allergici a pollini o ad alcuni cibi sono più inclini ad avere eccessi di istamina libera, avendone già livelli basali superiori rispetto ai

soggetti sani.

● L'effetto finale di questo accumulo di istamina libera nell'organismo si traduce in una sorta di "intossicazione da istamina" e la reazione è del tutto simile a quella di un'allergia.

● I sintomi, infatti, possono essere: prurito, orticaria, angioedema, arrossamenti cutanei, ma anche nausea, diarrea, cefalea, vertigini, gonfiore addominale, difficoltà respiratorie.

● Di fatto però si tratta solo di un'intolleranza, perché, a differenza dell'allergia, nella quale i mastociti liberano istamina dopo essersi legati con un gruppo di anticorpi specifici (le IgE), in questo caso il sistema immunitario non viene direttamente coinvolto.

In pratica

In presenza di uno o più sintomi sopra elencati è buona regola sottoporsi a una visita allergologica.

● Se verrà confermata la diagnosi di reazione avversa ad alimenti istamino-liberatori verrà consigliata una dieta mirata.

● I cibi da escludere e quelli permessi, il tempo di prosecuzione della dieta e le modalità, saranno dettagliate, caso per caso, dallo specialista allergologo.

● È infatti fondamentale limitare l'introduzione di istamina dall'esterno

(attraverso gli alimenti introdotti giornalmente) e regolarizzare e riequilibrare la flora batterica intestinale, per limitarne la produzione e l'assorbimento anormale.

● Tuttavia, poiché si tratta di una dieta di esclusione, va seguita sotto controllo medico e per un periodo limitato (in genere almeno 3 mesi), per evitare che l'organismo perda l'abitudine a metabolizzare alimenti utili da un punto di vista nutrizionale.

● Nel momento di crisi acuta solitamente

viene prescritto uno dei farmaci appartenenti appunto alla categoria degli "anti-istaminici" che concorrono a evitare i caratteristici effetti (vasodilatazione, aumento della permeabilità capillare, anafilassi).

● Ogni paziente poi eseguirà test diagnostici (come per esempio Prick test, RAST per principali alimenti, ponfo con siero/plasma autologo o, in alcuni casi selezionati, i più moderni, accurati e sofisticati test di allergologia molecolare).

Tabella alimenti

● Cibi ricchi di istamina

Sgombro, aringa, sardina, tonno, salmone, crostacei, cozze e vongole, formaggi (in particolare formaggi stagionati e gorgonzola), cibi conservati (insaccati, sott'olio, sotto sale), spinaci, pomodori (soprattutto in scatola).

● Istamino-liberatori

Alcolici, fragole, frutti di bosco, ananas, legumi, fecola di patate, albume d'uovo, frutta secca (tutta), cioccolato, spezie, conservanti di vario tipo.

Budino salato



Antipasto

calorie
303 €
4,00
a porz.

(ingredienti per 4)

Ammollate **4 fogli di gelatina** in una tazza di acqua tiepida. Versate in un pentolino **700 ml di latte di riso** con **200 g di farina di riso**, portate lentamente a bollire senza smettere di mescolare con una piccola frusta a mano, cuocete 5 minuti finché lo zucchero si è completamente sciolto.

Scolate la gelatina, strizzatela e scioglietela nel miscuglio di latte, incorporatevi **100 g di ricotta freschissima**, salate. Dividete la preparazione in 4 stampini individuali da budino, leggermente bagnati con latte di riso.

Coprite con pellicola da cucina, sigillando l'apertura.

Riponete in frigorifero e lasciate consolidare 2 ore.

Togliete gli stampini dal frigorifero, immergetene brevemente il fondo in acqua bollente, capovolgeteli su piattini da dolce.

Decorate la preparazione con **viole del pensiero** non trattate e pulite con carta da cucina inumidita.

Servite.

Roast beef di manzo glassato

Spuntate e tritate **4 carote**, tagliatele a pezzi e mettetele in una pentola con 1,5 litri di acqua, portate a bollire e lasciate cuocere 40 minuti coperto.

Filtrate il brodo e tritate le carote lessate scolate.

Scaldare in un capace tegame **40 ml di olio extravergine di oliva**, rosolatevi il trito di carote.

Unite **600 g di scamone di manzo**, rosolatelo 5 minuti voltandolo da tutte le parti, bagnatelo con un po' di brodo, mettete il coperchio e lasciatelo cuocere 40 minuti, **salate**.

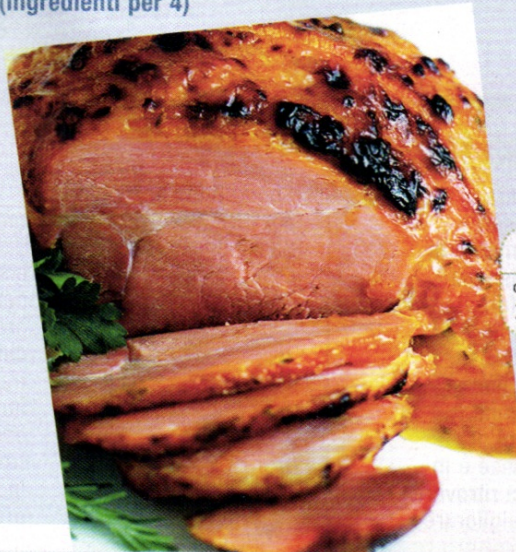
Scaldare il forno a **200°**, scolate la carne, versate metà fondo di cottura sul fondo di una teglia.

Sistematevi la carne, irroratela con il fondo di cottura rimasto, spolverizzatela con **2 cucchiaini di zucchero di canna**.

Infornate sotto il grill 10 minuti, finché la carne risulta caramellata.

Servite la carne affettata in parte su un piatto da portata e irrorata con il fondo di cottura.

(ingredienti per 4)



Secondo piatto

calorie
330 €
3,10
a porz.

Riso caramellato



Dolce

calorie
300 €
3,80
a porz.

(ingredienti per 4)

Versate **750 ml di latte di riso** in una pentola, unite **qualche goccia di essenza di vaniglia**, scaldatelo.

Versatevi **60 g di zucchero di canna**, fatelo sciogliere tenendolo a leggero bollire (5 minuti), mescolando continuamente con una frusta a mano.

Versate nel latte **150 g di riso comune**, mescolate subito con un cucchiaino di legno.

Lasciate cuocere 15 minuti o quanto indicato.

S: il liquido deve essere assorbito completamente, diversamente se necessario, unite altro ben caldo.

Dividete la preparazione in 4 ciotole individuali, livellate la superficie con il dorso di un cucchiaino inumidito.

Lasciate intiepidire.

Scaldare il forno a **180°**, accendete il grill.

Formate sulla superficie di ogni preparazione delle righe, come mostrato in foto, con **zucchero di canna (20 g totali)**.

Fate gratinare 5 minuti; servite.

Con la consulenza del dottor Lorenzo Bettoni, responsabile del servizio ambulatoriale e del DH di Allergologia, Immunologia e Reumatologia dell'ospedale di Manerbio (Bs).

Arriva la **primavera**

Con l'arrivo della bella stagione molte persone si sentono stanche, prive di forza e irritabili. La causa principale è l'aumento delle ore di luce (e anche il passaggio all'ora legale), che accelera le attività di tutto l'organismo, con un maggiore consumo di energia. Dopo l'inverno, però, il corpo non è abituato a questa "sferzata" di vitalità ed ecco che si possono

manifestare alcuni disturbi:

- ✓ sonnolenza durante il giorno
- ✓ mancanza di energia, senso di stanchezza
- ✓ difficoltà di concentrazione
- ✓ perdita di appetito
- ✓ mal di testa
- ✓ nervosismo

Solitamente di tratta di **disturbi transitori**, che durano da pochi giorni ad alcune settimane (in caso contrario, è meglio rivolgersi al proprio medico).

● Dall'altra parte, ci si sente più invogliati a vivere all'aria aperta, a fare **più moto**, complici le prime giornate di sole. E si comincia a desiderare di scoprire il corpo, di indossare **indumenti più leggeri**, ma spesso, dopo la **sedentarietà** e l'alimentazione più calorica dei mesi invernali, ci si ritrova con qualche

chilo di troppo, appesantiti e **poco tonici**. Si vorrebbe intraprendere una dieta, quindi, ma ci si sente troppo deboli e depressi per farlo....



Che cosa fare

Per sconfiggere questi malesseri e godersi finalmente la primavera, bisogna innanzitutto fare il pieno di **vitamine** e **sali minerali**: studi recenti hanno dimostrato come il giusto apporto di queste sostanze è in grado di farci ritrovare la **vitalità**, migliorare l'umore e **combattere lo stress**.

Vitamine

Sono utili in particolare:

● **vitamine del gruppo B**: migliorano l'assimilazione dei carboidrati e delle proteine e sono fondamentali per il metabolismo (il processo attraverso cui l'organismo trasforma i principi nutritivi dei cibi in energia). La B1 si trova principalmente in legumi, germe di grano, carne, cereali integrali, la B2 in ortaggi, lievito, latte



e uova, la B6 in cereali integrali, legumi e noci, la B12 nella carne di manzo e maiale;

● **vitamina C**: mantiene efficiente il sistema immunitario, ha un forte potere antiossidante e aiuta a depurare l'organismo. Ne sono ricchi soprattutto kiwi, agrumi, fragole, peperoni, pomodori e verdura a foglia verde;

● **vitamine A ed E**: hanno spiccate proprietà antiossidanti e svolgono un'azione protettiva soprattutto sulla pelle (utile quando si comincia a esporsi al sole). La A si trova (sottoforma di betacarotene) nei vegetali di colore giallo e arancione, nei latticini, nelle uova e nel pesce. La E è presente soprattutto in oli vegetali, germe di grano, legumi e frutta secca.

Sali minerali

Tra le varie funzioni, sono anche essenziali per l'utilizzo delle vitamine da parte dell'organismo.

● **calcio**: insieme a magnesio e potassio, collabora ai processi di trasformazione dei nutrienti in energia e al buon funzionamento del sistema nervoso. Le fonti principali sono i latticini e le verdure a foglia verde scuro;

● **manganese**: è essenziale per il metabolismo degli zuccheri e per il benessere del sistema nervoso. Si trova soprattutto nei cereali e nella frutta secca;

● **magnesio**: agisce sul sistema nervoso, combattendo il malumore, e mantiene efficiente la muscolatura. Ne sono ricchi noci, pistacchi, cereali integrali e verdure a foglia verde;

● **fosforo**: la sua carenza causa stanchezza e malessere. È presente nei latticini, nella carne, nel pesce e negli ortaggi in generale;

● **ferro**: è indispensabile per il trasporto dell'ossigeno nel sangue. Le fonti più importanti sono carne, legumi, verdure a foglia verde scuro.

Un aiuto prezioso dagli zuccheri

I **carboidrati** sono la nostra principale fonte di **energia**. Sono importanti sia quelli **semplici** (in zucchero, miele, confettura, fruttosio) che sono immediatamente assimilati dall'organismo e servono all'organismo a svolgere le varie attività fisiche e mentali, sia quelli **complessi** (in pane, pasta, riso e cereali in genere, preferibilmente **integrali**), che permettono di immagazzinare energia da utilizzare in seguito. Soprattutto la **prima colazione**, che deve dare la carica per la giornata, deve essere ricca di carboidrati: pane o fette biscottate o cereali, confettura, miele, frutta fresca. Gli stessi alimenti, a rotazione, possono essere utilizzati per gli **spuntini** di metà mattina e metà pomeriggio, che contrastano i cali di energia.

Si può superare la **stanchezza** tipica di questo periodo e nello stesso tempo tornare in forma, con i cibi giusti e **1,200 calorie** al giorno.

Depurarsi

La primavera porta spesso con sé anche l'esigenza di **disintossicare** l'organismo e avere quindi un **aspetto migliore**, una pelle più luminosa e dei capelli più sani. Occorre perciò assumere più **liquidi** del solito (almeno **2 litri al giorno**), scegliendo acqua non gasata, spremute, tè leggeri e tisane, per favorire la diuresi e l'eliminazione delle scorie. Anche una dieta ricca di **frutta** e **verdura** è d'aiuto, per la ricchezza di **acqua** e **fibra**, che stimolano l'attività dell'intestino.



Più in forma e vitali con l'attività fisica



Quando si conduce una vita troppo sedentaria, i muscoli si impigriscono e quindi ci si stanca più facilmente. Fare un po' di moto, invece, **rivitalizza il corpo**, ma anche **la mente**, perché aiuta a combattere lo stress e migliora l'umore, grazie alla liberazione delle endorfine.

I grassi giusti

Non devono essere esclusi dalla dieta, in quanto anch'essi sono una preziosa **fonte di energia** e sono essenziali per alcune funzioni dell'organismo (come la produzione di ormoni): sono presenti negli **oli vegetali**, nei **pesci grassi** (salmone, sgombri), nella **carne**, nei **latticini** e nei **semi oleosi**.
 ● Basta non esagerare e privilegiare quelli di origine **vegetale** (soprattutto l'olio di oliva, prevalentemente a crudo) e quelli presente nel **pesce**.

Regime alimentare per la settimana

	Colazione <small>calorie 236</small>	Pranzo <small>calorie 389</small>	Cena <small>calorie 459</small>	Spuntini <small>calorie 102</small>
lunedì	<ul style="list-style-type: none"> 150 ml di latte scremato 3 fette biscottate integrali con 30 g di confettura 	<ul style="list-style-type: none"> 80 g di pasta integrale con 20 g di salsa di pomodoro e 10 g di grana 100 g di lattuga con 10 ml di olio di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> 1 porz. di zuppa di piselli (pag. 41) cal 288 100 g di carote crude con 10 ml di olio di oliva 20 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> mattina: 1 pera cal 58 pomeriggio: 2 kiwi cal 44
martedì	<ul style="list-style-type: none"> 1 yogurt magro con 30 g di muesli 1 mela 	<ul style="list-style-type: none"> 120 g di fiocchi di latte 1 porz. di spinaci con mandorle (pag. 22) cal 233 40 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> 100 g di minestrone con 20 g di riso integrale 150 g di fesa di tacchino e 100 g di peperone (tutto alla griglia) con 10 ml di olio di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> mattina: 2 fette biscottate integrali cal 74 pomeriggio: 1 banana cal 77
mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> 3 fette biscottate integrali con 20 g di ricotta 200 g di macedonia di frutta 	<ul style="list-style-type: none"> 70 g di orzo integrale con 10 ml di olio di oliva 100 g di catalogna lessata con 10 ml di olio di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> 1 porz. di salmone con bietole (pag. 53) cal 367 30 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> mattina: 1 spremuta di pompelmo cal 50 pomeriggio: 1 yogurt magro cal 74
giovedì	<ul style="list-style-type: none"> 150 ml di latte scremato 3 fette biscottate integrali con 20 g di miele 	<ul style="list-style-type: none"> 1 porz. di insalata di asparagi e uova (pag. 37) cal 185 150 g di pomodori con 10 ml di olio di oliva 40 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> 1 porz. di minestra di lattuga e patate (pag. 51) cal 218 60 g di bresaola con 100 g di rucola e 10 ml di olio di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> mattina: 1 mela cal 78 pomeriggio: 1 banana cal 77
venerdì	<ul style="list-style-type: none"> 150 ml di latte scremato 3 fette biscottate integrali con 30 g di confettura 	<ul style="list-style-type: none"> 80 g di pasta integrale con 20 g di ragù di verdure e 10 ml di olio di oliva 100 g di taccole lessate con 5 ml di olio di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> 100 g di passato di verdure con 10 g di grana 1 porz. di insalata di pollo e sedano (pag. 36) cal 150 50 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> mattina: 1 yogurt magro cal 74 pomeriggio: 20 g di noci sgusciate cal 132
sabato	<ul style="list-style-type: none"> 1 yogurt magro con 30 g di muesli 2 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> 70 g di riso integrale con 20 g di piselli, 10 ml di grana e 10 ml di olio di oliva 100 g di insalata pasqualina con succo di limone 	<ul style="list-style-type: none"> 100 g di minestrone con 10 ml di olio di oliva e 10 g di grana 1 porz. di orata con zucchine (pag. 28) cal 266 20 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> mattina: 1 pera cal 58 pomeriggio: 1 spremuta di pompelmo cal 50
domenica	<ul style="list-style-type: none"> 150 ml di latte scremato 2 fette biscottate integrali con 30 g di miele 	<ul style="list-style-type: none"> 1 porz. di maiale con ananas (pag. 16) cal 375 100 g di fagiolini a vapore con 5 ml di olio di oliva 20 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> 100 g di passato di verdure con 20 g di farro e 10 ml di olio di oliva 80 g di sgombro al naturale 100 g di barba di frate con 5 ml di olio di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> mattina: 3 kiwi cal 66 pomeriggio: 6 nespole

Con la consulenza del dottor Damiano Galimberti, specialista in Scienza dell'alimentazione a Milano.

Grande offerta
Per non perdere nessun numero di

Cucinare bene

ora puoi anche raccogliarlo



Abbonamento a 12 numeri

€ 15,00

Abbonamento + raccogliatore

€ 20,00

Solo il raccogliatore

€ 6,00

Compili questo tagliando e lo spedisca in busta chiusa al seguente indirizzo:
CUCINARE BENE - Ufficio abbonamenti - Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano
allegando la fotocopia del versamento su: **CONTO CORRENTE POSTALE n° 41193202**
Intestato a CUCINARE BENE Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano

Voglio abbonarmi a **CUCINARE BENE € 15,00** 062G
Allego fotocopia di versamento

Voglio abbonarmi a **CUCINARE BENE + raccogliatore € 20,00** 062GR
Allego fotocopia di versamento

Voglio **solo il raccogliatore € 6,00** 062R
Allego fotocopia di versamento

Cognome.....Nome
Via.....n°.....Città.....
Prov.Cap.....Tel.
data.....Firma.....

Non consento che i miei dati personali siano trasmessi ad altre aziende di vostra fiducia per inviarmi offerte commerciali.

Data..... Firma..... Offerta valida solo per l'Italia fino al 30.04.2012

Hai perso qualche numero di **CUCINARE BENE**?
Compila il coupon in basso e invialo in busta chiusa allegando la fotocopia del bollettino postale di pagamento a:

Cucinare Bene - Ufficio arretrati - Corso di Porta Nuova 3/A 20121 Milano

Desidero ricevere i seguenti numeri di **Cucinare Bene**

n° 12/10 Dicembre (n°.....copie)	n° 08/11 Agosto (n°.....copie)
n° 01/11 Gennaio (n°.....copie)	n° 09/11 Settembre (n°.....copie)
n° 02/11 Febbraio (n°.....copie)	n° 10/11 Ottobre (n°.....copie)
n° 03/11 Marzo (n°.....copie)	n° 11/11 Novembre (n°.....copie)
n° 04/11 Aprile (n°.....copie)	n° 12/11 Dicembre (n°.....copie)
n° 05/11 Maggio (n°.....copie)	n° 01/12 Gennaio (n°.....copie)
n° 06/11 Giugno (n°.....copie)	n° 02/12 Febbraio (n°.....copie)
n° 07/11 Luglio (n°.....copie)	n° 03/12 Marzo (n°.....copie)

Versare **€ 4,80** sul conto corrente n. 41193202 intestato a:
CUCINARE BENE, Corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano
per ogni numero di Cucinare Bene richiesto

Cognome.....Nome.....
Via.....n°.....
Città.....Prov.....
Cap.....Tel.....

Cucinare bene

Direttore responsabile
Angela Costa

Redazione
Laura Alfieri (caposervizio),
Letizia Tiani

Grafica
Silvia Bogliardi (art director),
Simona Deiola, Palmira Di Condo, Francesca Ficara,
Stefania Lentini, Cristina Mari, Elena Perego, Manuela Pizzi

Segreteria di redazione
Damiana Campagnoli, Katia Caronni, Raffaella Fagnani

Hanno collaborato a questo numero
Mauro Carbonara, Niccolò Ferri, Adria Pinelli

Fotografie
afc-image, Andrea Appolloni, Ernesto Battiato, Fotolia, Fuoco Variabile, Roberto Gennari,
L'Immaginario, Photomasi, Sis Images, Studio Novak, Tips Images

Editore
Del Duca Editori s.r.l.
Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano
tel. 02/63675403/302/307/300 - fax 02/63675515

Poste Italiane Spa - Spedizione In abbonamento Postale - D.L. 353/2003
(conv. In L. 27/02/2004 n.46) art.1, comma 1, LO/ML

Redazione: Corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano, tel. 02/63675403/302/307/300
fax 02/63675515 - indirizzo e-mail: segreteria2@caseditriceuniverso.com

Diffusione: Corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano, tel. 02/636751, fax 02/63675518.

Numeri arretrati per l'Italia e per l'estero: il triplo del prezzo di copertina.
Per spedizioni all'estero, maggiorare l'importo con un contributo fisso di € 3,00.
Abbonamento annuale per l'Italia: € 15,00 tramite versamento conto corrente postale n. 41193202 intestato a Cucinare bene oppure con assegno bancario intestato a Cucinare bene, Corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano.

Abbonamento annuale per l'estero: Europa € 58,00, Asia - Africa - America € 100,00, Oceania € 100,00, tramite vaglia internazionale o assegno bancario.

Le richieste per abbonamenti e arretrati vanno indirizzate a:
CUCINARE BENE - Ufficio Abbonamenti - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano.

Abbonamenti: tel. 02/89708282, fax 02/252007333.
Arretrati: tel. 02/66505964.

Informativa D. Lgs. 196/2003

Ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. n° 196/2003 la Del Duca Editori S.r.l., titolare del trattamento dei dati, La informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in una data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine, effettuare indagini statistiche e di mercato, inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti verranno trattati anche mediante l'ausilio di strumenti informativi unicamente dal responsabile del trattamento e dai suoi incaricati. In ogni momento Lei potrà esercitare gratuitamente i diritti previsti dall'art. 7 del D. Lgs. 196/03, chiedendo la conferma dell'esistenza dei dati che La riguardano, nonché l'aggiornamento e la cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento dei Suoi dati: Direct Channel S.r.l., via Pindaro, 17 - 20128 Milano. Per informazioni: tel. 02/89708282



Concessionaria per la pubblicità:
Universo Pubblicità S.r.l. - Corso di Porta Nuova 3/A,
20121 Milano, tel. 02/626166201 - fax 02/626166516
www.universopubblicita.it

Ufficio Traffico: Corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano, tel. 02/63675220/223,
fax 02/626166516.

Agenzie di vendita pubblicità: **Piemonte e la Valle d'Aosta** Alessio Cantamessa, C.so Roma 38, 10024 Moncalieri (To), tel. 335/8108605; **province di Verona, Vicenza, Bolzano e Trento** K2 Adv di Federico Perandini, viale delle Industrie 13, 35010 Limena (Pd), tel./fax 049/8843929; **Friuli, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova** Sc2 Media srl di Stefano Cattaruzza e Stefano Chérié Lignière, via San Donà, 276/a 30174 Mestre (Ve), tel. 041/5347933, fax 041/8842052; **Liguria** Rbmedia di Beatrice Carlesi, Via Vespucci 45/2, 16165 Genova, tel./fax 010/6978126; **Provincia di Brescia, Bergamo, Cremona e Mantova** Buccì Francesco, Corso de Stefanis 19/17 scala A, 16139 Genova; tel./fax 010/886773; **Emilia Romagna (province di Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna e Ferrara)** MediaJob di Marco Melegari, Piazza C.A. Dalla Chiesa 3, 43100 Parma, tel./fax 0521/798394; **Romagna (province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica di San Marino), Marche, Abruzzo e Molise** Gianni Malatini, via Orsini 45, 62012 Civitanova Marche (Mc), tel. 0733/880041, fax 0733/881671; **Toscana e Umbria** Giovanni Ferrari, Via G. Berchet, 1 50129 Firenze, tel. 055/5048356-60, fax 055/5536866; **Lazio**: WWA di Maurizio Mancini, Piazza del Gesù 47, 00186 Roma, tel. 06/45543046, fax 06/97994302; **Puglia e Basilicata** Nuovi Spazi s.a.s. di Silvio Pellicano e Angela Moretti, via Molini 50, 70043 Monopoli (Ba), tel. 080/4136179, fax 080/8876944; **Campania, Sicilia e Calabria** Media Place Adv di Ernesto Alessandrini, via del Cardello, 14, 00184 Roma, tel. 335/6501005; **Sardegna** Universo Pubblicità, tel. 02/626166201.

PRINTED IN ITALY

Stampa: ILTE S.p.a., stabilimento Moncalieri (To).
Registrazione: Tribunale di Milano n. 757 del 3/12/1999 - Tutti i diritti riservati
Riproduzione vietata.

Distribuzione Italia:
Sodip - Angelo Patuzzi S.p.a., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI), tel. 02/660301.
Copyright Del Duca Editori S.r.l. © - Tutti i diritti riservati. È vietata la pubblicazione e l'uso anche parziale di testi, illustrazioni e foto con qualsiasi mezzo meccanico, elettronico, e per mezzo di fotocopie, registrazioni, microfilm o altro.



ACCERTAMENTI DIFFUSIONE STAMPA - Certificato n. 7323 del 14/12/2011

PUBBLICAZIONE RILEVATA AUDIPRESS:
L'Espresso INDAGINE SULLA LETTURA DEI PERIODICI E DEI QUOTIDIANI ITALIANI

Informazioni servizio ABBONAMENTI
tel. 02/89.70.82.82 - www.miabbono.com

Informazioni servizio ARRETRATI
tel. 02/66.50.59.64

400 bulbi a solo € 59,00* anziché € 101,81

e in più per lei uno SMARTPHONE GRATIS

Polarioid

Fantastico REGALO di Benvenuto

Smartphone Polaroid è un concentrato di design e innovazione tecnologica. Grazie al suo menu facile ed immediato potrà: scrivere SMS, telefonare in auto con il vivavoce, connettersi ad internet per scrivere e ricevere email, ascoltare musica con il lettore MP3, guardare un video con il lettore MP4, visualizzare MMS sull'ampio schermo a colori da 1,8" e tanto altro. In più grazie alla Dual Sim potrà gestire 2 numeri di telefono diversi, anche con 2 operatori differenti, per sfruttare al meglio le tariffe.

Caratteristiche

- Autonomia in stand by: 100h
- Autonomia in conversazioni: 2h
- Batteria agli ioni di litio: 300 mAh
- Ingresso: Micro USB
- Formati foto: JPEG/GIF
- Formati audio: MP3/MIDI
- Formati video: MP4/3GP/AVI
- Dimensioni: 105 x 45 x 13 mm
- Peso: 80 gr (batteria inclusa)
- In dotazione: cavo USB, manuale d'istruzione, Kit auricolare, batteria e caricabatteria

Display a colori: 1,8"

Dual SIM

Lettore MP3/MP4

Bluetooth

WAP/GPRS

Micro SD 16 GB

GRATIS PER LEI

SCONTO 40%



La confezione comprende:

100 Gladioli	50 Ornitogalo	30 Iris
50 Fresie	50 Montbretia	10 Begonie
50 Ranuncoli	50 Tigridia	10 Gigli

Garanzia "Soddisfatti o rimborsati"
Gratis la Guida al Giardinaggio
Gratis uno Smartphone Polaroid



Telefoni SUBITO per ricevere questa straordinaria offerta!

Bakker

Bakker Italia S.r.L. Via Corsica 8
 22079 Villaguardia CO
www.bakker-it.com

* Contributo spese di spedizione € 6,95.
 Diritto di contrassegno € 1,95.

Numero Verde
800-847 847

Codice da citare al telefono >>>> **KF**

Offerta valida fino al 15.05.2012. Fino ad esaurimento scorte.

CROMBELLO & ASSOCIATI



Foppapedretti e la famiglia. Di fatto, una coppia



Benchef

Carrello da cucina con vano centrale porta microonde e piano di lavoro dotato di tagliere estraibile, portarotolo laterale e piano inferiore con antine scorrevoli trasparenti.

Colori: naturale, noce, wengè, bianco/naturale.
dimensione: cm 42x62x90
dimensione vano microonde: cm 36x53x32

PRODOTTI FOPPAPEDRETTI: RESISTENTI, UTILI E PRATICI

FOPPAPEDRETTI®

www.foppapedretti.it - numero verde 800.303541